

HALINA MAKAŁA

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

KULTURA ŻYWIENIOWA A TURYSTYKA – OBSZARY WSPÓLNYCH ZAINTERESOWAŃ

A FOOD CULTURE TOURISM – AREAS OF COMMON INTERESTS

Wprowadzenie

Zachowania żywieniowe należy rozumieć jako kompleks działań i czynności, które mają na celu zaspokojenie podstawowych potrzeb człowieka, polegające na wykorzystaniu dóbr i usług według odczuwanych preferencji¹.

Kultura żywieniowa jest głównym elementem zachowań człowieka podczas zaspokajania potrzeb żywieniowych organizmu. Obejmuje ona ogół wartości materialnych i niematerialnych, dzięki którym są one zaspokajane. Wyróżnia się wzory zachowania symbolicznego i bezpośredniego. Zachowanie symboliczne stanowi szacunek do poszczególnych produktów, które kształtują się w środowisku społecznym. Zachowania bezpośrednie natomiast oparte są na podstawowych funkcjach biologicznych w życiu organizmu. Zachowania bezpośrednie charakteryzują się staraniem ciała o zaspokojenie własnych potrzeb².

Zachowania żywieniowe dzielą się na:

- Zachowania symboliczne – stanowią klasę zachowań specyficznych dla społecznego współżycia ludzi. Umiejętność posługiwania się symbolami (stanowią je przedmioty mające znaczenie nadane przez tych, którzy się nimi posługują) i komunikowania się za ich pośrednictwem zapewnia człowiekowi i całym społecznościom możliwość poszerzania wiedzy. Zachowania symboliczne przekazują jakieś znaczenie lub wyrażają wartość³.
- Zachowania bezpośrednie mają charakter pierwotny, pełnią podstawowe funkcje w biologicznym życiu organizmu. Polegają one na zarządzaniu własnym ciałem i posługiwaniu się wszelkimi przedmiotami w celu zaspokojenia potrzeb organizmu. W odniesieniu do zachowań bezpośrednich każda społeczność dąży do tworzenia zwyczajowych form różnych czynności, jak spanie i spożywanie posiłków.

Zachowania symboliczne i bezpośrednie dotyczą sfery wyboru żywności, lokalizacji kupowania produktów, przechowywania, przyrządzania i częstotliwości ich spożywania.

¹ S. Gajewski, *Zachowania konsumenta a współczesny marketing*, Wyd. UŁ, Łódź 1994, s. 70.

² M. Jeżewska-Zychowicz, *Wpływ wybranych cech indywidualnych zjawiskowych na zachowania młodzieży*, Wyd. SGGW, Warszawa 2000, s. 34.

³ A. Kłoskowska, *Kultura masowa*, PWN, Warszawa 1983, s. 8.

Nawyk żywieniowy określany jest jako potrzeba dostarczania składników odżywczych poprzez powtarzające się zachowania i zapewnienie społecznych i emocjonalnych celów. Według Stanisława Gajewskiego⁴ nawyk to inaczej przyzwyczajenie. Nawyki kształtują się w procesie często powtarzających się, tych samych czynności, opierającym się na wzorcu, którego konsument został wyuczony. Szczególną formą nawyku jest nałóg, który ze względu na szkodliwość dla zdrowia oznacza zły nawyk. Określenie nałogu stosowane jest przede wszystkim do alkoholu, nikotyny i narkotyków. Pojęcie „nałóg” odnosi się do zachowań, które cyklicznie się powtarzają i są szkodliwe dla organizmu człowieka, np. jedzenie chipsów przed telewizorem.

Zwyczaje żywieniowe określone są jako zgodny z kulturą zbiór zachowań odnoszących się do żywienia. Zwyczaje mają przyjęte wzory zachowań, które bezpośrednio wpływają na wybór miejsca i sposobu spożywania jedzenia. Niektóre zwyczaje żywieniowe mają charakter indywidualny, dopiero po pewnym czasie się rozpowszechniają dla danego społeczeństwa. Obyczaj żywieniowy jest zbliżony do pojęcia zwyczajów żywieniowych. Obyczaje żywieniowe różnią się od zwyczajów żywieniowych tym, że podlegają kontroli społecznej⁵. Niedostosowanie się do odpowiednich tradycji powoduje sankcje ze strony otoczenia społecznego.

Celem niniejszej pracy jest analiza uwarunkowań kształtujących żywieniowy aspekt w turystyce. W opracowaniu zostanie także podjęta próba wskazania ważniejszych czynników warunkujących wzór żywieniowy człowieka.

Czynniki wpływające na żywienie człowieka

Czynniki warunkujące wzór żywieniowy człowieka uwzględniają takie aspekty, jak: środowisko naturalne (biologiczne, demograficzne), czynniki społeczne (ekonomiczne, społeczne) oraz uwarunkowania psychologiczne (osobowość, nawyki).

Czynniki biologiczne

Duże znaczenie w kształtowaniu się zachowań żywieniowych ma stan fizjologiczny charakteryzujący daną jednostkę. Jest to zależne od naturalnych procesów zachodzących w organizmie człowieka, jak na przykład dojrzewanie, ciąża, starzenie się i zaburzenia prawidłowego funkcjonowania organizmu w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych.

Głównym bodźcem, dzięki któremu człowiek sięga po jedzenie, jest poczucie głodu, natomiast po skończonym posiłku występuje uczucie sytości. Proces ten jest regulowany przez ośrodek głodu i sytości, który znajduje się w podwzgórze. Są tam przekazywane informacje o bieżącym stanie organizmu w postaci sygnałów motorycznych, hormonalnych, metabolicznych i termicznych⁶.

⁴ S. Gajewski, op. cit., s. 34.

⁵ J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970, s. 70.

⁶ J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, *Żywnienie człowieka*, PWN, Warszawa 2007, s. 17.

Funkcjonowanie ośrodka głodu i sytości w dużej mierze podlega świadomym działaniom człowieka, ponieważ zależne jest od jego woli – od tego, ile spożyje pokarmu. Dzięki woli jest możliwość powstrzymywania się od spożywanych posiłków przed odczuciem sytości, ale także możliwość kontynuacji pomimo osiągnięcia stanu sytości.

Czynniki demograficzne

Czynniki demograficzne wpływające na poziom spożycia żywności to: wiek, płeć, przyrost naturalny i liczba ludności. Płeć w największym stopniu wyznacza zachowania żywieniowe. Świadczy to także o zapotrzebowaniu na poszczególne składniki odżywcze, których głównym źródłem jest żywność.

Wiek wpływa na różne zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze. Większość młodych ludzi nie myśli o zaspokajaniu podstawowych potrzeb żywieniowych, tylko kieruje się utrzymaniem pożądanego statusu społecznego. Poświęcają się przede wszystkim pracy zawodowej, mniej założeniem rodziny i posiadaniem dziecka.

Zmiany w zachowaniach żywieniowych zachodzą w momencie pojawienia się dziecka w rodzinie, z powodu selekcji produktów kupowanych przez rodziców. Rodzice, opiekunowie skupiają się wtedy na zaopatrzeniu się w produkty dostosowane do określonego wieku dziecka.

Natomiast starzenie się organizmu powoduje pogarszanie się stanu zdrowia, skoncentrowanie uwagi na żywieniu, które może szkodzić bardziej osobie w podeszłym wieku.

Czynniki ekonomiczne

Czynniki ekonomiczne, warunkujące zachowania żywieniowe, są związane z podażą żywności, kosztami żywności i dochodem. Brak odpowiedniej podaży żywności jest głównym powodem ograniczenia żywienia konsumenta. W dawnych czasach czynniki ekonomiczne decydowały o zdobyciu pożywienia. Zależało to od zajmowanego miejsca w grupie społecznej.

Inspiracją jest bogata oferta zakupów żywności na rynku. Dochód określa rozmiary siły nabywczej, która może być skierowana na rynek, a tym samym umożliwia nabycie dóbr i usług. Cena zależy od realnej wartości dochodu, który ustala poziom konsumpcji danego produktu. Ceny zapewniają równowagę na rynku i kształtują realną wartość dochodów na rynku⁷.

Czynniki geograficzne

W odległych czasach ludność spożywała to, co znajdowało się w najbliższym otoczeniu przyrodniczym. Decydowało to o sposobie żywienia. W zależności od położenia geograficznego kształtował się dostęp do żywności, na przykład mieszkańcy regionów

⁷ G. Światowy, *Zachowania konsumenckie*, PWN, Wrocław 1994, s. 20.

nadmorskich spożywali ryby, a mieszkańcy terenów mocno zalesionych jedli grzyby i mięso. Dzięki rozwojowi odpowiednich maszyn i narzędzi użytkowania zasobów przyrody człowiek stopniowo uniezależnił się od przyrody. W tym czasie powoli dostępność naturalna zaczęła tracić swoje znaczenie, aż w końcu stała się ograniczona. Organizm człowieka jest przystosowany do życia w różnych klimatach i porach roku, które mają wpływ na potrzeby odżywiania organizmu⁸.

Czynniki społeczne

Czynniki społeczne decydują o sposobie oddziaływania różnych grup społecznych, naśladownictwa lub podporządkowania się w celu zdobycia szacunku i uznania przez osobę lub grupę w otoczeniu środowiska. Każdy człowiek jest przypisany do grupy społecznej, takiej jak: rodzina, grupa szkolna, grupa zawodowa. Rodzina należy do kategorii tzw. grup pierwotnych, powstających spontanicznie.

J. Szczepański⁹ ujmuje środowisko jednostki jako wiele zależnych od siebie i umiejscowionych jeden w drugim systemów, w ramach których jednostka wchodzi w różnorodne relacje. Systemy wyróżnione przez niego to:

- mikrosystem – obejmuje bezpośrednią relację w środowisku;
- mezosystem – obejmuje dalsze interakcje w ramach wielu grup, oddziałujące na mikrośrodowisko;
- egzosystem – obejmuje organizacje społeczności, regulacje prawne, zasady i reguły nieskodyfikowane;
- makrosystem – obejmuje kulturę, przekonania, mity, tradycje i nowe trendy.

Systemy te mogą stanowić ramę dającą dobre usystematyzowanie w poszukiwanych danych o znaczeniu otoczenia społecznego w dokonywaniu zmiany zachowań jednostki. Środowisko, nazwane mikrosystemem, to obszar, w którym dominują relacje bliskie, bezpośrednie. W nim jednostka uczy się nowych ról i zaspokaja potrzeby bliskości z innymi członkami środowiska. Ważnym aspektem analizy otoczenia społecznego pod kątem oddziaływania na zachowania jednostki i ich zmianę jest to, że środowisko osoby i jego obiektywne właściwości oddziałują na jednostkę przez pryzmat jej indywidualnych wrażeń, ocen i doświadczeń¹⁰.

Do czynników społecznych należą procesy międzyosobnicze. Wpływają one na wybór żywności i zachowania żywieniowe przez takie mechanizmy, jak modelowanie, wzmocnienie oraz przestrzegane normy. Na przykład liczba osób uczestniczących w posiłku oddziałuje na ilość spożytego pokarmu – wraz z jej wzrostem zwiększa się ilość spożytego pożywienia. Również w tej grupie oddziaływań znajdują się czynniki związane z makrosystemem, czyli środki masowej komunikacji, reklama, normy społeczne dotyczące spożywania żywności. Wzajemne relacje między tymi elementami i zachowaniami żywieniowymi

⁸ J. Szczepański, op. cit., s. 70.

⁹ D. Brofenner, *Wpływ środowiska na żywienie*, PWN, Warszawa 1978, s. 70.

¹⁰ M. Jeżewska-Zychowicz, *Wpływ wybranych cech...*, op. cit., s. 34.

mają charakter bardzo złożony, trudny do zidentyfikowania, ale ich poznanie daje szansę na wyjaśnienie istniejących zachowań oraz podejmowanie bardziej skutecznych oddziaływań w celu eliminowania zachowań zagrażających prawidłowemu rozwojowi jednostki.

Wśród czynników społecznych ważną rolę w kształtowaniu się zwyczajów żywieniowych pełni wykształcenie, wykonywany zawód. Wykształcenie wpływa na poziom i strukturę konsumpcji w dwojaki sposób: z jednej strony rozwija potrzeby, z drugiej strony zaś umożliwia ich zaspokojenie. Osoby z wyższym wykształceniem w większym stopniu odczuwają potrzeby wyższego rzędu i dążą do ich zaspokojenia. Ponadto posiadają większy zasób wiedzy o dostępnych produktach i możliwościach ich wykorzystania oraz charakteryzują się większymi wymaganiami w stosunku do spożywanych posiłków. Osoby z niższym wykształceniem koncentrują się głównie na zaspokojeniu podstawowych potrzeb, w ich przypadku o dokonywaniu wyborach decydują głównie podstawowe funkcje produktu, jego cena, a informacje pozyskują zazwyczaj z nieformalnych źródeł personalnych¹¹.

Na zmiany w tej dziedzinie ma wpływ klasa społeczna, moda, kultura i religia przepisane danej jednostce¹².

Czynniki psychologiczne

Czynniki psychologiczne wpływają na kształtowanie się zachowań żywieniowych poprzez proces uczenia się i dojrzenia, a także przez nabyte w danym społeczeństwie normy charakteryzujące daną kulturę społeczną. W procesie uczenia się istota społeczna poznaje zależności między reakcjami bodźcowymi i oddziaływanie na środowisko naturalne. Dzięki temu człowiek ma możliwość poznania bodźców, które powodują negatywne reakcje, i uczy się ich unikać, ale także poznaje bodźce, które mają dobre korzyści. Czynniki psychologiczne wpływają na osobowość jednostki, kształtując różne cechy psychologiczne¹³. Czynniki warunkujące postępowanie człowieka w sferze żywieniowej nawzajem się uzupełniają. Oznacza to, że są one wynikiem oddziaływania ze strony środowiska naturalnego oraz powstają poprzez doświadczenie nabytych zachowań w czasie funkcjonowania jednostki w życiu społecznym¹⁴.

Tendencje w zachowaniach konsumenckich na rynku usług gastronomicznych

Procesy zachodzące w otoczeniu współczesnego konsumenta – globalizacja, zmiany ekonomiczne i demograficzne, zmieniający się styl życia, coraz szersza oferta produktów i usług – powodują zmiany modelu konsumpcji oraz pojawianie się nowych zachowań konsumenckich. Przemianom ulegają również zachowania konsumentów na rynku usług

¹¹ K. Żelazna, *Ekonomia konsumpcji elementy teorii*, Wyd. SGGW, Warszawa 2002, s. 54.

¹² M. Jeżewska-Zychowicz, *Stereotypy w myśleniu o żywności*, Wyd. SGGW, Warszawa 2007, s. 45.

¹³ Eadem, *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wyd. SGGW, Warszawa 2004, s. 51.

¹⁴ Eadem, *Stereotypy...*, op. cit., s. 19.

gastronomicznych, skutkując powstawaniem nowych trendów w konsumpcji. Pojawianie się nowych tendencji w zachowaniach konsumentów jest rezultatem wpływu różnorodnych czynników, które motywują konsumentów do pewnego rodzaju działań.

W literaturze przedmiotu tradycyjny stał się podział determinant zachowań konsumentów na czynniki o charakterze ekonomicznym, demograficznym i społeczno-kulturowym. Podział ten z powodzeniem można zastosować do czynników warunkujących zachowania konsumentów na rynku usług gastronomicznych. Poza tym zachowania konsumentów na rynku, w tym gastronomicznym, kształtują czynniki marketingowe, psychologiczne oraz regionalne, takie jak: historia, kultura, klimat, poziom rozwoju itp. W literaturze przedmiotu znajdują się informacje dotyczące występowania związków pomiędzy wyborem konsumentów na rynku żywności a wyznawaną religią, wiarą. Warto zaznaczyć, iż próby klasyfikacji czynników wpływających na zmiany w zachowaniach konsumentów mogą być utrudnione, gdyż przemiany gospodarcze, demograficzne i społeczno-kulturowe dokonują się równolegle, zarazem wzajemnie się nasilając¹⁵.

W krajach wysoko rozwiniętych, których mieszkańcy przeznaczają stosunkowo niedużą część swoich dochodów na zaspokojenie potrzeb żywieniowych, zauważa się pewne nasycenie w sferze spożycia żywności. Stąd też oczekiwania konsumentów wobec żywności wychodzą poza takie aspekty, jak jakość i trwałość. Konsumenty podczas konsumpcji produktów spożywczych oczekują nie tylko zaspokojenia głodu i pragnienia, ale także zwracają uwagę na takie czynniki, jak: bezpieczeństwo, naturalne pochodzenie składników, wygoda, wysokie walory odżywcze, dbałość o środowisko.

Wśród tendencji w zachowaniach współczesnych konsumentów na rynku usług gastronomicznych warto szczególnie podkreślić wzrost świadomości wpływu sposobu żywienia i wybieranej żywności na stan zdrowia, poszukiwanie ofert zaspokajających indywidualne potrzeby, dążenie do wygody, docenianie nowych doznań i przeżyć, wirtualizację i komputeryzację konsumpcji oraz znaczenie informacji o produktach i usługach.

Warto zaznaczyć, iż współczesne tendencje w zachowaniach konsumentów na rynku gastronomicznym często charakteryzują się dwoistością, przejawiając zarazem współistnienie i przeciwstawność: globalizacja (tzw. macdonaldyzacja) a etnocentryzm, zdrowie a wygoda, jakość a ilość, wartości symboliczne a racjonalność, tradycjonalizm a nowoczesność itd.

Często nawet w tych samych grupach konsumentów występują różne konfiguracje zachowań. Istnieje towarzyszące konsumentowi na rynku „rozdarcie” w postaci konfliktu pomiędzy pragnieniami a poczuciem powinności, pomiędzy skłonnościami indywidualnymi a wytworzonymi przez społeczeństwo oczekiwaniami wobec jednostki. W świecie cechującym się globalizacją i popularnością produktów i usług oferowanych przez międzynarodowe korporacje (takie jak McDonald's, KFC, Starbucks itd.) konsumenci zaczynają odbierać globalne marki jako pospolite i niewyróżniające się, zwiększając troskę o zachowanie lo-

¹⁵ G. Levytska, B. Kowrygo, *Znaczenie usług gastronomicznych w żywieniu ludności w Polsce*, „Roczniki PZH” 2007, t. 58, nr 1, s. 371–376.

kalnej tożsamości. Wyraża się to poprzez popularność kuchni polskiej, rodzimych marek żywności i lokali. Zachowania konsumentów na rynku gastronomicznym różnią się również w zależności od sytuacji i okazji konsumpcji, nieraz są niekonsekwentne i nieprzewidywalne. Ci sami konsumenci raz konsumują żywność o charakterystykach prozdrowotnych, innym razem pozwalają sobie na produkty wysokokaloryczne i wysoko przetworzone. Konsumenci stają się coraz bardziej świadomi wpływu żywienia i żywności na zdrowie i samopoczucie, aczkolwiek przyspieszone tempo życia oraz własne preferencje skłaniają często do poszukiwania wygody w postaci np. szybkiej żywności w lokalach typu fast food. Badania tendencji w konsumpcji usług gastronomicznych dają możliwość identyfikacji i zrozumienia zachowań współczesnych konsumentów. Celem badań jest także rozwój i rozszerzenie oferty gastronomicznej oraz ułatwienie prognozowania przyszłości branży. Rozpoznanie przyszłych zachowań konsumenckich stanowi możliwość ich oceny zdrowotnej i prowadzenie zawczasu edukacji konsumentów, mającej za zadanie ograniczyć zachowania niesprzyjające zdrowiu.

Istota turystyki kulinarnej

Turystyka kulinarna jest rozumiana jako podróże podejmowane w celu poszukiwania, identyfikowania i degustowania tradycyjnych potraw oraz napojów w poszczególnych regionach kraju i świata. Tradycje kulinarne, a w związku z tym i kuchnie w poszczególnych regionach, różnią się między sobą technologią przyrządzania potraw oraz napojów, a także rodzajem używanych surowców i dodatków. Dlatego też kultywowanie tradycji kulinarnych oraz możliwość konsumowania żywności wytwarzanej według starych receptur z lokalnych surowców same w sobie są poszukiwaną przez podróżujących atrakcją turystyczną. Dążenie do próbowania oryginalnych potraw i napojów w określonych miejscach podróży turystycznych jest coraz częściej przewodnim motywem wyboru kierunku tych podróży. Specyficzne oferty kulinarne są ponadto istotnym czynnikiem wykorzystywanym w procesie identyfikacji oraz promocji poszczególnych regionów turystycznych. Znaczenie kulturowego dziedzictwa kulinarnego doceniane jest przez wiele regionalnych placówek gastronomicznych oraz gospodarstw agroturystycznych, serwujących tradycyjne potrawy przygotowywane według dawnych receptur.

Turyści chętnie poznają nowe smaki oraz nowe sposoby serwowania potraw w odwiedzanych regionach. Spowodowało to wykształcenie się relatywnie nowej i specyficznej formy turystyki, tzn. turystyki kulinarnej oraz enoturystyki.

W wielu krajach świata dystrybucja artykułów spożywczych oraz gotowej żywności jest zdominowana przez hipermarkety, jak również sieciowe restauracje i bary. Oferują one konsumentom zunifikowane produkty oraz potrawy wytwarzane przez wielkie koncerny przemysłu spożywczego. Natomiast współcześni konsumenci, zwłaszcza bardziej zamożni i o pewnym poziomie edukacji konsumenckiej, oczekują czegoś nowego i nietuzinkowego podczas wyprawy turystycznej, a także w miejscu zamieszkania. Sytuacja taka występuje również w dziedzinie gastronomii, która została zdominowana przez placówki typu fast

food – bary szybkiej obsługi, oferujące w jadłospisach standardowe i takie same potrawy pod wieloma szerokościami geograficznymi. Wystrój i aranżacja placówek gastronomicznych jest również zunifikowana oraz standardowa. Kultura serwowania i konsumowania posiłków jest natomiast odmienna w regionalnych restauracjach oraz gospodarstwach agroturystycznych.

Potwierdzeniem tych rozważań mogą być przykładowo „produkty benedyktyńskie”, dostępne w placówkach handlowych niektórych miast. Cieszą się one uznaniem klientów, mimo relatywnie wyższych cen w porównaniu z cenami przetworów produkowanych przez przedsiębiorstwa przetwórstwa spożywczego.

Do rozwoju turystyki kulinarnej przyczynił się z pewnością rozwój turystyki wiejskiej, w tym ekoturystyki oraz agroturystyki. Warto podkreślić, iż turyści mają okazję spożywania tam tradycyjnych potraw i napojów przyrządzanych przez wiejskie gospodynie, według tradycyjnych receptur. Biorąc pod uwagę zwłaszcza agroturystykę, goście czyli turyści mogą samodzielnie przygotowywać posiłki, korzystając z lokalnych produktów rolnych i leśnych oraz według wskazówek gospodarzy, jeżeli oczywiście zgłoszą tego rodzaju inicjatywę¹⁶.

Dziedzictwo kulinarne jako atrakcja turystyczna

Kultura przesądza nie tylko o wykorzystaniu do przygotowania posiłku określonych roślin i zwierząt, ale także o tym, która część danej rośliny czy zwierzęcia jest jadalna, a która nie. W przypadku roślin mogą to być: liście, kwiaty, korzenie, łodygi, bulwy, owoce, nasiona itp., w przypadku zwierząt zaś: mięso, krew, podroby, mleko i jaja. Są grupy etniczne i religijne, które rygorystycznie przestrzegają specjalnych przepisów dotyczących przygotowywania posiłków i niełączenia określonych produktów żywnościowych w jednym posiłku. Religie, dzięki swoim zakazom i nakazom, dotarły do wielu dziedzin życia człowieka, niektóre z nich zawierają wskazania dotyczące higieny i diety. Na przestrzeni lat określały one, jaką żywność ludzie mogą lub nie powinni spożywać, oraz wskazywały na sposób, w jaki powinna być ona przygotowana do spożycia.

Sposób żywienia jest elementem podkreślającym odrębność narodową, a także różnicowanie regionalne. Tradycje kulinarne to ważny element dziedzictwa kulturowego.

Każdy kraj o wieloletniej kulturze posiada zazwyczaj kuchnię, liczącą się wśród innych narodów. Zarówno kuchnia, jak i kultura stołu są nierozzerwalnie związane z kulturą danego społeczeństwa. Uczty i biesiady towarzyszyły ważniejszym wydarzeniom historycznym, o dużej randze dla danej społeczności.

Kuchnia regionalna jest kuchnią, która wyrosła z tradycji żywieniowych kształtowanych przez wieki przez ludność zamieszkującą poszczególne regiony. Jest kuchnią opierającą się na surowcach i produktach pochodzących z danego regionu, a sposoby przyrządzania potraw są zgodne z tradycyjną recepturą.

¹⁶ B. Iwan, *Region Świętokrzyski i jego tradycje kulinarne*, [w:] *Gastronomia w ofercie turystycznej regionu*, red. Z.J. Dolatowski, D. Kołozyn-Krajewska, Wyd. WSHIT, Częstochowa 2010, s. 77.

Podstawową cechą charakterystyczną produktów tradycyjnych i regionalnych, a zatem kuchni na nich opartej, jest jakość, będąca wynikiem tradycyjnego sposobu wytwarzania oraz walorów danego miejsca, jak specyficzny klimat czy skład gleby – czynników, które mają zasadniczy wpływ na jakość surowca.

W wielu kulturach obowiązuje okresowe powstrzymywanie się od jedzenia, traktowane jako instrument duchowego doskonalenia się lub przygotowanie do ważnych świąt religijnych. Do najbardziej znanych postów należy u chrześcijan wielki post, u mahometan – ramadan. Post może się wiązać z ograniczeniem ilości posiłków i wielkości porcji spożywanych w ciągu dnia. Może mieć charakter jakościowy, wykluczający okresowo z jadłospisu określony rodzaj pokarmów, czego przykładem jest piątkowa wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, praktykowana przez wielu dorosłych chrześcijan.

Rozpowszechniony jest również pogląd, że posty i krótkotrwałe głodówki korzystnie wpływają na stan zdrowia. Głosiciele tego poglądu odwołują się do genetycznych predyspozycji organizmu człowieka, twierdząc, że w neolitycznej erze łowiectwa i zbieractwa, gdy kształtował się podstawowy genotyp naszego gatunku, okresy obfitości pokarmu związane z upolowaniem dzikiego zwierzęcia lub owocowaniem roślin, przeplatane były okresami niedostatku pożywienia i mimowolnej głodówki. Obecnie, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, lekarze często zalecają okresowe ograniczanie lub powstrzymywanie się od jedzenia jako środek rewitalizujący i poprawiający stan zdrowia.

Przeciwnostwem postów są obfite i wyszukane posiłki spożywane podczas świąt religijnych i narodowych oraz uroczystości rodzinnych, a także uczyty obrzędowe, spotykane jeszcze u niektórych prymitywnych ludów. Świątom religijnym, takim jak: Boże Narodzenie i Wielkanoc – u katolików i prawosławnych czy Pesach – u żydów, towarzyszą charakterystyczne potrawy i pokarmy, bez których święta te nie miałyby właściwego wymiaru. Tradycje kulinarne różnych grup etnicznych i kulturowych obejmują także rozmaite pokarmy okolicznościowe, związane z narodzinami dziecka, chrzcinami, obrzezaniem, weselem, pogrzebem, obchodzeniem urodzin i imienin, świętowaniem nadejścia wiosny, zakończenia zbiorów itp. We wszystkich tych przypadkach pożywienie ma podkreślać odświętny charakter posiłku, sprzyjać wytworzeniu przyjemnej atmosfery i okazaniu gościnności, przy czym bardziej niż wartość odżywcza posiłku liczy się wtedy jego wartość symboliczna. Do pokarmów odświętnych zalicza się te, które z przyczyn ekonomicznych nie mogą być często spożywane przez daną społeczność. Jadłospis uroczystych posiłków jest też bardziej niż zwykle urozmaicony i obejmuje potrawy najczęściej pracochłonne, wyszukane, na których przygotowanie w dni powszednie nie starcza czasu¹⁷.

Żywnie w różnych narodach i religiach

Obecność kuchni innych narodów jest walorem dla turystów przybywających z regionów, z których te kuchnie pochodzą. Gość, mając możliwość konsumpcji znajomych mu

¹⁷ J. Gawęcki, *Żywnie a zwyczaje kulturowe*, [w:] *Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywnieniu*, red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2005.

potraw, może poczuć się jak w domu. Szczególnie dotyczy to osób o konserwatywnym przywiązaniu do rodzimych smaków. Kuchnie narodowe są swoistą atrakcją dla turystów. Pełnią one również rolę urozmaicenia oferty gastronomicznej w innych krajach. Kuchnie innych narodów to także okazja do poznania tradycji narodowych przez sztukę kulinarną. Turysta ma możliwość obserwowania różnorodności kulinarnej państw, a jednocześnie doświadczania wpływów tradycji kulinarnych jednych narodów na inne. Krajowi klienci restauracji czy goście hotelowi mogą udać się w podróż kulinarną, zasiadając przy stole i smakując specjalności narodowych. Przemieszczanie się ludzi jest jednym z czynników mieszania się kultur i tradycji, a ruch turystyczny jest współcześnie niewątpliwie elementem przyczyniającym się do tego typu zjawisk.

Przy żywieniu cudzoziemców warto mieć na uwadze zarówno ich potrzeby fizjologiczne (tzn. zaspokojenie głodu), jak i przyzwyczajenia, uwarunkowania kulturowe i uzależnienia religijne dotyczące spożywania pewnych potraw.

Ważne jest uwzględnienie zasad żywieniowych, które związane są wierzeniami i zasadami obowiązującymi w poszczególnych kręgach kulturowych i religijnych.

Zakazy i nakazy religijne często przesądzają o wykorzystaniu do celów żywieniowych określonych roślin i zwierząt. Niektóre kultury i religie akceptują lub odrzucają spożywanie wołowiny, wieprzowiny, psów i kotów. Religia może mieć również wpływ na sposób przygotowania posiłków. Dobrym przykładem są potrawy i produkty koszerne, spożywane przez ortodoksyjnych żydów. W wielu religiach nakłania się wiernych do przestrzegania postów, które są uważane za jeden z elementów doskonalenia się duchowego.

Do największych religii świata, z którymi wiążą się te zasady, zalicza się: judaizm, hinduizm, buddyzm, islam i chrześcijaństwo.

Zwyczaje żywieniowe w Polsce

Zwyczaje i oryginalne, tradycyjne regionalne surowce i potrawy są elementami uatrakcyjniającymi pobyt turystów. Wiele z nich jest związanych z kuchniami regionalnymi.

Kuchnia polska nie jest jednorodna. Na jej zróżnicowanie regionalne miały wpływ inne kultury i narody, wydarzenia historyczne, tempo rozwoju gospodarczego regionu, dostępność naturalnych zasobów, możliwość uprawy ziemi i hodowli zwierząt, sposób gospodarowania i wytwarzania żywności, lokalne tradycje, temperament, legendy i zwyczaje ludowe, obyczaje i obrzędy związane z religią, rytuały i ceremonie związane z przygotowaniem i spożywaniem posiłków, tradycyjna gościnność. Produkty regionalne zawdzięczają swój szczególny charakter przede wszystkim metodom ich wytworzenia, z których słynie dany region, i składnikom użytym do produkcji oraz tym czynnikom środowiska naturalnego, które mają niejednokrotnie zasadniczy wpływ na jakość miejscowych wyrobów¹⁸.

Przykładowo obecny kształt polskich kuchni regionalnych jest wynikiem:

¹⁸ Zob. J. Berndt-Kostrzewska, *Kuchnie różnych narodów*, Format-AB, Warszawa 2001.

- dostępu do naturalnych zasobów, co z kolei jest uzależnione od położenia geograficznego;
- oddziaływania kuchni narodów sąsiadujących z poszczególnymi regionami;
- wpływu kuchni obcych narodów, co bezpośrednio było związane z różnym stopniem rozwoju gospodarczego poszczególnych regionów (kontaktami handlowymi, migracjami ludności itd.), oraz kuchni zaborców – austriackiej, niemieckiej, rosyjskiej, a także żydowskiej;
- stopnia zachowania i kultywowania tradycji oraz zwyczajów związanych z żywieniem.

Wśród kuchni narodowych Polskę reprezentuje kuchnia staropolska – to ona wyróżnia Polskę na tle innych krajów. Obecnie coraz większą popularność zyskują potrawy dawnej kuchni. Kuchnia ta opiera się na przepisach przodków i kultywuje dawne tradycje regionalne. Istotnym elementem kuchni staropolskiej były i są nadal we współcześnie serwowanych potrawach przyprawy pochodzenia rodzimego, jak i zagranicznego: jałowiec, kminek, majeranek, mięta, szalwia, rozmaryn, a także pieprz, imbir, cynamon, szafran, papryka. Charakterystyczne dla staropolskiej kuchni są potrawy z kasz i mąki, jak również warzywa: kapusta, kalafior, brokuły, cebula, fasola, szparagi, rzepa, pasternak, marchew, bób, dynia. W staropolskiej kuchni nie może zabraknąć potraw z ryb oraz nabiału¹⁹. Na przełomie dziejów rodzaj menu był uzależniony od statusu społecznego i majątności gospodarzy. Potrawy mięsne należały do pańskich przysmaków. Mięso było przede wszystkim pieczone. Wśród mięs dominowała dziczyzna, a sztuka kulinarna przeplatała się ze sportem i rozrywką polowań. Mimo pewnych wspólnych cech kuchni polskiej należy pamiętać o różnorodności regionalnej i specyfice kulinarnej danego terenu w obrębie naszego kraju. Kuchnia staropolska nie specjalizuje się w zupach, znane są jednak zupy, które stały się staropolskimi rarytasami, jadanymi obecnie w stylowych karczmach i restauracjach, nawiązujących do tradycji. Są nimi: barszcze, rosoły, krupniki, kapuśniaki, żur, czernina, polewki²⁰.

Podsumowanie

Kuchnia i doznania kulinarne od zawsze były ważnymi elementami doświadczenia turystów. Od kilku lat stały się również jednymi z czynników, które motywują ludzi do odbycia podróży, w tym również kulinarnej, gdzie jedzenie i podróżowanie spletają się ze sobą nierozdzielnie. Turysta poznaje kulisy odwiedzanego kraju, odkrywa go poprzez niepowtarzalny smak i zapach.

Potrawy regionalne są odzwierciedleniem sposobów żywienia się ludności. Odrębność regionalna pożywienia zależała zawsze przede wszystkim od położenia geograficznego regionu, gospodarki rolniczej oraz zasobów naturalnych środowiska. Produkty regionalne zawdzięczają swój szczególny charakter przede wszystkim metodom ich wytworzenia, z których słynie dany region, i składnikom użytym do produkcji oraz tym czynnikom środo-

¹⁹ Zob. M. Lemnis, H. Vitry, *W staropolskiej kuchni*, Interpress, Warszawa 1976.

²⁰ M. Bogunka, *Staropolskie obyczaje w XVI–XVII wieku*, PWN, Warszawa 1994, s. 102.

wiska naturalnego, które mają niejednokrotnie zasadniczy wpływ na jakość miejscowych wyrobów. Największy tradycjonalizm, przekazywany z pokolenia na pokolenie, obserwuje się podczas świąt i uroczystości rodzinnych, kiedy to przyrządza się potrawy wystawne, pracochłonne, spożywane w większym gronie²¹.

Konsumenci potraw regionalnych oraz żywności etnicznej są najczęściej dobrze wykształceni, posiadają dużą siłę nabywczą oraz poszukują żywności wysokiej jakości. Równocześnie w krajach wysoko uprzemysłowionych, gdzie jest duże nasycenie rynku tradycyjnymi produktami spożywczymi, producenci poszukują produktów, które można zaliczyć do tych grup żywności.

Bibliografia

1. Berndt-Kostrzewska J., *Kuchnie różnych narodów*, Format-AB, Warszawa 2001.
2. Bogunka M., *Staropolskie obyczaje w XVI–XVII wieku*, PWN, Warszawa 1994.
3. Brofenner D., *Wpływ środowiska na żywienie*, PWN, Warszawa 1978.
4. Gajewski S., *Zachowania konsumenta a współczesny marketing*, Wyd. UŁ, Łódź 1994.
5. Gawęcki J., *Żywność a zwyczaje kulturowe*, [w:] *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2005.
6. Gawęcki J., Hryniewiecki L., *Żywność człowieka*, PWN, Warszawa 2007.
7. Iwan B., *Region Świętokrzyski i jego tradycje kulinarne*, [w:] *Gastronomia w ofercie turystycznej regionu*, red. Z.J. Dolatowski, D. Kołożyn-Krajewska, Wyd. WSHiT, Częstochowa 2010.
8. Jeżewska-Zychowicz M., *Stereotypy w myśleniu o żywności*, Wyd. SGGW, Warszawa 2007.
9. Jeżewska-Zychowicz M., *Wpływ wybranych cech indywidualnych zjawiskowych na zachowania młodzieży*, Wyd. SGGW, Warszawa 2000.
10. Jeżewska-Zychowicz M., *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, Wyd. SGGW, Warszawa 2004.
11. Kłoskowska A., *Kultura masowa*, PWN, Warszawa 1983.
12. Lemnis M., Vitry H., *W staropolskiej kuchni*, Interpress, Warszawa 1976.
13. Levytska G., Kowrygo B., *Znaczenie usług gastronomicznych w żywieniu ludności w Polsce*, „Roczniki PZH” 2007, t. 58, nr 1.
14. Szczepański J., *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970.
15. Światowy G., *Zachowania konsumenckie*, PWN, Wrocław 1994.
16. Żelazna K., *Ekonomia konsumpcji – elementy teorii*, Wyd. SGGW, Warszawa 2002.

Streszczenie

Celem artykułu było przedstawienie uwarunkowań kształtujących żywieniowy aspekt w turystyce. Poddano analizie symboliczne i bezpośrednie wzory zachowań kultury żywieniowej. Omówiono czynniki warunkujące wzór żywieniowy człowieka, uwzględniające aspekty takie jak: środowisko naturalne (biologiczne, demograficzne), czynniki społeczne (ekonomiczne, społeczne) oraz uwarunkowania psychologiczne (osobowość, nawyki). W opracowaniu dokonano syntetycznej charakterystyki istoty żywienia w różnych kulturach i turystyki kulinarnej, podjęto próbę wskazania

²¹ J. Berndt-Kostrzewska, op. cit.

ważniejszych kulturowych uwarunkowań i specyfiki kuchni wybranych narodów, jako atrakcyjnych miejsc podróży turystycznej. Wykazano, iż preferowanie kuchni regionalnej przez turystów stanowi ważną szansę kultywowania lokalnego i regionalnego dziedzictwa kulinarnego.

Słowa kluczowe: turystyka, wzory kultury żywieniowej, kuchnia regionalna

Abstract

The aim of the article was to present the conditions shaping the nutritional aspect in tourism. We analyzed patterns of dietary culture, symbolic and direct. Discusses the determinants of human nutritional formula taking into account aspects such as the environment (biological, demographic), social factors (economic, social) and psychological factors (personality, habits). The study was made of synthetic creatures feeding characteristics in different cultures and culinary tourism, has attempted to identify important cultural aspects and characteristics of selected nations cuisine as attractive tourist destination. It has been shown that the preference of regional cuisine by tourists is an important opportunity to cultivate local and regional culinary heritage.

Keywords: tourism, patterns of dietary culture, regional cuisine

NOTKA O AUTORCE

Dr inż. Halina Makąła, pracownik naukowy Wyższej Szkoły Turystyki i Języków Obcych w Warszawie; zainteresowania naukowe: kuchnie narodowe i regionalne, dziedzictwo kulinarne w Polsce i na świecie, turystyka kulinarna, trendy w gastronomii i hotelarstwie; autorka i współautorka publikacji książkowych i artykułów w czasopismach naukowych z zakresu żywności i żywienia w turystyce oraz gastronomii.

