

**доц. д-р ЛЮДМИЛА ИВАНОВА, дм**

**ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ "НЕОФИТ РИЛСКИ", БЛАГОЕВГРАД**

## **СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ В РЕСТОРАНТЪОРСКОТО ХРАНЕНЕ**

### **CURRENT TRENDS IN RESTAURANT NUTRITION**

**Associate Prof. LUDMILA IVANOVA, MD, PhD**

**SOUTH WEST UNIVERSITY "NEOFIT RILSKI", BLAGOEVGRAD**

**Abstract:** Human diet and nutrition patterns have undergone a sequences of major shifts defined as broad patterns of food use and corresponding nutrition-related diseases called 'nutrition transition'. The concept of nutrition transition focuses on shift in diet and activity patterns especially their structure and overall composition. The current dietary changes appear to be shifting universally toward a diet dominated by higher intakes of animal and partially hydrogenated fats, lower intakes of fiber as a result of low vegetable and fruit consumption. Large scale decreases of food prices have increased access to supermarkets and expansion of fast-food restaurants is a key underlying factor for overeating and a diet of 'poor quality'. The globalization has impact on food production and supply influenced by agricultural system and technology, as well as homogenization and hybridization in nutrition patterns and all this factors have impact on nutrition in general and out of home eating in particular. Global nutrition dynamics is characterized by increased the proportion of people eating out and spending on fast food and soft drinks. The modern restaurants should be flexible in introduction of healthy, organic, vegetarian foods, low fat dishes preserving the unique taste and flavor of local culinary traditions

**Key words:** Nutrition transition, globalization, eating out of home trends, restaurant menu, new trends in restaurants

#### **Особености на хранителните преходи**

Ресторантърското хранене, като вид извъндомашно хранене, следва основните глобални тенденции в храненето. В исторически аспект моделът на хранене претърпява значителни промени, като периодите на промени се определят като 'хранителни преходи'. Концепцията за 'хранителните преходи' е основана върху промяна в диетата и специално в нейната структура и състав<sup>1</sup>. Съвременният хранителен преход се характеризира с хранителен модел в който доминират животинските и частично хидрогенирани мазнини, сладките и промишлено преработени, рафинирани храни, относително ниска консумация на зърнени храни, плодове и зеленчуци и оттук ниско съдържание на баластни

вещества. Това формира диета с 'лошо качество' и ниска плътност, тоест бедна на витамини и минерални вещества, известни като есенциални нутриенти, която е тясно свързана с разрастващата се пандемия на социално-значими заболявания като наднормено тегло и затлъстяване, сърдечно-съдови и ракови заболявания и диабет тип 2. Настоящият хранителен преход има своите дълбоки корени в процеса глобализация. Чрез радикални изменения в агропроизводството, глобализацията променя наличността и вида на храните и стимулира стремежа за потребление. Цените на храните се понижават и се повишава достъпът до тях, като някои от водещите фактори са експанзия на супермаркетите, урбанизация на градските и селски райони както. Появата на вериги ресторанти за бързо хранене и консумацията на бутилирани безалкохолни напитки играят значителна роля при формиране на новия модел на

<sup>1</sup> Popkin, B Global Nutrition dynamiques...(2006) Amer.J.Clin. Nutr, 84,289-296.

хранене. Няколко основни процеса са водещи при производството, разпределението и потреблението на храни. Това са либерализация на търговията с храни и поява на глобални източници на храни, директни чужди инвестиции в хранителната индустрия и реструктуриране на търговията чрез навлизане на супермаркетите, глобален агробизнес и поява на транснационални хранителни компании, разработаване на глобална нормативна уредба регламентираща производство, търговия, разпределение и маркетинг на храни, реклама и агресивна промоция на някои индустриално произведени храни и напитки, както и културни промени и влияния<sup>1</sup>. Всичко това има сериозно въздействие върху хранителната система, като в крайна сметка променя хранителния профил. Наред с това, измененията в доходите и стила на живот водят до ограничена двигателната активност и намален енергоразход, както в процеса на работа, така и в извъндомашните и домашни дейности. Промененият глобален модел на хранене и стилът на живот променя хранителния статус в различна степен сред различните социални слоеве и в различните географски региони.

### **Хранене в туризма в ерата на глобализация**

Глобализацията е динамичен процес на едновременно протичащи масови промени и локална диференциация. В аспекта на хранене се наблюдават две тенденции, които протичат паралелно - 'конвергенция, сближаване на диетата' и 'адаптиране на диетата' като двете макар и противоречиви характеризират в еднаква степен хранителния преход<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Hawkes, C.(2006) Uneven dietary development: linking the policies and process of globalization with the nutrition, obesity and diet-related chronic diseases. *Globalization and Health*, 2;4.

<sup>2</sup> Kennedy, G, G. Nantel, P. Shetty (2004). Globalization of food system in developing countries: a synthesis of country case studies. *FAO Food and Nutrition Paper*, 1-24.

Конвергенцията създава предпоставки за доближаване в количествен аспект консумация на основни храни - зърнени, месо, месни и млечни продукти, мазнини, сол и захар както и нисък прием влакнини. Според FAO, в по-значително интегрираните в световата икономика държави има по-силна конвергенция в потреблението на основни храни<sup>3</sup>. От друга страна феноменът „хранителната адаптация“ стимулира повишена консумация на индустриално произведени хранителни брандове, закупени от супермаркети, увеличава относителният дял на извъндомашното хранене и променя хранителното поведение, стимулирано от появата на нови храни. Конвергенцията е предимно в резултат от промени в дохода и цените, докато адаптацията - от ограниченото за хранене време, експанзивна и агресивна реклама, присъствие на нови храни на пазара и поява на нови обекти за търговия с храни<sup>4</sup>. Тези две тенденции създават предпоставки за поява на така наречената „глобална диета“. Тенденциите детерминирани от глобализацията влияят върху модела на хранене и в това число и върху модела на извъндомашно хранене. В редица индустриализирани държави се наблюдава чувствително повишаване относителният дял на разходи за извъндомашно хранене<sup>5</sup>. Това е от една страна израз на икономически растеж, но едновременно с това стимулира развитието на редица индустрии като хотелиерство, ресторан-търорство и други ангажирани в хранителния сектор.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Brunsma J.(2003) *World agriculture towards 2030. The FAO perspective*. Ed. by Bruinsma J. London Earthcam Publications Ltd. XII.

<sup>4</sup> FAO(2004). *Globalization of food system in developing countries: impact on food security and nutrition*. Rome, FAO

<sup>5</sup> Fabiosa, J (2008). *The Food away from Home Consumption Expenditures Pattern in Egypt*. Working paper 08-WP 474. [www.card.iastate.edu](http://www.card.iastate.edu).

<sup>6</sup> Ma, H, J.Huang, F. Fuller, S.Razelle(2006) *Getting Rich and Eating out. Consumption of Food Away from Home in Urban China*. *Canadian Journal of Agricultural Economics*, 54;101-119.

Фактори като доход, демографска характеристика на семейството, работна заетост на жената, свободно време и други определят предпочитанията към извъндомашно хранене. Тази практика е по-честа сред млади семейства с висок доход, с повече от едно дете и работна ангажираност на жената<sup>1</sup>. Храната и храненето е съществен елемент от туристическото преживяване. Приблизително 30% от разходите при пътуване се изразходват за консумация на храни и напитки<sup>2</sup>. Храната е израз на идентичност и култура и се разглежда и като елемент на културния туризъм. Тя създава чувството за регионална идентичност и може да се използва като средство за диференциация в туристическия пазар<sup>3</sup>. В съвременния свят съществуват опасения за негативно влияние на глобализацията, като фактор за кулинарна хомогенизация и хибридикация и размишаване на идентичността. Поради това, от особено значение в ресторантьорството е запазване на местната кулинарна култура и целенасочен маркетинг на местните храни като признак на дестинацията, както и превръщането им в атракция и самостоятелен повод за пътуване. Това може да се постигне чрез формулиране на определени ресторанти, производители на храни, вино, бира и кулинарни събития (изложения, панаири, кулинарни школи)<sup>4</sup>

### Нови тенденции в кулинарията

С развитие на съвременното общество, интересът към извъндомашното,

включително ресторантско хранене нараства постоянно. Световната ресторантьорската индустрия е огромен пазар с продажби само в САЩ през 2009 година на стойност 580 милиарда долара, функциониране на 945 000 ресторанта с 12.7 милиона служители и по този начин е най-големият работодател в частния бизнес. Ресторантите имат относителен дял от 49% в продажбата на храни. През 2008 година средният годишен разход на домакинство за извъндомашно хранене е бил 2.698 долара, а 40% от анкетираните американци са отговорили, че ценят възможностите на извъндомашното хранене, тъй като това ги прави по-продуктивни. Независимо, че водещ мотив за хранене в ресторант е желанието за социализация (78 % от анкетираните) нараства броят на лицата, които проявяват интерес към здравословно хранене – 73%, а повече от половината от анкетираните (56%) са по-склонни да посетят ресторант в който се предлагат органични и екологично-чисти храни.<sup>5</sup> Тези основни факти очертават тенденциите и перспективите за развитие на съвременното ресторантско хранене – предлагане на екологично, атрактивно и ориентирано към здравето на клиента меню при максимално съхранение на кулинарната традиция.

Съвременните тенденции в извъндомашното хранене съответствуват на общоприетите принципи за здравословно хранене - ограничаване на животинските мазнини, солта и захарта, използване на щадящи кулинарни технологии и редуция в консумацията на транс-мастни киселини от хидрогенираните масла, повишаване предлагането на риба и меса от птици и пълнозърнести храни. Възниква интерес към консумация на сурови(живи) нерапреработени храни, т. нар. Макробiotични храни, органични продукти,

<sup>1</sup> Maurique, J. (2008). Working Women and Expenditures on Food Away from Home and at Home in Spain. *J. Agricultural Economics*, Vol 49, issue 3, 321-333.

<sup>2</sup> Economic Research Associate (1996). Survey of San Francisco Visitors. [www.sfvisitors.org/memberinfo/html/VisitorStats.html](http://www.sfvisitors.org/memberinfo/html/VisitorStats.html)

<sup>3</sup> Bessiere, J(1998) Local development and heritage. *Sociologia Ruralis*, 38(1), 21-24.

<sup>4</sup> Hall, CM, L.Sharpley, R. Mitchel(2003). *Food Tourism around the World*. Butterworth Heinemann, Elsevier Ltd. NY, pp1-25.

<sup>5</sup> 2010 Restaurant Industry Overview, Natl. Restaurant Association. [www.restaurant.org/research/facts](http://www.restaurant.org/research/facts)

храни приготвени по стари, традиционни технологии наподобяващи 'домашните', както и потребност за намаляване на порциите и предлагане на по-физиологични количества храна в ресторантите с оглед предлагане на огромни порции храна през последните десетилетия<sup>1</sup>. Доказателство за драстично нарастване на порциите е отразено дори в някои произведения на на Леонардо Д'Авинчи като „Последната вечеря“, датираща от края на 15 век. Сравнително проучване върху размера на порциите, публикувано през април 2010 година доказва се, че от този период до наши дни порциите с основни ястия са нарастнали с 69 %, размерът на чиниите – 66 % а количеството на хляба с 23 %<sup>2</sup>. Друго, не по-малко значимо предизвикателство пред съвременното ресторантьорство е намаляване на мазнините в храната, без това да се отрази негативно върху вкусовете и качества като консистенция и текстурата. Съществуващите възможности за редуция на мазнините включват заместването им с въглехидрати (модифицирани нишестета, смолисти вещества, алги, яйчен белтък, соя и др.<sup>3</sup>

Иновация в съвременното ресторантьорство е сливане на науката с кулинарната практика чрез въвеждане на 'молекулярна гастрономия', ново научно-практическо направление което свързва науката с готварството и е подчинена на една единствена цел доставяне радост и удоволствие за сетивата. Молекулярната гастрономия изучава и изяснява химичните реакции, които предизвикват трансформация на хранителните съставки при готвене, както и социалните,

артистични и технически компоненти на кулинарните и гастрономични феномени.<sup>4</sup>

Основните направления в молекулярната гастрономия са социалните феномени свързани с кулинарната активност, както и артистичните и технически елементи на кулинарията<sup>5</sup>. Във връзка с това молекулярната гастрономия изучава настъпващите промени в отделните съставки на храната при прилагане на различни кулинарни методи на обработка; ролята на сензорните органи при определяне удоволствието от храната; механизмите на действие на аромата и възприемането на вкуса и мириса; влияние на кулинарните технологии върху качеството на хранителните съставки. Изучава се как удоволствието от храненето се повлиява от други външни фактори като обкръжение, настроение, начин на поднасяне и приготвяне. Молекулярната кулинария е авангардна и перспективна област, която се предсказва от едни от бащите на молекулярната кулинария физикът Николас Курти, „Тъжно отражение на цивилизацията е фактът, че ние измерваме температурата на атмосфера на Венера, но не знаем какви процеси протичат вътре в нашето суфле“<sup>6</sup>. В днешно време тя включва по-широки аспекти наука и технологии. В тази нова рамка молекулярната гастрономия се дефинира като 'изкуство и наука' при подбор, приготвяне сервиране и насладяване от храната. Това е също наука за деликатесността, която показва, че възприятията и емоциите са толкова важни при готвенето както и физиката и химията. Молекулярната гастрономия използва специални техники, инградиенти и готварски принципи за да

<sup>1</sup> Edward; Kushi, Michio (1991). *The macrobiotic approach to cancer: towards preventing and controlling cancer with diet and lifestyle*. Wayne, N.J: Avery Pub. Group. ISBN 0-89529-486-9.

<sup>2</sup> Marchione, M. Study: Last Supper paintings supersize the food; <http://www.mindlesseating.org/lastsupper>

<sup>3</sup> IFIC. The benefits of Balance Managing Fat in Your Diet. <http://www.ificinfo.health.org>

<sup>4</sup> Herve This (2005). *Molecular gastronomy*. Nature Materials, Vol4, January. [www.nature.com/naturematerials](http://www.nature.com/naturematerials)

<sup>5</sup> Herve This (2009). *Building a Meal*. From Molecular Gastronomy to Culinary Cosnuctivism. Columbia University Press, ISBN978 0231144 667

<sup>6</sup> History of Molecular Gastronomy-Khymos.org

стимулира някои химични реакции, които създават нови аромати и качества на приготвената храна.

### **Теория на менюто в ресторантьорството**

Менюто в даден ресторант отразява стила и концепцията на ресторанта, създава неговата уникалност, задоволява потребностите на клиента, но и създава условия за съпричастност към модерните тенденции в храненето и кулинарията. То не може да бъде преписано механично и пренесено с успех дори и от най-успешния конкурент. Под теория на менюто се разбира както същинското планиране, така и съставяне на карта с готово меню и отделни ястия. Менюто трябва да бъде съставено прецизно и оформено естетично<sup>1</sup>. Съставяне на менюто се съобразява общото състояние на пазара на храни, сезона, тематиката на ресторанта, профила на посетителя, регионалните специфики и традиции както и съвременните концепции за здравословно хранене и търсене на храни. В последните години нараства интересът към профилираните ресторанти със строга ориентация към здравословна храна: вегетариански, макробiotични, органични както и етнически популярни със здравословни характеристики - суши, китайски, тайландски и др. Дори веригите ресторанти за бързо хранене напоследък увеличават предлагането на свежи салати, ястия от пилешко и риба, както и плодови десерти като чрез това внасят здравословен елемент в своите менюта<sup>2</sup>. Актуален момент при представяне на менюто е разработване на етикет с информация за енергийната стойност, съдържанието на общи и наситени мазнини, сол и захар, които се съдържат в една порция, както и относителния дял спрямо физиологичните препоръки за хранене. Тази

информация служи и за обучение на здравословно хранене и подпомага клиента да направи своя информиран избор. Предстои въвеждане на т.нар. светофарна система за етикетиране на храните при което с цветовете на светофара се означават храни съдържащи мазнини, наситени мазнини, сол и захар<sup>3</sup>. Наредбата ще касае производителите на храни, но съответен информационно предупредителен знак може да бъде адаптиран и за нуждите на извън-домашното хранене.

Съвременните възможности в ресторантското хранене са огромни, но те изискват солидни познания в областта на храните, храненето и кулинарията, познаване на културните традиции, предпочитания и нагласи на клиента и креативност и иновативен подход при създаване и представяне на храната, като не на последно място е активно отношение към създаване на удоволствие и наслада и стимулиране на здравословния избор на клиента.

---

<sup>19</sup> Mealey, L (2006) Tips for writing Your Restaurant Menu. About.com Guide. [www.restaurantsabout.com](http://www.restaurantsabout.com)

<sup>2</sup> Happy News (2009), III, 5, May, 20-22.

---

<sup>3</sup> Светофарна система за етикетиране на храни(2010). <http://www.aktivnipotrebiteli.bg>