

GRAŻYNA JAWORSKA

CHARAKTERYSTYKA ŻYWNOŚCI DLA GRUP NARODOWOŚCIOWYCH, RELIGIJNYCH I SPOŁECZNYCH

Streszczenie

Scharakteryzowano żywność zaliczaną do grupy tzw. żywności etnicznej, jak również alternatywne sposoby odżywiania, cieszące się największą popularnością w Polsce. Podano podstawowe zasady diety koshernej oraz klasyfikację produktów zaliczanych do żywności koshernej. Omówiono kuchnię chińską, integralnie związaną z filozofią i medycyną chińską. Przedstawiono podstawowe założenia diety Diamondów. Wyszczególniono motywy, jakimi kierują się ludzie stosując odżywianie wegetariańskie oraz omówiono różne typy diet wegetariańskich i ich wpływ na zdrowie człowieka.

Wprowadzenie

W świecie obserwuje się znaczny wzrost zainteresowania tzw. żywnością etniczną, czyli żywnością różnych grup narodowościowych, ale w szerszym rozumieniu tego pojęcia także żywnością grup religijnych i społecznych. Składa się na to kilka przyczyn. Duże ruchy migracyjne ludności, jakie mają miejsce szczególnie w Stanach Zjednoczonych oraz w krajach Europy Zachodniej powodują, że poszukuje się czynników mających wpływ na przystosowanie społeczne i kulturowe tych grup w nowych warunkach. Zdaniem Huia [9], jednym z głównych czynników jest odżywianie. Gruntowne poznanie zwyczajów żywieniowych imigrantów umożliwia wykorzystanie tej wiedzy w produkcji żywności dla nich przeznaczonej, a to ułatwia asymilowanie się grup narodowościowych czy religijnych w nowym społeczeństwie [10, 23]. Z drugiej strony, zainteresowanie żywnością etniczną jest związane z rozpowszechnianiem programów propagujących zdrowie, w których istotnym elementem jest promowanie zdrowego odżywiania. W tych programach podkreśla się, konieczność poznania motywów, jakimi kierują się ludzie przy wyborze żywności oraz okoliczności i zdarzeń, które rządzą nawykami żywieniowymi [26, 28]. Ponadto medycyna obserwuje duże

zróznicowanie w stanie zdrowia populacji, stąd badania odżywiania poszczególnych grup etnicznych pozwalają na znalezienie czynników wpływających na pojawienie się określonego schorzenia [23, 28].

Rezultatem gwałtownego rozwoju turystyki zagranicznej oraz komunikacji międzyludzkiej, poprzez rozwój środków masowego przekazu jak radio, telewizja, internet, jest również wzrost zainteresowania żywnością różnych regionów kuli ziemskiej. Następuje przenikanie do tradycyjnej kuchni narodów pierwiastków z kuchni regionalnych, a więc potraw, składników potraw, przypraw i sposobów przyrządzania [25, 26]. Jednocześnie obserwuje się duży popyt na tzw. żywność wygodną, czyli żywność produkowaną przemysłowo lub oferowaną w restauracjach, którą można łatwo i szybko przygotować do bezpośredniego spożycia w domu [22]. Przemiany jakie następują w sferze kulturowej niosą duże wyzwanie technologom żywności, nie wystarczy bowiem tylko zrozumieć i poznać preferencje żywieniowe grup etnicznych i społecznych, ale także należy zapoznać się z ich historią i kulturą. Zdaniem Uhl [25, 26], dopiero takie sofistyczne podejście może przynieść sukces w produkcji żywności etnicznej.

Celem przedstawianej pracy jest charakterystyka kuchni cieszących się w Polsce największym zainteresowaniem, a więc kuchni żydowskiej, kuchni chińskiej, diety Diamondów, makrobiotyki i wegetarianizmu.

Żywność koszerna

Żywność koszerna produkowana jest w Polsce na eksport oraz z przeznaczeniem na rynek wewnętrzny. Prawo koszerne dotyczące żywności oparte jest na nakazach opisanych w Pięcioksięgu Mojżesza (III i V księga), czyli tzw. Torze [16]. W Talmudzie natomiast znajdujemy interpretacje i wyjaśnienie praw, niekiedy z szerszym komentarzem rabinicznym [5]. Należy zauważyć, że społeczeństwo żydowskie swoją wiarę opiera na zasadzie, że człowiek jest Bożą własnością, ponieważ Bóg go stworzył i utrzymuje przy życiu. Biblijne zasady zdrowia to jakby instrukcja, przy uwzględnieniu której człowiek może liczyć na sprawne funkcjonowanie swego organizmu i błogosławieństwo Boga, rozumiane bardzo często jako powodzenie w życiu. Pełnia płynących od Boga błogosławieństw dostępnych na Ziemi człowiekowi wiąże się nie tylko ze sferą praw duchowych, intelektualnych, ale dotyczy również zagadnień somatycznych, jak zdrowie, brak cierpienia czy głodu. Przestrzeganie prawa koszerności ma w swoim zamierzeniu zwiększać uswięcenie każdego, który je zachowuje. Zasadniczo nie są to prawa zdrowotne. Również ich wypełnienie jest niezależne od współczesnych interpretacji naukowych, dotyczących diety. Jednak należy podkreślić, że władze rabiniczne doceniają wartość badań naukowych i wprowadzają postęp techniczny do produkcji i nadzoru produkcji wyrobów koszernych [18].

Słowo koszer wywodzi się od słów hebrajskich kaszurt i kaszer, które na język polski można przetłumaczyć jako właściwy, odpowiedni. W Torze znajduje się 613

nakazów, które człowiek w dążeniu do uświęcenia powinien przestrzegać, z tego 30 dotyczy praw związanych z jedzeniem [5]. Należy zaznaczyć, że dopiero przestrzeganie wszystkich praw dotyczących diety, higieny codziennego życia, świętości życia fizycznego i moralnego decyduje o koszerności. Dlatego też, charakteryzując żywność koszerną warto przytoczyć niektóre z ważniejszych praw z Pięcioksięgu Mojżesza [16], mających znaczenie w wytwarzaniu żywności koszerej, choć bezpośrednio nie związanych z przepisami dietetycznymi. Jednym z podstawowych jest przestrzeganie świętości szabatu. Szabat u Żydów był świętowany od piątku wieczorem do zachodu słońca w sobotę. Nakazywano powstrzymywanie się w nim od pracy, gotowania, sprzątnięcia, nauki. Każdy kto złamał szabat był nieczysty i wszystko zrobione w ten dzień stawało się nieczyste. W Torze podanych jest wiele zasad przestrzegania higieny osobistej. Do tego celu służyła woda, najlepiej bieżąca, którą stosowano m.in. do zmywania, obmywania, prania szat itp. Ważną dbałością o higienę osobistą możemy podsumować pouczeniem z Talmudu [5]: "Trzy rzeczy nie wchodzi w ciało, lecz czerpie ono z nich korzyści: mycie, namaszczenie i regularne wypróżnianie". Bardzo ważnym zagadnieniem było przestrzeganie zasad czystości w mieszkaniu i w otoczeniu miejsca zamieszkania. Przepisy nakazywały, aby budynki były wolne od grzybów, podawano zasady lokalizowania obiektów uciążliwych, jak cmentarze, garbarnie itp.

W starożytnym Izraelu, jak wskazuje Talmud [5], na zwykły posiłek ludzi ubogich składał się chleb i sól. Jeśli starczało pieniędzy na dodatkowe jedzenie zalecano następujący porządek zakupu: "Kto posiada jeden mana (sto sykli), powinien kupić miarkę jarzyn do swego garnka, jeśli ma dziesięć mana powinien kupić trochę ryb do swego garnka, jeśli ma pięćdziesiąt mana, powinien kupić trochę mięsa do swego garnka, a jeśli ma sto mana, może sobie codziennie jeść gotowane mięso".

Wszystkie pokarmy oraz wyposażenie wykorzystywane do ich przygotowania podzielone zostały przez rabinów na cztery kategorie: mięsne (jidisz – fleiszig), nabiałowe (jidisz – milchig), neutralne (hebrajski – parve lub pareve) oraz niedopryjęcia, trefne (jidisz – traif). Do produktów neutralnych zalicza się niektóre gatunki chleba, ciast i ciasteczek, kasze, jaja, ryby oraz jarzyny i owoce. Należy także podkreślić, że produkt był wtedy koszerny, kiedy wszystkie jego składniki były koszerne [4, 18].

Jeśli chodzi o produkty mięsne, to Prawo Mojżeszowe podaje Żydom szczegółowy wykaz zwierząt dozwolonych do spożywania. W Księdze Kapłańskiej w rozdz. 11 oraz Księdze Powtórzonego Prawa w rozdz. 14 [16], podany jest podział na zwierzęta czyste i nieczyste. Dozwolone jest więc jedzenie zwierząt parzystonogich i przeżuwających, jak: krowy, owce, sarny oraz ryb z płetwami i łuskami. Niedozwolone jest spożywanie mięsa np. wielbłąda, konia, świstaka, zająca, świni, ślimaków, krewetek, homarów, mięsa drapieżników i ptaków drapieżnych. Nie wolno jeść mięsa zwierząt padłych od starości, zarazy lub wypadku. Aby mięso było koszerne zwierzę musi zabić rytualny rzeźnik, koszernym nożem, a miejsce przecięcia tętnicy jest dokładnie opisane

w Prawie. Po zabiciu szczegółowo bada się czy zwierzę było zdrowe (przede wszystkim płuca), zwraca się także uwagę na anomalię w budowie zwierzęcia. Wszelkie odstępstwa są powodem do uznania mięsa za nieczyste.

Ponadto Pisma Starego Testamentu zabraniają spożywania krwi oraz tłuszczu zwierzęcego, nawet gdyby pochodziły ze zwierząt czystych, jak również padliny. Nie wolno także mieszać potraw mlecznych i mięsnych. Jeden z ważniejszych nakazów określa, że po jedzeniu mięsa przez 3-6 godz. nie należy jeść produktów mlecznych. Po mlecznych mięso można spożywać po 1 godz. Także gospodyni domowa powinna mieć osobne naczynia do przyrządzania potraw mlecznych, a osobne do mięsnych.

Obecnie nad przemysłową produkcją żywności koszerej nadzór powinien sprawować uprawniony rabin. Rabin klasyfikuje żywność do jednej z czterech kategorii oraz kontroluje czy proces produkcji jest zgodny z ustalonymi zasadami. W wielu krajach żywność koszerna jest oznaczona słowem „kosher” lub literą „k”. W Stanach Zjednoczonych żywność koszerna stała się obszernym działem rynku. Ocenia się, że 30% artykułów znajdujących się w typowym supermarkecie jest opatrzona napisem żywność koszerna. Jednocześnie stwierdzono, że tradycyjni koszerzy konsumenci stanowią tylko 25-30% ogółu. Odbiorcami tej żywności są także muzułmanie, wyznawcy kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, wegetarianie, ludzie nietolerujący laktozy, ale także inni konsumenci, którzy oznaczenie koszerności traktują jako znak, że produkty są oceniane, a ich wytwarzanie jest dodatkowo nadzorowane [18, 19].

Kuchnia chińska

Dla Chińczyków odżywianie jest podstawowym elementem decydującym o zachowaniu zdrowia. Medycyna chińska, w przeciwieństwie do zachodniej, nie wyróżnia jednostek chorobowych lecz traktuje człowieka całościowo [6]. Choroba jest więc zakłóceniem równowagi w organizmie i może być wywołana brakiem pewnych składników lub energii lub też niewłaściwym jej obiegiem. Każdy człowiek obdarzony jest energią życiową tzw. Czi, którą czerpie z powietrza, pokarmu i tzw. zapasu przedurodzeniowego. Bogate w energię Czi są dojrzałe na słońcu owoce i warzywa pochodzące z upraw organicznych, hodowane tradycyjnie zwierzęta i otrzymane z nich produkty oraz naturalna woda źródłana.

Kuchnia chińska, podobnie jak cała chińska filozofia opiera się na koncepcjach pięciu elementów, przemian, czyli drewna, ognia, ziemi, metalu i wody oraz dwóch pierwiastków jin i jang [6]. Produkty spożywcze oraz zioła zostały sklasyfikowane pod względem smaku na: kwaśne (żywiół drewna, związany z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym), gorzkie (żywiół ognia, związany z sercem, jelitem cienkim, systemem krążenia krwi), słodkie (żywiół ziemi, związany z żołądkiem i śledzioną), ostre (żywiół metalu, związany z płucami i jelitem grubym), słone (żywiół wody, związany z nerkami i pęcherzem moczowym). Natomiast ze względu na oddziaływanie energetyczne pro-

dukty spożywcze podzielono na: gorące (np. kora cynamonu), ciepłe i rozgrzewające (np. marchew, rodzyunki), neutralne (np. ziemniaki, sezam), ochładzające i odświeżające (np. biała rzodkiew, pomidor, bakłażan, ogórek, cytryna, gruszki, jogurt) oraz zimne (np. korzeń rabarbaru, wodorosty, sól). Przy czym pożywienie gorące i ciepłe związane jest z aspektem jang, a ochładzające i zimne z jin. Z powyższą klasyfikacją wiąże się podział wszystkich chorób na choroby gorące i choroby chłodne. W zależności od rodzaju choroby zaleca się odpowiedni rodzaj pożywienia i odpowiednią terapię.

W kuchni chińskiej istotny jest również sposób przygotowania potraw [6]. W przypadku, gdy przygotowujemy posiłek ma znaczną przewagę któregoś z pierwiastków, to możemy zastosować jingizowanie potraw z przewagą pierwiastka jang, np. poprzez skrapianie potrawy cytryną, lub jangizowanie w przypadku przewagi pierwiastka jin, dodając potrawom ognia, czyli energii, a więc najczęściej przez gotowanie. Ponadto warto podkreślić, że w kuchni chińskiej każda pora roku ma charakterystyczny sposób przyrządzania i gotowania jedzenia. Nie bez znaczenia jest także metoda krojenia, rodzaj naczyń czy sztućców używanych przy przygotowaniu potraw.

Tradycja chińska sprawy odżywiania traktuje bardzo indywidualnie. Każdy bowiem organizm ma właściwą mu budowę, konstrukcję, przeżył inne żywioły i ma charakterystyczną równowagę jin i jang oraz pięciu żywiołów. Ponadto sposób odżywiania zależy od pory roku, dnia, zmian pogody itd.

Dieta Diamondów

Nazwa diety Diamondów pochodzi od nazwiska jej twórców, małżeństwa Harveya i Marilyn Diamondów. Małżeństwo to poszukiwało sposobów skutecznego zrzucenia nadwagi, choć opracowana przez nich dieta z założenia przeznaczona jest nie tylko dla osób odchudzających się, ale dla każdego, kto cierpi na chroniczny brak energii i różne schorzenia [1]. W opracowaniu metody odżywiania korzystali z doświadczeń lekarzy amerykańskich między innymi dr Williama Howarda Haya oraz dr Normana Walkera. Hay w zaproponowanym przez siebie programie odżywiania kładł nacisk na spożywanie prawidłowo zestawionych posiłków, zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie oraz zapewnienie efektywnej eliminacji resztek pokarmowych [24]. Natomiast Walker podkreślał znaczenie spożywania naturalnego pokarmu, w którym nie zostały unieczynnione enzymy, a za taki uznawał świeże owoce i warzywa oraz świeżo wyciśnięte z nich soki [27]. W diecie Diamondów nie jest zasadą ile jesz, lecz kiedy i w jakim zestawieniu [1]. Obserwacje wskazują, że organizm dąży do pełnego zdrowia i osiąga je poprzez nieustający proces oczyszczania. Organizmowi w tym procesie trzeba pomóc nie zakłócając naturalnych cykli. Stąd też dobę podzielono na 3 cykle, w których dominują procesy: pobierania pokarmu, asymilacji i wydalania. Kolejna ważna zasada to zasada właściwego komponowania posiłków. W celu ułatwienia trawienia nie zaleca się mieszania dwóch skoncentrowanych

produktów w jeden posiłek, szczególnie pokarmów białkowych (np. mięsa i sera, mięsa i mleka).

Diamondowie wskazywali na konieczność zapewnienia organizmowi wystarczającej, dobrej jakości wody [1]. W diecie powinno być 70% owoców i jarzyn, a tylko 30% produktów skoncentrowanych, takich jak: chleb, kasze, mięsa, produkty mleczne, gotowane jarzyny.

Dieta Diamondów cieszyła się i cieszy wielką popularnością nie tylko w Ameryce ale również w Europie, w tym Polsce. Jednak niektórzy ją stosujący zwracali uwagę na pewną sztywność zasad. Dlatego Marilyn Diamond opracowała kilka lat temu bardziej liberalny program pod nazwą FITONICS® [2]. FITONICS® to nie tylko sposób odżywiania, ale to styl życia, podkreślający, że obok diety w zachowaniu zdrowia dużą rolę odgrywają regularne ćwiczenia fizyczne i pozytywne myślenie.

Zasady programu FITONICS® można za Błaszczyszyn [2] streścić w następujących punktach:

1. Utrzymuj czystość jelita grubego poprzez jedzenie surowych owoców, warzyw i produktów wysokobłonnikowych.
2. Utrzymuj zasoby enzymatyczne i wysoki poziom energii poprzez jedzenie jednego surowego posiłku dziennie, składającego się z owoców i warzyw.
3. Usprawniaj trawienie, poprzez zażywanie tabletek z enzymami podczas posiłków gotowanych.
4. Unikaj łączenia białka zwierzęcego ze skrobią, aby schudnąć i podnieść poziom energii.
5. Rób dzień surówkowy, aby utrzymać zdrowy alkaliczny odczyn w organizmie.
6. Unikaj cukru, słodczy i chemicznych słodzików.
7. Każdego ranka ustaw pozytywne myślenie na cały dzień.
8. Codziennie przez 12-20 min. wykonuj ćwiczenia gimnastyczne.

Wegetarianizm

Wegetarianizm w potocznym rozumieniu to bezmięсны sposób odżywiania [20]. Termin wegetarianizm pochodzi od łacińskiego słowa *vegetabilis* – roślinny [29]. Przy czym należy podkreślić, że wegetarianizm to nie tylko określony sposób odżywiania, lecz może przede wszystkim przyjęcie odmiennej filozofii życia obejmującej problematykę zdrowia fizycznego i psychicznego, zagadnienia ekonomiczne, ekologiczne, moralne i kulturowe. Wegetarianizm to także zmiana stylu życia, kierunku aspiracji i sprzeciw przeciwko stereotypom obyczajowym i najogólniej mówiąc tradycji [7, 20].

Współczesny wegetarianizm jest niejednorodny [7, 14]. Ludzie różnych kultur, środowisk, religii, o różnym statusie społecznym i ekonomicznym przechodzą na wegetarianizm, kierując się różnymi motywami. Wśród tych motywów należy wymienić:

- Względy religijne, istotne dla ludzi zainspirowanych kulturami wschodu np. buddyzmem, wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego.
- Obronę świata zwierząt przed drapieżnością człowieka. Wegetarianie swoją postawą chcą ulżyć doli istot żyjących, zwrócić uwagę na cierpienie zwierząt i bezsens ich egzystencji. Niektórzy traktują zwierzęta jako swoich mniejszych braci i siostry.
- Względy ekologiczne, w których dominującym zagadnieniem jest zwrócenie uwagi na obronę świata przyrody przed rabunkową gospodarką człowieka. Podaje się przykłady niepotrzebnego niszczenia lasów w dorzeczu Amazonki czy stepów w Australii i Afryce w celu pozyskania ziemi do hodowli zwierząt na skalę przemysłową.
- Wrażliwość człowieka w stosunku do innych ludzi. Podkreśla się, że w krajach Trzeciego Świata panuje głód, gdy tymczasem zwierzęta hodowlane zjadają więcej zboża, soi i innych produktów roślinnych niż ludzie. Przytaczane są dane liczbowe, według których z 80% wyprodukowanego na świecie białka zwierzęcego korzysta tylko 25% ludności świata, a jednocześnie 15% ludzi umiera z głodu zaś 35% cierpi na znaczne niedobory pokarmowe.
- Względy zdrowotne, to motywy które najbardziej przemawiają w krajach wysoko uprzemysłowionych. Zmiana diety na wegetariańską ma chronić przed zagrożeniami chorobami, w tym w szczególności przed chorobami cywilizacyjnymi.

Ostatnio coraz więcej badań poświęca się wpływowi różnych form wegetarianizmu na zdrowie człowieka oraz na wydolność psychofizyczną w różnych okresach życia i odmiennych warunkach bytowania człowieka [3, 11, 12, 13, 20, 29]. Stwierdzono, że dieta wegetariańska: wydłuża życie, chroni przed otyłością, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej serca, zmniejsza ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza ryzyko zapadalności na nowotwory, zmniejsza ryzyko powstania cukrzycy insulinozależnej, obniża zawartość cholesterolu całkowitego w surowicy krwi, jest bogata w antyoksydanty. Jednocześnie wykazano także niekorzystne oddziaływanie diet wegetariańskich na organizm człowieka. Mogą one m in. wywoływać niedobory witamin z grupy B, szczególnie witaminy B12, powodować niedobory wapnia i witaminy D (co jest przyczyną zwiększonego zachorowania na osteomalację), oraz żelaza i cynku [17, 20, 29].

Różnorodność motywów jakimi kierują się ludzie będący na diecie wegetariańskiej, powoduje, że istnieją różne formy wegetarianizmu [7, 14]. Wegetarianizm ścisły czyli weganizm, nie uwzględnia w racji pokarmowej jakichkolwiek produktów pochodzenia zwierzęcego. W ramach weganizmu można wyszczególnić: witarianizm czyli żywienie samymi surowymi owocami i warzywami, frutarianizm czyli żywienie samymi surowymi owocami oraz sprutarianizm czyli żywienie przede wszystkim kiełkami roślin i ich młodymi pędami. Kolejnymi odmianami wegetarianizmu jest lakto-wegetarianizm, włączający do diety obok produktów roślinnych mleko i jego przetwo-

ry oraz laktoowegetarianizm, czyli dieta laktowegetariańska wzbogacona w jaja. W Polsce popularna jest makrobiotyka [15]. Podstawą pożywienia makrobiotyków są nieoczyszczone ziarna różnych zbóż, których zalecany udział w diecie powinien wynosić około 70%. Ponadto posiłki uzupełnia się warzywami (do 30%), surówkami i owocami (do 15%) oraz zupami (do 10%) i deserami (do 5%). W tym systemie produktów zwierzęcych raczej się nie zaleca, ale w określonych przypadkach mogą być obecne w diecie.

Na podstawie przeprowadzonych badań porównawczych stanu zdrowia różnych grup wegetarian, jak i niewegetarian naukowcy doszli do wniosku, że najodpowiedniejszą dietą jest laktowegetarianizm, laktoowegetarianizm i semiwegetarianizm [3, 12]. Pomimo tego, że wielu lekarzy zwraca uwagę na zagrożenia dla zdrowia diety wegetariańskiej, a szczególnie wegańskiej, należy podkreślić, że jest to jeden z najbardziej dynamicznie rozwijających się kierunków odżywiania. Na początku lat 90. szacowano, że w Wielkiej Brytani jest około 3,5 miliona wegetarian [20] lub według innych źródeł nawet 7 milionów [8]. Natomiast w Stanach Zjednoczonych do wegetarianizmu przyznaje się 12,4 miliona osób, czyli prawie 7% populacji [21]. W Polsce na przestrzeni ostatnich lat daje się zauważyć coraz większe zainteresowanie wegetarianizmem, jednak w dostępnej literaturze brak jest nawet szacunkowych danych o ilości wegetarian.

Podsumowanie

Na Zachodzie Europy i w Stanach Zjednoczonych dokładnie bada się tendencje rynku, skalę zainteresowania i popytu, po to aby zaspokoić potrzeby potencjalnego klienta. Jest to o tyle ważne zagadnienie, że badania marketingowe wskazują, że konsumenci tzw. żywności etnicznej są najczęściej dobrze wykształceni, posiadają dużą siłę nabywczą oraz poszukują żywności wysokiej jakości [25]. Ponadto należy zaznaczyć, że w krajach wysokoprzemysłowych, gdzie jest duże nasycenie rynku tradycyjnymi produktami spożywczymi, producenci poszukują nisz rynkowych. W Polsce, choć w niewielkim nasileniu, także obserwuje się to zjawisko, ponieważ w sklepach, szczególnie dużych miast, pojawia się coraz więcej produktów, które można zaliczyć do żywności etnicznej.

LITERATURA

- [1] Błaszczyszyn M.: Dieta życia. Spółdzielcza Agencja Reklamowa SPAR, Warszawa 1991.
- [2] Błaszczyszyn M.: Pełnia życia. FITONICS®. Wysokoenergetyczny styl życia dla XXI wieku. Wyd. Sic!, Warszawa 1998.

- [3] Čechová D.: Zdravý životný štýl: rozdiely v informovanosti vegetariánov a nevegetariánov. *Hygiena*, **40**, 6, 1995, 396-400.
- [4] Chaudry M.M., Regenstein J.M.: Implication of biotechnology and genetic engineering for kosher and halal foods, *Trends in Food Science and Technology*, **5**, 1994, 165-168.
- [5] Cohen A.: *Talmud*. Wyd. Cyklady, Warszawa, 1995.
- [6] Dioloso C.: *Chiny, kuchnia...tajemnice medycyny*. Wyd. M.Kudelska i M. Kalmus. Kraków 1990.
- [7] Grodecka M.: *Wszystko o wegetarianizmie*. Wyd. Vega Katowice i SPAR Warszawa, 1995.
- [8] Hardinge F., Hardinge M.: The vegetarian perspective and the food industry. *Food Technol.*, **10**, 1992, 114-116, 121.
- [9] Hui M.K.: A typology of consumption based on ethnic origin and media usage. *European Journal of Marketing*, **32**, 9/10, 1998, 868-883.
- [10] Koctürk T., Bruce C.: Human migration and nutrition. An overview. *Scand. J. Nutr.*, **40**, 1996, S81-S83.
- [11] Krajčowičová-Kudláčková M., Šimončič R., Béderová A., Klavanová J., Babinska K., Grančičová E.: Plasma fatty acid profile and prooxidative-antioxidative parameters in vegetarians. *Nahrung*, **39**, 5/5, 1995, 452-457.
- [12] Krajčowičová-Kudláčková M., Šimončič R., Béderová A., Magálová T., Klavanová J.: Je vegetariánske stravovanie rizikom aj pre dospelých? *Hygiena*, **42**, 3, 1997, 139-146.
- [13] Krajčowičová-Kudláčková M., Šimončič R., Béderová A., Grančičová E., Magálová T.: Influence of vegetarian and mixed nutrition on selected haematological and biochemical parameters in children. *Nahrung*, **41**, 5, 1997, 311-314.
- [14] Kulvinskas V.: *Survival into the 21st century*. Omangod Press, 1981.
- [15] Olko Z.: *Makrobiotyka w polskiej kuchni*. Wyd. Księga i Wiedza, Inowrocław 1999.
- [16] *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*. Wyd. Pallottinum, wyd. IV, Poznań - Warszawa, 1984.
- [17] Rauma A. L., Törrönen R., Hänninen O., Mykkänen H.: Vitamin B-12 status of long-term adherents of a strict uncooked vegandiet ("living food diet") is compromised. *J. Nutr.*, **125**, 10, 1994, 2511-2514.
- [18] Regenstein J. M., Regenstein C.E.: Current issues in kosher foods, *Trends in Food Science and Technology*, **3**, 1991, 50-54.
- [19] Regenstein J. M., Regenstein C.E.: The kosher food market in the 1990s – a legal view, *Food Technology*, **10**, 1992, 122-126.
- [20] Sanders T.A.B., Reddy S.: Nutritional implications of a meatless diet. *Proceedings of the Nutrition Society*, **53**, 1994, 297-307.
- [21] Sloan E. A.: Minding the move to meatless. *Food Technol.*, **2**, 1994, 38.
- [22] Sloan E.A.: The explosion of multi-cultural cuisine. *Food Technol.*, **3**, 1994, 74, 76.
- [23] Svederberg E.G.: Conceptions behind choice and use of food. *Scand. J. Nutr.*, **40**, 1996, S98-S100.
- [24] Tissier J.: *Łączenie pokarmów dla wegetarian. Zdrowa dieta zgodnie z zaleceniami doktora Williama H. Haya*. Wyd. Interspar, Warszawa 1992.
- [25] Uhl S.: Ingredients: The building blocks for developing "new" ethnic foods. *Food Technol.*, **7**, 1996, 79-85.
- [26] Uhl S.: New ethnic entrees. *Food Product Design*, **7**, 1998, 41-60.
- [27] Walker N.W.: *Kwitające zdrowie*. Agencja Wydawnicza "COMES", Warszawa 1997.
- [28] Wang M.C. Crawford P.B., Bachrach L.K.: Intakes of nutrients and foods relevant to bone health in ethnically diverse youths. *J. Am. Diet. Assoc.*, **97**, 9, 1997, 1010-1013.
- [29] Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J.: Podstawy naukowe wegetarianizmu (przegląd piśmiennictwa światowego). *Żyw. Człow. i Metabol.*, **20**, 3, 1993, 221-240.

CHARACTERISTIC OF FOODS FOR ETHNIC RELIGIONS AND SOCIAL GROUPS

S u m m a r y

The paper concerns the characteristic of so called „ethnic food” also of alternative ways of nutrition, which are the most popular in Poland. The basic concepts of kosher diet and classification of kosher food products are presented. The paper describes Chinese cuisine which is integrally bounded with philosophy and Chinese medicine. It discussed the basic ideas of Diamond's diet. Also motives of people choosing vegetarian life style are listed and different vegetarian diets and their effects on human health are presented. ❖