

Катедра Хигиена , медицинска екология и
хранене - МФ , МУ София

Д –р ДИМИТЪР СТОЯНОВ ХРИСТОВ

ДИСЕРТАЦИЯ

***ТРАДИЦИОННИ ХРАНИ И ТЯХНОТО
ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО
ХРАНЕНЕ***

Научна специалност : 7. Здравеопазване и спорт, професионално
направление 7.1. Медицина, научна специалност “Хранене и диететика”
шифър 03.01.56

Научен ръководител : **Проф. Фани Рибарова,дб**

София, 2017 год

СЪДЪРЖАНИЕ :

Въведение.....	4
1. Литературен обзор	
1.1. Термини, дефиниции и формулировки за традиционни храни..	8
1.2. Исторически преглед и анализ на информацията за традиционни храни	12
1.2.1. Проучвания върху традиционни български храни	12
1.2.2. Проучвания върху традиционни европейски храни	17
1.2.3. Традиционни храни с различен географски произход.....	18
1.2.3.1. Традиционни храни от Северна Америка.....	19
1.2.3.2. Традиционни храни от Южна Америка.....	20
1.2.3.3. Традиционни храни от Азия.....	23
1.2.3.4. Традиционни храни от Африка.....	28
1.3. Здравни аспекти на традицията в храненето.....	29
2. Цел и Задачи.....	38
3. Собствни проучвания.....	39
3.1. Материал и методи	39
3.2. Резултати и обсъждане.....	39
3.2.1. Еволюция на познанието и нормативните документи, касаещи традиционните храни.....	39
3.2.2. Оценка и съвременно тълкуване на нутриентния състав и енергийно съдържание на традиционни български храни.....	42
3.2.2.1. Нови подходи в оценките на биологичната стойност на белтъка и енергийното съдържание на въглехидратите в традиционни български храни.....	48
3.2.2.2. Ново тълкуване на съдържанието на наситените мазнини в традиционни български храни.....	54
3.2.2.3. Сравнителна оценка на данните за състава на традиционни български храни от стари и нови източници (таблици и база данни).....	70
3.2.3. Оценка на потреблението на традиционни български храни...	
3.2.4. Оценка на информираността на потребителя по проблема – анкетно проучване.....	79
3.2.4.1. Описателна статистика.....	80
3.2.4.2. Непараметричен анализ на данните от проведената анкетата...	105
4. Изводи.....	114
5. Заключение.....	115

6. Приноси	116
7. Литература.....	118
8. Приложения.....	124

ВЪВЕДЕНИЕ

“Traditional foods are natural, healthy, respect the environment, and have great taste and cultural values, that are increasingly attractive to consumers.....

They makes us different and yet unites us. They are part of our European heritage, but are also very much part of the future knowledge-based bio-economy.”

EC, European Research on Traditional Foods, 2007.

Широкоспектърната тема за храната и храненето обхваща многопластова проблематика, включваща много и различни аспекти, сред които традиционните измерения са във фокуса на научните проучвания през последните десетилетия. Една от основните причини за това внимание към традиционните храни е мощната инвазия днес на чужди кухни и нови, непознати за населението храни, което се осигурява от свободното движение в отворения хранителен пазар на глобално ниво. Свидетели сме на време, в което трапезата на българина е изпълнена със снаксове, пици, хамбургери, чипсове, солети, разнообразие от безалкохолни напитки и др.,но много рядко или почти липсват традиционните български храни. Хубавото е, че все още са запазени някои традиционни празници, при които се връщаме и към традиционната храна, но за съжаление, в повечето случаи без да осъзнаваме нейното нутриционистично, историческо и културално значение. В този аспект липсва нужната информираност и на потребителя и на производителя на храни.

Съвременни епидемиологични проучвания предоставят данни, определящи настоящата диета (Западна диета) на популацията като рисков фактор за развитието на различни хронични неинфекциозни заболявания. Установени са дори и стойности на атрибутивния риск на храненето, които се движат между 35 и 75% за различните заболявания (сърдечно-съдови, диабет, остеопороза, различни ракови болести и др.). Учените анализират не само състава на хранителните продукти и тяхната безопасност, но и начина на тяхното производство, произход и продължителност на използването им в храненето на населението, т.е. тяхната традиция. Еднопосочни са препоръките за завръщане към традиционните храни и непозволяване на тяхното изместване от модерната днес диета.

Традиционните храни са една от основните характеристики на отделните етапи от развитието на обществото. Те са свързани със здравето и

дълголетието на различните народи, описани в народното им творчество и в историята на редица болести, съпътстващи човека. Традиционните храни са в основата на откритието на витаминните дефицити, и на изясняване патогенезата на много болести, свързани с начина на хранене на местното население. В този аспект един класически пример е храненето на населението от китайската провинция Cangshan, използващо традиционно големи количества чеснов лук (и в сурова и в кулинарно преработена форма) в ежедневния си хранителен прием. При хората от тази област почти не се установява рак на храносмилателната система (3/100 000), докато в други, близки региони, но с различно хранене, разпространението на раковите болести е значимо по-високо (10/100 000). Този факт дава старт на проучванията върху биологичната активност на чесъна и приложението му в превантивното хранене срещу канцерогенезата и в наши дни. Друг много интересен пример, касаещ традицията в храненето и съвременното влияние на различните национални кухни, навлизащи много активно в диетата на населението от други държави е инвазията на американската и европейска кухня в Япония. В резултат на новото хранене, типичните за японското население мозъчно-съдови болести са изместени от сърдечно-съдовите. Установява се и промяна в разпространението на раковите болести, но традиционният прием на зелен чай от японеца, според някои изследователи забавя скоростта на това разпространение. Изреждайки примери за позитивната роля на традицията в храненето на човека задължително трябва да споменем и така нареченият „Френски парадокс”, при който традиционният прием на вино се свързва с по-ниската степен на разпространение на сърдечно-съдовите заболявания. Обяснението е в богатото присъствие на мощните антиоксиданти, от фамилията на флавоноидите в гроздето. Широка популярност като здравословна диета, в нашето съвремие придоби „Средиземноморската”, която със специфичния си нутриентен състав и богато съдържание на биологично активни съставки, спечели доверието на потребителя и е една от основните причини за активизиране на туризма към тези държави. Изучаването на различните възприятия и преживявания, на които са изложени лицата, консумиращи храна далеч от дома, има определена стойност за локалното и регионално производство на традиционни храни, които имат не само здравословен ефект, но оказват въздействие и върху социо-икономическия статус на съответния регион, област или държава.

С гордост бихме могли да съобщим и един от многобройните традиционни за българите хранителни продукти – киселото мляко, който според руския учен Илья Мечников е тайната на дълголетието на българските планинци, а според Асен Златаров е наречен „елексирът на дълголетието”. Академик Ташо Ташев и неговата школа разработват хранителни превантивни режими, на базата на българското кисело мляко, достигайки ефективни здравни резултати. Интересът към традиционните храни, използвани от българина датира още през 19-ти век. в научната ни литература, когато е издадена и първата готварска книга от П.Р.Славейков през 1870 г. Настоящият потребител обаче, подвластен на любопитството си към новите кухни и продукти, предлагани щедро на нашия пазар, постепенно загърбва традицията в храненето на своите прадеди.

Актуалността на проблема „традиционни храни” е отразена през последните две десетилетия в многобройните научни проучвания на различни екипи и институции на глобално ниво.

Европейската комисия спонсорира няколко проекта и по 6-та и по 7-а рамкова програма относно проучване и запазване на разнообразието от традиционни храни в Европа (*TRUEFOOD*, *EuroFIR*, *EUROLIVE*, *IMMIDIET*, *DAFNE*, *BaSeFood* и др.) . Целта на тези проучвания е да се посочат здравните характеристики, свързвайки ги с новите изисквания към претенциите на храните и да се очертаят перспективите за важната роля на уникалните храни в Европа и възможностите, които те предлагат в смисъл на бъдеща конкурентноспособност на Европейската хранителна индустрия. Доказва се, че времето и „ноу-хауто” са двете основни понятия, съществени за традицията, която, следователно не е фиксирана идея, а се балансира от запазването, умереността и иновациите.

От семантична гледна точка, понятието традиционни храни означава комплекс от различни начини на производство на хранителните суровини, технологична обработка, употреба, навици на хранене и начин на живот, поддържани във времето, и предавани от поколение на поколение, най-често чрез устна трансмисия. Традиционните храни от научна гледна точка са предизвикателство, тъй като са обект, свързан не само с хранене и здраве, но и с проблеми на околната среда, на човешката индивидуалност и функция и на културалните проблеми, характерни за съответното време и регион.

Актуалността на проблема изисква проучване на следните аспекти: информираност на населението относно ролята и значението на

традиционните храни както за здравето им, така и за културалната им компетентност; възможности за иновации в производството на качествени храни, със запазена традиция; съвременна оценка на състава и биологичната сила на традиционните храни, както и разпространение на съвременните научни достижения по проблема. Нови технологии и правила могат да стимулират еволюцията на традиционните храни, като се открива тенденция за работа на местните производители по хранителната верига в съответната област..

Проучването в настоящия докторат ще се опита да предостави информация и нови данни по някои от посочените по-горе аспекти на проблема „традиционни български храни” , спазвайки завета на нашия учител акад.Ташо Ташев

„ Не забравяйте ролята на традиционните храни в българската диета.”

1. ЛИТЕРАТУРЕН ОБЗОР

Анализът върху проучената научна литература, касаеща ролята и значението на традиционните храни за здравето и социо-икономическия статус на населението е структуриран в следните последователни раздела: изясняване на термини, дефиниции и формулировки, участващи в тематиката – „традиционни храни”; историко-географски данни за традиционните храни, в съответствие на техния произход; здравни аспекти на традицията в храненето и информираност на населението.

1.1. Термини, дефиниции и формулировки за традиционни храни.

Терминът „традиционни храни” се дискутира от много години и независимо от различните мнения, основният му смисъл най-общо се запазва. Все още се обсъждат някои нюанси в същността на формулировката му, които не могат да бъдат причина за голямо различие в тълкуването на термина. Обикновено широкото популярно използване на този термин се свързва с периода на продължителността на използването му. Почти еднопосочни са и предложенията за унифицирана формулировка на проучванията, извършвани по проектите на ЕО (*EuroFIR*, *TRUEFOOD*). Тъй като понятието традиционни храни е мултидименсионално, включващо произхода, състава, начина на обработка, начина на използване и начина на хранене ще предоставим последователно разработените от Европейската комисия формулировки на термините: „традиционни храни”, „традиционни суровини”, *традиционен състав*”, „традиционни рецепти” и „традиционен начин на производство”. Тези формулировки все още се дискутират, не са законово подкрепени с необходимите нормативни документи и липсва стандартизация в това отношение.

➤ **Традиционни храни:** Ще посочим дефиницията, дадена в проекта *EuroFIR* за традиционни храни, която е призната и от Организацията за храни и земеделие (FAO) на регионалната конференция за ЕК в Австрия на 26-27 юни 2008г /61/. Определението на *Eurofir* за традиционни храни е следното: Най-общо казано *това са храни, които отговарят на изискванията да бъдат познати и използвани от преди Втората световна*

война, което ясно показва, че акцента е върху продължителността от времето на познаване и използване на съответните храни.

„Традиционната храна има специфични характеристики, които се отличават от останалите продукти от същата категория по отношение на използването на традиционни съставки (суровини или основен продукт), традиционен състав, традиционен тип производство и метод на преработка” (EuroFIR,2004-2009). Ясната дефиниция дава определена възможност за коректен подбор и събиране на точна информация за ТХ, за техните съставки, приготвяне, съхранение и начин на употреба /47/.

Разработването на проекта Truefood включва проучване на възприемането на традиционните храни от потребителите в 6 европейски страни /Белгия, Италия, Франция, Испания, Полша и Норвегия/.

От всяка страна са интервюирани около 800 потребители на възраст 20-27г. Дефиницията на Truefood за традиционни храни е базирана на местното производство, автентичност, комерсиалност и съответно влияние /63/. Дефиницията в голяма степен се потвърждава от всички участващи държави от Европа в проучването. Данните показват, че потребителите са преценили традиционните храни **като добре познати, които човек често може да консумира и които са предадени ” по наследство” от техните родители и прародители** /62/. Непреработени или слабо преработени храни са определени също за традиционни.

Днес много нутриционисти възприемат тази дефиниция, приемайки я за по-популярна и лесно разбираема, възприета от потребителите в изследването, проведено през 2007 г. в посочените по - горе шест европейски страни. Тя гласи :

„Традиционен хранителен продукт е продуктът, който е често консумиран или свързан със специфични признаци и/или сезони, обикновено предаван от поколение на поколение, внимателно приготвен по специален начин, съобразен с гастрономическото наследство, с минимална обработка/манипулация, която се отличава и добива слава със специален вкус, и се свързва с определена област, регион или държава.“

Ясно се очертава дискусияния въпрос относно формулировката на термина „хранителен продукт”, залегнал в разработките на много автори / Иванова Л, 2010; Рибарова, 2005/.

➤ **Традиционни суровини:** В смисъла на този термин се включват суровините или първичните продукти, използвани и в миналото и до настоящия момент самостоятелно или като съставки с идентифициран географски произход, които са с характеристики, отговарящи на действащите изисквания на Европейското и национално законодателство /Рибарова, 2006/.

➤ **Традиционни съставки:** Те се отличават от традиционните суровини, тъй като са само продукт или част от тези суровини, участващи вече в състава на новия хранителен продукт.

За първи път преди Втората световна война се създават изисквания за идентификация на състава на храните. Тази информация се е предавала от поколение на поколение и е запазена до днес. Важи и за случаите, при които дадени съставки са забранени и след това отново въведени в употреба с последващо контролиране, в съответствие на изискванията на хигиенните норми според европейското и национално законодателство. Съставките в традиционните храни трябва да отговарят на изискванията за качество, безопасност (химическа, микробиологична и физична) и органолептични характеристики в съответствие на действащите хигиенни норми и правила за производство и преработка в съответствие с методите, използвани в миналото /3/.

➤ **Традиционна рецепта :** Уникалността на традиционната рецепта е в обединителния смисъл на изграждащите я съставки и начина на обработка, подредени по реда на тяхното изпълнение и предавани чрез поколенията през годините. Неповторимостта ѝ се дължи на ясно описаните различия с рецептите на продукти от същата група храни, или със съвременните продукти, създавани по български стандарти / 31/.

➤ **Начин на производство:** Начинът на производство и/или преработка на храните трябва напълно да отговаря на използваните в миналото процедури, без да се включват внедрените вече днес модерни техники, като например микровълнови печки, миксери и др. Независимо че законодателството, касаещо традиционните храни е все още динамично, то трябва да бъде съобразено при производството на традиционни храни със съответните изменения и допълнения, валидни за момента (18,19).

Уникалното качество и културални характеристики, както и потребността локалните и национални традиционни храни да бъдат запазени и предпазени от нискокачествени имитации, довежда до потребността от

създаване на система за регистрация, използваща доброволни качествени стандарти в Европа.

➤ **Храни с традиционно специфичен характер:**

Към изброените вече термини трябва да бъдат включени и формулировките на следните три категории храни със специфичен характер : **защитено наименование за произход (ЗНП)** или *Protected Designation of Origin (PDO)*; **защитен по географски признак (ЗГП)** или *Protected Geographical Indications (PGI)*; **гарантирана традиционна специфичност (ГТС)** или *Traditional Specialities Guaranteed (TSG)*. (31,81,8)

❖ **Защитено наименование за произход (PDO)**

PDO означава името на област, специфично място, или при изключителни случаи, и името на държавата (тъй като в една държава може да има различни локални и регионални традиционни храни), което се използва за да обозначи земеделски или друг хранителен продукт, произлизащ от дадената област, специфичното място или от името на обединяващата ги държава. Качествата и характеристиките на този продукт трябва да бъдат свързани или да се дължат изключително на околната среда, с присъщите природни и човешки фактори, както и да са резултат от производството, обработката и приготвянето, които се извършват именно , точно в тази определена географска област. *Следователно PDO продуктите изискват всички етапи от процеса на хранителната продукция да бъдат извършени в съответния регион.* Продукти регистрирани като *PDO* например включват: *Shetland lamb* от Обединеното кралство, *Jamón Huelva* (шунка) от Испания, *Allgäuer Emmentaler* (сирене) от Германия , *Wachauer Marille* (кайсия) от Австрия и др. /81,82/

❖ **Защитен по географски признак (PGI)**

PGI - продуктите изискват поне един от етапите от процеса на хранителната продукция да бъде извършен в съответния регион, докато суровините, използвани в производството могат да бъдат получени от друга област. Достатъчно е името на продукта да се ползва със собствена слава, която се дължи на неговия произход. Продукти, регистрирани като *PGI* например, включват: *Jambon d'Ardenne* (шунка) от Белгия, *Esrom* (сирене) от Дания, *Pomodoro di Pachino* (домати) от Италия и *Džiugas* (сирене) от Литва и много други. Формулировката, *PGI* включва и определен метод на технология на продукта , който детерминира специфичността му и в този случай характеристиките на самия продукт не

са определящ фактор за неговата регистрация, например кафе по турски, филтър-кафе, кафе-еспресо и много др. /31/.

❖ **Гарантирана традиционна специфичност (TSG)**

Специфичните особености, които се изискват от TSG системата включват: използването на традиционни суровини при приготвянето на хранителен продукт; традиционна съставка; начин на продукция и/или обработка, отразяващ традиционни методи. Следователно за да притежава TSG обозначението един продукт трябва да притежава такива качества, които да го отличават не само от другите продукти, но и от традиционните, при които липсва един от основните критерии за традиционност. Под „традиционен“ се има предвид доказано съществуване на пазара в ЕС за време, показващо приемственост между поколенията. Двата основни критерия са:

➤ Продуктът е произведен от *традиционни суровини* и притежава *традиционен състав*.

➤ Характеризира се с *начина на производство* и/или преработка, специфични за традиционната технология.

За да бъде признат един продукт за продукт, с гарантирана традиционна специфичност (ГТС), той трябва да отговаря на изискванията и за специфичност и за традиционност.

Изброените по-горе термини е необходимо да бъдат изяснени и тълкувани в съответствие с действащата нормативна рамка. Трябва да се отбележи, че в регистъра на традиционни храни в Европейската Комисия много малка част от продуктите са класифицирани под името ГТС, а по-голямата част от храните са регистрирани с марката ЗГП и ЗНП. Репутацията да носят марката ГТС са доказали много малко хранителни продукти, сред които 6 вида бира и италианското сирене моцарела /Рибарова, 2006 /.

1.2. Исторически преглед и анализ на информацията за традиционни храни

1.2.1. Проучвания на традиционни български храни

От древността до наши дни храненето по нашите земи преминава през различни етапи, отличаващи се със своята специфика. Българският народ се е формирал на настоящата територия от обединението на няколко народностни групи. На първо място това са прабългарите, славяните и

траките, но известно влияние са оказали и други племена като кумани, готи, илири. Всяко от тези племена носи генния набор, оформен в местата от които са дошли. Това би могло да доведе до различия, които по – късно да се изявят като дискретни ефекти, водещи до вариабилност на отговорите спрямо храните /5/. Нашите далечни предшественици са консумирали ежедневно натурални, груби растителни храни – грудки, корени, листа, зърнени храни, ядки и плодове. Жителите на Балканския полуостров са познавали пшеницата и ечемика. Според Плиний старите траки са приготвяли от ядките на воден кестен сладък хляб, пиели са ечемичено пиво, британ и парабия (особен вид боза), приготвяни от корени и ечемик. Теофраст, 287 г. описвайки растителните видове по българските земи споменава за бор, ела, липа, орех, кестен, дрян, диви круши, ябълки, дива краставица, лози, нарове, маслини, рози, мащерка, бакла и др /4,27/. Най – многобройното и постоянно живеещо на Балканите население са били славяните. Използвайки железни оръдия на труда те са отглеждали пшеница, ръж, коноп, просо, ечемик, лен, лимец. Като са развивали животновъдството, те са се хранели със свинско месо, което са изсушавали и осолявали, съхранявайки го и през зимните месеци. Славяните са отглеждали и крави, овце и кози. Сушили са плодове на слънце и са приготвяли ошав. Отглеждали са също и пчели и са консумирали мед. Научили са се да приготвят прочутото питие медовина, а са и познавали много билки и растения използвайки ги в ежедневната храна/34/.

Прабългарите като номадска народност са се придвижвали на коне, консумирали са месо, внесли са кумиса, но той не се е наложил като типична храна на населението /14/. През годините на османското робство, българинът се храни оскъдно – хляб, сол, чесън, лук и кисело мляко, твърди още през XIV век Гилзен дьо Бузбек за Южна България /16/. Евлия Челеби описва през XVII век храната на по – заможните българи – „ крехки агнешки кебапи, ароматно агнешко задушено, рибни ястия, превъзходни компоти”. Френски пътешественици посетили нашата страна през XVII и XVIII век, описват как жителите на Карнобатско приготвят зеле в каци, пълни със солена вода, за сиренето, йогурта, който не се възприема от чужденците, но французите подчертават, че това е здрава храна с която бързо се свиква и след това се употребява с удоволствие /16/. В свой пътепис през XVIII век Адолф Бланки, член на Френската Академия пише: „ Царевницата е най – отличителното зърнено производство, пшеницата след нея. Лозата се обработва между Балкана и Дунава и в южните

равнини. От сливите, славяните приготвят разни пестили, сладка, а чрез ферментация добиват специален ликьор. От хранителните изделия фасулът изобилства навсякъде. Тикви, любеници, пъпеши, зелен фасул, краставици, няколко вида зеле, лук, марули, чесън, чушки и домати ...” – това е описанието за българското градинарство по това време. През следващите години се отглеждат ориз, сусам, рози. Успоредно с това се отглеждат стотици хиляди говеда, биволи, овце, кози. Похвално трудолюбие, което може да служи за пример и днес /13/. Константин Иречек /XIX век/ пише: „Зелената голяма чушка, мекият черен хляб и водата от стомната съставляват обяда на българския земеделец и на кираджиите по пътищата, които си подслаждат яденето със сирене и сланина. Храната в градовете се състои от природни плодове – отегчителното готварско изкуство е чуждо на Изтока. Растителните храни преобладават над месото. Названията на ястията са вече турски. Яде се кисела чорба с пиле, овче или говеждо месо, печено на ръжен, разкъсано на парчета със зеленчук – яхния, кълцано като италиански карбонади(кюфте), печено на тънки резени – пържоли, или сушено на слънце – пастърма, български салам, а също и домашни птици и риба. Зимно време донасят риба от македонските езера – от Охрид или от Дунава. При растителните храни на първо място стои оризът, смесен с кълцано месо – пилаф, или натъпкан в зеленчук – чушки, тикви, или завит в листа – сарми. Зеленчуците се ядат в голямо количество – бамя, патладжани, домати, кервиз, зелени чушки – люти и сладки. Много векове качамакът е бил ежедневна храна, приготвен само от ръжено брашно, а в по – ново време от царевично. Тестени ястия няма, особено сладки. Лятно време се употребява кисело мляко”./8/ Иречек насочва вниманието на читателя към качеството и конкурентността на българската храна: „Храната се състои от природно здрави продукти: пилета, овче и агнешко месо, яйца, сирене, риба, зеленчуци и вино, а също и кафе и то добро, се намира навсякъде. Произвежданите в българските земи пшеница, просо, ечемик, брашна, месни произведения, вина, сирене, кашкавал, освен към Цариград са се отправяли и към другите съседни и по – далечни страни”. Ето как един автор е описал много подробно целия спектър на българските традиционни храни.

В последвалите години се дава тласък и в развитието на занаятчийството – мелничарството, производството на сладки желета от плодове и други захарни изделия, развива се хлебопроизводството. Хлябът се е приготвял от пълнозърнесто брашно. От онези далечни времена водят началото си

технологиите за месене на квасен и безквасен хляб. Традиционна храна у нас от старо време е траханата, приготвяна от цялото маслодайно семе. Чисто български са още тутманикът, витата баница, останали и до днес като типична национална храна /10/.

По време на Националното Възраждане (XVIII-XIX век), просветители, лекари, учители и обществени деятели като Петър Берон, Петко Славейков, Иван Селимински, Константин Фотинов и много други обръщат специално внимание на храненето, храните и здравословния начин на живот /34/. Иван Селимински изброява основни принципи на лечебното хранене при безапетитие, язва, камъни в жлъчката, бременност и кърмене. Авторът още в тези стари времена поставя акцента върху ролята на храненето за здравето. К. Фотинов говори за «насыщено вещество в някои от общите човечески яденета» през 1844 г. в сп. «Любословие». Би могло да се приеме, че това е една от първите формулировки за хранителност на диетата. След освобождението от турско робство, значителни промени в храненето не са настъпили, но се е увеличила консумацията на храните от животински произход, преди всичко яйца и сирене. Млякото продължава да заема важно място на трапезата на народа /11/. Многовековният опит на овчарите в различни райони на страната се е отразил върху приготвяне на различни млечни храни, със специфични вкусови качества и трайност. Някои от тези храни са оригинални и традиционни, носещи особеностите на бита, на климата, на опита, продиктуван от местните условия. От това време са познати овчето кисело мляко и неговите разновидности – родопското цедено мляко, родопското брано „лудувано” мляко, яловарското кисело мляко от Стралджа, пропушнякът, мътеницата, сладката извара – наричана ишумик в Старозагорско, катъкът, битото рупско сирене, маслото в Хасковско, балканският кашкавал, пареното сирене, или жиловец в Чепеларско, куртмачът и ошмарата в Родопите и т. н. /14,15/.

Обобщавайки данните на европейски (френски, немски, австрийски, турски) пътешественици и на наши просветители и изследователи могат да се направят следните изводи за храненето на българина от онази епоха:

използваните храни са били предимно в прясно състояние и суров вид; по-голяма част от хората са се изхранвали от своето стопанство с продуктите, които сами са произвеждали; преобладавали са въглехидратните храни над мазнините и белтъците, като растителните белтъци значително са превишавали животинските; превалирали са в храненето такива храни,

като хляб, лук, чесън, зеле, праз, фасул, бакла, леща, кисело мляко; порядко се е консумирало месо от домашни птици и животни или дивеч /15,20/.

Традиционна храна за българина е било приготвянето на зимнина. Плодовете – круши, ябълки, грозде са били изсушавани а зеленчуците са се съхранявали под фрмата на туршии. Хранителните продукти са били консумирани при съвсем примитивна кулинарна обработка със запазена сочност, вкус и аромат. Храненето на нашите предци по вид химичен състав, структура, смилаемост и усвояемост не е претърпяло съществени промени, независимо от разширяването избора на хранителни продукти чрез отглеждане на нови сортове растения, опитомяване на птици и животни, или би могло да се каже, че този процес е протичал динамично и съответно адаптивно.

Много полезна информация и данни за традиционните храни на българина могат да бъдат открити в старите готварски книги. Първата, издадена подобна книга е тази на Петко Р. Славейков, отпечатана в Цариград през 1870 година, когато все още в България не е имало възможност за печат. Следващата е издадена през 1874г в Белград от Димитър Смикаров (известен с разпространението на картофите по нашите земи), озаглавена «Додатъци на златния извор, или различни поучителни и многополезни наставления за домостроителство, готварство и лекарство» . Същата година отново в Цариград се издава третата готварска книга, за която се смята , че е преработено издание на първата книга на П.Р. Славейков, тъй като носи същото заглавие « Готварска книга или наставления за всякакви гостби, според както ги правят в Цариград и разни домашни справии».

Смята се, че тези книги слагат началото на събирането на рецепти и отпечатването им в книги в България (*Пенчева Р. и Костадинова М., Гозбите на старите българи, ИК «БАРД» ООД, 2016г.*). С определено поголеми заслуги в това отношение са книгите на Чолчева, първата „Петстотин рецепти за готвене“, издадена 1927г, и последната „Съвременна домашна кухня“, отпечатана през 1979г. Днес сме свидетели на богато разнообразие от многобройни издания с различни автори и заглавия. Това е един много позитивен факт, показател на стремеж за съхранение на традицията и културата на хранене на нашето население.

1.2.2. Проучвания на традиционни европейски храни .

В Европа и по целия свят има множество различни култури, всяка отличаваща се със своя специфична традиционна диета. Традиционните специалитети са били основно храни, консумирани локално или регионално, поколения наред. Методите за приготвяне на тези ястия са се предавали от поколение на поколение, ставайки част от ежедневието на обществото. Понякога рецептите за тези храни не са записвани, но често се свързват с позитиви за здравето и винаги са част от местната история /47,48,50/. Когато говорим за традиционна кухня на дадена държава, обикновено става въпрос за храна или хранителен продукт, типичен за повечето или всички нейни области. Има храни и ястия които могат да бъдат традиционни в цялата държава, но обикновено съществува разнообразие от местни или т.н. локални храни. Зеленчуковият микс „Рататуи” , например произхожда от южна Франция, докато известният „Крепес” – палачинков десерт, произхода от Бретан (регион в североизточна Франция). Всъщност и двете ястия са широко разпространени в цялата страна, и в контекста на дефиницията за традиционни храни – те се считат за традиционни храни ,консумирани в цяла Франция, въпреки че произлизат от различни географски зони на територията на Франция /61/. С течение на времето, традиционните храни са се повлиявали от редица фактори на околната среда и бита , както и от взаимодействията между народите. Дори типични местни рецепти са били в резултат от културен обмен. Типичната форма на луна на френския кроасан е въведена от Мария Антоанета, австрийска херцогиня и по – късно съпруга на Луи XVI. Тя е направила имитация на традиционните виенски кифлички. Италианската съпруга на полския крал - Бона Сфорца д' Арагона е въвела нови зеленчуци от нейната родна държава в Полша, което е повлияло на традиционното полско готвене. Много европейски държави са преживели голям брой инвазии от различни култури през вековете – келти, римляни, турци и много други. Всички тези хора, престоявайки практически известно време в дадена държава, оставяли и своите кулинарни навици. Има и народи и култури, които се разпространяват в Европа без да окупират държава, например евреите, които са повлияли традиционната кухня в много региони на Европа.

Границите в Европа са се променяли във вековете. Австро – Унгарската монархия във върховния си момент е включвала Чешката република, Словакия, Словения, Хърватия, Босна и Херцеговина, части от Румъния, Черна гора, Полша, Украйна, Италия и Сърбия освен Австрия и Унгария. Тази мулти – културална империя е осъществила огромен културен и кулинарен обмен между тези различни държави /55/.

Откриването на Новия Свят, развитието на международните връзки и наличността на храни, които преди не са били известни, също са повлияли традиционните храни в Европа. Храни, които днес са широко употребявани като съставки на много традиционни европейски ястия са били пренесени от Америка, като например царевица, слънчоглед, пуканки, сладки картофи, артишок, ванилия, домати и много други. Традиционните храни са се повлиявали и от религиозните вярвания и навици. Там, където християни, мюсюлмани и евреи живеят в близост едни до други, всеки регион определя своите правила на диета и хранителни табути, но в същото време любопитството към различието не е отсъствало и е позволило въздействие в една или друга степен /56/.

Многообразието на културите в Европа предопределя и голямото разнообразие в храненето и съответно в данните от проучванията за ролята на традицията за здравето на човека. Анализът на резултатите от разнообразните в това отношение европейски изследвания са еднопосочни, определящи необходимостта от запазване на традицията в храненето, с надграждането ѝ с новите научни достижения и осигуряване на необходимата информираност на потребителите за силата на традиционните храни.

1.2.3. Традиционни храни с различен географски произход

Ще предоставим различни примери на традиционни храни от различни региони на континентите Америка, Азия и Африка. Тези примери, всъщност показват силата на традицията, запазила се и до наши дни. В редица от тези държави се провеждат и са били проведени проучвания за оценка на традицията в храненето на населението и свързаните с нея болести, характерни за областта. Тъй като информацията за континента Америка е много богата, ще я представим в две части, разпределени по отношение на географски признак.

1.2.3.1. Традиционни храни от Северна Америка

В Северна Америка живеят различни и много народности, които са концентрирани най-много в Щатите. Проучването им се осъществява от огромни, мулти-центрови изследвания, обхващащи богато разнообразие от области, популационни групи и продължителни периоди от време. Нашата цел е да изредим само някои по-типични и с по-дълга история традиционни храни за тази част от континента. Подборът на двете държави Канада и Мексико се основава на по-ясно открояващите се традиционни храни, запазени в по-голяма степен и като локални и регионални традиции в тези държави.

➤ Канада

Канада е страна, с богато разнообразие по отношение на храненето, свързано с различни фактори: географски характеристики, етносни принадлежности, религиозно многообразие и др., но на националния и хранителен пазар могат да бъдат намерени всички и локални, и регионални традиционни храни. Независимо от възприемането на мултикултурализма, канадците са запазили своята културна независимост чрез храната, и това е очевидно от асортиментната база, предоставена и в най-малкото магазинче /60/. Повлияни от акадийците, коренното население в района на Маритимите, които са известни с вареното месо за вечеря, канадците възприемат в неделя, вечерята да се приготвя чрез варене на солено свинско месо и зеленчуци. „Routine” е безспорното национално ястие на Канада, но Квебек също е добре известен с прясно изпечените си хлебчета, а Монреал - с пушеното месо, както и „Tourtiere”, което е френско - канадски пай с месо. Районът на Онтарио е прочут с хубавите си вина, а живеещите около Ниагара канадския бекон и сирената чедар и козе. Регионът известен като „Holland Marsh” намиращ се на север от Торонто е известен също с производство на богат асортимент от сирена. Прериите и средния запад са известни с отглеждане на див ориз, пшеница и производство на говеждо месо, но има и големи общности от чехословашката етническа група, които празнуват с „kolaches” - картофени палачинки и печено свинско с кисело зеле. Кухнята в района на Западното крайбрежие е силно повлияна от азиатски храни. Агнешко, съомга и други морски дарове са специалитети от тази област. Ванкувър е известен със своя пазар „Granville Island”, а Торонто с големия си брой ресторанти и

специализирани магазини за хранителни стоки. Без значение къде пътувате в Канада, вие ще откриете приказни ресторанти, с местно отглеждана продукция, занаятчийски хляб, сирена и регионални ястия, което е потвърждение за запазена традиция, поддържана и на локално и на национално ниво.

➤ **Мексико:**

Мексиканската кухня се слави със своята специфика и е запазила в значителна част характера на старата традиционна храна, предизвикваща интереса на туристите и предоставяща вкусово удоволствие на местното население /63/. Пиле в шоколадов сос, е само едно от гурме ястията, които са част от етническата мексиканска кухня. „Mole” е много трудоемко ястие и може да съдържа над 30 съставки, като люти чушки, чесън, лук, и разнообразие от ядки. За получаването на така наречения „mole „ се изисква голям обем от ръчна обработка - смилане на семена, ядки и люти чушки , което го прави трудно намиращ се и почти непознат извън Мексико. „Оахаса” има репутация като най-добър мол в Мексико и се нарича "земята на седемте мола", най-известната от тях е мол негър, който използва тиквени семки, шест вида чили, бадеми, стафиди, домати, чесън, лук, хлебни части, шоколад, както и разнообразие от подправки и други съставки. Селото „San Pedro” близо до Мексико Сити има национален мол-панаир, провеждащ се всеки октомври и това е едно от най-популярните хранителни събития в страната./63/ Централно Мексико е известно със своята „Barbacoa” - цяла овца, бавно печена на открит огън, или по традиционния начин на печене в дупка, покрита с листа. Супа „Menudo” се приготвя от стомах на крава в бульон, към който се добавят лук, магданоз, липа. „Birria” е коза с пикантен доматиен сос, известна в района на Халиско. Уличната храна е много популярна в мексиканското кулинарно изкуство. Печени фъстъци поръсени с лимонов сок и подправки е здравословна закуска заредена с протеини. Царевица в чаша или на кочан, залети с майонеза и чили на прах е друг уличен деликатес. „Chalupa” е дълбоко пържена мексиканска царевична питка с лук, ароматизирана с червен и зелен сос. За десерт, мексиканците предлагат ястието „Churro”.

1.2.3.2. Традиционни храни – Южна Америка

Южна Америка се различава значимо от Северната ѝ част и по географски условия (климат, почва, околна среда) , по население , по разновидности на

етноси, на култура и много други фактори, определящи разновидността на традиционните храни /61/.

Дълго преди испанците да открият Южна Америка, местните популации са знаели как да се култивира един невероятен набор от растения. Те са разработили сложни системи за напояване, както и тераси по стръмните планински склонове на Андите, за да ги направят по-подходящи за отглеждане на хранителни продукти. Те аклиматизират определени храни да растат на голяма надморска височина и така отглеждат царевица, боб, сладки картофи, люти чушки, авокадо. Във високите ридове на Южна Америка, храната е била в състояние да се замразява, оставяйки храната навън. Смята се, че във всеки даден момент в историята на инките, за 3-7 години храните се съхраняват в общи за племето складове през периодите на недостиг на храна /57/. Перу се счита за важен световен център за генетичното разнообразие на растителни култури. Например, само в Перу, има 35 разновидности на царевица, 20 вида местни плодове, 15 вида домати, и много видове картофи, които са местни за района на Андите. Интересно е, че само много малка част от тези сортове се предлагат на пазара. В резултат на огромното разнообразие от източници на храна всеки регион е разработил свои собствени традиционни храни. Традиционните ключови съставки в Южна Америка са били адаптирани и променени, и смесвани с новите налични храни от Европа, Азия и Африка. Всичко това в съчетание се превръща в разнообразна и вълнуваща кухня, която съществува и до днес. Царевицата се отглежда в Южна Америка преди повече от 5000 години и е вероятно най-големият принос на храните от Южна Америка към останалата част от света. Има над 35 разновидности на царевица, открити в Перу, но само две разновидности са налични в търговската мрежа. Царевицата е ключовата съставка на много традиционни ястия като царевичен хляб, печива в трамбована глина и др. Картофите са съперник на царевицата, като най-старият и най-важен продукт от южноамериканските храни. Има десетки видове, отглеждани само в района на Андите, така че не е изненада, че има безкраен набор от картофени рецепти. Картофите са пържени, на пюре, замразявани сушени, печени и комбинирани със сосове в много обичани ястия. Южноамериканската кухня използва невероятен асортимент от тропически плодове – кокос, манго, гуава, ананас, папая, и маракуя. „Queso fresca” е прясно сирене, неизменна част от храната на Южна Америка. То е леко подсолено сирене което се добавя към сосове и салати

като се яде с бисквити, така, че вкусът е по-скоро като на сладкиш от маслено тесто /62/. Киноата е храна, която се отглежда в региона на Андите - Перу, Чили и Боливия преди повече от хиляда години. Инките и ацтеките наистина са знаели какво правят, когато става дума за хранене. Киноата е основна част от диетата им, на второ място по популярност след на картофа. Обявена е за „супер храна”. На езика на инките, означава свещенна храна. Още я наричат "златото на инките". Тя е повишавала издръжливостта на бойците по време на походи. В опитите си да контролират и унищожават местните жители - южноамериканските индианци и тяхната култура, испанските завоеватели са провеждали кампании, за да унищожат всички видове киноа. Тези които са отглеждали киноа са били осъждани на смърт. Киноата се смята се за "супер храна", източник на протеини, съдържащ всички девет есенциални аминокиселини. Има по-високо съдържание на калций, фосфор, магнезий, калий, желязо, мед, манган и цинк и по-ниско на натрий в сравнение с пшеницата, ечемика и царевичната. Високопротеиновите нива в киноата я прави чудесна храна за вегетарианците. Тя също е без глутен, така че е чудесен заместител на тези, които не могат да консумират пшеница или ечемик. Алпака е от семейството на ламите и е един от малкото бозайници за производство на специална форма на червени кръвни клетки. Този вид от природата осигурява високо оксидирана кръв за екстремно голяма надморска височина. Месото от алпака, е ценен източник на животински протеин. Повечето от инките, не включвали в менюто си много месо. То си остава и днес деликатес в много страни от района на Андите. „Corn Beer” – царевична бира се приготвя и се консумира от цели общности в Андите от хилядолетия. Инките използвали царевичната бира за ритуални цели и са я консумирали в големи количества по време на религиозни празници. „Pisco Sour” е една от най-популярните напитки в Перу и Чили. „Pisco” е гроздова дестилирана ракия, за чиято националност се борят и Чили и Перу.

От направената литературна справка ясно се откроява богатото разнообразие на традиционни храни в различните региони на Южна Америка, със запазени екзотични храни и продукти, типични за различните племена и етноси /57/.

1.2.3.3. Традиционни храни от Азия

Ще представим обобщено информацията за традиционните храни, използвани в Китай и Япония, поради тяхната близост, посочвайки по-големите различия в зависимост от географското разположение (високопланинско или морско), определящо характера на отглежданите и използвани храни, както и спецификата на самото хранене. Оризът отдавна е основна храна за традиционната азиатска диета. Той не само се консумира ежедневно като основна храна, но и се използва за да се вари саке, традиционна алкохолна напитка. По време на периода на неолита в Япония (известен като ерата „Jōmon“, започваща преди около 12 000 години) се е характеризирала с ходене на лов и събиране на ядки. Събирането на ядки (особено жълъди и кестени) и лова са били обществени дейности. Ерата „Jōmon“ обаче завършва с преминаване от лов и събиране на ядки към заседнал начин на селското стопанство. Отглеждането на ориз в оризови полета е основен начин за препитаване освен в северната част на остров Хокайдо, но и за най-южните острови Окинава, веригата между „Куу мшу“ (най-южният главен остров на Япония) и Тайван /63/. От началото на култивирането на ориза, в Япония е бил известен само дребнозърнестия и по кръгъл на вид ориз. Въпреки че дългозърнестият ориз е често срещан в Югоизточна Азия и Индия, отсъствието му от Япония, се дължи на предрасъдци на японците за ориза, които продължават и до днес. За тях, ориз означава изключително по-късо на вид зърно. Традиционното ястие се състои от варен обикновен ориз, наречен „Gohan“, или „Meshi“ и такъв за прибавяне към допълнителни ястия, наречен „Okazu“. Свареният ориз винаги е била основна храна за японците, така че думите „Gohan“ и „Meshi“ се използват разговорно в Япония като синоними на думата „хранене“. Селяните, живеещи в планинските райони с ниска производителност на ориз, заедно с бедните хора в обществото започват да смесват просо с ориз. Сладкият картоф, въведен през осемнадесети век, също става популярен като основна храна в южната част на Япония, допълвайки го с ориз. Въпреки това, дори и лошо сварения чист ориз и „удряната“ оризова торта от чисто лепкав ориз са важни за японското хранене. В една справка от 1873 за региона Хида показва, че оризът е най-важната храна, независимо от общата непригодност на района за отглеждане на културата /68/. Населението на този планински регион е около 90 000 души, а за тези хора се смята, че са запазили в най-висока степен използването в Япония на

просо като заместител на ориза. Среднодневният прием на енергия на глава от населението е 1850 килокалории (ккал) (през 1980 г. тя е 2600 ккал), от които 55 процента се доставят от ориза, който също доставя 39% от протеините. И двата продукта ориз и просо, ценени като основна храна, винаги са били или варени или задушавани. По-късно, юфката, а и други продукти стават популярни. Най-старата форма на юфка- „Sakubei”, произведена чрез добавяне на ориз на прах в брашното, е била въведена от Китай през осми век. Юфките, направени от брашно като за лек обяд или закуска стават популярни през четиринадесети и петнадесети век, и потреблението им се увеличава значително след седемнадесети век, когато техниката за елда и юфка (соба) е разработена в Едо, сега Токио. Оттогава собата става популярна главно в Източна Япония, където се намира Токио, докато „Udon”, вид юфка (направена от брашно) винаги е била популярна в Западна Япония /65/. Уникална особеност на японската хранителна история са били различните табута в страната за яденето на месо. Първото записано постановление е за забрана на яденето на едър рогат добитък, коне, кучета, маймуни и пилета и е издаден от император Темпи. Това не означава обаче, че яденето на месо е напълно забранено в Япония. Професионалните ловци в планинските региони са яли елен и дива свиня и това не е необичайно отстреляното месо да се консумира. Въпреки това, липсата на животновъдство запазва тази консумация много ниска. В действителност тя е само през петнайсети век и после се възражда традицията за хранене както на яйца, така и на месо от домашни птици. Петли, дотогава, са били отглеждани в Шинто като Божии пратеници - свещенни и са били отглеждани за да обявяват настъпването на утрото. Млякото и другите млечни продукти не са успели да станат популярни в Япония, Китай и Корея. Млякото се свежда до получаване на един полутвърд продукт. Тук е място да отбележим, че българското кисело мляко става популярно през 80-те години на 20 век, благодарение на един японски дипломат, убедил се в неговите здравословни качества. Днес българските млечно-кисели продукти намират добър прием на азиатския пазар /4,22/.

Липсата на месни продукти свежда до минимум използването на подправки. Пипера и карамфила са известни от осми век и са били внесени или от Китай или директно от Югоизточна Азия, както и чесъна, който също се отглежда в малки количества. Но и тези подправки са били използвани главно за да се приготвят лекарства и козметика.

Японците имат специално отношение към рибата. Рибните ястия са с висок статут, както и с по-привлекателен вкус от зеленчуковите ястия. Основната концепция в приготвянето на риба в Япония се предлага със следната поговорка: "Яжте я сурова на първо място, след това на грил, и едва тогава я сварете като последна възможност." Консумацията на сурова риба е била традиционна още от древни времена. „Namasu”, или яденето на тънко нарязана сурова риба потопена в сос с оцет, е типичен пример за това. Деликатно нарязана сурова риба с изключителна свежест и качество се яде след като е била потопена в соев сос, ароматизирана с малко количество настърган усаби (Wasabi), който е подобен на хрян./63/ Сушито възниква като средство за запазване на рибата, като я ферментират във варен ориз. Риби, които се осоляват и се поставят в ориза се консервират с млечна ферментация, което предотвратява разпространението на бактериите, които предизвикват гниене. Този по-стар вид суши все още се произвежда в райони около езерото Бива в Западна Япония, а и други подобни видове също са известни в Корея, Югозападен Китай и Югоизточна Азия. Всъщност, техниката възниква в процеса на опазване, разработена за сладководните риби, уловени в река Меконг и се смята, че е разпространена в Япония заедно с отглеждането на ориза /64/. През петнайсети век се съкращава периодът на ферментация на суши за една или две седмици и прави както рибата, така и ориза годни за консумация. Като резултат, сушито става популярно за закуски, комбиниране на рибата с традиционната основна храна. Суши – ресторантите стават популярни през тази епоха. Те предлагат готов ориз, приготвен с оцет и други подправки и се разнообразява с различни топинги според вкуса на гостите. По този начин, сушито се е променило от първоначалния си вид като консервирана храна с тази на заведения за бързо хранене /65/.

Най-различни морски растения, които са били използвани от древни времена и днес остават уникална черта на японската кухня. Морските растения обикновено се сушат и се потапят във вода преди готвене. Традиционно, осолените зеленчуци са били неизменна част от дневния хранителен прием на дори най-бедните хора. Около сто разновидности на осолени зеленчуци са известни в Япония. От всички варива, соята е най-значима. Тя е добър източник на растителни протеини, и нейното значение в японската диета е надминат само от тази на ориза. Сортове соя в преработено състояние, като Тофу и Натто, са изиграли изключително

важна хранителна роля през вековете. Тофу, или соевото сирене, което се внася от Китай и се споменава за първи път в Япония в документ от единадесети век, е било една от най-разпространените преработени храни. А готварска книга предоставя 100 различни рецепти за готвене на тофу е публикувана през 1782 година и става толкова популярна, че втори том, съдържащ още 138 рецепти, е издаден през следващата година. Много от тези рецепти са били разработени от будистките монаси, които са се въздържали от яденето на месо по доктринални причини и са разчитали основно на тофуто като източник на протеин. *Bacillus Subtilis* са бактерии, които растат върху оризова слама, са култивирани върху варени соеви зърна за да произвеждат Натто. Натто има уникална лепкава консистенция и обикновено е подправена със соев сос и горчица преди хранене; мляно Натто се използва като съставка на соева паста супа. Натто съдържа изобилие от протеини и витамините B2, и K2, и е бил популярен като храна за закуска, защото тя е лесно смилаема. Днес е особено модерен и популярен в състава на хранителни добавки за подобряване усвояването на калция, благодарение на съдържанието на вит. K2 в прафилактката на остеоопорозата и в България.

Трябва да отчетем, че от диетична гледна точка, японската вегетарианска диета е добре балансирана. Тя доставя протеини от тофу и други подобни продукти, мазнини от сусам, орехи и растително масло, витамини от зеленчуци и минерали от морските растения. Растителните масла, които са широко използвани, са специално разработени от тези Дзен - будистки монаси, които са поддържали контакти с Китай.

Друга уникална черта на японската култура на хранене е широкото развитие на сухи храни за приготвяне на супа състав (бульон) или Даши. Те не се използват само за Даши, но и често се добавят към зеленчуци. Даши са разработени основно за да се подобри вкуса на традиционните ястия, които се състоят предимно от зеленчуци. Но традиционния интерес към тези продукти накара японските учени да правят химични анализи на техните вкусове. Анализите са установили, че инозинова киселина от „Katsuo-Bushi”, мононатриев глутамат от „Konbu” са източниците на техните природни вкусни аромати /64/.

Първият запис за приготвяне на чай в Япония се споменава при император Сага. Императорът харесал чая и той наредил засаждането на чаени дървета. Чая за пиене бързо става мода сред аристокрацията, но по някаква неизвестна причина, губи популярност в десети век. През тринадесети век,

чая за пиене отново става популярен обичай в резултат от повторното въвеждане на дървото, от една страна и от въвеждането нов метод за приготвяне на чай, донесен от Китай от един будистки монах. В книга на будисткия монах се препоръчва чая като здравословна напитка. Чаената церемония е създадена на основа на дзен философията. Това е опит да се създадат естетически цели, обединяващи архитектура, градинарство, изобразително изкуство, занаяти, религия, философия, литература, приготвяне на храна. Популярният зелен чай или сен-ча се приготвя като се налива вряла вода върху изсушени листа чай в чайник. Не се добавят нито мляко, нито захар. Пиенето на този вид чай започва в Китай по време на династията Минг, а през седемнадесети век е въведен в Япония, където тя става обичай широко разпространен сред населението и по този начин, бе включен в японския начин на живот.

Кимчи е корейска традиционна любима храна и е определено най-значимата храна в Корея. Има почти 200 различни видове Кимчи. Това е зеле, което се приготвя традиционно чрез ферментация в глинени съдове под земята. Днес, много семейства имат свои собствени специални „Кимчи-хладилници“. Кимчи често се описва като корейското кисело зеле. Индия е огромна по размер, но и с богато културно наследство, което е на хиляди години. След като са взимали от различни други азиатски кухни се е получило голямо разнообразие от вкусни кулинарни деликатеси. Без значение от коя част на страната е, индийската храна е предимно базирана на подправките. Въпреки, че хранителните съставки варират в зависимост от физическите и екологичните фактори на място, индийските кухни носят същността на пълен и балансиран хранителен режим. Докато на север Индия приема основната храна от цялото пшенично брашно - торти известни като роти или чапати, в южната част на Индия се наслаждават най-вече в подготовката на ориза в ежедневната си рутинна храна, докато в крайбрежните райони празнуват с рибни ястия. Народът на Южна Индия подготвят екзотичния сладък ориз и разнообразие от плодови смеси, заедно със студени напитки, наречени шербети.

В заключение можем да обобщим, че етносите на Азия са оформили своите популярни днес в цял свят традиционни храни чрез обмяна на своите кулинарни умения.

1.2.3.4.Традиционни храни от Африка:

Традиционни африкански храни се предлагат в специализираните ресторанти на различните африканските държави. Всяко ястие отразява едно или повече от различните културни влияния намерени на територията на континента. Традиционната африканска храна обикновено се вари на открит огън или в трикрако гърне, така, че месото да бъде сервирано в задушена или печена форма. Цвекло, моркови, зеле и тиква са зеленчуците, които най-често се сервират като гарнитура. Типичните ястия от Южна Африка включват шкембе, африканските трудно произнасяни „Morogo”, „Chakalaka”, „Amadumbe” и „Voerewors”. Шкембето е традиционна храна предпочитана от повечето африканци. В Кейптаун се счита за регионален деликатес и често се сервира с кърри, картофи и пържен лук. „Morogo” е вид див спанак. В комбинация с масло, запържен лук и домати се смесва с царевично- овесена каша. „Amadumbe” е сладък картоф и фъстъчена каша. В ресторантите се готви със сладки картофи като ги намачкват с масло и ги поръсват с печени фъстъци, гарнирани с мед. „Chakalaka” е пикантна наслада, която се предлага заедно с основното ястие и се състои от настъргани моркови, зелени чушки,нарязан лук, оцет, лют червен пипер. „Voerewors” е традиционната африканска храна, отговор на хот-дога в Ню Йорк. Други местни фаворити включват голямо разнообразие от вкусни ястия – малайски пастърми, сладки деликатеси като „Koeksistermelktert”, печени пилешки крака и глави -известни като уоки-токита – са популярно ястие в селските райони на Африка.

Африканската традиционна храна си остава екзотична за несвикналия с нея европейец /60/ .

1.3. Здравни аспекти на традицията в храненето

Традиционните храни (ТХ), освен изразяващи културата и бита на населението, имат и своите здравни аспекти. Въз основа на вариациите в кулинарното изкуство в европейските държави и региони, би било лишено от смисъл да се правят генерални изводи и заключения относно асоциацията между ТХ и здравето, което да бъде валидно за всички европейски държави /41,43/. Фактът, че една храна е традиционна не доказва практическо значение за здравето. Влиянието на традиционните храни върху нашето здраве зависи от тяхната хранителна композиция. Кухня, включваща голямо количество пресни плодове и зеленчуци, и

средно количество риба и месо носи повече здравословни ползи от диетичен режим основан на голямо количество месо и мазнини, и ниско съдържание на плодове и зеленчуци.

Традиционната Средиземноморска диета препоръчва висока консумация на плодове и зеленчуци, зехтин, значителен прием на риба, които се считат за здравословни /47,50/. В тези страни ТХ са тези, които се свързват с по – доброто здраве. В други страни ТХ могат да бъдат характеризирани по-скоро като нездравословни. В някои европейски страни традиционната кухня е по-скоро богата на месо и мазнини, и затова би могла да се счита като по-малко предпочитана в здравословно отношение /46/. Въпреки, че ТХ могат да изглеждат на пръв поглед с неблагоприятна хранителна композиция, трябва да се отбележи, че подобна кухня е имала предимство в миналото. При северните народи поради ниските температури, енергийните нужди са били по – високи по време на зимния период. Високият енергиен прием е бил в основата на оцеляването. Ето защо някои ТХ, които не се предпочитат сега, са били предимство в миналото. Днес хранителните потребности са се променили. На практика високите енергийни нужди са се понижили в сравнение с миналите векове. За да се постигне максимална здравословна полза от дадена диета е необходимо тя да бъде пригодена към хранителните потребности на определена популация. В началото на миналия век сред мексиканското население хранещо се основно с царевича и нейните продукти бе установена болестта пелагра, тъй като белтъкът на царевичата е дефицитен на важната есенциална аминокиселина триптофан. Този факт ясно показва как традиционната храна може да бъде рисков фактор за здравето на човека /31/. Друг пример е болестта бери-бери, причината за която е открита не в традиционна храна - в случая ориза, а в неговата кулинарна обработка. Известно е, че индусите и китайците, и малайзийците използват ориза за традиционна храна, но болестта била установена най-масово при китайците. Причината била в разликата в подготовката на ориза. Индийците и малайзийците почиствали ориза грубо/отчасти/, докато китайците използвали преди всичко полиран ориз. Ясно се откроява разликата между традиционната храна -ориза и традицията на приготвянето, което всъщност е причината за различното биологично действие на храненето върху здравето на човека. Въвеждането на машинна обработка при почистването на ориза довело до производството на полиран ориз, което вече станало причина за разпространение на болестта, особено

сред бедното население, не можещо да си позволи разнообразие в храненето за да компенсира липсата на един или друг нутриент./33/

Доказателство за здравословното въздействие на традиционни хранителни продукти при храненето на населението е от китайската провинция Cangshan, използващо големи количества чеснов лук в своята диета. При тях откриването на ракови болести на храносмилателната система и конкретно на стомаха е много рядко /3/100000/, в сравнение с населението от други райони настраната /10/100000/. Това е добър пример за ролята на чесновия лук в превенцията на раковите болести, предизвикал основно проучване на състава му и съответно на биологичната му активност /31/.

Популярност придоби и така наречения „Френски парадокс“, дължащ се на редовната традиционна умерена консумация на червено вино. Независимо от установения по - висок прием на мазнини от населението на Франция, се оказва, че биологично установените антиоксидантни съставки на виното /пикногенол и ресвератрол/ предпазват французите от иницирането и развитието на сърдечно-съдови болести в сравнение с други народи /37/.

Връзката между традиционна храна и здраве се потвърждава и от факта, че удължаването на средната продължителност на живот на японската популация до 82-83 години се свързва с честата консумация на зелен чай съдържащ катехини /65/.

Традиционните храни са възникнали преди много време и много от тях все още имат своето място в здравословната съвременна диета, доколкото някои от тях не се срещат днес, защото са прекалено наситени на енергия или мазнини /37/. Добра идея е да се модифицира хранителната композиция на някои храни за да се превърнат в подходящи за настоящия век. Но това би означавало, че тези храни вече няма да могат да се определят като традиционни. Д-р Уестън Прайс, зъболекар от Кливланд се е интересувал с какви храни са се хранили някои народи неповлияни от западната цивилизация. Той е изучавал диетите на много традиционни култури в периода на двадесетте и тридесетте години на XX век, когато пътуването до тях е ставало лесно, а тези народи все още не са започнали да се хранят със западни храни /47/. Д-р Прайс е изучавал хранителните навици на традиционните култури по целия свят – от отдалечени селца в Швейцария до ескимосите в Южния Тихи океан. Изследвайки зъбите на тези хора открил, че заради тяхното хранене, зъбите им били здрави, без кариеси, хубави и разположени в широки и правилни челюсти. В следващите поколения, децата на тези хора преминали към хранене според

западната диета, развили криви зъби в тесни челюсти с много кариеси. Сали Фалън и д-р Мери Ениг обобщавайки изследванията на Уестън Прайс извеждат 11 основни характеристики на здравословните традиционни диети /64/. Първата особеност на ТХ е, че те не съдържат преработени или денатурирани храни. Дори само бялата рафинирана захар, бялото брашно, рафинираното растително олио, консервираните храни и кондензираното мляко са едни от причините за влошаване на традиционното здраве днес. Сега се използват много повече рафинирани и концентрирани храни като хидрогенирани мазнини, обезмаслени в много нисък процент млека, високо фруктозен царевичен сироп, протеин – изолати, а така също и много хранителни добавки и консерванти. Втората характеристика е, че повечето диети съдържат животински продукти за огромно разочарование на Уестън Прайс. Той се надявал да открие здравословна традиционна култура, която е вегетарианска, но не успява. Днес много от последователите на различните вегетариански диети смятат, че те са най – здравословни /40/. Многобройни проучвания в нутрициологията сочат, че вегетарианството може да е полезно за кратък период от време с цел пречистване на организма, но то не предоставя оптимално хранене в дългосрочен план и може да бъде особено нездравословно за деца. При продължително прилагане на вегетариански режими на хранене се явяват дефицити на изключително важни за човешкия организъм компоненти като есенциални аминокиселини, омега – 3- ПНМК, желязо, мед, цинк, витамини от група В, особено В12 и т. н. /24/. Прайс открива, че традиционните култури се хранели често с млечни продукти и насекоми. Например, източните индианци се хранели с млечни продукти и зърнените им храни обикновено били пълни с насекоми, които предоставяли основните хранителни вещества. Когато се премествали в Англия, здравето им понякога се влошавало, тъй като там в зърнените храни нямало насекоми /37/. Прайс установява също така, че тези народи се излагали на висок риск и изразходвали много енергия за набавяне на животински храни. Например, хората, живеещи на 3,6 km. надморска височина в Андите, слизали до морето, за да си набавят хайвер. Причината за това били изключително важните хранителни вещества, които се набавят само чрез животински храни, като например мастно разтворимите витамини А и D, както и холестерол. Холестеролът е демонизиран в медиите но той е основно хранително вещество за правилно развитие на нервната система, мозъка, половите хормони и храносмилателния тракт. Затова е

изключително важен и за децата /3/. Животинските храни са с най-голяма хранителна стойност, особено мастно разтворимите витамини, като например тези в маслото, черния дроб, хайвера, сметаната и животинските мазнини, които днес не се препоръчват за ядене, били свещени храни за традиционните култури. С тези храни се хранели деца, бременни жени и бъдещи родители, т. к. тези народи интуитивно разбирали важноста на хранителните вещества в тях, особено за развиващата се нервна система. Така например в Китай бременните или кърмещите жени изяджали по 10 яйца на ден. В културите на местното американско население бездетните двойки се подлагали на диета с приемане на „меча мас“, което обикновено решавало проблема. Въпреки че бета каротенът в растенията може да се преобразува във вит. А, детските организми не разполагат с всички необходими ензими за извършване на това преобразуване, поради което се нуждаят от повече храни, богати на вит. А, а не на бета каротен /33/. Възможно е високият процент на деца с образователни проблеми, хипер кинетично разстройство с нарушение на вниманието и аутизъм в наши дни да има връзка със съвременния начин на хранене. Дори възрастните хора може да имат проблеми с преобразуването на бета каротена, особено диабетиците. Витамин D също е от голямо значение за диетата, т.к. трябва да прекарваме по 30 min. голи на слънце всеки ден на обяд за да си набавяме достатъчни количества от него. Ето защо народите живеещи в тропиците следват диети богати на вит. D /33/. Третата характеристика на традиционните начини на хранене е, че те са изключително наситени с полезни хранителни вещества. В храната на приетите за традиционни култури е имало много по-високо съдържание на витамини и минерали, отколкото получаваме в наши дни. Всичко, което правели, увеличавало хранителната стойност – изборът, начинът на отглеждане и приготвяне на храната. Отглеждали храната на плодородни почви, предпочитали месото от мускулите, животинските мазнини пред растителните, отглеждали животните сред пасища, а не във фабрики, хранели се със сурови или ферментирали млечни продукти и пътували надалеч, за да си набавят храни с изключително висока хранителна стойност. Четвъртата особеност на традиционните диети показва, че въпреки че голяма част от храната се е готвела хората винаги приемали част от храните с животински произход сурНови /37/. Храната с растителен произход обикновено се е термично обработвала заради някои токсини в растенията. В тези райони хората обаче винаги приемали някои животински храни сурови като например

мляко, масло, сметана или сирене, маринована риба или сурово месо. Важно хранително вещество, което се унищожава при термична обработка е вит. В6 , който се набавя чрез сурови млечни продукти и месо. Петата характеристика на традиционният начин на хранене е високото съдържание на хранителни ензими. Ензимите се унищожават при термична обработка – при 118° С във влажна среда и при 150° С в суха среда. От зоологията знаем, че ако храним животните само с готвена храна, в която няма ензими, се наблюдава увеличение на панкреаса и слюнчените жлези. Това се дължи на тяхната по - усилена дейност с цел създаване на храносмилателни ензими. Сред най-богатите източници на ензими се нареждат суровите млечни продукти, особено култивираните или ферментиралите, суровото месо и риба, медът, тропичните плодове и храни или напитки, които са преминали през лакто-ферментация (като напр. киселото зеле или Комбуча). Традиционните култури приемали храни, преминали лакто-ферментация с всяко хранене, като средство за по-добро храносмилане. Шестата характеристика на традиционните диети е, че в тях са се полагали големи грижи за приготвяне на семенни храни. Под семенни храни разбираме всички ядки, житни или бобови растения. Противно на съвременната практика, според която ядем семената цели и без приготвяне или просто ги смиламе (като брашното), древните народи оставили семената да покълнат, ферментират и ги на кисвали преди да ги използват за храна. Причината за тези специални грижи се крие в това, че те съдържат ензимни инхибитори, които пречат на храносмилането, както и фитинови съставки, които възпрепятстват усвояването на минералите. Много от тях садаржат също така скорбяла и глютен, които затрудняват храносмилането. Наличието на всички тези вещества се дължи на това, че те служат като естествена система от консерванти, които пазят семената от покълване, преди да попаднат в подходяща за целта среда. Семената покълват в условия на влага, топлина, лека киселинност и достатъчно време – в тези условия консервантите се обезсилват. Тревопасните животни могат да преработват семенните храни, тъй като техните стомаси имат 2 или 4 камери и бактерии, в които семената киснат и ферментират. Хората не разполагат с такъв храносмилателен тракт и традиционните култури интуитивно са разбирали това. По тази причина те киснели и ферментирали семената, преди да ги приемат. Така хлябът е бил оставен да ферментира две седмици след приготвяне. Маята за заквасване на хляб, спомага той да се храносмила по-лесно. Седмата характеристика на

традиционните диети, е че въпреки че съдържанието на мазнини да варира от 30 до 80 % (при ескимосите), само 4% от калориите произхождали от поли ненаситени мастни киселини. В традиционните култури не се използвали традиционните растителни мазнини, които навлизат масово в употреба през последните 100 г., като напр. тези от царевица, соя и т.н. В наши дни хората набавят 20% или повече от калориите си от ПНМК, които се вграждат в клетките им и възпрепятстват правилното им функциониране. Проблемът с полиненаситените мазнини се състои в това, че те са много нестабилни и когато ги отделим от естествените храни, които ги съдържат и ги използваме като изолирани мазнини те се разграждат и стават богати на свободни радикали. Свободните радикали ускоряват стареенето, причиняват натрупване на плаки в артериите, подтискат имунната система, предизвикват смущение в храносмилането и вредят на репродуктивните органи и белите дробове. Когато се използват при готвене, те се разграждат още повече и стават още по-наситени със свободни радикали. Най-подходящите мазнини за готвене са наситените мастни киселини. Наситените мазнини са необходимост за доброто здраве и съставят поне 50% от клетъчните мембрани. Те защитават черния дроб от токсините, подсилват имунната система, спомагат за правилното функциониране на бъбреците и белите дробове и спомагат за усвояването на основните мастни киселини. НМК с къса верига (съдържащи се в кравето масло и кокосовото масло) имат антимикробно действие – те противодействат на бактериите, гъбичките и паразитите и подсилват имунната система. Докато привържениците на палеолитната диета препоръчват беден на мазнини хранителен режим, традиционните култури са подбирали животните, които ловуват, така че да залавят тези с най-много мазнина. Животинската мазнина била високо ценена от тези народи. Осмата характеристика на традиционните диети е, че при тях се наблюдават еднакви количества мастни киселини от типа на Омега - 3 и Омега - 6. Проучванията в нутрициологията през последните години показват, че съвременният начин на хранене предоставя почти изцяло приема само на Омега - 6. Това се дължи на високата консумация на растителни мазнини и на начина на отглеждане на животните. Обикновените яйца от несвободно отглеждани кокошки, които се продават в големите хранителни магазини, съдържат двадесет пъти повече мастни киселини от типа Омега 6, отколкото от типа Омега-3. Пилетата, отглеждани свободно на естествена диета, съдържат високи нива на Омега 3. Съомгата отглеждана във ферми, съдържа много

повече Омега 6, докато съомгата живееща в естествена среда, е богата на Омега 3. Масните киселини от типа Омега 3 се съдържат в големи количества в маслото от черен дроб на риба, хайвера, яйчения жълтък, мозъка, вътрешностите, водораслите и т.н. – свещените храни на традиционните култури. Тези храни съдържат Омега 3 мастни киселини във формата, от която се нуждае човешкото тяло – ЕПК и ДХК. Някои храни като например лененото масло, съдържат предшественици на тези мастни киселини, които тялото трябва само да преобразува в ЕПК. Не всички хора обаче могат да правят това преобразуване, особено диабетиците, както и хората, чиито диети включват приема на много захар, Омега 6 мазнини или транс-мастни киселини. Деветата характеристика на традиционните диети е, че всички те съдържат сол. Ако не са разполагали със солни мини или морска сол, хората изгаряли пепелта от треви, богати на натрий, или пиели кръв и урина за да си набавят сол. Солта е от основна значимост за усвояване на протеините, функционирането на надбъбречната жлеза и функционирането на мозъка. Проблемът със солта в наши дни идва от това, че се прекалява с нейната употреба, а тя според повечето нутриолози не би трябвало да е повече от 5-6 г дневно /3,24/. Десетата особеност на традиционните диети е, че във всички се съдържат кости. Те са били или смилани и правени на паста, или в повечето случаи от тях се е приготвял бульон. Костните бульони са много богати на минерали, като например калций, фосфор, магнезий и т.н., във форма лесна за усвояване. Те са също така богати на желатин, който спомага за храносмилането и подобрява функционирането на черния дроб. Много проучвания сочат, че желатинът помага за много заболявания, включително диабет, нарушено храносмилане, умора, жълтеница и алергии. Единадесетата харктерност на традиционните хранителни режими се състои в това, че за бъдещите родители (вкл. мъже), бременните и кърмещите жени и подрастващите се приготвят специални храни, за да може следващото поколение да израсте здраво. Тези специални храни били свещени за древните култури, като масло и сметана, масло от черен дроб на риба, хайвер, яйчен жълтък, мозък, месо от вътрешности, водорасли и т.н /37/.

Обобщавайки анализа върху здравословните аспекти на традиционните храни ,бихме акцентирали върху следните няколко позиции:

1. Безспорни са **здравословните резултати** от някои диети като Средиземноморската, типична за страни като Гърция, Италия и Испания, където се консумират регионални за тях традиционни храни.
2. Използването на **натурални суровини** и продукти в много региони в Европа и по света допринасят за биологичната и здравословна целесъобразност на тези традиционни храни.
3. Подходящият **баланс** на определени макро- и микронутриенти в някои традиционни храни повишава биологичната им стойност.
4. **Естественото отглеждане** на някои животни /пилета и кокошки/, повишава количеството на полезните Омега-3 ПНМК в тези продукти.
5. **Антиоксидантният ефект** на катехините в зеления чай се свързва с увеличеното дълголетие при японците. Тук трябва да цитираме и „Френския парадокс,, или умерената консумация на червено вино, която води до намаляване на сърдечно-съдовите заболявания благодарение на антиоксидантите ресвератрол и пикногенол.
6. **Пробиотичният и комплексен здравословен ефект** на автентичното българско кисело мляко.
7. Консумацията на големи количества чеснов лук в китайската провинция Cangshan има мощен **атиканцерогенен ефект**.
8. Необработеният ориз, консумиран от индийците и малайзийците предотвратява **болестта бери-бери** за разлика от китайците, консумирали очистен ориз.
9. Соевият японски продукт Нетто, съдържащ 90 % вит.К2 допринася за **ефективно усвояване на калция** в костите и зъбите, и по този начин допринася за профилактиката на остеопорозата и кариеса.

Заключение : Изхождайки от направения литературен анализ бихме могли ясно да потвърдим **актуалността на темата** , касаеща традицията в храненето, предмет на множество мултидисциплинарни съвременни изследвания. На глобално ниво се разработват разнообразни проучвания, търсещи изясняване на **връзката между използването на традиционните храни и здравето** на населението. Еднопосочни са становищата на редица експерти, базиращи се на факти и данни, че **инвазията на чуждите кухни, може да се разглежда като вероятен рисков фактор** за здравето на човека. Научният интерес е насочен към **осъвременяване на оценката за хранителната и биологична стойност** на традиционните храни и запазване на мястото им в съвременната диета. Създадена е и **нормативна рамка**, която макар и още динамична, спомага за

унифициране и стандартизиране на изискванията и критериите за оценка и развитие на традиционните храни. Полагат се и много усилия за **запазване на старите, традиционни кулинарни и технологични процеси**, характеризиращи се с **по-бавна обработка**, без инвазивни условия за получаване на традиционния продукт (slow food).

Препоръките във всички извършени на този етап научни проучвания са за обединяване на усилията във всичките дименсии на този проблем с цел създаване на научна банка с информация за традиционните храни, тяхното запазване, осъвременяване и обмен на данни, отговарящи на съвременните изисквания за точност, прецизност и репрезентативност.

Въз основа на подчертания научен интерес към традиционното хранене в съвременната научна литература и на данните за модулиране на производството на традиционни храни в съответствие с настоящите научни нутриционистични, медицински, аналитични и технологични достижения, с цел създаване на нови възможности за производството им на локално и регионално ниво, ние насочихме настоящото проучване в следните три аспекта :

- 1. Съвременни нормативни изисквания.**
- 2. Оценка и съвременно тълкуване на качеството на традиционни български храни.**
- 3. Оценка на потреблението на български традиционни храни**
- 4. Оценка на информираността за ролята и значението на традицията в храненето.**

2. ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Целта на настоящото проучване е да **охарактеризира традиционни български храни** в съответствие с новите нутриционистични достижения и да оцени **нивото на информираност** относно тяхното значение за здравословното хранене на българина.

За осъществяването на поставената цел е необходимо изпълнението на *следните конкретни задачи*:

1. Предоставяне на данни за еволюцията на познанието за българските традиционни храни и съответните нормативни документи.
2. Оценка и съвременно тълкуване на нутриентния състав и енергийно съдържание на традиционни български храни.
 - 2.1. Нови подходи в оценките на биологичната стойност на белтъка и енергийното съдържание на въглехидратите в традиционни български храни
 - 2.2. Ново тълкуване на съдържанието на наситените мазнини в традиционни български храни
 - 2.3. Сравнителна оценка на данните за състава на традиционни български храни от стари и нови източници (таблици и база данни).
3. Оценка на потреблението на традиционни български храни
4. Анкетно проучване на информираността на потребителя по проблема.
 - 4.1. Описателна статистика
 - 4.2. Непараметричен анализ на данните от проведената анкетата
5. Обобщение на резултатите и изводи

3. СОБСТВЕНИ ПРОУЧВАНИЯ

3.1. Материал и методи

Предмет на изследване са **15 български традиционни храни**, охарактеризирани по широк спектър от показатели. Информираността за значението на традицията за здравословното хранене на българина е проучена при **125 анкетирани лица**.

В проучването са използвани следните методи:

⇒ **Критичен анализ и синтез на научна литература.**

⇒ **Социологически методи:**

➤ Документален метод: използване на данни и таблици за състава на храните и от база данни за съдържание на отделни нутриенти ; сравнителен анализ на данните за състава на традиционните храни при използване на старите и съвременни данни; допълване състава на традиционните храни с нови данни; проследяване промените в потреблението на включените в изследването традиционни храни в периода, 2000 – 2014 г.

➤ Анкетен метод (пряко индивидуално интервю)

⇒ **Статистически методи:**

➤ Анализ на честотни количествени и категорийни разпределения (описателна статистика);

➤ Непараметричен анализ - Fisher's Exact test

➤ Корелационен анализ – коефициент на Пиарсън

Всички данни в разработката са обработени с помощта на специализиран статистически пакет за персонален компютър – **SPSS for Windows, ver. 17.0.**

3.2. Резултати и обсъждане

3.2.1. Еволюция на нормативните документи касаещи традиционните храни

➤ **Европейско законодателство:**

В началото на 80-те години на миналия век по инициатива на националните правителства на повечето страни-членки на ЕС, ЕК организира мащабно проучване върху храните със специфични

характеристики (традиционно специфичен характер, географски указания и наименования за произход на земеделски продукти и храни) произвеждани в ЕС с цел да се оптимизира законодателството, регламентиращо тяхното идентифициране, регистриране и запазване на правата на производителите. Първият регламент се приема през 1991 г. Регламент 1601/91, относно установяване на общи правила за определянето, описанието и представянето на ароматизирани вина, ароматизирани напитки на винена основа и ароматизирани коктейли от лозаровинарски продукти)/2/. Следващата година се приемат регламентите 2082/92 относно сертификати за специфичен характер за селскостопански продукти и хранителни стоки, Регламент 1848/93, който определя подробни правила за прилагане на Регламент 2082/1992 /3/ и Регламент 2081/92 относно закрилата на географски указания и наименования за произход на земеделски продукти и храни /4/ .

Въз основа на тези регламенти през 1992 год. Европейската комисия създава система за промоция, защита и регистриране на три категории “специфичните” храни, а именно: Защитено наименование за произход (ЗНП) Protected Designation of Origin (PDO); Защитено географско указание (ЗГУ) Protected Geographical Indications (PGI) и Гарантирана традиционна специфичност (ГТС) Traditional Specialities Guaranteed (TSG) .

Независимо от получения безспорен положителен резултат в следствие прилагане на цитираните регламенти, се установява, че някои текстове от цитираните, следва да се променят и други да се добавят, за да се оптимизира действието на Системата, като цяло. През 2006 г. се приемат Регламент 509/2006 относно селскостопански и хранителни продукти с традиционно специфичен характер/6/, Регламент 1216/2007 относно приемане на подробни правила за прилагането на Регламент 509/2006 (заместващи регламенти 2082/2006 и 1848/93) и 510/2006 относно закрилата на географски указания и наименования за произход на земеделски и хранителни продукти/7/ (заместващ регламент 2081/1992). В новоприетите регламенти се прецизират основните дефиниции, утвърждават се трите характерни символа и изискванията към производството, предлагането и контрола на регистрираните храни се привеждат в съответствие с основния нормативен Регламент 882/2004 „хигиена на храните”/8/ от новоприетото европейско законодателство за храните през 2002 – 2004.



В последните няколко години ЕС се стреми към подход, който има за цел да опрости регулаторната рамка по отношение на Общата селскостопанска политика. Този подход следваше да се приложи и за регламентите в областта на политиката за качество на селскостопанските продукти, без това да поставя под въпрос специфичните характеристики на тези продукти. Тази цел може да се постигне чрез по-голяма съгласуваност и свеждане до минимум на дублиращи се нормативни документи или части от тях. Схемата за географски указания за селскостопански продукти и храни (Регламент 510/2006) и схемата за храни с традиционно специфичен характер (Регламент 509/2006) имат някои общи цели и разпоредби. Това води често до създаване на административни трудности, особено в случаите, когато за един и същ хранителен продукт или храна се кандидатства и по двата регламента. С оглед на горепосочените съображения бе приет Регламент 1151/2012, който по същество включва нови или актуализирани разпоредби на регламенти 509/2006 и 510/2006, както и онези разпоредби които се запазват /1/.

„Целта на мерките, установени в настоящия регламент, е да се подкрепят селскостопанските и преработвателните дейности, както и системите за селскостопанско производство, свързвани с висококачествени продукти, като по този начин се допринася за осъществяване на целите на политиката за развитие на селските райони.”

Член 12, параграф 3 и член 23, параграф 3, които регламентират промени в изискванията към етикетирането ще се прилагат от 4 януари 2016 г., без да се засягат продуктите, които вече са пуснати на пазара преди тази дата.

Настоящият регламент е задължителен в своята цялост и се прилага пряко във всички държави-членки.

➤ **Българско законодателство:**

Наредба № 16 от 14 септември 2007 г. за подготовка и представяне на искания до Европейската комисия, относно земеделските продукти и храни със защитени географски означения и традиционно специфичен характер, за контрол за съответствие с продуктова спецификация и поддържане на база данни на производителите и контролиращите лица, *Издадена от Министерството на земеделието и продоволствието*, Обн. ДВ. бр.79 от 2 Октомври 2007г., изм. и доп. ДВ. бр.31 от 20 Април 2012г. Наредба № 6 от 5 май 2011 г. за специфичните изисквания при осъществяване на официалния контрол върху употребата на защитени географски означения и храни с традиционно специфичен характер, *Издадена от Министерството на земеделието и храните*, Обн. ДВ. бр.39 от 20 Май 2011г. Фактически двете наредби могат да се приемат като част от европейското специализирано законодателство, тъй като те регламентират процеса на събиране на необходимите документи, които следва да се изпратят в ЕК, както и контролът, който трябва да се осъществява след регистриране на съответния продукт.

3.2.2.Оценка и съвременно тълкуване на нутриентния състав и енергийно съдържание на традиционни български храни.

3.2.2.1.Нови подходи в оценките на биологичната стойност на белтъка и енергийното съдържание на въглехидратите в традиционни български храни

➤ **Биологична стойност на белтъка**

Храненето на човека е сложен биологичен, физиологичен и социален процес. Човешкият организъм се нуждае от разнообразни и балансирани храни, съставени от белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини, микроелементи и широк спектър от биоактивни съединения. Количеството и качеството на белтъците в храненето на един народ са основен критерий за добро или лошо хранене. Добре уравновесеното хранене на населението или на отделния човек се характеризира на първо място с добрия качествен и количествен състав на белтъците. Затова много важно е да се знае не само колко е дневният прием на белтък, но какво е и неговото качество, определено от аминокиселинния състав и усвояемостта му.

Значението на аминокиселините се свързва основно с ролята им на градивни елементи на протеините. Те са нискомолекулни органични

съединения, производни на карбоксилните киселини, чиито свойства се определят от наличието едновременно и на аминна и на карбоксилна група към един и същ въглероден атом в молекулата им. На настоящия етап са идентифицирани над 150 аминокиселини, но само 20 от тях са генетично заложени, предавайки генната информация чрез спецификата на подреждането им в ново-синтезираните протеини, характерни за съответния организъм.

Качеството на хранителните белтъци се определя от способността им да задоволяват потребностите на организма от азот и незаменими аминокиселини. Най-общо под биологична стойност на белтъка се разбираше степента на задръжка на азота от организма, получаващ белтъчни храни.

Днес основните критерии за оценка на качеството на хранителния белтък, **според съвременните научни схващания, са аминокиселинният му състав и степента на усвояването им в организма.** Ето защо бихме искали да предоставим данни за биологичната стойност на белтъка в изследваните традиционни български храни, изчислени чрез препоръчителните нови научни подходи.

Разглеждайки публикуваните данни в таблици и база данни се установяват значими различия в данните за качеството на белтъка. Аминокиселинният състав варира значително в зависимост от биологичната вариабилност на съответните продукти. По-големи са различията в белтъка на растителните храни.

През последните 50 години се промениха много аналитичните методи, използвани за качеството на белтъка и тяхното разнообразие води до различни методични грешки, което затруднява сравнителната оценка на данните за състава на протеините. Приетият в миналото столетие *аминокиселинен скор* като подход за оценка на качеството на белтъка се оказва, че не е достатъчен тъй като освен съдържанието на аминокиселините в белтъка е от значение и тяхната усвоимост. Ето защо експертните съвети на ФАО и СЗО след дълги проучвания стигнаха до становището за модифициране на аминокиселинния скор в който да бъде включена и степента на усвоимост от организма.

Приложението на този нов скор за оценка на качеството на хранителния белтък изисква познаване на формулата за аминокиселинния скор и формулата за *подобрения скор*, които са следните:

1. Аминокиселинен скор = мг незаменима аминокиселина в г изследван белтък / мг незаменима аминокиселина в г еталонен белтък x 100

2. Подобен ам.киселинен скор = първа лимитираща аминокиселина съд. в изследвания продукт / същата аминокиселина съд. в яйчен белтък x 100

Установено е, че яйчният белтък притежава висока степен на усвоимост, което позволява използването му за подобряване на оценката за биологичната стойност на хранителния белтък. Ще предоставим няколко примера от проучваните традиционни храни за оценка на качеството на белтъчната им съставка, използвайки новия подход за изчисление. Включени са представители на традиционни храни, от млечни и месни продукти, както и от бобовите култури. От месните продукти най-типичен за българската традиция е свинското месо; от млечните – мляко, сирене, кашкавал; от зърнените – хляб; от бобовите – фасул и леща.

Последователно ще посочим процеса на изчисление, използвайки препоръчания нов подход за оценка на биологичната стойност:

За **свинско месо** лимитираща аминокиселина е групата на сяросъдържащите аминокиселини - цистин и метионин = 89 скор и съдържание общо за цистина и метионина = 3,13г/100г белтък

Пример : подобен скор за свинско месо = $3,13(\text{сяро съд.ам.к-ни}) / 6,41$ (същите аминокис. в яйчен белтък) $\times 100 = 48,83$

Данните, представени в таблица 1 показват вече и вероятната усвоимост на изследваната аминокиселина, но включена в общата оценка на биологичната стойност. За предпочитане е да бъдат включвани данните за аминокиселините, изчислени по отношение на белтъчното съдържание, тъй като варирането на резултатите е по-ниско. Настоящата таблица предоставя нови, много по коректни данни във връзка с качествената оценка на хранителния белтък. Ясно се очертава по-високата биологична стойност на млечните храни, следвани от близките по стойност резултати за месото. Бобовите, имащи определено място в традиционното хранене на българина, притежаващи сравнително високи нива на съдържание на есенциалните аминокиселини, показват обаче значително по-ниска степен на усвоимост, в сравнение с тази на яйчния белтък. Установеният нов скор за хляба /32,45/ е по-висок от този на бобовите, но спрямо млечните продукти е също така по-нисък.

Таблица 1 Новите, подобвени скорове на изследваните традиционни български храни, притежаващи по-високо белтъчно съдържание

Продукт	Белтък %	Първа лимитираща аминокиселина				Нов скор %
		Наименование	g / 100g продукт	g /100 g белтък	g /100 g яйчен белтък	
Свинско месо	12,5	Метионин + Цистин	0,39	3,13	6,41	48,83
Краве мляко - прясно	3,2	Метионин + Цистин	0,10	3,15	6,41	49,14
Краве мляко - кисело	3,2	Метионин + Цистин	0,10	3,09	6,41	48,21
Краве сирене	16,4	Метионин + Цистин	0,49	4,03	6,41	62,87
Балкански кашкавал	24	Метионин + Цистин	0,72	3,97	6,41	61,93
Хляб Добруджа	7,1	Лизин	0,17	2,33	7,18	32,45
Зрял фасул	19,1	Метионин + Цистин	0,35	1,79	6,41	27,93
Леща	23,3	Метионин + Цистин	0,36	1,53	6,41	23,87

Забележка: Не са включени плодовете и зеленчуците, тъй като те се приемат като източници основно на витамини, микроелементи и биологичноактивни съединения, а не като източници на белтък .

Ще насочим вниманието конкретно към фасула, едно от най-древните културни растения на планетата, заело трайно място на трапезата на българина. По количество на белтък фасулът не отстъпва място дори на месото и съдържа есенциалните аминокиселини лизин, триптофан, тирозин, които са в по-високи количества, дори сравнени със съдържанието им в еталонния белтък . Като позитивна характеристика за фасула е по-богатото съдържание на неесенциалната аминокиселина аргинин, която по пътя на своя метаболизъм е източник на азотен оксид – мощен съдоразширяващ фактор и невромедиатор. В тази насока редица проучвания подкрепят значението на аргинина като мощен превантивен фактор в кардиологията и имунологията. Традиционната комбинация в българското хранене на фасул и хляб осигурява необходимото количество на всички есенциални аминокиселини, което акад.Т.Ташев оценяваше като важен елемент на рационалното хранене, позволяващ нормално протичане

на ендогения белтъчен синтез в организма. Богатият и балансиран състав на фасула трябва да бъде допълнен и със съдържащия се в него аглютинин, участващ активно в имунния отговор на организма. От особено значение са данните, показващи запазване в значителна степен на активностите на изграждащите фасула съединения след кулинарна и технологична обработка. Преизчислението на биологичната стойност на белтъчната съставка на фасула, предоставя нова, обобщаваща оценка за качеството на белтъчната съставка и нейната усвоимост.

Препоръчително е в бъдещи изследвания за оценка на храните и хранителния прием да се използва новия подход – „*Подобрен аминокиселинен скор*”.

➤ **Енергийно съдържание**

Определянето на енергийното съдържание на храната зависи от качествения ѝ състав, от количественото съдържание на отделните нутриенти и от сумата на енергията, отделяща се от изграждащите я вещества. Дълго време като единица - мярка за енергия (във всичките и форми) се използваше единствено "калорията". Официалната мерна единица за енергия в система "SI" е джаул (J), която има обобщаващ смисъл със съответно приложение за енергия, работа и топлина. Независимо, че повече от 30 години препоръките са за използване само на единицата - мярка джаул, калорията не отстъпва и до днес "завоюваните" позиции и в съвременната научна литература и документация се използват и двете единици. Обикновено първо се представят джаулите, а след това калориите, изписани в "*италик*". В еволюцията на познанието за енергийната стойност на храните съществуват три различни системи с фактори на превръщане на количеството хранителните вещества в енергия. Първата и най-стара система е тази на Atwater and Woods, 1896г известна като **основна факторова система**. Тя се базира на отделената топлина при изгарянето на белтъците, мазнините и въглехидратите и е коригирана със загубите при храносмилане, абсорбция и екскреция. Тя използва индивидуални фактори за всяка отделна хранителна съставка, отделяща енергия. Факторите на **основната система на Atwater** са следните:

- Белтък - 17 kJ/g - 4.0 kcal/g
- Мазнини - 37 kJ/g - 9.0 kcal/g
- Въглехидрати - 17 kJ/g - 4.0 kcal/g
- Алкохол - 29 kJ/g - 7.0 kcal/g

Данните за енергийното съдържание на българските храни, представени в таблиците за химичния състав на храните, както и в редица научни съобщения са определени именно по тази най-стара факторова система / Т.Ташев,1975/

Въглехидратите в тази система се определят като тегло, изразено в разликата между общото тегло и сумата от теглата на останалите съставки в храната (белтъци, мазнини), без да се анализират отделно. Така в съдържанието на въглехидратите се включват и влакнините, които обаче не се усвояват изцяло и по този начин изчислението на енергията е завишено спрямо реалното ѝ съдържание, което не позволява постигането на коректни данни не само за съдържанието на енергията, но и за оценката на плътността на нутриентите.

Втората система е **разширената факторова система на Atwater**. Тя разпределя въглехидратите на усвоими и неусвоими (влакнини) и препоръчва следните допълнителни фактори:

- Монозахариди - 16 kJ/g - 3.75 kcal/g
- Хранителни влакнини - 8.0 kJ/g - 2.0 kcal/g
- Органични киселини - 13.0 kJ/g - 3.0 kcal/g
- Полиоли - 10.0 kJ/g - 2.4 kcal/g (ФАО, 1998; Codex Alim., 2001)

Специфичната факторова система на Atwater е третата и най-съвременна система за фактори на преизчисление, представена от Merrill and Watt през 1955 г. Тя предоставя още по-широк спектър от фактори, отнасящи се до различните и специфични градивни единици на белтъка, мазнините и въглехидратите. Едно и също тегловно количество ще бъде усвоено в различна степен и съответно ще предостави различно количество енергия. Сравнителният анализ на данните, получени по основната факторова система на Atwater и по специфичната система за едни и същи продукти показват големи разлики, стигащи до 20 - 38%. Така например белтъците се различават по своя аминокиселинен състав, което се отразява на количеството отделяна енергия. Белтъкът на ориза отделя при горенето си 20% по-висока енергия в сравнение с белтъка на картофа. Ето защо би трябвало да се използват различни специфични фактори.

Изхождайки от тези научни факти ние направихме сравнителна оценка на данните за енергийно съдържание на изследваните традиционни храни /Рибалова, Шишков, 1996/, по първа и втора система на Atwater , представени в табл. № 2 .

Таблица 2 Енергийно съдържание в 100 гр на традиционни български храни, изчислено по две различни факторови системи

№	Продукт	Вода	Белтък	Мазнина	Въгле-хидрати	Влак-нини	Пепел	E1 kJ	E2 kJ
1	Краве мляко 3 %	88	3,2	3	5,2	0	0,7	254	-
2	Краве сирене	55	16,8	19,7	6	0	4,5	1123	-
3	Овче мляко	81	5,5	7,7	5,5	0	1	474	-
4	Овче сирене	51	15,9	26,5	4,6	0	4	1341	-
5	Балкански кашкавал	41	24,6	30,7	1,84	0	4,3	1599	-
6	Свинско месо	71	20,4	8	0	0	0,99	642	-
7	Хляб пшеничен	38,8	7,6	1	52	4.0	1,35	1035	1002
8	Кромид лук стар	86	1,72	0,3	9,6	1.9	0,61	201	185
9	Чесън стар	64	6,5	0,1	29,2	2.1	1,33	601	584
10	Червени домати	94,8	1	0,2	3,74	1.4	0,5	87	75
11	Червен пипер	92,4	1,22	0,51	5,4	1.7	0,61	130	116
12	Зрял фасул	12	24,9	1,6	59,2	18.4	4,3	1468	1314
13	Леща	9.7	26.2	2.6	59.3	11.2	2.4	1529	1435
14	Ябълки	84	0,3	0,3	14,9	2.2	0,3	266	242
15	Круши	84,4	0,3	0,4	14,7	3.2	0,3	266	239

/-/- енергията не е преизчислена, тъй като в продукти 1- 6 няма влакнини

3.2.2.2. Ново тълкуване на съдържанието на наситените мазнини в традиционни български храни

Един от популярните, но вече в миналото митове, че наситените мазнини са основен рисков фактор за развитие на сърдечно-съдовите заболявания започва да отстъпва позициите си, макар и в известна степен, на новите научни достижения, посочващи все повече необходимостта от тяхното участие в храненето на човека. В това отношение ролята на традиционните български храни за здравословното хранене на нашето население поставя редица дискуссионни въпроси. Така например традиционните храни в миналото за българина като свинско месо, сланина, краве масло и пълномасленни млечни продукти са заемали висок процент от диетата му, и въпреки тази висока консумация на наситени мазнини, сме се славели с броя на столетници по нашите земи. Днес, след повече от столетие, през което се консумират основно обезмаслени животински хранителни продукти, с почти пълна забора на сланината, маста и маслото, продължителността на живота е удължена, но за съжаление съпътствана от много болести. Ясно е, че препоръките за здравословно хранене са оказали въздействие върху производството на храни,

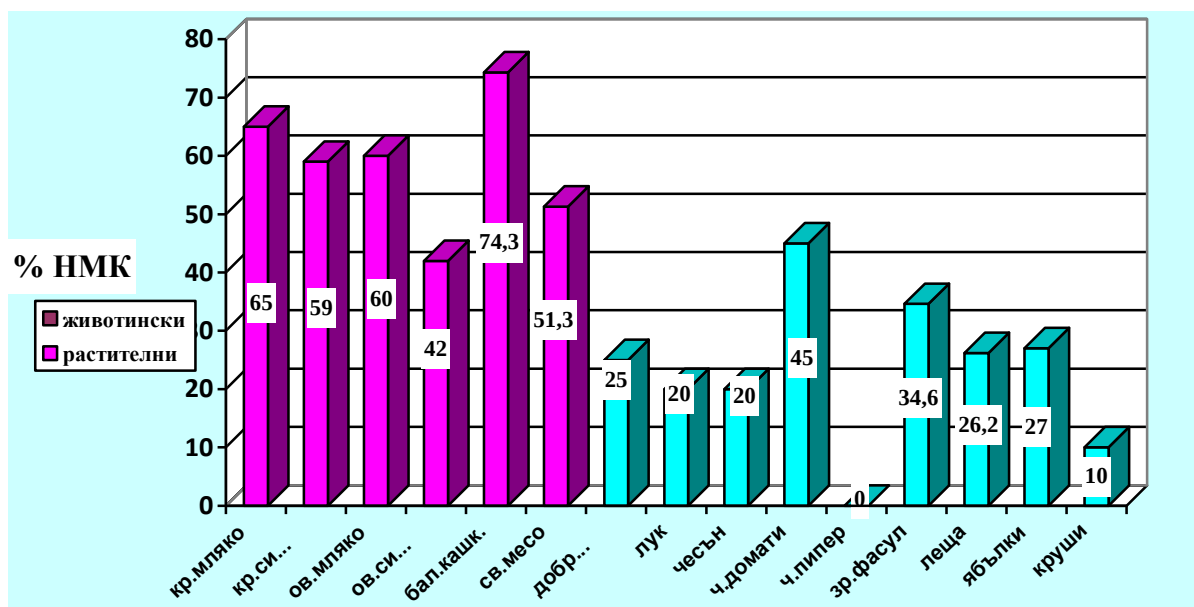
консумацията и предпочитанията на потребителя, но независимо от този факт, трудно могат да бъдат обяснени, не само липсата на намаление на сърдечно-съдовите болести, но и на значимото разпространение на наднорменно тегло и затлъстяване сред нашата популация. Становището, че животинските мазнини са изградени основно от наситени мазнини, вече е ревизирано, тъй като в състава им освен наситени мастни киселини има много мононенаситени и по-малко полиненаситени, което определя спецификата на продуктите.

В отговор на научните препоръки хранителните технологии бяха насочени към производство на нови продукти, в които животинските мазнини се заместваха с наситени растителни мазнини или се обезмасляваха. Създаваха се нови асортименти, изразходваха се допълнителни финанси, изместваха се старите традиционни храни, но проблемите продължават все още да съществуват. Уплашени от инвазията на различни чужди кухни, пред вид свободното движение на хранителните стоки на световния пазар, учените започнаха да търсят рискови фактори сред тази инвазия и стигнаха до становището за преоткриване силата на традиционните храни. Именно в този аспект е насочено и проучването по тази задача, с цел предоставяне на данни за съдържанието на наситени мазнини в български традиционни храни и оценка на биологичното им значение, базирайки се на съвременните научни разбирания и достижения. Използвани са данни за съдържанието на мастни киселини в проучваните традиционни хранителни продукти и в някои от най-използваните мазнини, публикувани в таблиците за състава на българските хранителни продукти /Рибарова, Шишков, 1996/. Данните са в резултат на рандомизиран подбор на пробите за анализ от пазара на храни, с последващо използване на рутинен газ-хроматографски метод, представени на следващите таблици 3 и 4 и съответстващите им фигури 1 и 2.

Популярна митологема за наситените мазнини е, че западната диета е по-богата на наситени мазнини в сравнение с повечето традиционни диети. Обяснението е свързано със съвременните материални възможности, които позволяват по-богато присъствие в диетата на по-скъпите храни от животински произход.

Таблица № 3 Съдържание на наситени мазнини в традиционни български храни (гр. на 100 гр. продукт)

№	Продукт	Общо мазнина (ОМ)	Наситени мастни киселини (НМК)	НМК/ОМ %
1	Краве мляко 3 %	3	1,94	65
2	Краве сирене	19,7	11,2	59
3	Овче мляко	7,7	4,62	60
4	Овче сирене	26,5	11,1	42
5	Балкански кашкавал	30,7	22,8	74,3
6	Свинско месо	52	26,7	51,3
7	Хляб „Добруджа“	1	0,25	25
8	Кромид лук стар	0,3	0,06	20
9	Чесън стар	0,1	0,02	20
10	Червени домати	0,2	0,09	45
11	Червен пипер	0,51	0	0
12	Зрял фасул	1,6	0,54	34,6
13	Леща	1,03	0,27	26,2
14	Ябълки	0,3	0,081	27
15	Круши	0,4	0,04	10



Фиг. 1 Съдържание на наситени мазнини в традиционни български храни

Тази идея почива на две отделни погрешни становища: едното е, че животинските мазнини са предимно наситени, а растителните – предимно ненаситени; второто – че съвременната диета е богата на наситени мазнини, мнение с историческа стойност, изказано далеч във времето, без корекции и допълнително валидиране, приемайки погрешното становище за характера на животинските мазнини.

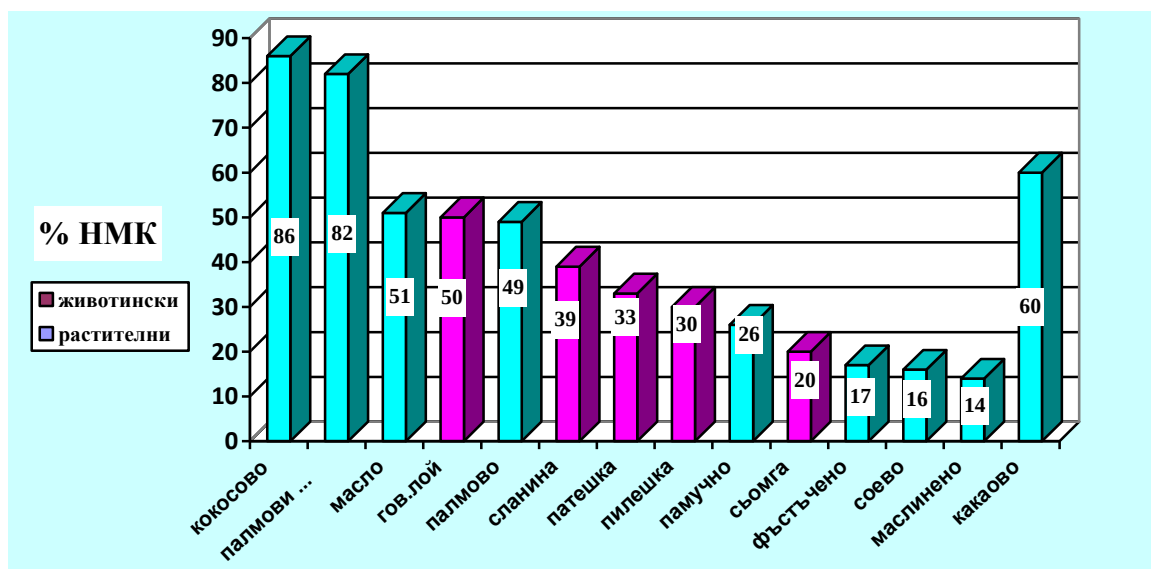
Мазнините и маслата с най-малко наситени мазнини са от растителен произход, но тези, съдържащи най-много наситени мазнини са също от растителен произход, докато животинските мазнини имат умерени количества (табл. 4/фиг.2)

Ясно се откроява мястото на животинските мазнини по средата между две групи растителни мазнини, съответно с преобладаващо присъствие на наситени и полиненаситени мазнини. Тези данни вече десетилетия се обсъждат в нутриционистичната наука, търсейки връзка със здравето.

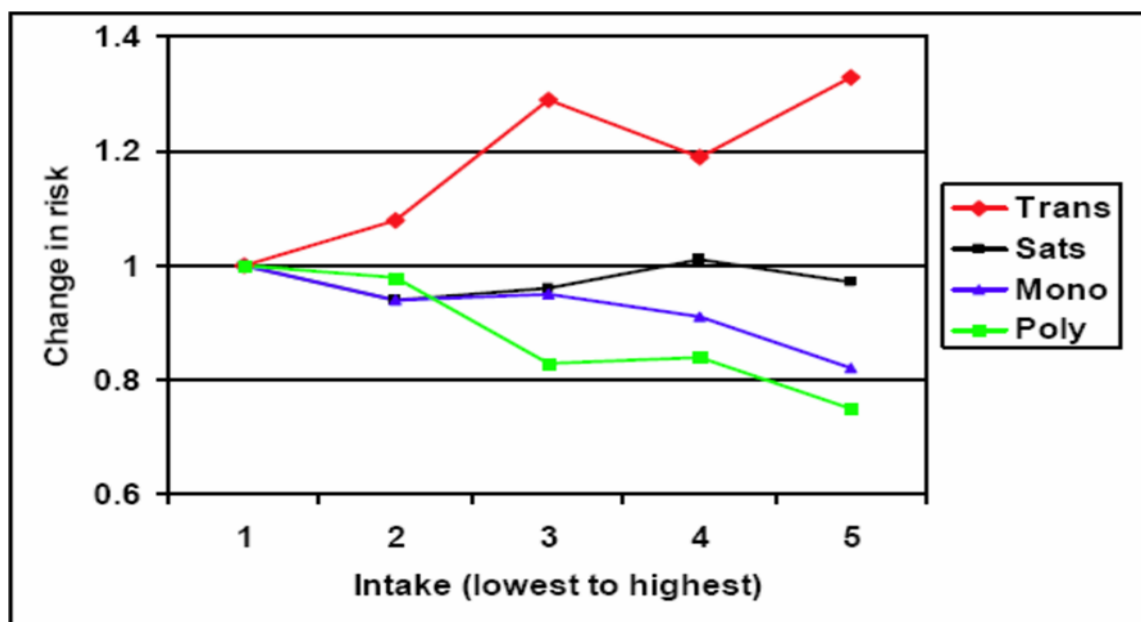
Таблица 4 Процент на наситени мастни киселини в мазнини и масла.

Вид мазнина	Наситени МК в %	Вид мазнина	Наситени МК в %
Кокосов орех	86	Патешка мазнина	33
Палмови ядки	82	Пилешка мазнина	30
Какаово масло	60	Памучно масло	26
Масло	51	Масло от съомга	20
Говежда лой	50	Фъстъчено масло	17
Палмово масло	49	Соево масло	16
Сланина	39	Маслиново масло	14

В този аспект бихме искали да посочим някои от постигнатите вече резултати в съвременната наука, потвърждаващи нашите оценки. На фигура 3 е представено действието на различните видове мазнини върху нивото на серумния холестерол, резултати от мултицентрово проучване на Крокландския институт- Северна Америка, включващо данни от различни автори.



Фиг. 2 Наситени мастни киселини в обикновени мазнини и масла



Фиг. 3 Промяна в релативния риск, при нарастващ прием на мазнини

Общо казано, животинските мазнини клонят към смес главно от наситени и мононенаситени мазнини с малко количество полиненаситени мазнини. В резултат на това, мазнините и маслата от животински произход заемат средната част на спектъра и най-подходящо за тях е описанието „съдържащи умерено количество наситени мазнини”. Така че за организма не е от значение какъв е произхода на мазнините, растителен или животински, а по-важна характеристика е тяхната видова специфика.

Разглеждайки сланината като традиционна в миналото на българина храна и любима храна на много народи по света, но в наши дни почти напълно забранена за включването ѝ в здравословното хранене, бихме искали да ревизираме това негативно становище, предлагайки нови факти и данни от съвременни научни изследвания. Съвременните препоръки за нормалното развитие и функциониране на организма включват задължително участие на мазнините в хранителния прием, разпределени в следния ред: полиненаситени 10% (омега-3 и омега-6), наситени 30% и мононенаситени(омега-9) 60%. Подобни съотношения се установяват в зехтина, фастъченото масло и сланината. Мастнокиселинният състав на сланината показва съдържание и на двете есенциални мастни киселини линолова (омега-6) и алфа-линоленова(омега-3), както и мононенаситената олеинова (омега-9), палмитинова и т.н.н. В клетъчните мембрани съдържанието на линолова киселина е 10 пъти по-високо, от това на алфа-линоленовата киселина. Трябва да подчертаем значението на линоловата киселина, тъй като тя се превръща в гама-линоленова, която е най-активната полиненаситена мастна киселина от тази фамилия. От нея в следствие се образува простагландин Е1, който има значима противовъзпалителна активност. За ефективността на този процес е необходимо наличие на витамин С, което обуславя препоръката, че е добре сланината да се консумира с пресни зеленчуци. Една много специфична характеристика на сланината е съдържанието (около 2%) на полиненаситената арахидоновата киселина от фамилията на омега-6, чието ендогенно синтезиране от линоловата киселина е недостатъчно за покриване на потребностите на организма, поради което редица автори я включват към групата на есенциалните мастни киселини. Арахидоновата киселина е важна компонента на фосфолипидите, съставна част на чернодробната, мозъчната и мускулна тъкан. Тя е прекурсор на ейкозаноидите, които участват в регулацията на множество биохимични процеси в организма. Количеството на арахидоновата киселина в сланината е 10 пъти по-голямо от това в кравето масло. Освен това в нея се съдържат и много важни микронутриенти като витамини (А,В1,В6, В12,Д,Е) и микроелементи (калций, магнезий,цинк, желязо,фосфор,селен и др.). Редица съвременни проучвания доказаха, че сланината не води до повишение на холестерола в кръвта. Сланината е високо калориен продукт (770ккал/100г), с биологична активност надвишаваща многократно тази на маслото и говеждата мазнина. Нейната ценност като традиционна храна е

описана и в народното творчество: „късче сланина посипана със счукан чесън е благодат за организма.”

Под влиянието на множеството нови факти и данни, нутрициолозите, медиците и диетолозите ще трябва да корегират техните становища и препоръки.

3.2.2.3. Сравнителна оценка на две бази данни за химичния състав на „традиционни” български храни

Традиционните храни са били оценявани далеч назад в годините при използване на аналитични методи и изчислителни подходи, характерни за тогавашния статус на развитие на науката и аналитичната техника. Днес вече се отбелязва значителен напредък в използваните аналитични техники за анализ на състава и съдържанието на храните, които предоставят и нови данни, в много случаи различаващи се от съобщените в миналото. Съвременните препоръки са за преиздаване на националните таблици за състава на храните на всеки 10 години, поради промени в асортиментния състав и завишени изисквания към качеството и безопасността на храните. Поради липсата на съвременни таблици за състава на храните в нашата страна е необходимо да направим сравнителна оценка между старите таблични данни и данните, използвани от различни източници при оценката на храните и хранителния прием.

В проучването са включени 15 традиционни храни (табл.5) и данни за химическия им състав от два източника: „Таблици за състава на българските хранителни продукти”, под редакцията на акад. Ташо Ташев, 1975 г.(„стари”) и аналогични непубликувани таблици - отчет на научна тема (1996 г.) на секция „Химия на храните” към Националния център по хигиена, медицинска екология и хранене (НЦХМЕ) („нови”)

Включените в сравнителното проучване показатели са следните: основен състав (белтък, мазнини, въглехидрати, енергия); минерали (желязо, калий, калций, магнезий, натрий, фосфор); витамини (А, В1, В12, Ниацин).

Малка част от минералите и повечето витамини не са включени, тъй като в едната или другата база данни липсват съдържанията им в почти всички храни.

За установяване на разликите, ако има такива, между показателите от двете бази данни е определян коефициентът на Пирсън (линейна корелация), графичното му представяне и статистическата му достоверност. Данните за всеки показател са дадени в съответни таблици. За някои от основните

съставки, данните са разделени в зависимост от продукта(животински, растителен).

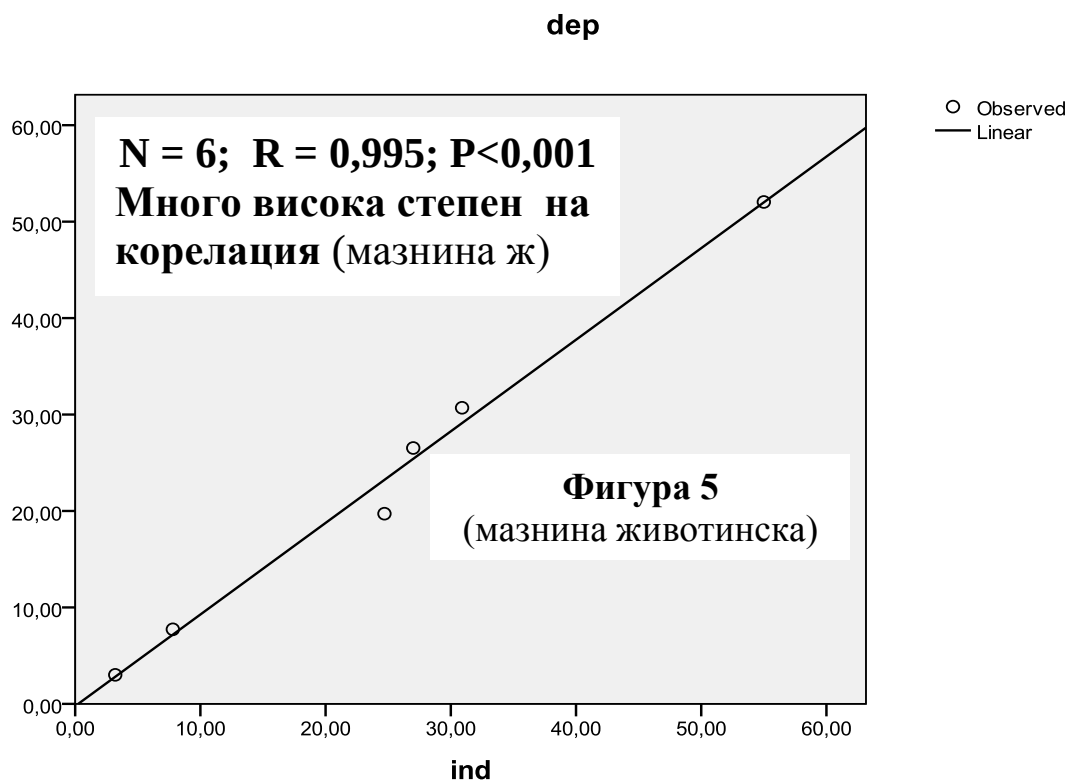
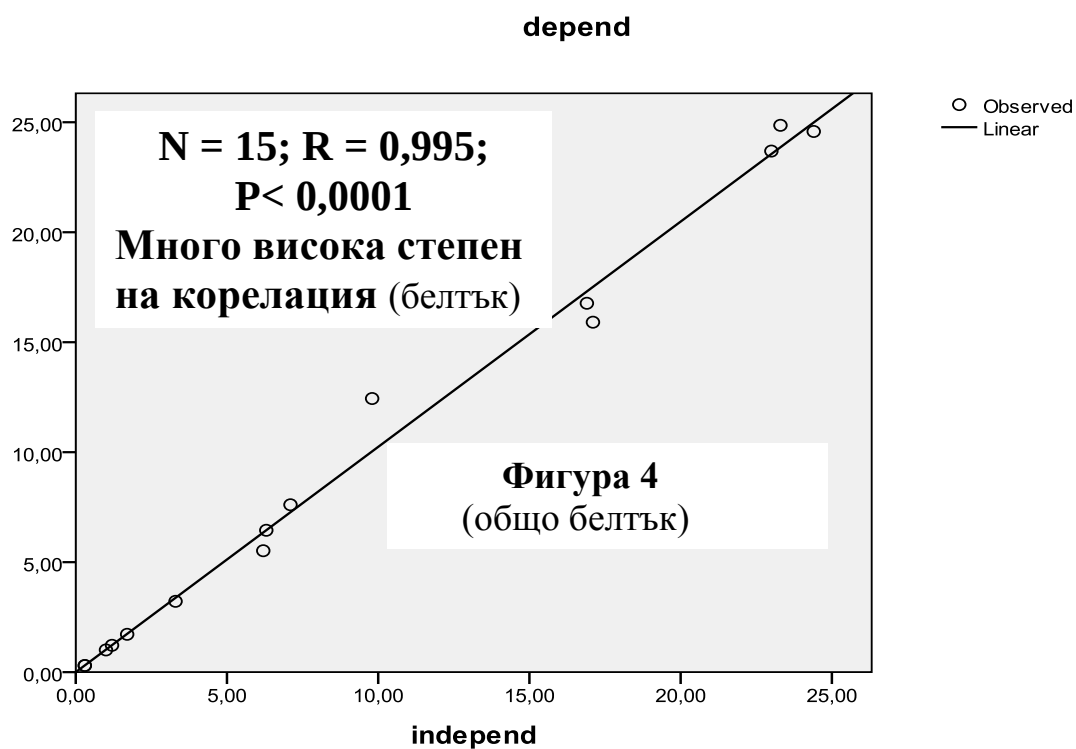
Изчисленията са извършени с SPSS 17 (regression-curve estimation), включително и статистическата значимост на получените корелационни коефициенти (R).

Таблица 5/ Фигура 4 Съдържание на белтък (g/kg)

№	Продукт	Белтък	
		стари	нови
1	Краве мляко 3 %	3,3	3,22
2	Краве сирене	16,9	16,77
3	Овче мляко	6,2	5,52
4	Овче сирене	17,1	15,91
5	Балкански кашкавал	24,4	24,58
6	Свинско месо	9,8	12,44
7	Хляб „Добруджа“	7,1	7,61
8	Кромид лук	1,7	1,72
9	Чесън	6,3	6,45
10	Червени домати	1,0	1,01
11	Червен пипер	1,2	1,22
12	Зрял фасул	23,3	24,86
13	Леща	23,0	23,69
14	Ябълки	0,3	0,30
15	Круши	0,3	0,30

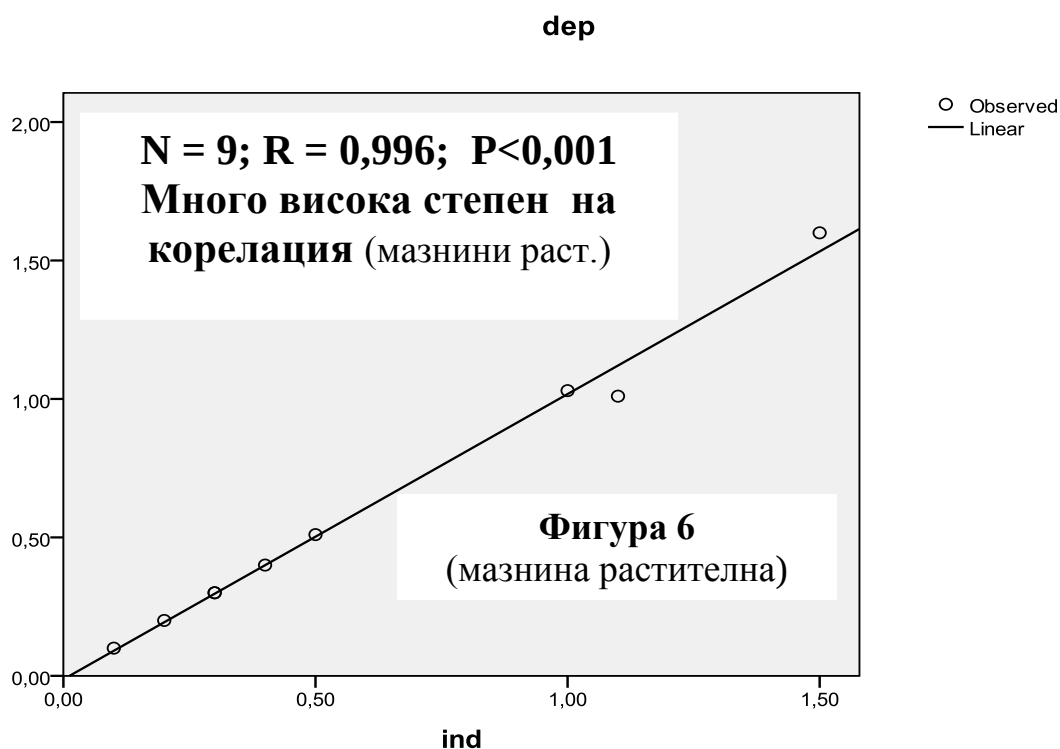
Таблица 6 „А” /Фигура 5 Съдържание на мазнини в храни от животински произход (g/kg)

№	Мазнини		
	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	3.2	3,01
2	Краве сирене	24.7	19,72
3	Овче мляко	7.8	7,73
4	Овче сирене	27.0	26,53
5	Балкански кашкавал	30.9	30,70
6	Свинско месо	55.0	52,04



**Таблица 6 „Б”/Фигура 6 Съдържание на мазнини в
храни от растителен произход (g/kg)**

№	Мазнини		
	Продукт	Стари	Нови
7	Хляб „Добруджа“	1,1	1,01
8	Кромид лук	0,3	0,30
9	Чесън	0,1	0,10
10	Червени домати	0,2	0,20
11	Червен пипер	0,5	0,51
12	Зрял фасул	1,5	1,60
13	Леща	1,0	1,03
14	Ябълки	0,3	0,30
15	Круши	0,4	0,40



И при сравняване на съдържанието на въглехидрати в храни е направено същото разделение на пробите, тъй като въглехидратите, не само са в много ниски концентрации в храни от животински произход, но и вариациите са значителни.

Таблица 7 „А” /Фигура 7 Съдържание на въглехидрати в храни от животински произход (g/kg)

№	Въглехидрати		
	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	4,7	5,21
2	Краве сирене	1,4	6,03
3	Овче мляко	4,4	5,52
4	Овче сирене	1,1	4,59
5	Балкански кашкавал	2,0	1,84
6	Свинско месо	0.0	0.00

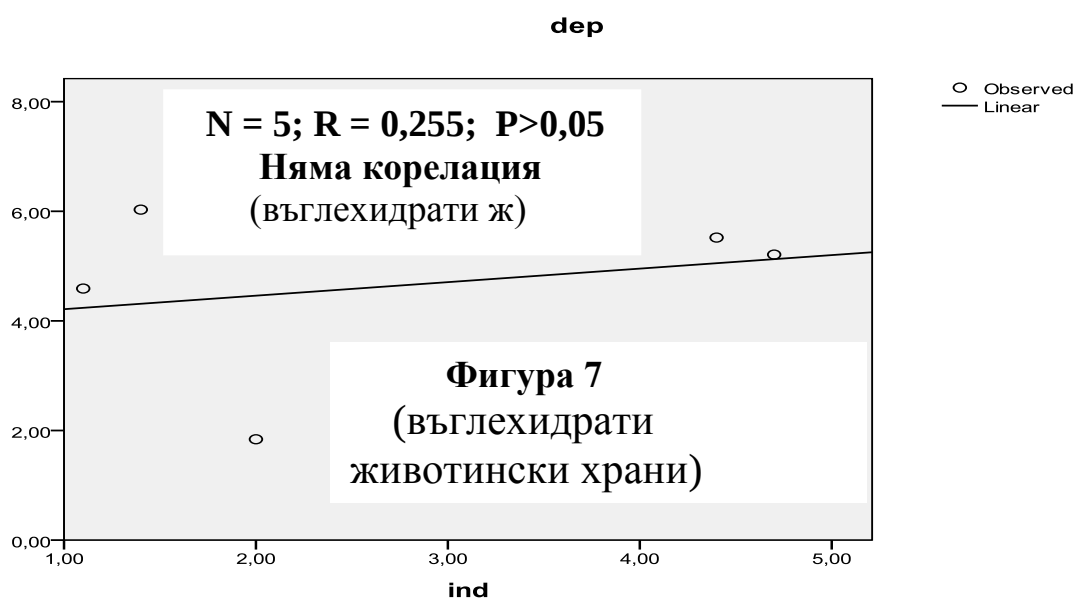


Таблица 7 „Б” /Фигура 8 Съдържание на въглехидрати в храни от растителен произход (g/kg)

№	Въглехидрати		
	Продукт	Стари	Нови
7	Хляб „Добруджа“	51,4	52,0
8	Кромид лук	10,5	9,59
9	Чесън	29,1	29,2
10	Червени домати	3,7	3,74
11	Червен пипер	5,3	5,37
12	Зрял фасул	55,5	59,2
13	Леща	57,9	59,2
14	Ябълки	14,7	14,9
15	Круши	14,5	14,7

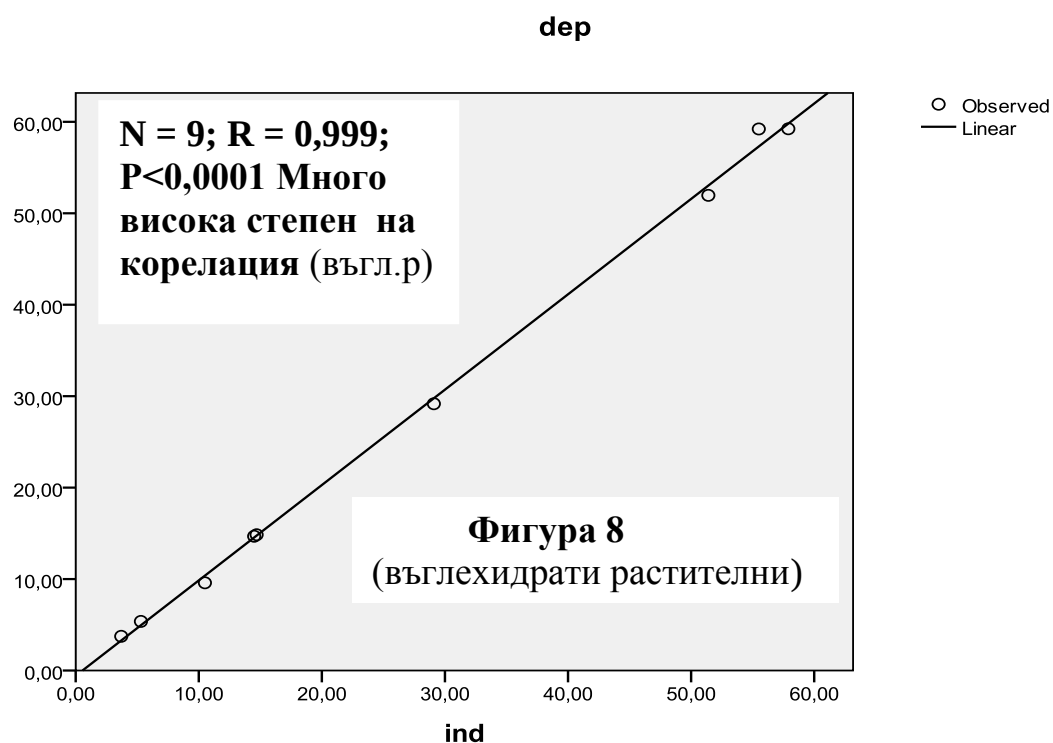


Таблица 8 /Фигура 9 Енергийност (kcal)

№	Енергийност (kcal)		
	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	62	62
2	Краве сирене	305	269
3	Овче мляко	116	113
4	Овче сирене	326	321
5	Балкански кашкавал	396	382
6	Свинско месо	552	518
7	Хляб „Добруджа“	250	247
8	Кромид лук	53	48
9	Чесън	146	143
10	Червени домати	21	21
11	Червен пипер	31	31
12	Зрял фасул	337	351
13	Леща	341	341
14	Ябълки	64	63
15	Круши	64	64

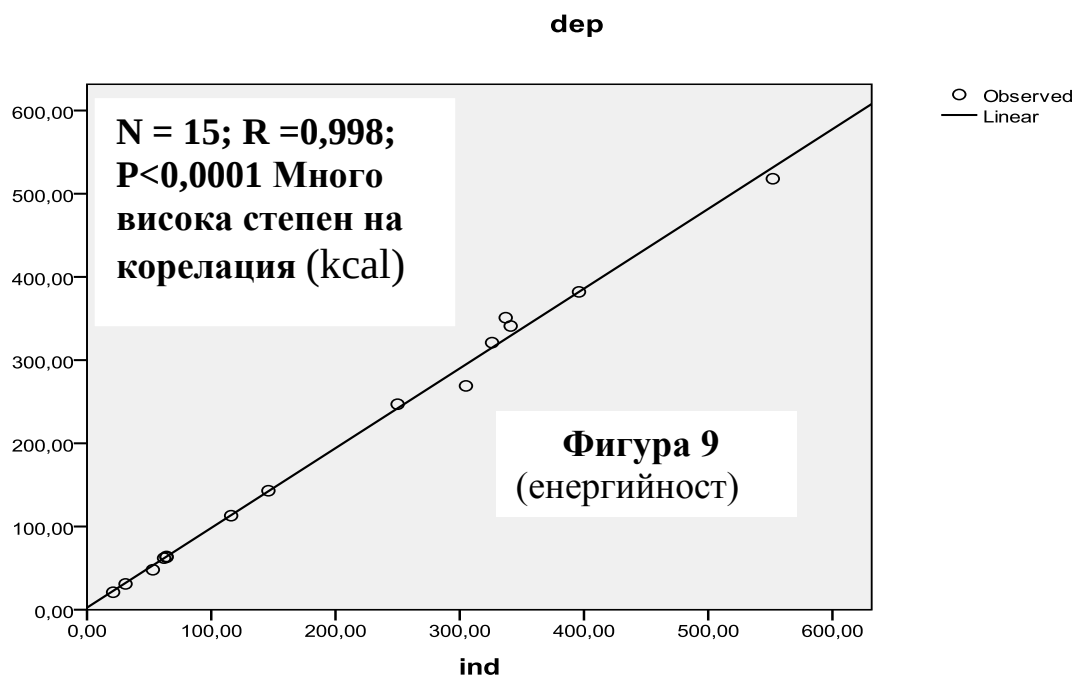


Таблица 9 /Фигура 10 Съдържание на желязо (mg/kg)

Желязо			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	-	0,05
2	Краве сирене	0,3	0,33
3	Овче мляко	0,1	0,12
4	Овче сирене	0,4	0,41
5	Балкански кашкавал	0,6	0,59
6	Свинско месо	1,6	0,59
7	Хляб „Добруджа“	1,0	0,87
8	Кромид лук	0,8	0,81
9	Чесън	2,7	0,72
10	Червени домати	0,9	0,30
11	Червен пипер	0,4	0,20
12	Зрял фасул	8,8	5,76
13	Леща	6,1	9,79
14	Ябълки	2,0	0,10
15	Круши	0,6	0,20

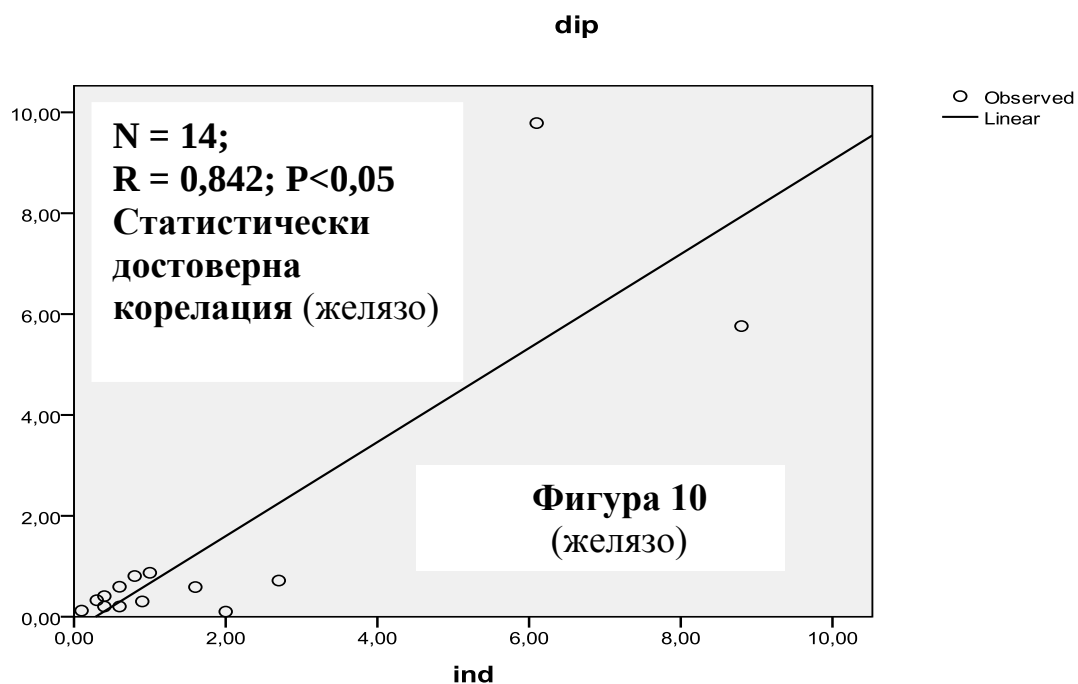


Таблица 10 /Фигура 11 Съдържание на калий (mg/kg)

Калий			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	160	145
2	Краве сирене	151	160
3	Овче мляко	182	125
4	Овче сирене	118	120
5	Балкански кашкавал	-	138
6	Свинско месо	169	215
7	Хляб „Добруджа“	94	94,2
8	Кромид лук	173	174
9	Чесън	992	549
10	Червени домати	181	182
11	Червен пипер	328	332
12	Зрял фасул	1160	1451
13	Леща	619	881
14	Ябълки	144	145
15	Круши	160	145

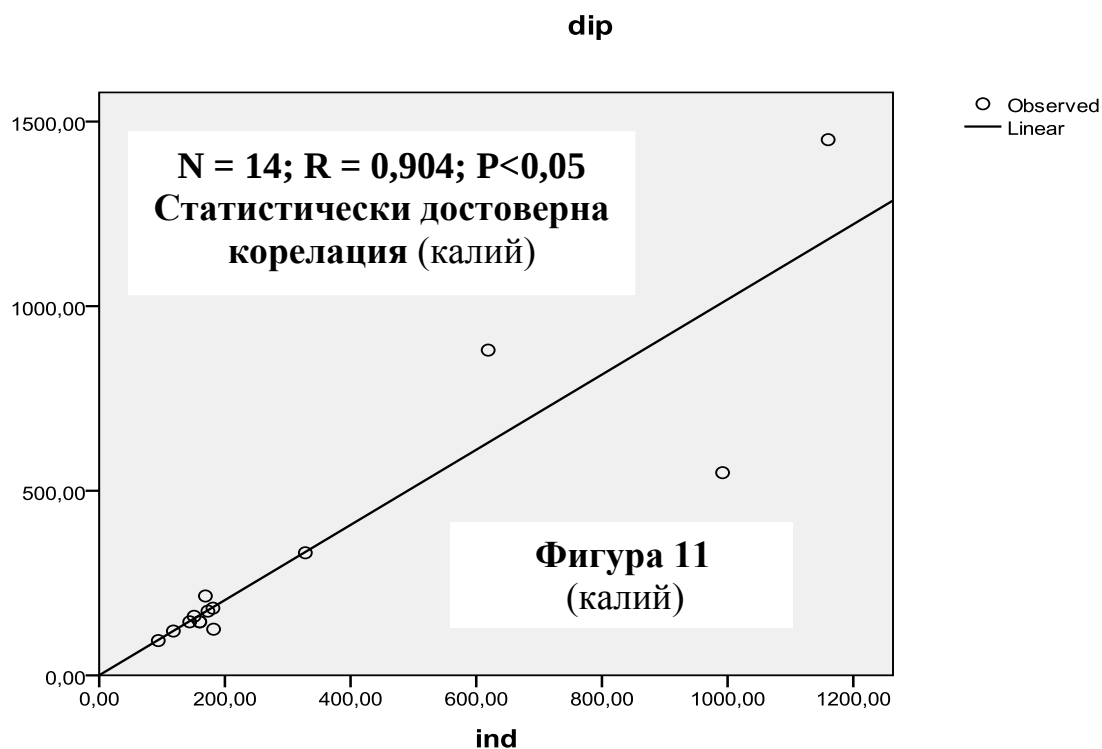


Таблица 11 /Фигура 12 Съдържание на калций (mg/kg)

Калций			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	115	101
2	Краве сирене	518	538
3	Овче мляко	183	216
4	Овче сирене	472	482
5	Балкански кашкавал	365	374
6	Свинско месо	7,0	4,48
7	Хляб „Добруджа“	22	14,4
8	Кромид лук	17,7	30,3
9	Чесън	27,4	24,6
10	Червени домати	11,4	11,1
11	Червен пипер	15,2	15,2
12	Зрял фасул	219	168
13	Леща	56,0	71,0
14	Ябълки	12,6	10,1
15	Круши	16,1	16,2

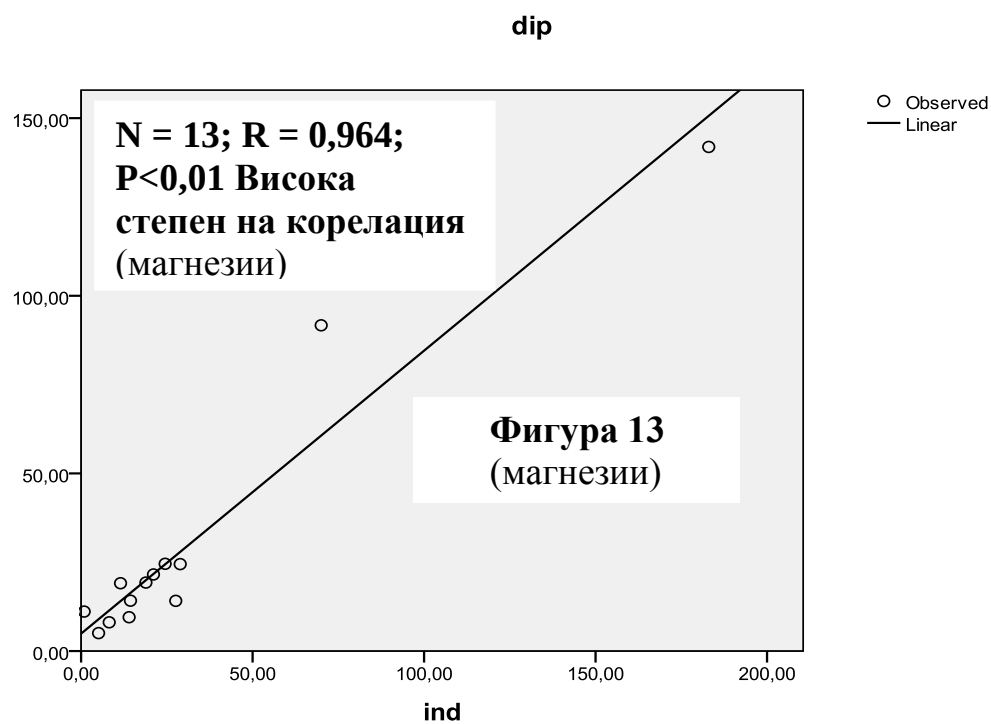
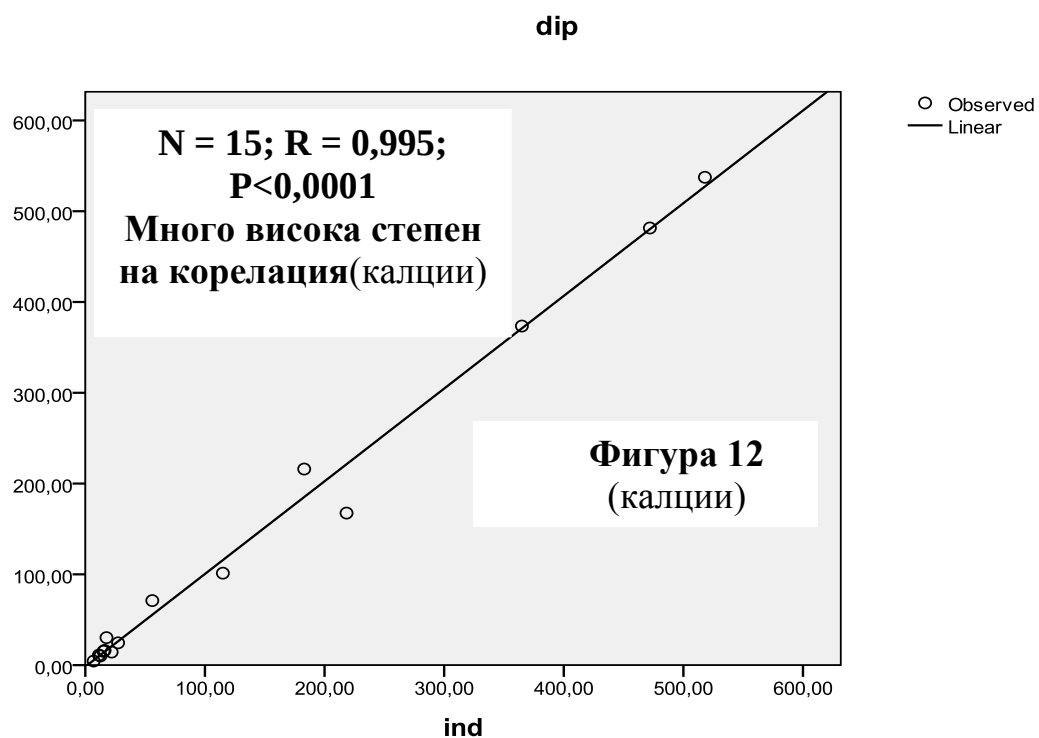


Таблица 12/Фигура 13 Съдържание на магнезий (mg/kg)

Магнезий			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	14	9,52
2	Краве сирене	21,1	21,6
3	Овче мляко	11,5	19,1
4	Овче сирене	18,9	19,3
5	Балкански кашкавал	-	-
6	Свинско месо	-	13,9
7	Хляб „Добруджа“	28,9	24,5
8	Кромид лук	27,6	14,1
9	Чесън	24,5	24,6
10	Червени домати	0,9	11,1
11	Червен пипер	14,4	14,2
12	Зрял фасул	183	142
13	Леща	70	92
14	Ябълки	5,1	5,05
15	Круши	8,2	8,09

Таблица 13/Фигура 14 Съдържание на натрий (mg/kg)

Натрий			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	46	38,1
2	Краве сирене	1200	1220
3	Овче мляко	30	45,2
4	Овче сирене	990	1100
5	Балкански кашкавал	788	860
6	Свинско месо	42	43,8
7	Хляб „Добруджа“	374	367
8	Кромид лук	3,7	4,04
9	Чесън	3,0	6,14
10	Червени домати	1,8	2,02
11	Червен пипер	1,9	2,03
12	Зрял фасул	2,0	2,13
13	Леща	4,0	2,06
14	Ябълки	0,7	1,42
15	Круши	1,1	1,11

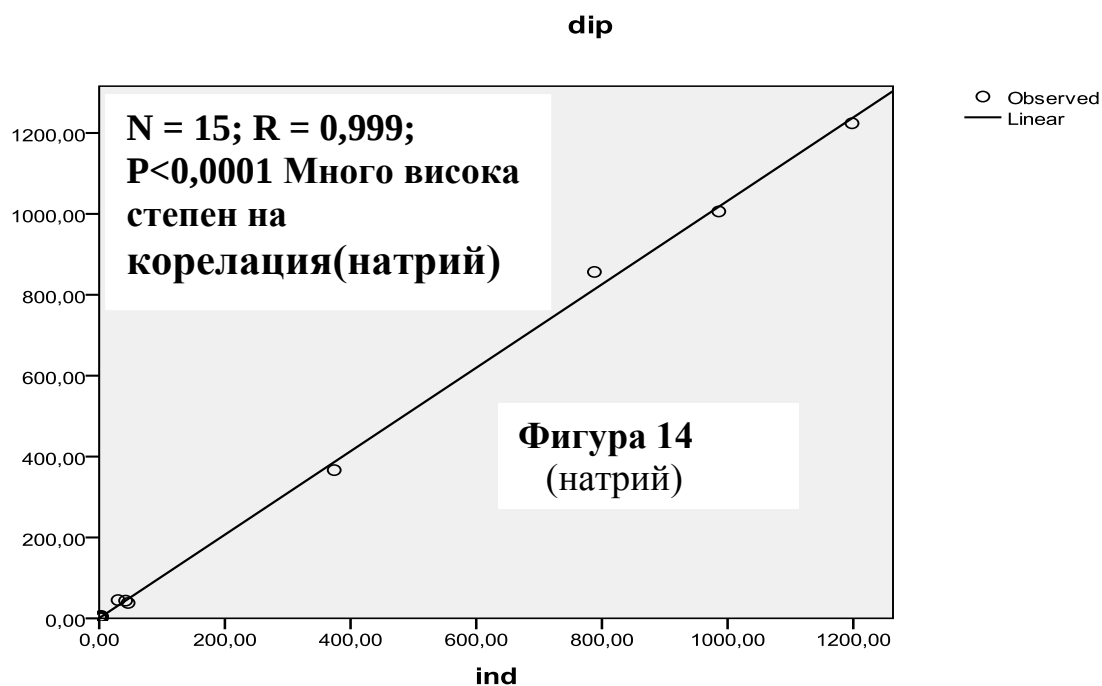


Таблица 14/Фигура 15 Съдържание на фосфор (mg/kg)

Фосфор			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	85	123
2	Краве сирене	396	364
3	Овче мляко	115	139
4	Овче сирене	341	331
5	Балкански кашкавал	550	563
6	Свинско месо	120	138
7	Хляб „Добруджа“	115	111
8	Кромид лук	51,9	52,5
9	Чесън	179	182
10	Червени домати	18,5	25,2
11	Червен пипер	25	25,3
12	Зрял фасул	474	579,4
13	Леща	354	546
14	Ябълки	16,6	10,1
15	Круши	13,2	13,1

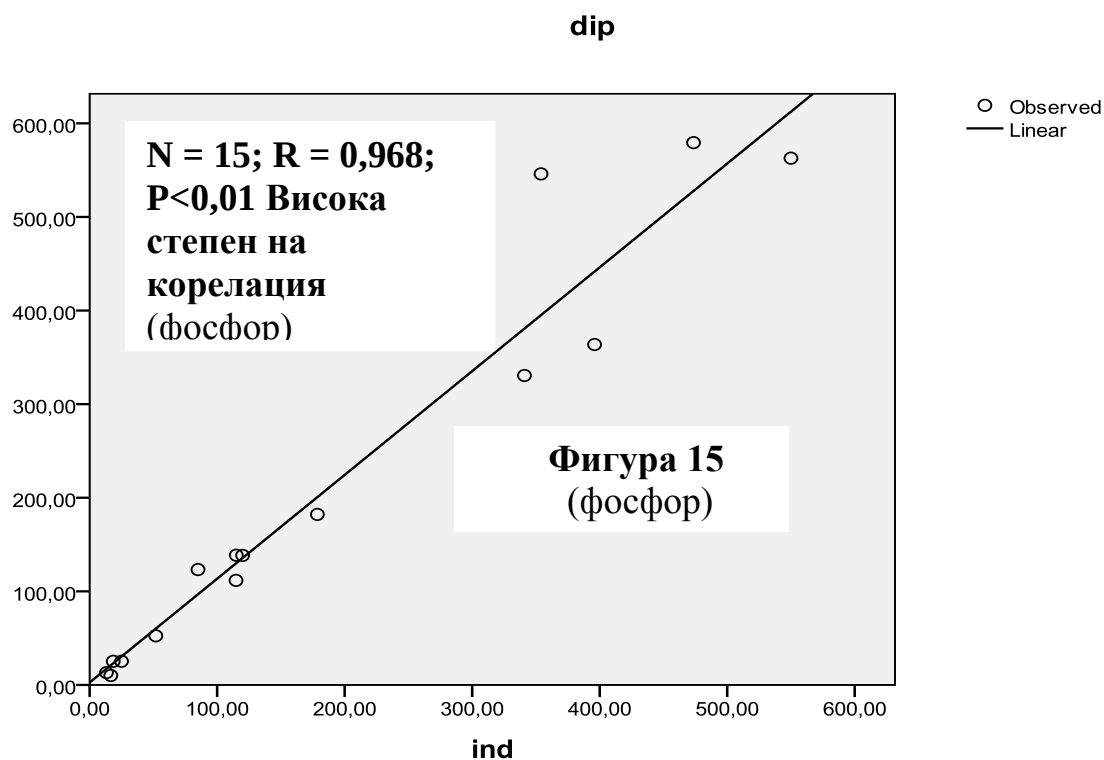


Таблица 15/Фигура 16 Съдържание на витамин B1(mg/kg)

Витамин B1			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	0,04	0,04
2	Краве сирене	0,01	0,092
3	Овче мляко	0,05	0,07
4	Овче сирене	0,03	0,102
5	Балкански кашкавал	0,03	0,072
6	Свинско месо	0,43	0,627
7	Хляб „Добруджа“	-	0,074
8	Кромид лук	0,03	0,061
9	Чесън	0,20	0,184
10	Червени домати	0,06	0,061
11	Червен пипер	-	0,041
12	Зрял фасул	0,54	0,694
13	Леща	0,50	0,381
14	Ябълки	0,03	0,017
15	Круши	0,04	0,02

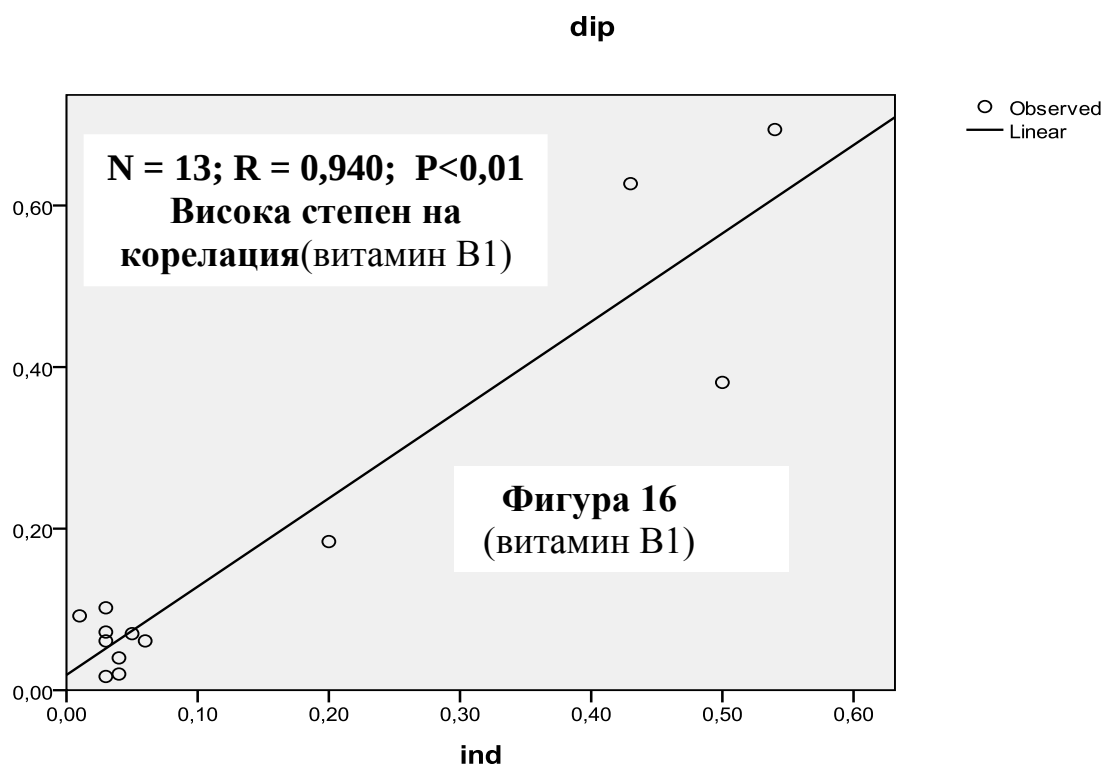


Таблица 16/Фигура 17 Съдържание на витамин B2 (mg/kg)

Витамин B2			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	0,20	0,181
2	Краве сирене	0,31	0,47
3	Овче мляко	0,23	0,362
4	Овче сирене	0,55	0,51
5	Балкански кашкавал	0,96	0,328
6	Свинско месо	0,13	0,228
7	Хляб „Добруджа“	-	0,039
8	Кромид лук	0,03	0,051
9	Чесън	0,08	0,102
10	Червени домати	0,04	0,051
11	Червен пипер	-	0,122
12	Зрял фасул	0,18	0,235
13	Леща	0,21	0,227
14	Ябълки	0,03	0,014
15	Круши	0,03	0,041

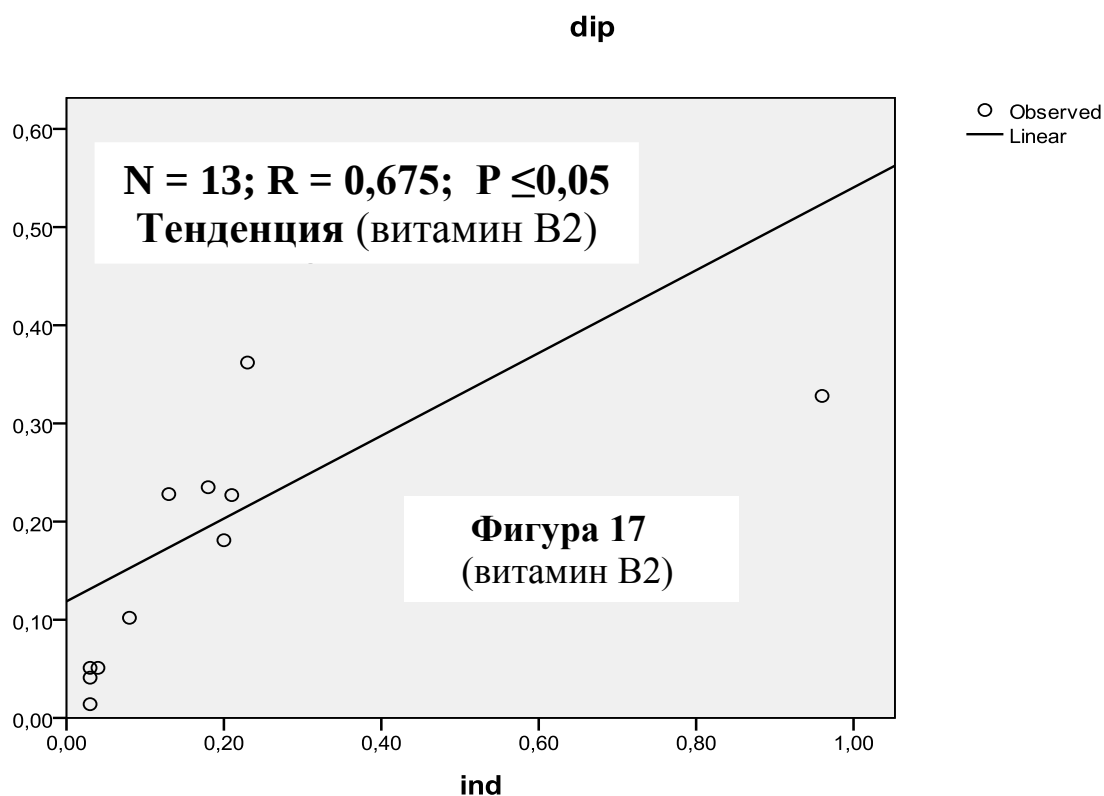
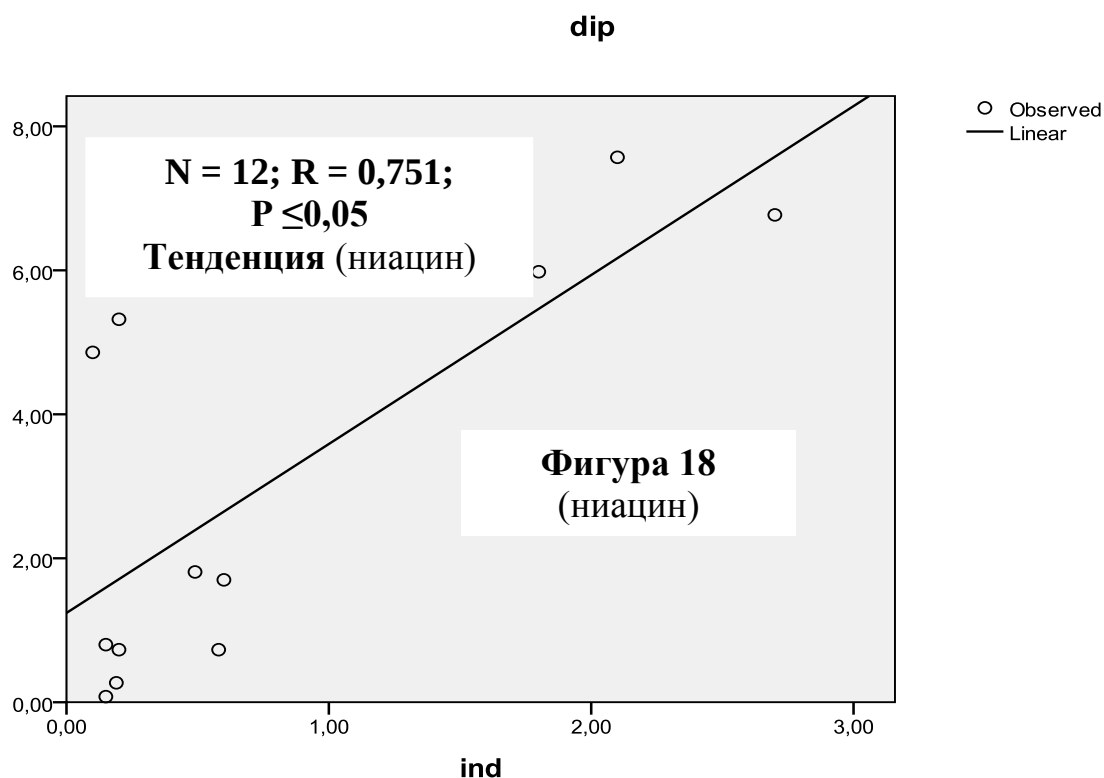


Таблица 17/Фигура 18 Съдържание на ниацин (mg/kg)

Ниацин			
№	Продукт	Стари	Нови
1	Краве мляко 3 %	0,15	0,80
2	Краве сирене	-	4,48
3	Овче мляко	0,49	1,81
4	Овче сирене	0,10	4,86
5	Балкански кашкавал	0,20	5,32
6	Свинско месо	2,70	6,77
7	Хляб „Добруджа“	-	2,05
8	Кромид лук	0,20	0,73
9	Чесън	0,60	1,70
10	Червени домати	0,58	0,73
11	Червен пипер	-	1,72
12	Зрял фасул	2,10	7,57
13	Леща	1,80	5,98
14	Ябълки	0,15	0,078
15	Круши	0,19	0,27



Сравняването на двете бази данни от 1975 и 1996 г. , за съдържанието на основните съставки в петнайсет „традиционни” български храни показва някои интересни факти и зависимости:

➤ Съдържанието на основните макронутриенти (белтък, мазнини, въглехидрати) и изчислената енергийна стойност от тях, практически не се различават в двете бази данни. Това е логично, защото те са анализирани и определени с едни и същи, утвърдени във времето и стандартизирани „класически” методи, а освен това самите изследвани продукти поради традиционността си не са променили състава и технологията на производството си. Не е маловажен и фактът, че се касае за макро количества. В потвърждение на това е, че при съдържанието на въглехидрати в храните от животински произход, където те са в минимални концентрации, няма статистически достоверна корелация. В това отношение статистически достоверната корелация при мазнината в храните от растителен произход е малко неочаквана. Може да се обясни до някъде с по-сигурния метод и не голямото биологично вариране, в сравнение с това на въглехидратите в храните от животински произход.

➤ При минералите картината е малко по „пъстра”, но логична с оглед концентрациите им в храните и от животински и от растителен произход,

стандартизираните методи и не на последно място честотата на определянето им. Със значително най-висока статистическа достоверна корелация, в сравнение с останалите минерали е натрия (готварската сол), следват калцият, магнезият и фосфора, също с висока степен на корелация. За останалите два желязо и калий също се установява статистически достоверна корелация, но със сигурност около 95%.

➤ Най-големите разлики между двете бази данни се установяват при витамините. На първо място е много малкото витамини включени в двете таблици, особено в тази от 1975 г. Фактически като база данни, които могат да се сравняват, са само съдържащите се в почти всички храни витамини В1, В2 и Ниацин. Може би това се дължи на по-голямата им стабилност и общо взето по-стандартизираните методи. Независимо, че и при трите има тенденция за корелация, все пак по-надеждни са „новите” данни за концентрацията им.

Заключение: Оценката на данните за състава на изследваните традиционни храни от двата източника показва, че все още могат да бъдат използвани старите данни, касаещи обаче само макронутриентния състав, тъй като използваните методи за анализ се базират на едни и същи принципи. При оценката на енергийното съдържание трябва да се съобразяват новите фактори за преизчисление, за да се постигнат по-коректни резултати, т.е. по-близки до реалното съдържание.

Необходимо е обновяване на таблиците с нови стойности за нови показатели от групите на макронутриентите (витамини, микроелементи) и на биологично активните съединения

3.2.3. Оценка на потреблението на традиционни български храни за периода 2000 – 2014 г.

За да можем да оценим, доколко традиционните български храни са изместени днес от инвазията на различните кухни и от новите хранителни продукти, с различен географски и технологичен произход, е необходимо извършване на оценка на степента на тяхното потребление. Именно в този аспект предоставяме по-долу резултатите от направения анализ на потреблението на български традиционни храни за десет годишен период, по данни на НСИ.

На таблица 18 е представено средното потребление на някои традиционни храни и продукти за периода 2000 – 2014 г. в кг.

Таблица 18 Потребление на традиционни храни в периода 2000 – 2006 г.

№	Продукти	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
1	Хляб и тест. изд.	135	133	130,2	124	127	121	117
2	Свинско	4,9	3,6	3,6	4,6	4,3	3,6	4,3
3	Сланина	0,8	0,5	0,4	0,5	0,5	0,3	0,3
4	Кисело мляко	22,1	21,9	24,7	25,6	26,1	25,7	26,0
5	Сирене	9,2	9,2	9,9	10,2	10,0	10,0	10,7
6	Зрял фасул	3,6	3,7	3,9	4,0	4,2	4,1	4,0
7	Леща	1,4	1,6	1,6	1,6	1,8	1,8	1,8
8	Домати	19,5	18,9	18,1	19,8	17,1	15,8	18,9
9	Зеле	5,6	6,1	5,8	6,1	7,4	6,4	7,0
10	Пипер	8,8	8,1	8,6	9,8	7,9	7,1	8,5
11	Лук	9,7	10,1	10,5	10,4	10,6	11,3	10,9
12	Ябълки	6,1	6,5	6,4	8,7	8,0	8,7	8,8
13	Круши	0,9	0,3	0,7	1,2	0,5	0,9	0,4
14	Грозде	3,5	2,9	3,0	3,6	2,9	1,6	2,2
15	Тикви	2,4	1,7	3,2	3,1	3,1	3,4	2,7

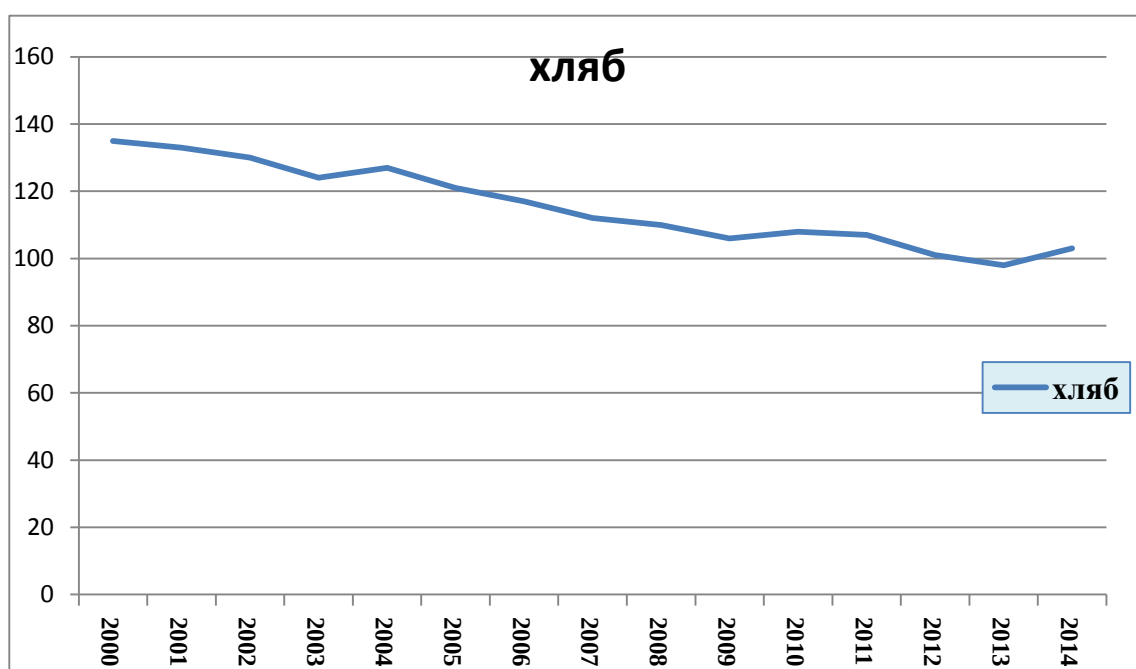
Таблица 18 (продължение) Потреблението в периода 2007 – 2014 г

№	Продукти	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
1	Хляб и тест. изд.	112	110	106	108	107	101	97,8	93,2
2	Свинско	5,1	5,3	6,1	6,9	7,3	7,7	8,1	8,6
3	Сланина	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1
4	Кисело мляко	27,3	26,6	26,8	28,9	27,7	29,0	28,1	26,9
5	Сирене	10,6	10,7	11,0	12,0	12,2	12,4	12,7	12,1
6	Зрял фасул	3,9	3,9	3,9	4,9	4,9	4,5	4,4	4,2
7	Леща	1,9	1,9	1,9	2,6	2,7	2,7	2,9	2,8
8	Домати	19,0	20,2	21,2	20,2	20,8	20,2	21,3	20,0
9	Зеле	6,5	7,1	6,8	7,6	7,5	6,6	7,4	7,2
10	Пипер	8,0	7,7	8,9	8,2	8,5	8,5	7,7	7,4
11	Лук	10,1	10,0	10,4	11,3	11,4	11,7	11,6	10,9
12	Ябълки	9,2	8,7	11,2	12,4	10,5	11,1	12,0	12,6
13	Круши	0,7	0,7	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7
14	Грозде	3,0	3,1	3,2	2,0	2,2	2,3	3,2	1,8
15	Тикви	1,7	1,6	2,1	2,2	2,2	2,1	2,4	2,5

➤ **За хляба и тестените изделия** като традиционни за българския народ се наблюдава следната динамика. В началото на първото десетилетие на XXI век се отчита сравнително по – висока консумация. За 2000 г. тя е 134,8 кг. средно на лице от домакинство, за 2001 г. – 133,1 кг. и през 2002 г съответно 130,2 кг. След това започва плавно понижение на потреблението като през 2005 г. - в средата на десетилетието е 121,2 кг, а през 2008 – 109,5 кг. През 2012 г. вече е 101,1 кг., за да достигне най – ниско потребление през 2014 г. само 93,2 кг. Тези промени могат да бъдат обяснени като резултат от системно провежданата политика за намаляване на хранителния прием на въглехидрати, във връзка с препоръките за здравословно и превантивно хранене срещу затлъстяването и сърдечно-

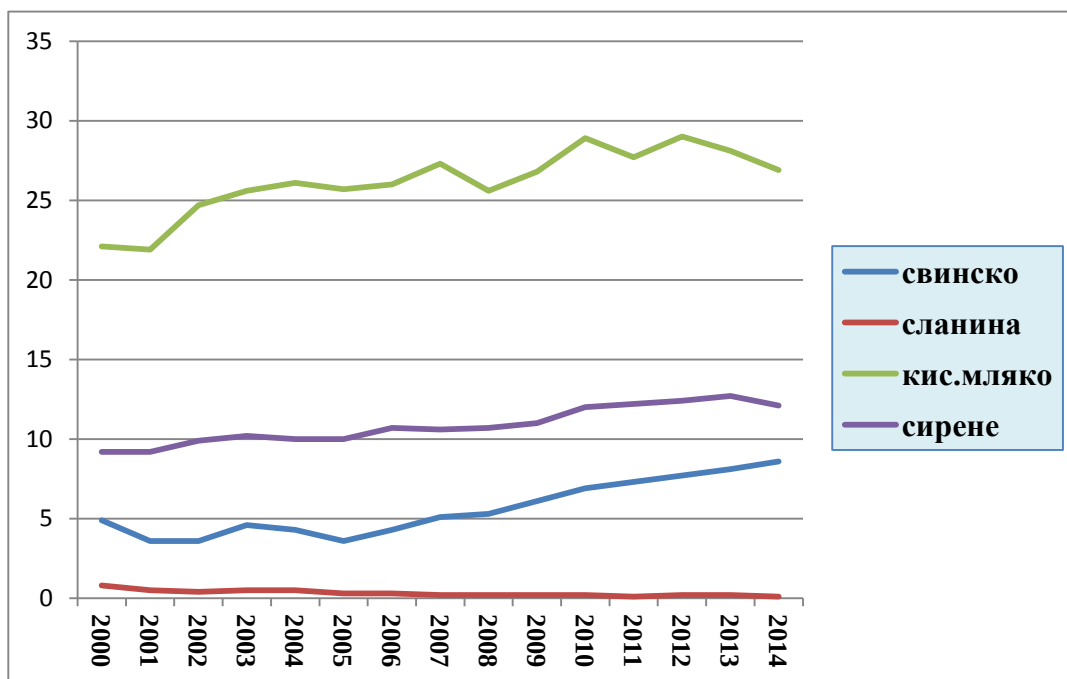
съдовите болести Постигнат е явно значим ефект, въпреки традицията на използване на тези продукти в диетата на българина. Дали тази разлика от нутритивна гледна точка ще бъде толкова значима и за епидемиологията на заболяванията, свързани с храненето остава да бъде въпрос на бъдещето. Този факт има своето научно значение, показвайки силата на информираността на населението за постигане на по-високо ниво на хранителна и здравна култура.

През последните години във връзка с препоръките за здравословен начин на живот и хранене се говори за намаляване на приема на хлебните изделия и особено този на белия хляб. С това може и да се обясни и плавното понижение на потреблението на хляба и тестените изделия в последните години.



Фигура 19 Консумацията на хляб и тестени изделия

Данните за потребление на свинско месо показват много интересна крива на флуктуации, с различна степен на отклонение от абцисата за период от 15-години (фиг.20). През 2000 г. са консумирани 4,9 кг. средно на лице от домакинство. Следващите две години (2001 - 2002 г.) показват известно понижение на приема на 3,6 кг. Това е и най – ниското ниво на прием на свинско месо за целия период на проучване, доближаващо се до установения за 2005г. също така нисък прием.



Фигура 20 Консумацията на храни от животински произход

През следващите години има траен ход на повишена консумация, като за 2007 е 5,1 кг., за 2009 г.- 6,1 кг., 2011 г. – 7,3 кг., за да достигне до 8,1 кг. през 2013 г. и 8,6 кг. през последната 2014 г. В обяснението на тези различия ще използваме въздействието на различни фактори, като хранителни предпочитания, хранителни навици, информираност и финансов аспект на проблема. Дълги години през отминалия век се пропагандираше свинското месо като вредна за здравето на човека храна. Това явно е дало отзвук върху нивото на консумация, запазвайки се ниско и през началните години на 21-и век. Постепенното повишаване може да се свърже от една страна с новите научни постижения и съответни препоръки за умерена консумация на животински мазнини, но и от друга с понижението на цената му. Предпазливите научни съобщения за ползата от приема на наситени мазнини много бързо възстановиха предпочитанията към традиционното свинско месо, което показва силата на традицията, предавана от поколение на поколение.

Сланината е третият продукт, който сме избрали за анализ на потреблението на традиционни хранителни продукти от българските домакинства. В първата година от периода през 2000 г. хранителния прием сочи най – голямо количество – 0,8 кг. В последвалите години започва да намалява, като през 2004 г. е 0,5 кг., през следващите три години се задържа на 0,3 кг., в интервала 2008 г. – 2010 г. – 0,2 кг. за да достигне до

най - ниското ниво от 0,1 кг. през 2014г. От таблицата се вижда, че намалението е равномерно, но не е драстично. Наложеното разбиране, че сланината е с високо съдържание на наситени мастни киселини обяснява спада в нейната консумация. В нашата анкета тя е посочена на първо място като най – нездравословен хранителен продукт, съобразявайки се с съществуващото популярно мнение.

Кисело мляко. Данните за потребление на киселото мляко през периода 2000 – 2014 г. показват динамика на увеличаване на неговата консумация. През първата година потреблението е 22,1 кг., след което се увеличава на 25,6 кг. за 2003 г. , а следващите години се характеризират с плавно увеличение на 27,3 кг. през 2007 г. , с достигане до 28,9 кг. през 2010 г. и 29,0 кг. през 2012 г (фиг.20). Известността на киселото мляко, като основна българска традиция в храненето на нашия народ ни задължава да дадем малко по-подробна характеристика за този специфично традиционен за българина продукт. Киселото мляко се получава чрез млечнокисела ферментация, предизвикана от *L. Bulgaricum* и *S. Termophilus* (1 : 4). Кравето кисело мляко съдържа в 100 г. продукт 3,3 г. белтъци, 3,2 - 3,8 г. мазнини, 4,8 г. въглехидрати, 140 мг. Са, 130 мг. К, 94 мг. Р. И т.н.н. Хранителната му и биологична стойност се обуславят от оптималната балансираност на неговия състав. Ценността на киселото мляко се определя и от вида и количеството на свободни аминокиселини, които се увеличават в процеса на технологията му. Една от важните съставки е също така млечната киселина (органична киселина), която се получава при разграждането на млечната захар от млечнокиселите бактерии и потиска развитието на гнилостната и патогенна микрофлора в дебелите черва. Млечнокиселите бактерии участват и в продукцията на различни витамини. Киселото мляко подобрява стомашната секреция, нормализира перисталтиката, оказва и диуретичен ефект. В научната литература има достатъчно данни за влиянието му върху гладкомускулните влакна на съдовите стени и съответното за умерено понижаване на артериалното налягане. Описваме подробно всички тези негови положителни качества за да може да обясним защо след хляба и тестените изделия, млякото има най – висока консумация от разгледаните хранителни продукти, и защо в анкетата е посочено на първо място като „най – българска традиционна храна”, с чийто процес на създаване от българин можем заслужено да се гордеем.

Българското бяло саламурено сирене е пълноценен млечен продукт, който се получава от пастьоризирано краве, овче, биволско и козе мляко или смес от тях. В зависимост от начина на подсирване сирената биват сирищни и млечнокисели. Различните видове сирена съдържат 16 – 25 % белтъци, 23 – 32 % мазнини, 500 – 885 мг. % Са, 364 – 550 мг. % Р, 1 224 мг. % Na. Потреблението на сирене за разглеждания период е следно. През 2000 – 2001 г. е 9,2 кг. средно на лице от домакинство, а за следващите четири години около 10,0 кг. От 2010 до 2014 г. приема е приблизително 12,0 кг. Тази равномерно увеличаваща се консумация показва добро отношение на българина към този произведен на млякото традиционен български продукт важен източник на лесно усвоим калций.(фиг20)

Зрелият фасул е поредния български традиционен продукт представен на таблица № 18. Белтъците на варивата се характеризират с висока биологична стойност и добра балансираност на съставлящите ги аминокиселини. Количеството на лизина, треонина и валина е около три пъти по високо отколкото в белтъчините на зърнените храни. Мазнините на зрелия фасул са 1,5, като това са биологично ценни мазнини поради високото съдържане на ПНМК (линолова и alfa - линоленова), бета – ситостероли , фосфолипиди и вит. Е. Варивата са особено ценни като вносители на К и Mg – калият с потенциращото си влияние върху сърдечния мускул и диуретичното си действие, а магнезият с антиспастичното и антихолестероловото си действие. Поради преобладаване на алкалните елементи зрелият боб и другите варива при приемането им оказват алкализиращо действие в организма. От табл. № 18 се вижда, че консумацията на зрелия фасул плавно се е покачвала за тези 15 години. От 3,6 кг. за 2000 г. през 4,0 – 4,2 за 2003 – 2006 г. до 4,9 кг. през 2010 и 2011 г. като най-високо ниво и задържане на постоянно 4,2 – 4,4 в последните три години на периода (фиг.21).

Лещата е другият представител на варивата в нашата таблица. Биологичната стойност на този продукт се доближава до тази на зрелия боб, но се отличава с по фината си целулоза. Данните от таблицата показват много по – ниска консумация на леща за България в сравнение със зрелия боб. От 1,4 кг. в първата 2000 г., 1,6 кг. през следващите три години до 1,9 кг. за периода 2007 - 2009 г. В последните 4 години се повишава на 2,7 кг. и достига своя пик през 2009 г. Това съвпада с данните от нашата анкета, в която на зрелия фасул е отредена една от първите

позиции, като типична, полезна и вкусна българска традиционна храна (фиг 21).

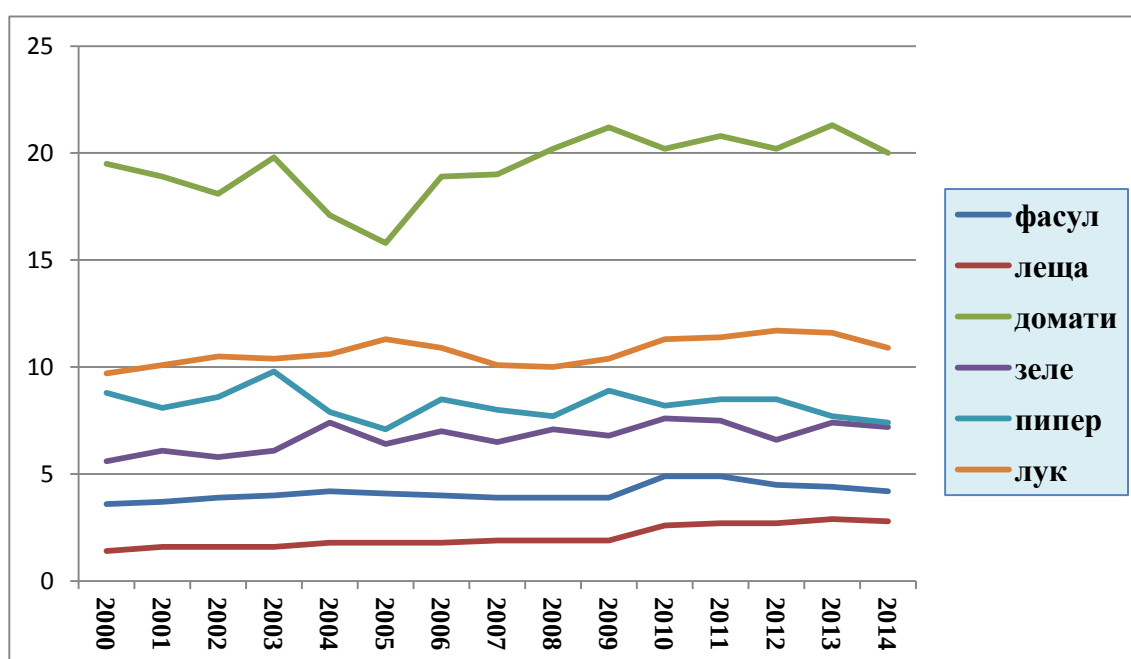
Доматите заемат първо място от всички зеленчуци по отглеждане и консумация у нас. Те се отличават с много добри вкусови и хранителни качества и се консумират пресни или преработени. Ценно диетично средство е доматиения сок, препоръчващ се при редица заболявания. Потреблението на домати през анализирания период показва устойчиво увеличение на консумацията. Започва от 19,5 кг в началната 2000 г., характеризира се с леко понижение през 2004 г. – 17,1 кг и 2005 г. – 15,8 кг (това е и годината с най – ниска стойност на потребление), и след това от 2008 г. до края на периода се задържа около 20,0 кг с пик през 2013 г. – 21,3 кг. Анализът показва, че домите са се наложили като водещ макар и плодов зеленчук у нас заради отличното си витаминно и минерално съдържание, наличието на ценни ензими, органични киселини, етерични масла, вкусови и багрилни вещества, които при прясна консумация остават непроменени. Термично обработените домати са лидери по съдържание на важният за организма антиоксидант ликопен, който не се разгражда по време на кулинарната обработка.

Зелеви зеленчуци. Данните за потреблението на зеле сочат умерено увеличаване на консумацията през годините на анализирания период. От 5,6 кг през първата година, минава през 6,4 – 6,8 кг за 2005, 2007, 2012 и 2009 години, за да се увеличи на 7,4 – 7,6 през 2004, 2011, 2013 и 2010 години. Това показва устойчива консумация и трайно присъствие на нашенското белокочанно главесто зеле, въпреки конкуренцията на другите екзотични зелеви зеленчуци на българския пазар. Този факт може да се обясни и с познанието за лечебното действие на главестото зеле, свързано с калиевите соли, сярата и антиоксидантната активност на глюкозинолати, съдържащи се в зелето. Ястия от него в пресен вид, сготвено, а и като туршии широко се приготвят и консумират от популацията. В последните години с инвазията на чужди храни на родния пазар конкуренция правят къдравото (савойско), брюкселското, цветното зеле, броколите. Те са с по – нежна целулоза особено савойското. Използват се за салати, ястия, сокове, туршии, фаршироване, мариноване и пр. Зелето действа благоприятно при язвена болест и други заболявания във връзка с наличие на глюкозинолати в него, както и на деривата на метионина S – метилметионин.

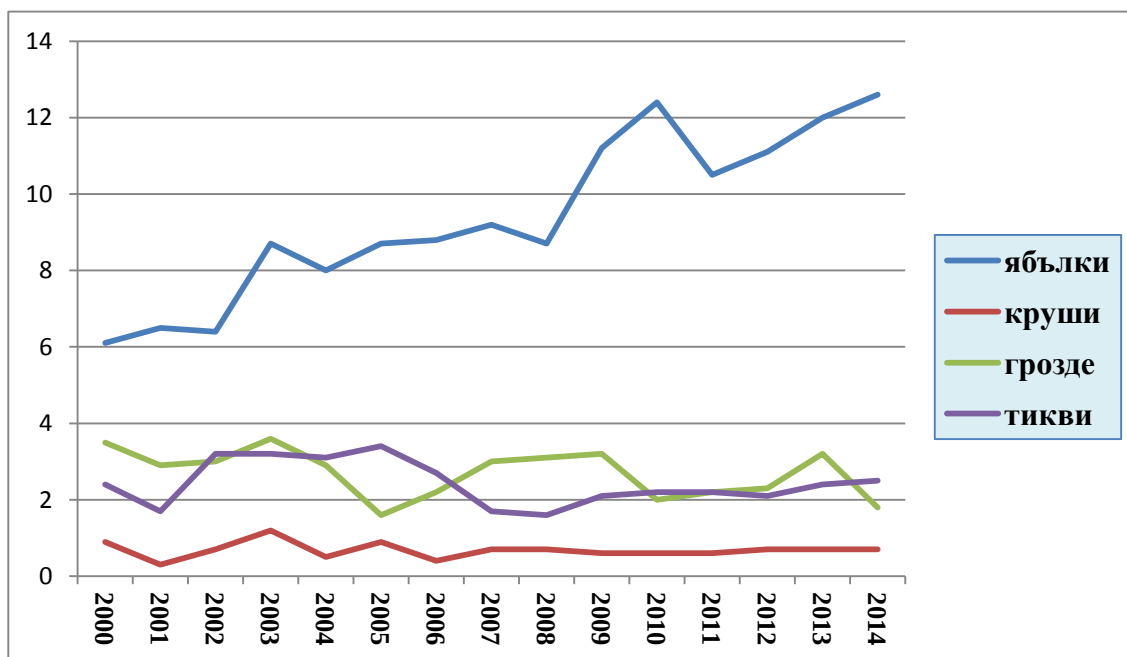
Пипер. Потреблението на пипера варира около 8,0 кг през първите три години, минава през лек спад през 2005 г. – 7,1 кг, достига своя връх през

2009 г. – 8,9 и се задържа отново около 8,0 кг през следващите три години, за да отбележи леко понижение през последните две години 2014 г. – 7,4 кг и 2013г. – 7,7 кг. Варирането в потреблението на пипера не е много значимо и показва устойчивост на хранителния пазар- белег на запазена традиция. Пиперът в прясно състояние или преработен се използва за приготвяне на разнообразни ястия , консерви, туршии, лютеници, мариновани асортименти и др. В процеса на растеж и зреене чушките на пипера променят своя цвят от зелен през тъмнозелен или жълт до червен и тъмночервен, отразяващ и промяната на неговата биологична активност. Вкусът на пиперките е сладък до лютив, дължащ се на алкалоида капсаицин, притежаващ мощно антиоксидантно действие.

Лук – Данните от таблицата за потребление на кромидния лук ни показват едно равномерно ниво на консумация. С изключение на първата 2000 г. в която са консумирани от българското население 9,7 кг, през следващите години на проследявания период е между 10,0(2008 г.) – 11, 7 кг (2012 г.) на година. Тези данни показват запазване на традицията в присъствието на лука на трапезата на българина. Специфична характеристика на кромидния лук е, че той е най – богатият източник на флавоноли сред зеленчуците в родната диета във всички негови форми – червен, бял и зелен. Този традиционен за българската кухня зеленчук съдържа и много високо количество от антиоксиданта кверцетин.



Фигура 21 Консумацията на зеленчуци



Фигура 22 Консумацията на плодове

Ябълки .- от всички традиционни за нашата страна семкови плодове, ябълките имат най – голямо значение. Те са ценен плод, който може да се съхранява през цялата зима и да задоволява потребностите от сурова растителна храна. При тях се вижда отчетливо увеличаване на консумацията през тези 15 години. В първите три години потреблението е 6,1 – 6,5 кг. През следващите 6 години се увеличава на 8,7 – 9,2 кг, за да достигне през интервала 2009 – 2014 г. двойно увеличение до 11,2 – 12,6 кг. Това показва добрата информираност на българина за полезността на този плод в ежедневиия прием.

Круши - те имат много по – малко потребление в сравнение с ябълките. То е относително постоянно от 0,3 кг(2001 е годината с най - ниско ниво на потребление за периода), до средно 0,6 – 0,7 кг в останалите години. Своеобразен връх в консумацията на круши е 2003 г. с 1,2 кг. Причината за това по – ниското ниво на потребление на този иначе толкова вкусен и също толкова полезен плод може, да се намери в обяснението, че на българския пазар крушата винаги е била в няколко пъти по – скъпа от ябълката.

Гроздето е много ценен и от векове познат плод по нашите земи. Широко се използва за директна консумация и като суровина за хранителната промишленост. Този традиционен български плод намира приложение в рационалното и диетично хранене на популацията поради богатството си на захари, на витамини, ензими, винена киселина, микроелементи,

етерични масла, багрилни и други вещества. Консумацията му е най – висока през първата 2000г. - 3,5 кг и през 2003 г. – 3,6. В следващите години на изследвания период, тя намалява чувствително, като най – ниското ниво на потребление е през 2005 г. - 1,6 кг и последната 2014 г. – 1,8 кг. През останалите години се задържа около 2,0 кг. И за този толкова полезен и важен за здравословното хранене плод, както и при крушите, по – ниската консумация може да се обясни с по – високата му пазарна цена през последните години и невисокия жизнен стандарт на българина.

Тикви Те са традиционен български продукт намиращ своето място в храненето на българина като баници, тиквеници, варива и печива. От дълги години българинът е бил запознат с полезността на тиквата като храна. Данните от нашата таблица сочат една умерена консумация на тикви. През първите години на проучвания период, тя е малко по - висока и се движи в интервала 2,4 кг – 3,4 кг (най – много през 2005 г. – 3,4 кг). В следващите години до последната 2014 г. се задържа около 2,1 – 2,4 кг., а днес нейната популярност силно нарастна, свързана с по-високата степен на информираност. Нашата оценка е, че благодарение на активността на медиите , разпространяващи съвременната информация за значението на тиквата за здравословното хранене, се повиши и производството и потреблението. Необходимо е в този аспект да се разшири и активизира дейността по разпространение на съвременната научна оценка за значимостта на всички традиционни български храни, които не се изчерпват само с избраните 15 в настоящото проучване.

3.2.4. Анкетно проучване

Анкетните проучвания са един от най-информативните подходи, особено при проблеми зависещи от много фактори, какъвто е случаят с познанията за традиционните храни и възприемането им, като важен фактор за здравословното хранене и икономическото развитие на определени региони. Анкетната карта съдържа 27 въпроса. Анкетираната група е от 125 човека, на възраст между 20 и 71 години, като жените са малко повече от мъжете. Респондентите са основно студенти и административни служители, избрани на случаен принцип и са анкетирани след запознаване им с целта на проучването и анонимния му характер. Проведено е между 01. 2013г. – 11.2014 година в МУ, София. Някои от анкетираните не са

отговорили на всички въпроси. Тази възможност е част от приетия подход.

Резултатите са обработени с описателно статистически подход, а за някои от по-важните въпроси е приложен непараметричен анализ, като е търсена статистически достоверна зависимост с други въпроси от анкетата съотносими с тях.

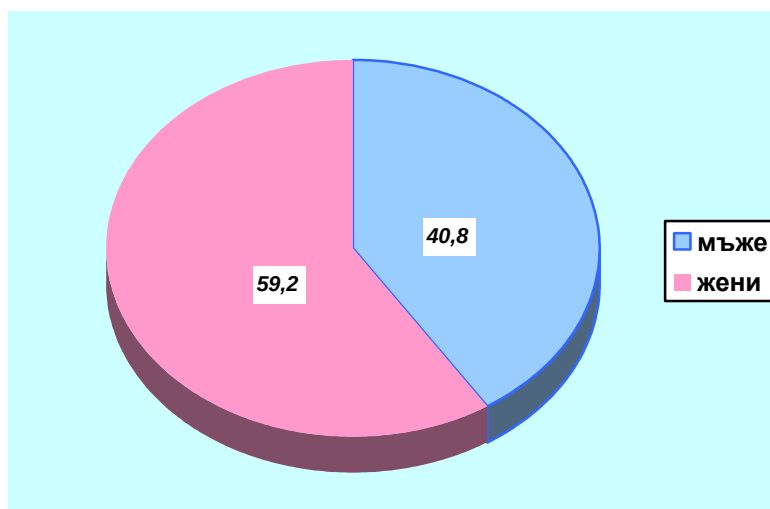
3.2.4.1.Описателна статистика:

Получените резултати са представени, като брой отговорили, процент от общия брой анкетирани и «валиден» процент от броя отговорили за конкретния въпрос. Онагледяването е чрез таблици и фигури.

На табл.19/фиг. 23 е представено разпределението на участниците по пол. По – висок е процентът на участващите жени – 59,2 и съответно 40,8 % на мъжете.

Таблица19 Разпределение по пол

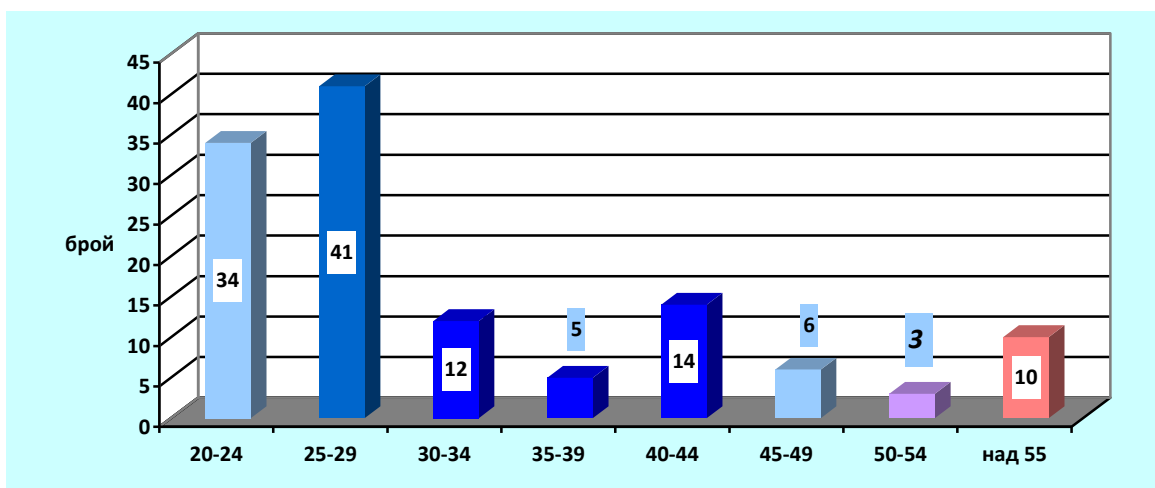
Пол	Брой	Процент	Валиден процент
Мъже	51	40,8	40,8
Жени	74	59,2	59,2
Общо	125	100	100



Фиг. 23
Разпределение
по пол

Таблица 20 Разпределение по възраст

Брой/ Възраст/%	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Над 55
Брой	34	41	12	5	14	6	3	10
Процент	27,7	32,8	9,6	4	11,2	4,8	2,4	8

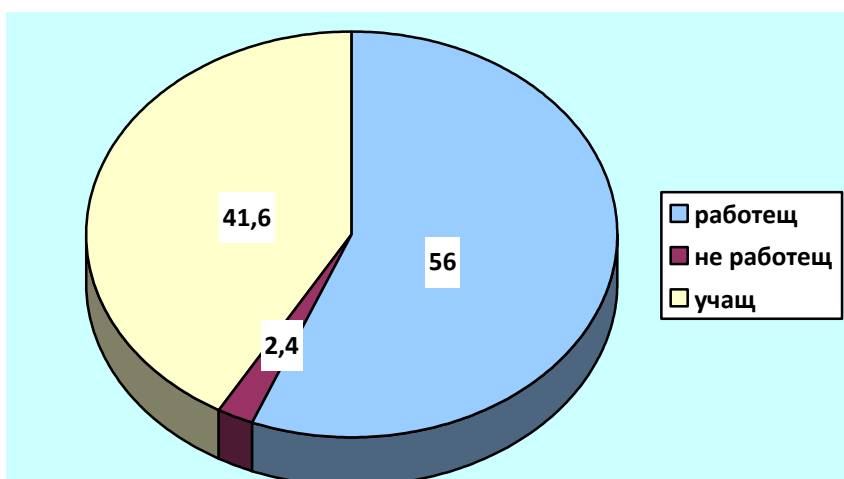


Фиг. 24 *Разпределение по възраст*

На табл.21/фиг.25 са представени резултатите от разпределението на изследваните лица по вида на тяхната трудова заетост. Разпределението ни дава основание да приемем, че оценката е направена от участници с активна трудова заетост.

Таблица 21 Разпределение по трудова заетост

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Работещ	70	56,0	56,0
Не работещ	3	2,4	2,4
Учащ	52	41,6	41,6
общо	125	100	100



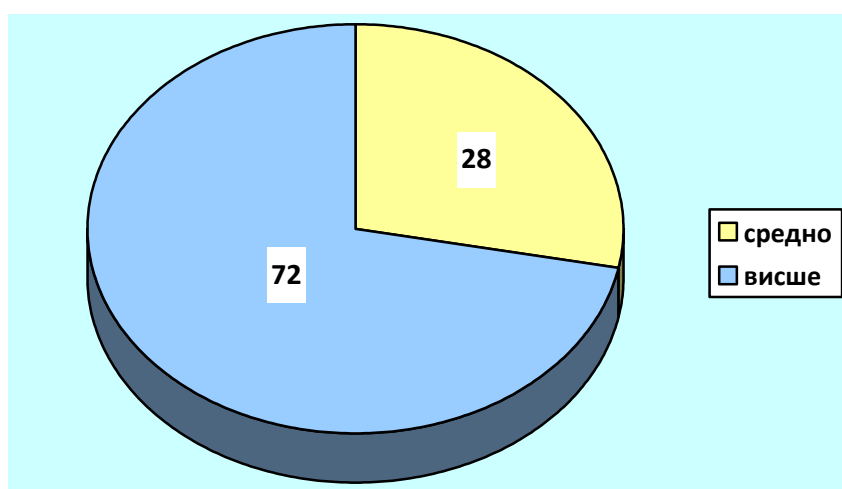
Фиг. 25
Разпределение по трудова заетост

По отношение на разпределението на респондентите по степен на образование, данните са представени на табл.22/фиг. 26. По - високият

процент е на висшистите (72%), което предполага и по - висока информираност.

Таблица 22 Разпределение по образование

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Средно	35	28,0	28,0
Висше	90	72,0	72,0
общо	125	100	100



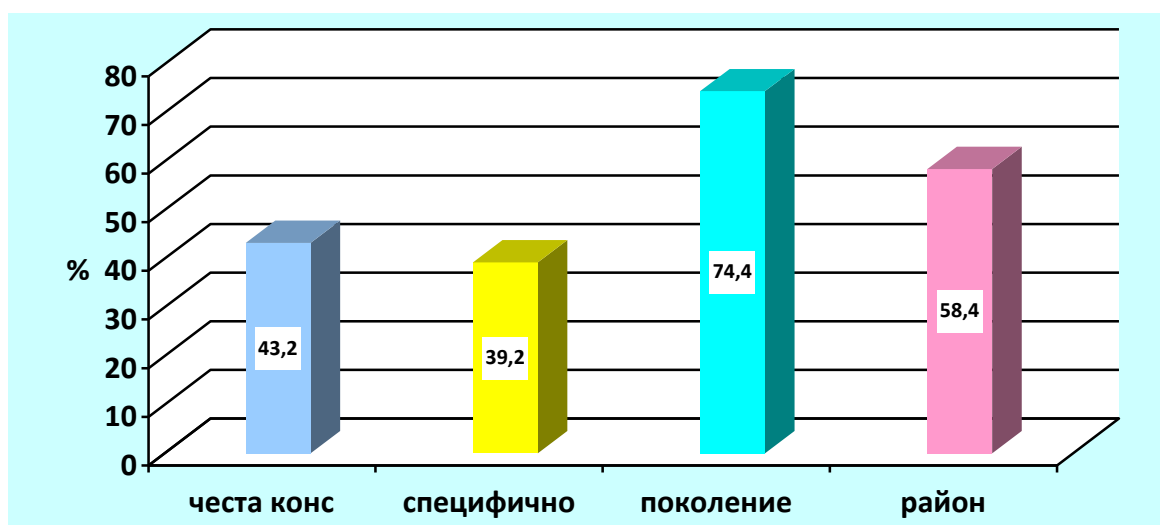
Фиг. 26
Разпределени по образование

Въпросът за характеристиките на традиционните продукти може да бъде определен като въпрос изискващ повече специфични познания и в известна степен по-високо ниво на културална компетентност. Въпреки неговата специфика, той ни дава конкретна оценка за информираността на респондентите (таблица 23/фигура 27) Най – висок процент получава характеристиката „предаван от поколение на поколение”, което напълно отговаря на изискванията за традиционност. На второ място е групата на респондентите поставящи като основна характеристика „честотата на консумация”. Това обаче не отговаря на изискванията за традиционност, защото може да имаме честа консумация на нетрадиционни храни, което е показател за недостатъчна информираност. Сравнително висок е и процентът на групата, определяща значимостта на начина на приготвяне на храната (кулинарна обработка) като традиционна характеристика, което е също в съответствие на изискванията за традиционност.

Таблица 23 Характеристики на традиционния продукт

Характеристики	Брой	Процент
Честа консумация	54	43,2
Приготвяне по специфичен начин	49	39,2
Предаван от поколение на поколение	93	74,4
Производство в определен район	73	58,4

❖ Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



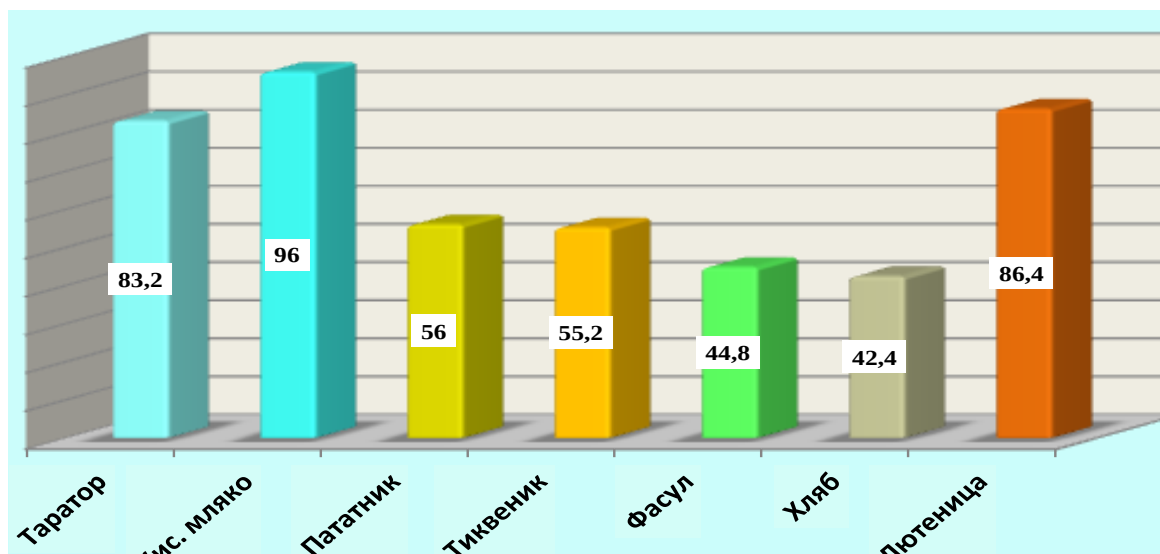
Фиг. 27 Характеристики на традиционния продукт

На следващите таблица и фигура са посочени резултатите от оценката за традиционност на 7 различни храни. От тях най – висок процент (96,0 %) е получило българското кисело мляко. Много специалисти по хранене го определят като незаменима храна заради балансирания му макро- и микронутриентен състав и висока полезност. Логично респондентите са посочили на второ място таратора (83,2 %) като производна от млякото традиционна българска храна. Лютеницата е на втора позиция с 86,4 % като вкусна и също полезна традиционна храна. Малко учудващо пататника е на следваща позиция, защото е все пак регионална храна за родопския край, което показва добра информираност за традиции. Под 50 % от анкетираните са посочили хляба и фасула като традиционни. Този по – нисък процент може да се обясни с изместването на тези традиционни български храни с инвазията на нетрадиционни храни и съвременните препоръки за намаляване приема на въглехидрати.

Таблица 24 Традиционни ли са следните храни?

Видове храни	Брой	Процент
Таратор	104	83,2
Кисело мляко	120	96
Пататник	70	56
Тиквеник	69	55,2
Фасул	56	44,8
Хляб	1	0,8
Лютеница	107	85,6

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



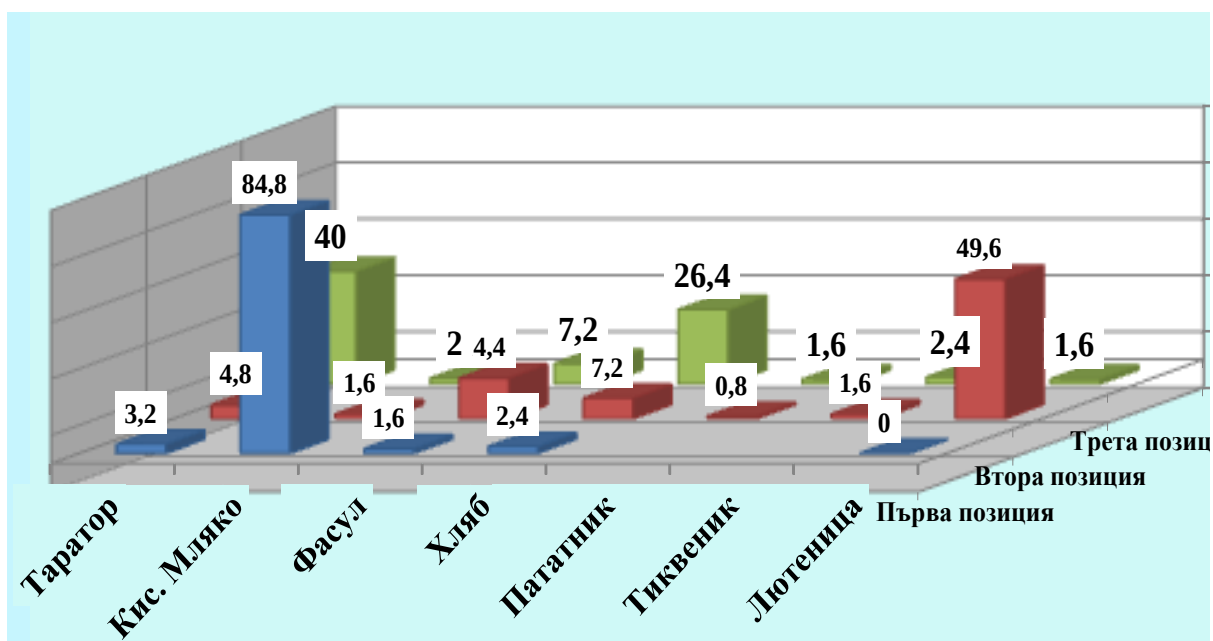
Фиг. 28 Традиционни ли са следните храни?

От таблица 25 и фигура 29 се вижда, че от посочените в таблица 6 традиционни храни, най – често консумирани са киселото мляко на първа позиция с 84,8 %, на втора позиция е лютеницата с 49,6 % и на трета – хляба с 26,4% . След това следват фасула и таратора.

Таблица 25 Подреждане на традиционните храни според честотата на консумацията им от анкетираните.

Храна/ %	Място		
	1	2	3
Таратор	3,2	4,8	40
Кисело мляко	84,8	1,6	2
Пататник	0	0,8	1,6
Тиквеник	0	1,6	2,4
Фасул	1,6	14,4	7,2
Хляб	2,4	7,2	26,4
Лютеница	0	49,6	1,6

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



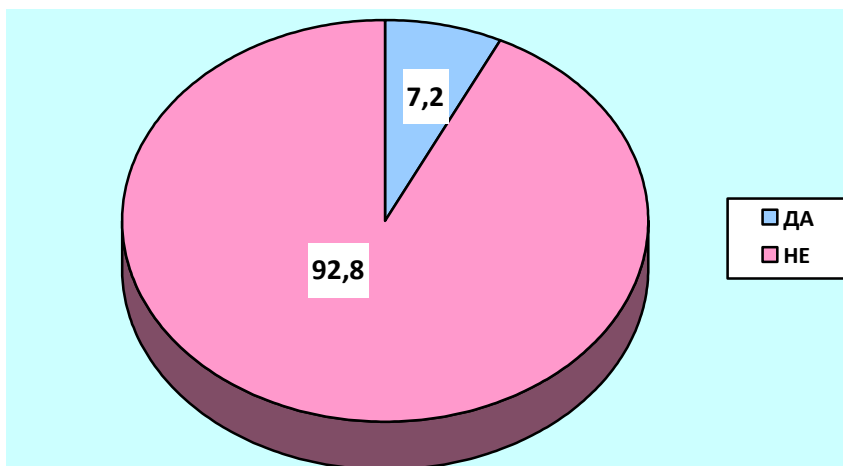
Фиг. 29 Подрезждане на традиционните храни според честотата на консумацията им от анкетираните

Отговорите на въпрос № 8 в анкетата „Кой е откривателя на процеса на създаване на киселото мляко ?, се виждат на табл.26/фиг. 30. Само 7,2 % са дали правилен отговор, че това е българският лекар д-р Стамен Григоров.

Други отговори дадени на въпроса са прабългарите, траките, Луи Пастьор или най – често негативен отговор, което показва неразбиране същността на въпроса касаещ основно процеса на получаване на киселото мляко, а не познаването му като храна.

Таблица 26 Кой е откривателя на процеса на създаване на киселото мляко

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Стамен Григоров	9	7,2	7,2
друг	116	92,8	92,8
Общо	125	100	100



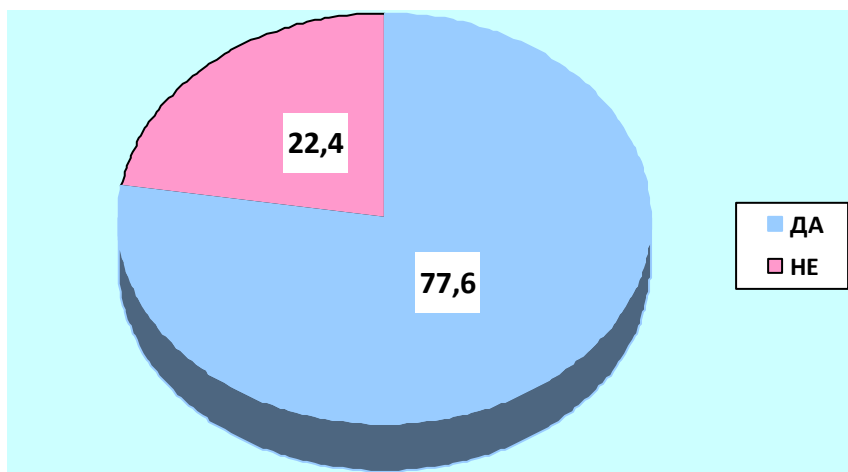
Фиг.30

Кой е откривателя на процеса на създаване на киселото мляко ?

От табл.27/фиг.31 се вижда, че анкетираният много правилно свързва здравето на човека с традиционните български храни – 77,6 %. Това показва, че участниците в анкетата приемат традиционния начин на приготвяне като процес, който запазва натуралността на продуктите, адекватната термична обработка и съхраняване на специфичния вкус и аромат, важни за здравето характеристики, и че ценните рецептури и технологии от миналото не трябва да бъдат забравени и да изчезнат, а да намерят място в съвременното хранене и производство. Все пак определен процент от респондентите (22,4%) не свързват традиционните храни със здравето поради ниска информираност.

Таблица 26 Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	97	77,6	77,6
Не	28	22,4	22,4
Общо	125	100	100

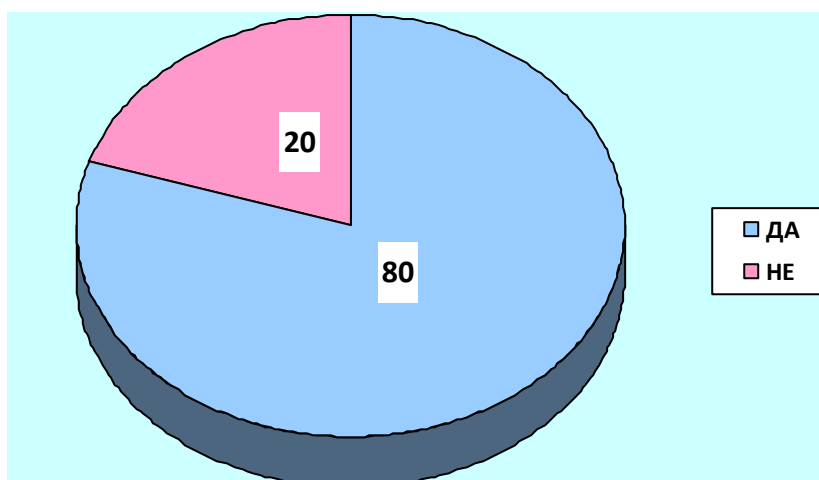


Фиг. 31
Връзка между здравето и консумацията на традиционни храни

Продължение на разсъжденията от предишния въпрос дава отговора на въпроса за „връзката на храненето с дълголетие”. След като 80 % от участниците в анкетата са посочили положителен отговор, то това ни дава основание да определим за добра информираност и култура по този изключително важен въпрос.

Таблица 28 Има ли отношение традицията в храненето с дълголетие?

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	100	80	80
Не	25	20	20
Общо	125	100	100



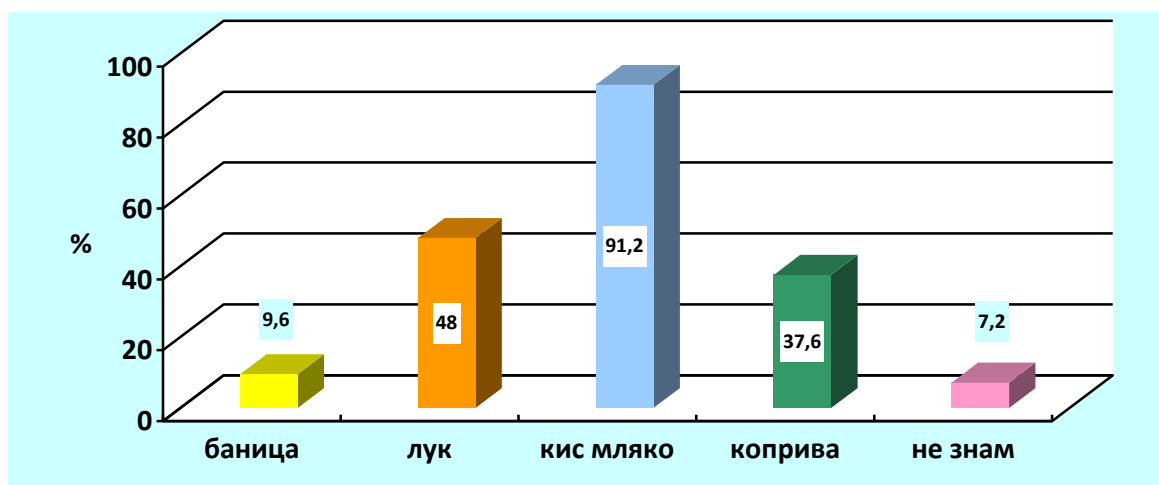
Фиг. 32
Връзка между традицията в храненето и дълголетие

Ролята на класически традиционни храни и продукти за храненето на българина се дава в таблица 29 и фигура 33. Вижда се, че отново киселото мляко е с най – висок процент (91,2 %), на второ място е посочен лука (48,0 %), което показва добра информираност на анкетираните, че лука във всичките му разновидности – бял, зелен и червен е много полезен като най – богат източник на флавоноли – мощни антиоксиданти. Копривата с ориз е на трето място с 37,6 % като по – лека вегетарианска храна. Има ли отношение традицията в храненето с дълголетието?

Таблица 29 Храни имащи отношение към здравето и дълголетието на българина.

Видове храни	Брой	Процент
Баница със сирене	12	9,6
Лук	60	48
Кисело мляко	114	91,2
Коприва с ориз	47	37,6
Не мога да посоча	9	7,2

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



Фиг. 33 Храни имащи отношение към здравето и дълголетието на българина според анкетираните

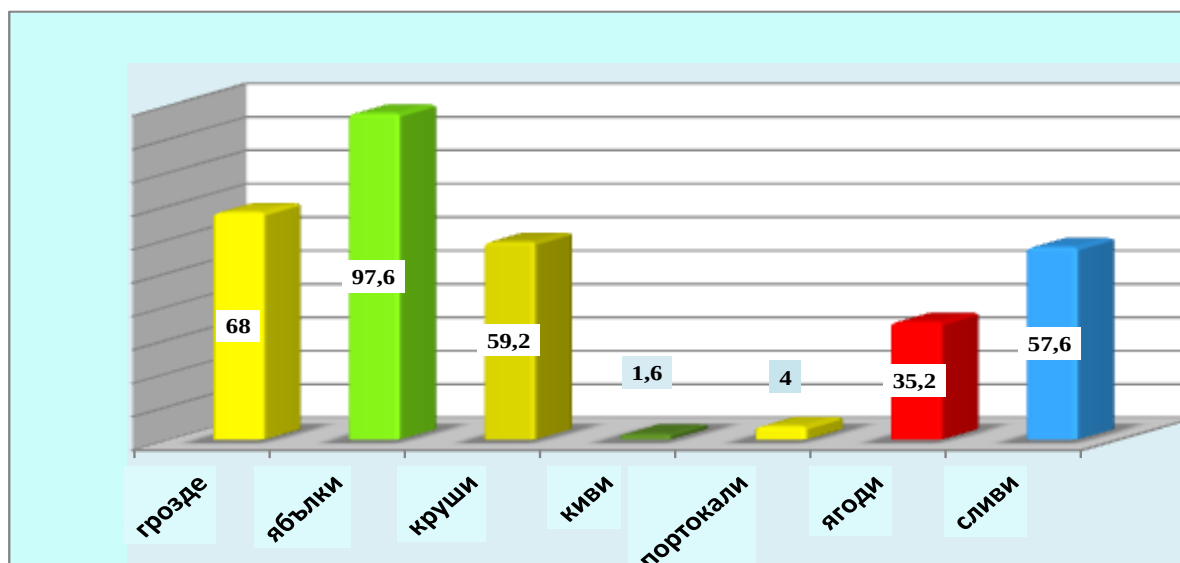
Процентите, които получава българската баница (9,6 %) със сирене могат да се тълкуват в два аспекта. От една страна не трябва да се прекалява с тестените изделия, но от друга тя е вкусна и традиционна за нашата страна храна имаща място в храненето на българина. Има една група от респонденти (7,2 %), които се затрудняват да посочат храни имащи отношение към здравето и дълголетието.

Предпочитанията на респондентите за традиционни за българското хранене плодове и тяхното разпределение в проценти са представени в таблица 30 и на фигура 34. Лидери са ябълките с почти максимален резултат (97,0 %) следвани от гроздето (68,0 %), а на трета и четвърта позиция със сходно предпочитание са крушите и сливите – съответно 59,2 % и 57,6 % . За портокалите, които са добър източник на вит. С, но не са традиционен български плод са дали 4,0 % от анкетираните, което показва добра информираност.

Таблица 30 Традиционни за българската диета плодове.

Видове храни	Брой	Процент
Грозде	85	68
Ябълки	122	97,6
Круши	77	59,2
Киви	2	1,6
Портокали	4	4
Ягоди	44	35,2
Сливи	72	57,6

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.

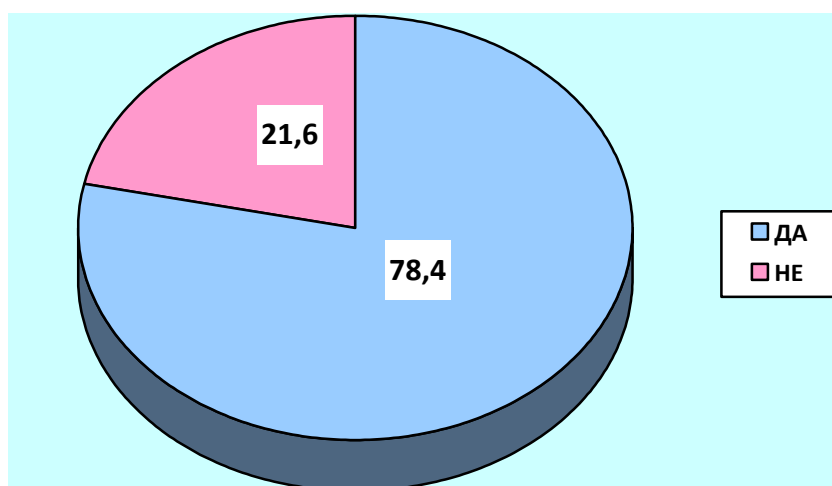


Фиг.34 Традиционни за българската диета плодове

На въпроса „Познавате ли традиционни храни, които не са здравословни?“ очаквано висок процент - 78,4 % от запитаните са отговорили, че познават традиционни храни с негативен ефект за здравето, но е учудващо, че 21,6 % не могат да посочат такива.

Таблица 31 Има ли традиционни храни , които не са здравословни

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	98	78,4	78,4
Не	27	21,6	21,6
Общо	125	100	100

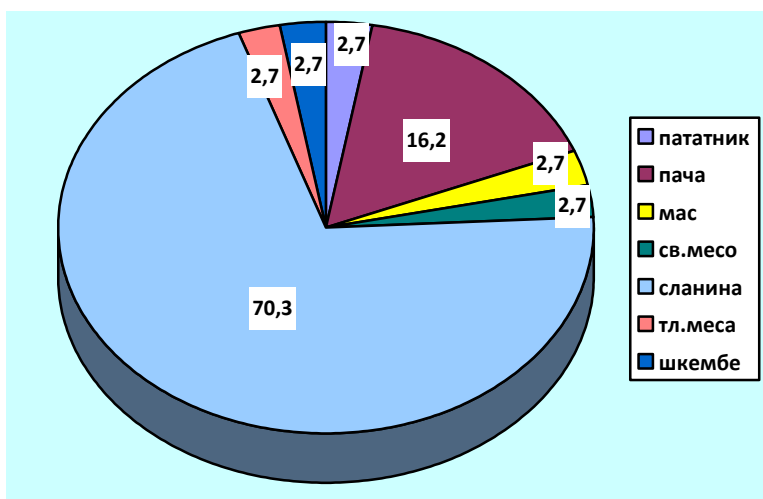


Фиг. 35
Традиционни храни, които не са здравословни

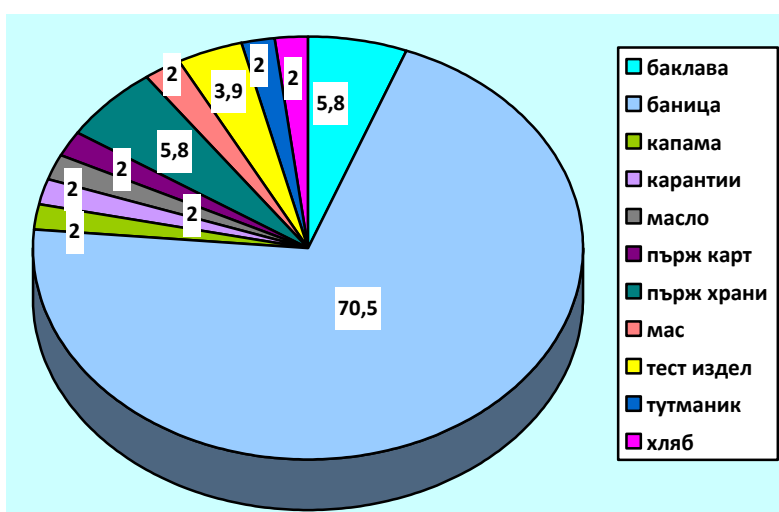
Въпрос №14: Посочете традиционни храни с отрицателен за здравето ефект, ако отговорът на въпрос № 13 е „Да”, включва четири подвъпроса (класираните на първо, второ, трето и четвърто място) и всеки от тях е представен с отделна таблица и съответната фигура. На първо място като група храни с отрицателно въздействие анкетираните са посочили сланината (20,8 %), пачата (4,8 %) , свинската мас, тлъстите меса и свинското месо. На второ място със значителен отрицателен здравен ефект са посочени групата на пържените храни. Други храни с отрицателно здравно въздействие са дюнерите, карантите, дреболиите и колбасите и др. (таблицы 32, 33, 34 и 35 и фигури 36, 37, 38 и 39).

Таблица 32 Класираните на първо място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

Вид храна	Брой	Процент	Валиден процент
Пататник	1	0,8	2,7
Пача	6	4,8	16,2
Свинска мас	1	0,8	2,7
Свинско месо	1	0,8	2,7
Сланина	26	20,8	70,3
Тлъсти меса	1	0,8	2,7
Шкембе	1	0,8	2,7
Не отговорили	88	70,4	100
Общо	125	100	



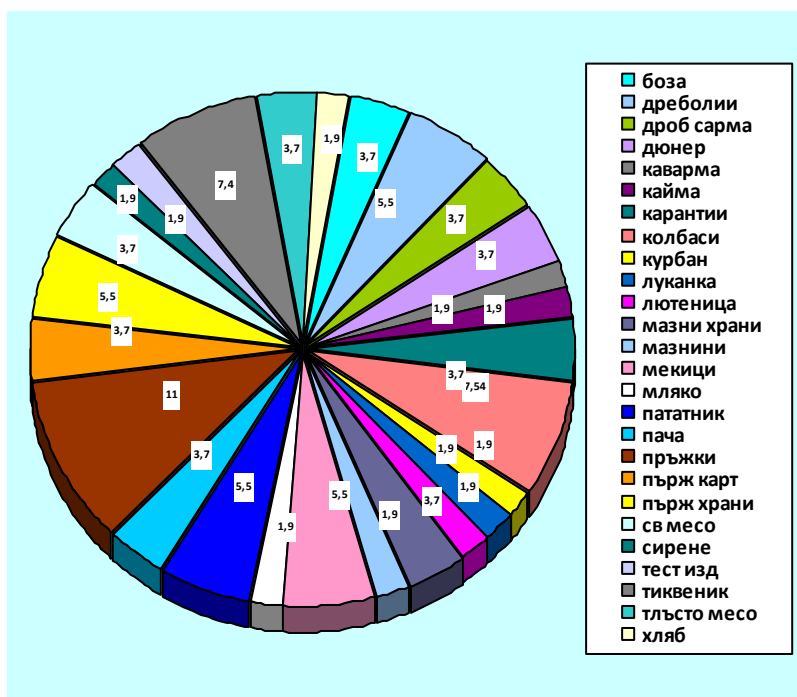
Фиг. 36
Класираните на първо място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.



Фиг. 37
Класираните на второ място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

Таблица 33 Класираните на второ място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

Вид храна	Брой	Процент	Валиден процент
Баклава	3	2,4	5,8
Баница	36	28,8	70,5
Капама	1	0,8	2
Карантии	1	0,8	2
Масло	1	0,8	2
Пържени картофи	1	0,8	2
Пържени храни	3	2,4	5,8
Свинска маса	1	0,8	2
Тестени изделия	2	1,6	3,9
Тутманик	1	0,8	2
Хляб	1	0,8	2
Не отговорили	74	50,2	100
Общо	125	100	



Фиг. 38

Класираните на трето място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

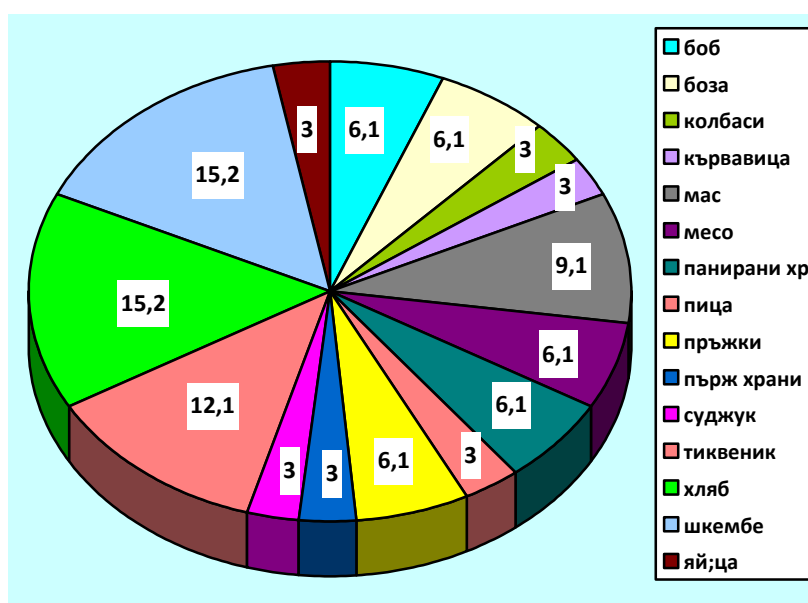
Таблица 34 Класираните на трето място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

Вид храна	Брой	Процент	Валиден процент
боза	2	1,6	3,7
дреболии	3	2,4	5,6
дроб сарма	2	1,6	3,7
дюнер	2	1,6	3,7
кавърма	1	0,8	1,9
кайма	1	0,8	1,9
карантии	2	1,6	3,7
колбаси	4	3,2	7,4
курбан	1	0,8	1,9
луканка	1	0,8	1,9
лютеница	1	0,8	1,9
мазни хр.	2	1,6	3,7
мазнини	1	0,8	1,9
мекици	3	2,4	5,6
мляко	1	0,8	1,9
пататник	3	2,4	5,6
пача	2	1,6	3,7
пръжки	6	4,8	11,1
пържени карт.	2	1,6	3,7
пържени хр.	3	2,4	5,6
св. месо	2	1,6	3,7
сирене	1	0,8	1,9
тестени изд.	1	0,8	1,9
тиквеник	4	3,2	7,4
тлъсто месо	2	1,6	3,7
хляб	1	0,8	1,9
Не отговорили	71	56,8	100
общо	125	100	

Таблица 35 Класираните на четвърто място традиционни храни с „отрицателен” за здравето ефект.

Вид храна/брой/%	Брой	Процент	Валиден процент
боб	2	1,6	6,0
боза	2	1,6	6,0
колбаси	1	0,8	3,0
кървавица	1	0,8	3,0
мас	3	2,4	9,0

месо	1	0,8	3,0
панирани хр.	2	1,6	6,0
пица	1	0,8	3,0
пръжки	2	1,6	6,0
пържени храни	1	0,8	3,0
св. мас	1	0,8	3,0
свинско	1	0,8	3,0
суджук	1	0,8	3,0
тиквеник	4	3,2	12,1
хляб	5	4,0	15,2
шкембе	5	4,0	15,2
яйца	1	0,8	3,0
Не отговорили	92	73,6	100
общо	125	100	



Фиг. 39

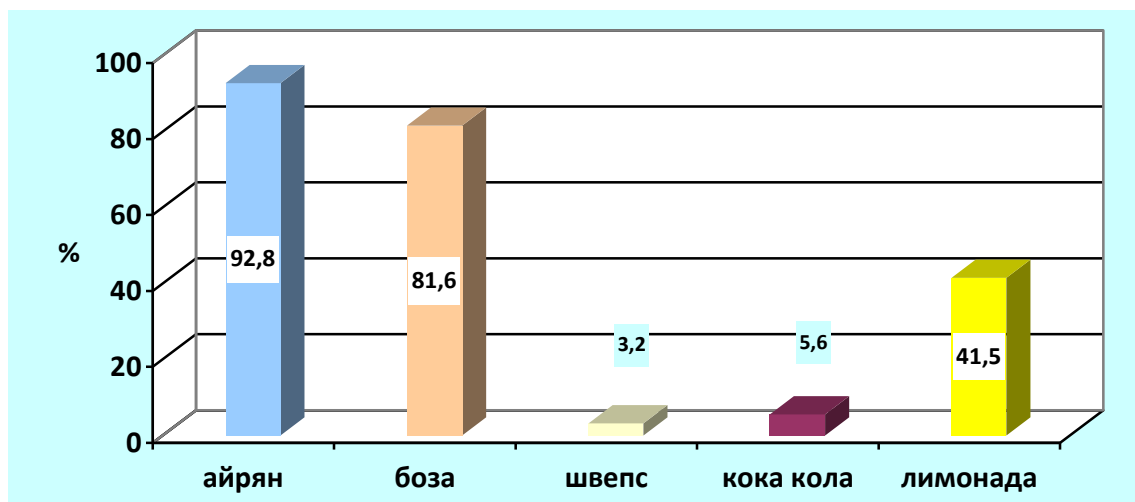
Класираните на четвърто място традиционни храни с „отрицателен“ за здравето ефект.

На въпрос от анкетата за традиционните безалкохолни напитки на българина, анкетиранияте са дали следния отговор. С 92,8 % на първа позиция е айрана, което може да се обясни както и при таратора, че е производна на полезното за българина кисело мляко. Бозата е втората по предпочитание традиционна напитка с 81,6 %, докато лимонадата е на трето място с 41,6 %. Класираните накрая кока - кола и швепс показват добра информираност и разбиране, че те не са традиционни български напитки.

Таблица 35 Традиционни безалкохолни напитки за българина

Видове храни	Брой	Процент
Айрян	116	92,8
Боза	102	81,6
Швепс	4	3,2
Кока кола	7	5,6
Лимонада	52	41,6

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



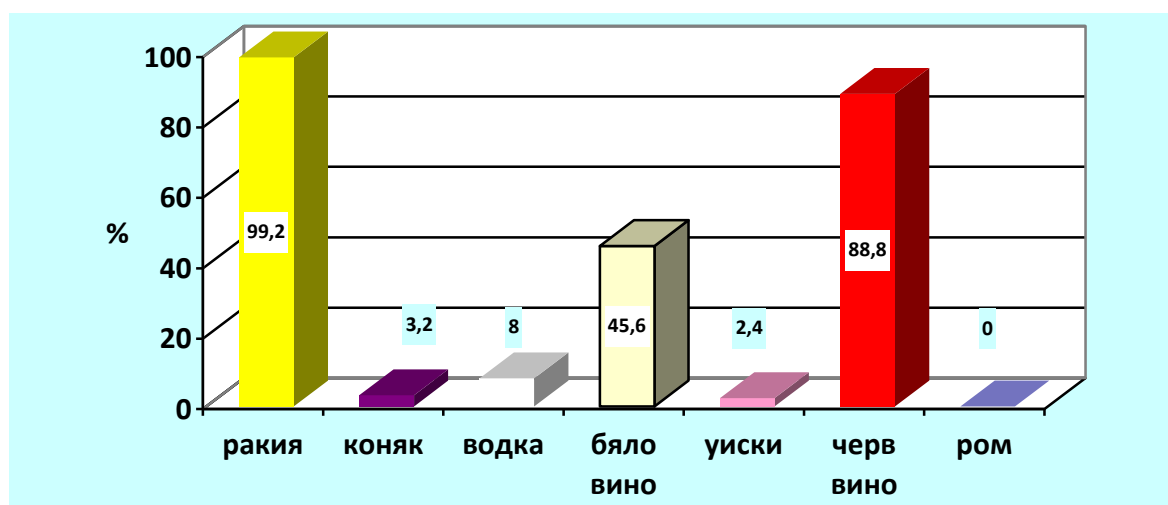
Фиг. 40 Традиционни безалкохолни напитки за българина

Отговор на въпрос № 16 от анкетата е представен на таблица 37 и фигура 41. Почти максимален брой от респондентите (99,2 %) посочват ракията като традиционна българска национална напитка. На второ място с много висок процент (88,2 %) е дадено предпочитание на червеното вино, което ни дава основание да считаме, че освен завишената консумация, анкетираните знаят и за полезните му качества – наличието на антиоксидантите ресвератрол и пикногенол. На трета позиция е бялото вино (45,6 %), също полезно, но с по – малки количества на антиоксиданти. Сравнително по – ниските проценти получени от концентрираните напитки водка, коняк и уиски показват добра информираност и култура, че те не са традиционни български алкохолни напитки.

Таблица 37 Традиционни алкохолни напитки за българина

Видове храни	Брой	Процент
Ракия	124	99,2
Коняк	4	3,2
Водка	10	8,0
Бяло вино	57	45,6
Уиски	3	2,4
Червено вино	111	88,8
Ром	0	0

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.

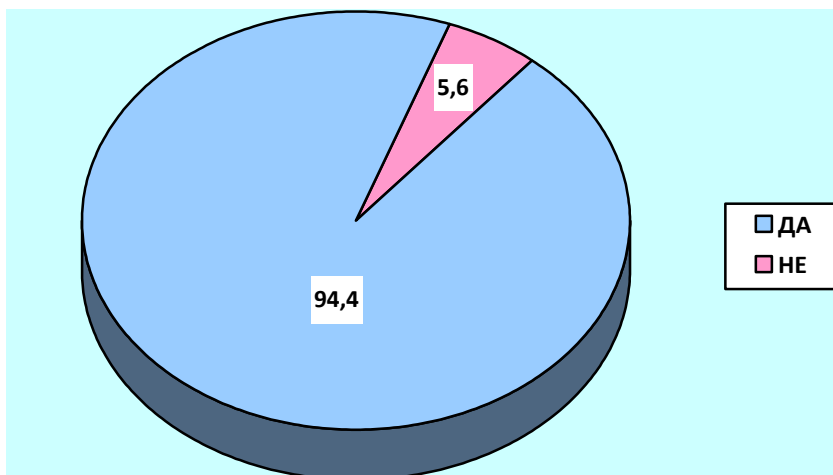


Фиг. 41 Традиционни алкохолни напитки за българина

Таблица 38 Влияние на чужди традиционни кухни върху храненето на българина

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	118	94,4	94,4
Не	7	5,6	5,6
Общо	125	100	100

Отговорът на въпрос № 20 от нашата анкета е представен в таблица 38 и на фигура 42. Вижда се, че 94,4 % от запитаните са убедени, че има инвазия на чужди кухни и храни, което потвърждава смисъла и работата на нашето проучване относно изместването традиционните български храни.



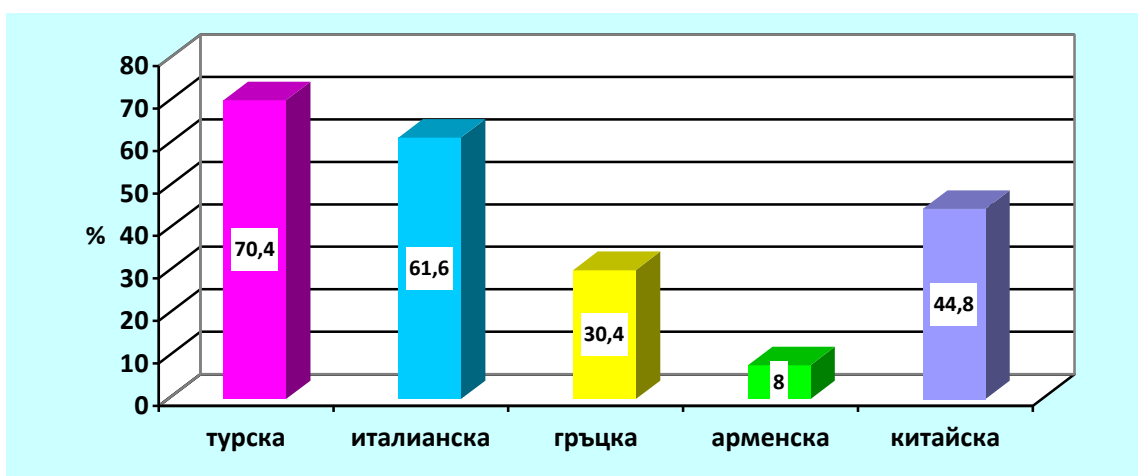
Фиг. 42
Влияние на чужди
традиционни
кухни върху
храненето на
българина

Анкетираните посочват (таблица 39/фигура 43), че с най - висок процент на влияние е турската кухня – 70,4 %, на следващо място малко учудващо е италианската кухня с 61,6 %, а на трета позиция е китайската с 44,8 %. Това показва, че интересът на българина към китайската храна и кухня е намалял след увлечението и модата в началото на 90-те години, и се е пренасочил към други чужди кухни.

Таблица 39 Чужди традиционни кухни с най-голямо влияние върху храненето на българина.

Чужди кухни	Брой	Процент
Турска	88	70,4
Италианска	77	61,6
Гръцка	38	30,4
Арменска	10	8
Китайска	56	44,8

Сборът от
процентите е по-голям
от 100, тъй като
анкетираните са давали
повече от един отговор.



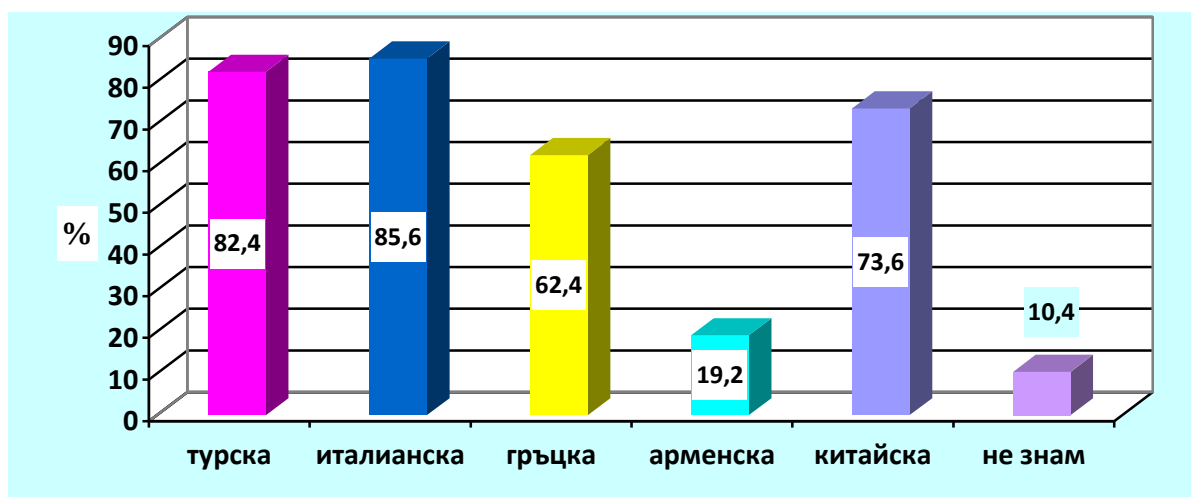
Фиг. 43 Чужди традиционни кухни с най-голямо влияние върху храненето на българина

Интересно е размяната на позициите на италианската и турската кухни (табл. 40/ фиг. 46). Когато става въпрос за примери за традиционни храни запитаните показват по – добри познания за италиански традиционни храни отколкото на турски, а след това са посочили такива за китайски, гръцки и арменски. Има и 10,4 % от запитаните, които се затрудняват да посочат традиционни храни от други страни. Тези данни показват, че инвазията на чуждите кухни на територията на нашата страна е факт, който привлича интереса на българина и го отдалечава от традицията на неговите предци.

Таблица 40 Посочени традиционни храни типични за изброените държави, известни в България, според анкетираните.

Чужди кухни	Брой	Процент
Турска	103	82,4
Италианска	107	85,6
Гръцка	78	62,4
Арменска	24	19,2
Китайска	92	73,6
Не мога да посоча	13	10,4

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетираните са давали повече от един отговор.



Фиг. 44 Посочени традиционни храни типични за изброените държави, известни в България, според анкетираните.

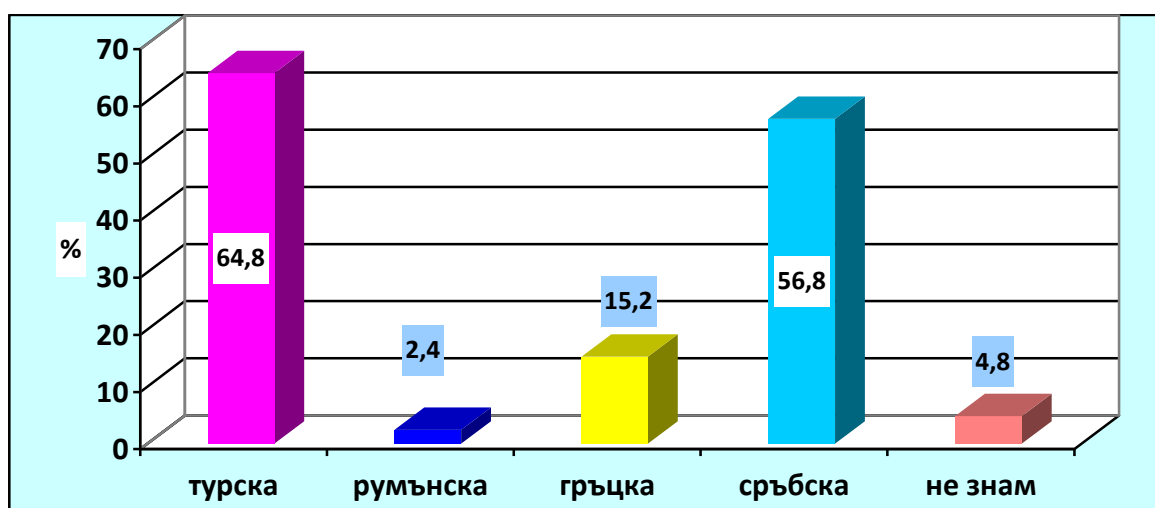
На таблица 41 и фигура 45 е даден отговор на въпроса коя главно от съседните балкански държави има кухня най – близка до нашата. Анкетираните са посочили на първо място турската с 64,8 % на второ

място сръбската с 56,8 % и на трето място гръцката с 15,2 %. Румънската кухня е получила по – нисък процент от тези, които не могат да посочат близки традиции. Влиянието на турската кухня се обяснява с дългите години на османско иго и обмяната на кулинарни предпочитания, докато тази на сръбската – с факта, че те са съседна славянска страна със сходна кухня.

Таблица 41 Най-близка чужда кухня до традициите в храненето на българина според анкетиранияте

Чужди кухни	Брой	Процент
Турска	81	64,8
Румънска	3	2,4
Гръцка	19	15,2
Сръбска	71	56,8
Не мога да преценя	6	4,8

Сборът от процентите е по-голям от 100, тъй като анкетиранияте са давали повече от един отговор.

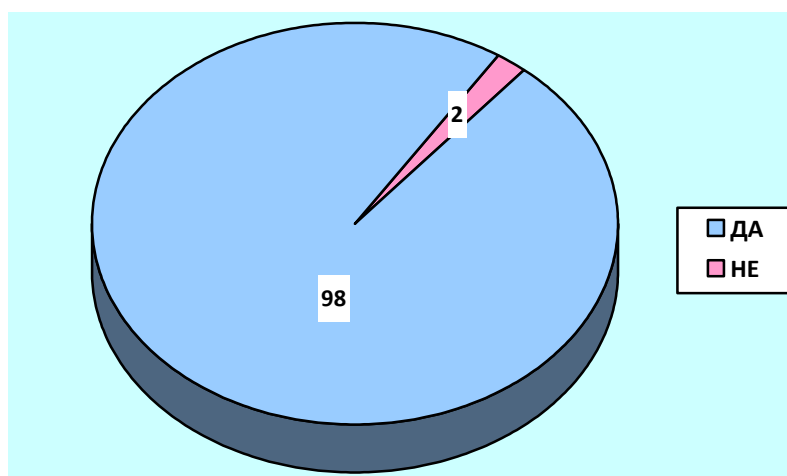


Фиг. 46 Най-близка чужда кухня до традициите в храненето на българина според анкетиранияте.

На въпроса дали намират приложение традиционните храни в ежедневието на българина убедително (98%) от участниците в анкетата отговарят (таблица 42/фигура 46), че наши традиционни храни биват консумирани в дневното хранене. Едва 2.0 % са на противоположното мнение за отсъствието на традиционни български храни в ежедневието.

Таблица 42 Присъствието на традиционни храни в ежедневно хранене на българина.

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	122	98	98
Не	3	2	2
Общо	125	100	100



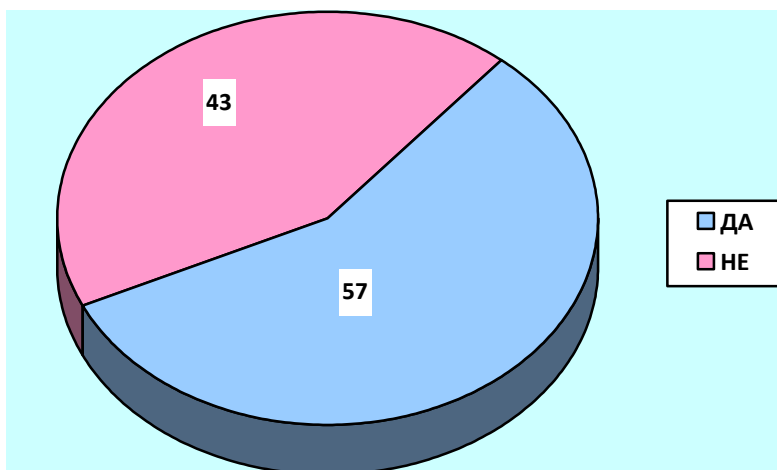
Фиг. 46

Присъствието на традиционни храни в ежедневно хранене на българина.

Относно информираността на запитаните за специфични термини като «защитено наименование за произход», те дават (таблица 43/фигура 49) следния резултат – 57 % посочват, че знаят какво е смисъла на този термин, но не малка част – 43 %, отговарят, че не знаят, което потвърждава важността на проучването за традиционните храни.

Таблица 43 Информираност относно смисъла на термина «защитено наименование за произход»

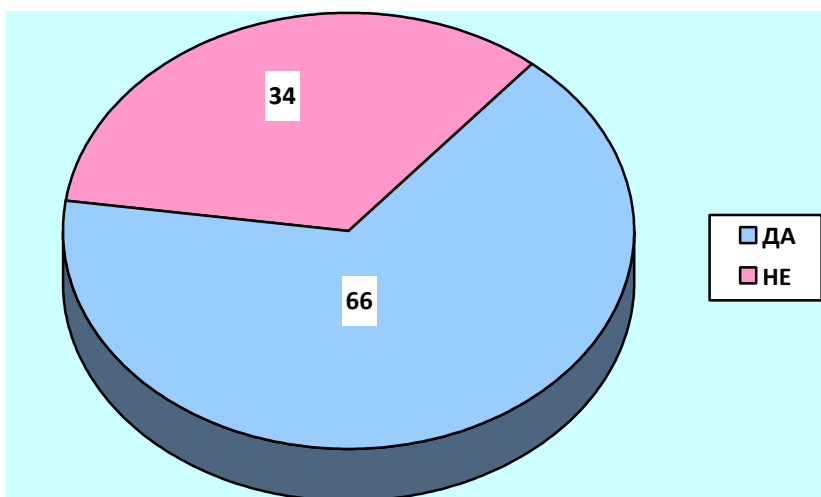
Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	71	57	57
Не	54	43	43
Общо	125	100	100



Фиг.47
Информираност
относно смисъла
на термина
«защитено
наименование
за произход»

Таблица 44 Информираност относно смисъла на термина
«защитено географско указание»

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	82	66	66
Не	43	34	34
Общо	125	100	100

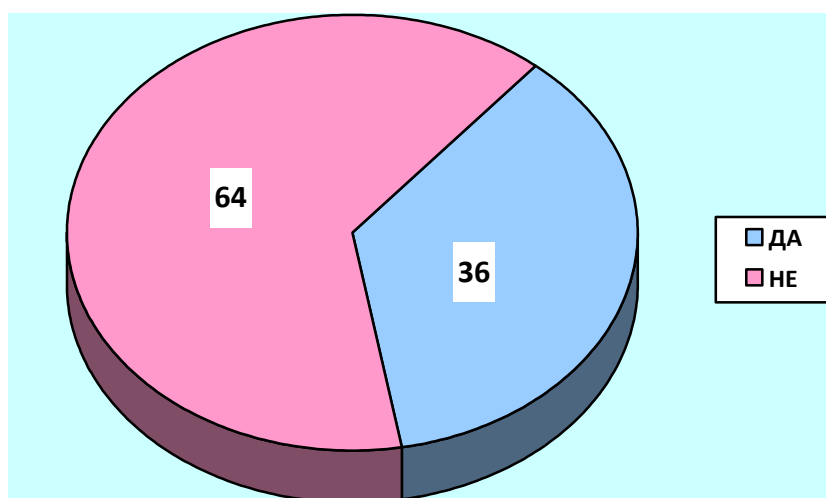


Фиг.48
Информираност
относно смисъла
на термина
«защитено
географско
указание»

Аналогичен е отговора за следващия термин «защитено географско указание». 66 % от респондентите дават положителен отговор, а 34 % нямат представа за значението на този термин. (табл.44/фиг. 48)

Таблица 45 Информираност относно смисъла на термина «гарантирана традиционна специфичност»

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	45	36	36
Не	80	64	64
Общо	125	100	100



Фиг.49
Информираност относно смисъла на термина «гарантирана традиционна специфичност»

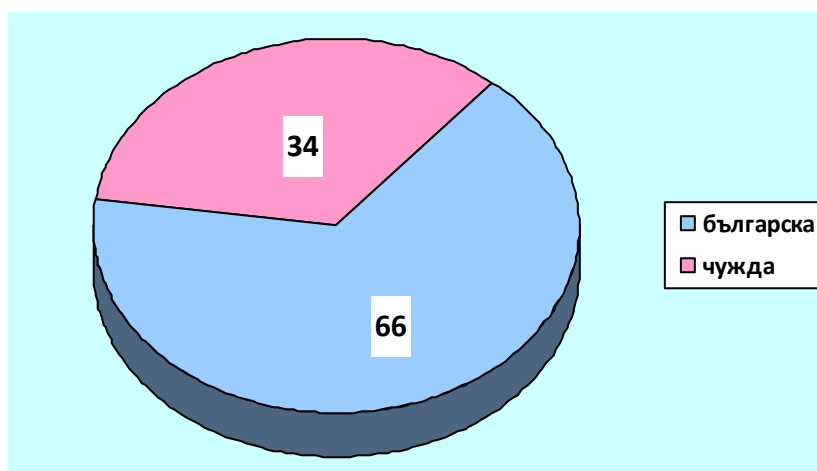
При термина „ гарантирана традиционна специфичност„групата на незнаещите е значително по – голяма– 64 %, докато само 36 % имат информираност за това.(табл.45/фигура 49)

Би могло да се приеме, че отговорите на предшестващите три въпроса са свързани със законовото формулиране на тези термини едва преди няколко години, което е една от причините за недостатъчна информираност в този аспект.

Отговорът на въпроса дали чуждите кухни трайно са навлезли в българския бит се вижда от таблица 46 и фигура 50. Според респондентите по - голяма част залагат на традиционната българска кухня – 66 %. Една не малка част от запитаните – 34 %, обаче отдава предпочитания на чужди кухни и храни, навлезли на родния пазар.

Таблица 46 Предпочитания към българската кухня, в сравнение с останалите

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	82	66	66
Не	43	34	34
Общо	125	100	100

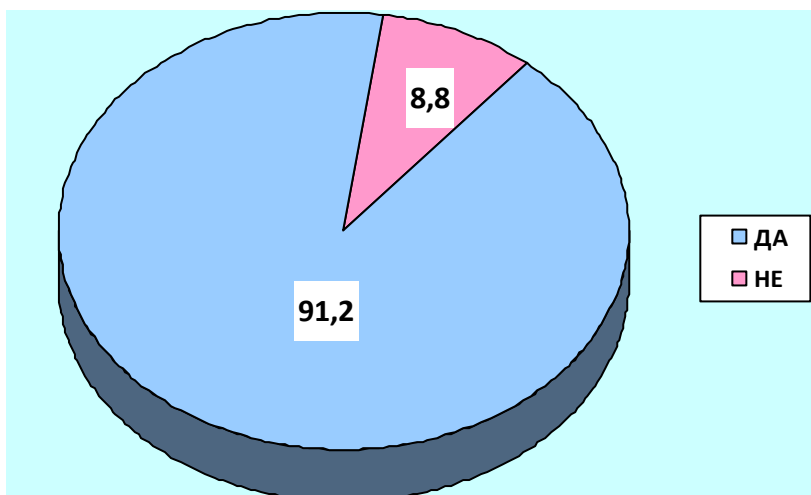


Фиг. 50
Предпочитания към българската кухня, в сравнение с останалите.

Много е важен отговорът, който са дали анкетиранията (табл.47/фиг. 51), а именно дали традиционните храни имат нужда от проучване, защита и пропагандиране за да се запазят като култура на хранене и културно наследство за бъдещите поколения. Убедително 91,2 % отговарят, че държавата трябва да се намеси за запазване на националната идентичност на традиционните храни за бъдещите поколения, което е показател за постигане устойчивост на традицията в културата на хранене. Малък процент – 8,8 % са дали негативен отговор, показвайки неинформираност и безразличие по този много важен въпрос.

Таблица 47 Необходимост от проучване, защита и пропагандиране на традиционните храни

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	114	91,2	91,2
Не	11	8,8	8,8
Общо	125	100	100

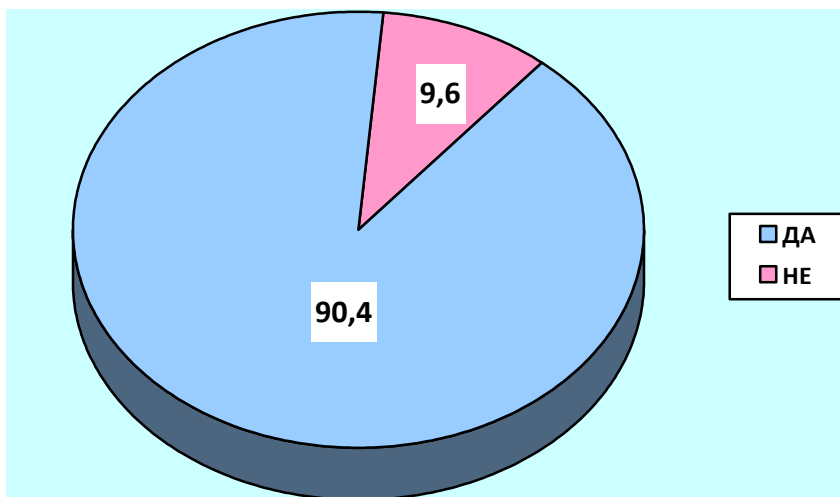


Фиг. 51
Необходимост от проучване, защита и пропагандиране на традиционните храни

Показателен е отговорът (таблица 48/фигура 52), че 90,4 % смятат, че традиционните храни са перспектива за България и възможност за икономическо развитие и заетост в различните райони на страната, което да доведе до по – висок жизнен стандарт и икономическо благополучие, както и за запазване на културалните ценности. 9,6 % от запитаните не виждат възможност за развитие и перспектива чрез традиционните храни. Процентът е сравнително малък, което ни дава основание да смятаме, че традицията на храненето на българина ще бъде запазена.

Таблица 48 Перспективност на традиционните храни за икономическото развитие на България.

Група	Брой	Процент	Валиден процент
Да	113	90,4	90,4
Не	12	9,6	9,6
Общо	125	100	100



Фиг.54

*Перспективност
на традиционните
храни за
икономическото
развитие на
България.*

3.2.4.2.. Непараметричен статистически анализ

Както бе изтъкнато вече, традиционните храни се явяват, не само сериозен фактор за здравословното хранене, но са такъв и за икономическото развитие на дадени райони и за съхранение историческото културно наследство. Реализирането на тази възможност зависи от не малко фактори, но преди всичко от субективното чувство и необходимите знания на мнозинството от населението. Отговорите на респондентите на пет от въпросите в най-голяма степен могат да дадат адекватна картина за това .

- **№ 9** Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?
- **№ 17** Има ли съвременната инвазия на чужди традиционни кухни влияние върху храненето на българина?
- **№ 25** Какво според Вас е предпочитанието на българина днес – към българската традиционна кухня или към чуждите кухни навлезли в нашия бит?
- **№ 26** Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване, защита и пропагандиране за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?
- **№ 27** Смятате ли ,че традиционните храни са перспектива за България и възможност за икономическото развитие и заетост в различни райони на страната по-висок стандарт за българите?

Представените резултати от анкетата в «Описателната статистика» дават моментното мнение на анкетираните. Разбира се, това е от първостепенно значение, но не по-маловажно е да се установи от какво са повлияни тези мнения, за да се предприемат съответни действия.

С иструментариумът на непараметричния статистически анализ **Fisher's Exact Test** (Точен тест на Фишер) е изследвано влиянието на останалите 26 въпроса от анкетата за всеки от горните (основни) въпроси.

Резултатите от статистическата обработка за всеки въпрос са представени само по отношение на останалите анкетни въпроси, за които е доказано статистически достоверна връзка.

1. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 10. „Има ли отношение традицията в храненето с дълголетие?” и № 9 „Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?”

Таблица 49

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 9		Общо
			Да	Не	
№ 10 Има ли отношение традицията в храненето с дълголетието?	Да	Брой	89	11	100
		%	89	11	100
	Не	Брой	8	17	25
		%	32	68	100
Общо		Брой	97	28	125
		%	77,6	22,4	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 9 и 10 ($P < 0.0001$). От таблицата на взаимните честоти се вижда, че при отговорилите на въпрос 10 (Има ли отношение традицията в храненето с дълголетие?) с „да”, 89% отговарят на въпрос № 9 (Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?) също с „да”. В другата група на отговорилите на въпрос 10 с „не”, процентът на отговорилите на въпрос 9 с „Да” е само 32%. Тази разлика е статистически значима т.е. анкетираният свързва положителното влияние на традиционните храни върху дълголетие с връзката им със здравето на човека.

2. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 11.3. „Коя от посочените традиционни храни имат отношение към здравето и дълголетие на българина?” и № 9 „Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?”

Таблица 50

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 9		Общо
			Да	Не	
11.3. Коя от посочените традиционни храни имат отношение към здравето и дълголетието на българина?	Кисело мляко(3)	Брой	94	20	114
		%	82,5	17,5	100
	Друго	Брой	3	8	11
		%	27,3	72,7	100
Общо		Брой	97	28	125
		%	77,6	22,4	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 9 и 11.3. ($P < 0.0001$). При отговорилите на въпрос 11 „кисело мляко”(3), 82,5% от хората отговарят с „Да” на въпрос 9, т.е. свързват киселото мляко със здравето на човека. При останалите, които не са избрали киселото мляко от въпрос 11, този процент е само 27,3 – именно тази разлика е статистически значима.

3. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 11.5. „Коя от посочените традиционни храни имат отношение към здравето и дълголетието на българина (не мога да отговоря)” и въпрос № 9 „Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?”

Таблица 51

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 9		Общо
			Да	Не	
11.5. Коя от посочените традиционни храни имат отношение към здравето и дълголетието на българина?	Посочили	Брой	95	21	116
		%	81,9	18,1	100
	Не мога да посоча	Брой	2	7	9
		%	22,2	77,8	100
Общо		Брой	97	28	125
		%	77,6	22,4	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 9 и 11.5. ($P < 0.0001$). При отговорилите на въпрос 11 „не мога да посоча” 22,2% от хората отговарят с „Да” на въпрос 9. При останалите, които не са избрали „не мога да посоча” от въпрос 11.5. този процент е 81,9, т.е. такъв голям процент от хората не

могат да свържат нито една от посочените храни със здравето на човека. Именно тази разлика е статистически значима и потвърждава получената достоверна връзка в т.2.

4. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 3. „Трудова заетост” и № 17 „Има ли съвременната инвазия на чужди традиционни кухни влияние върху храненето на българина?”

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 17 и 3 ($P < 0.001$). При отговорилите на въпрос 3 „не работи” само 33,3% от хората отговарят с „да” на въпрос 17. При останалите, които не са „работещ или учащ” от въпрос 3, тези проценти са съответно 94,3% и 100%. Именно тази разлика е статистически значима, но тъй като броят на „не работещите” е много малък, тази достоверна разлика следва да се приеме до известна степен условно.

Таблица 52

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 17		Общо
			Да	Не	
3. Трудова заетост	Работещ	Брой	66	4	70
		%	94,3	5,7	100
	Не работи	Брой	1	2	3
		%	33,3	66,7	100
	Учащ	Брой	51	0	51
		%	100	0	100
Общо		Брой	118	6	124
		%	95,2	4,8	100

4. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 15.2. “Кои са традиционните безалкохолни напитки за българина?” и № 17 „Има ли съвременната инвазия на чужди традиционни кухни влияние върху храненето на българина?”

Таблица 53

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 17		Общо
			Да	Не	
15.2. Кой са традиционните безалкохолни напитки за българина?	Без отговор	Брой	19	4	23
		%	82,6	17,4	100
	Боза	Брой	99	2	101
		%	98	2	100
Общо		Брой	118	6	124
		%	95,2	4,8	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите №17 и № 15.2. ($P=0.011$). От таблицата на взаимните честоти се вижда, че при отговорилите на въпрос 15.2. „боза” 98% от хората отговарят с „Да” на въпрос 17. При останалите, които не са избрали „боза” от въпрос 15,2, този процент е 82,6%. Именно тази разлика е статистически значима. Вероятно по-голяма част от анкетиранияте смятат бозата за „чужда” традиционна напитка или поне за не чисто българска.

6. Взаимно честотно разпределение (%) на № 18.1. „Кои от изброените чужди кухни, днес имат най-голямо влияние върху диетата на българина?” и № 17 „Има ли съвременната инвазия на чужди традиционни кухни влияние върху храненето на българина?”

Таблица 54

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 17		Общо
			Да	Не	
18.1. Кой от изброените чужди кухни, днес имат най-голямо влияние върху диетата на българина?	Друга	Брой	32	5	37
		%	86,5	13,5	100
	Турска	Брой	86	1	88
		%	98,9	1,1	100
Общо		Брой	118	6	124
		%	95,2	4,8	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 17 и 18.1. ($P< 0.01$). От таблицата на взаимните честоти се вижда, че при отговорилите на въпрос

18.1 „турска” 98,9% от хората отговарят с „Да” на въпрос 17. При останалите, които не са избрали „турска” от въпрос 18,1, този процент е 86,5%. Именно тази разлика, която потвърждава сериозното влияние на турската кухня на нашата, е статистически значима.

7. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос №10 „Има ли отношение традицията в храненето с дълголетие?” и № 25 „Какво според Вас е предпочитанието на българина днес – към българската традиционна кухня или към чуждите кухни навлезли в нашия бит?”

Таблица 55

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 25		Общо
			Да	Не	
10 „Има ли отношение традицията в храненето с дълголетие?”	Да	Брой	71	29	100
		%	71	29	100
	Не	Брой	12	13	25
		%	48	52	100
Общо		Брой	83	42	124
		%	66,4	33,6	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 25 и 10 ($P < 0.05$). От таблицата на взаимните честоти се вижда, че при отговорилите на въпрос 10 „да” 71% от хората отговарят с „българска кухня” на въпрос 25. При останалите, които са избрали „не” от въпрос 10, този процент е 48%. Именно тази разлика е статистически значима. Очевидно на този етап анкетираните предпочитат българската кухня, независимо навлизането и масираното рекламиране на някои „чужди” кухни и храни.

8. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 19. 5. „Може ли да посочите традиционни храни типични за изброените държави?” и № 25” Какво според Вас е предпочитанието на българина днес – към българската традиционна кухня или към чуждите кухни навлезли в нашия бит?”

Таблица 56

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 25		Общо
			Да	Не	
	Не мога да посоча	Брой	15	18	33
		%	43,5	54,5	100
	Китай	Брой	68	24	92
		%	73,9	26,1	100
Общо		Брой	83	42	124
		%	66,4	33,6	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите № 25 и № 19.5. ($P < 0.005$). Установява се, че при отговорилите на въпрос 19 „Китай” 73,9% от хората отговарят с „българска кухня” на въпрос 25. При останалите, които не са избрали „Китай” от въпрос 19,5, този процент е 45,5%. Именно тази разлика е статистически значима.

9. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 7.2. “Кои от посочените във въпрос № 6 традиционни храни консумирате най-често?” и № 26. „Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване, защита и пропагандиране за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?”

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 26 и 7.2 ($P < 0.05$). От таблицата на взаимните честоти се вижда, че при отговорилите на въпрос 7.2. „4” 0% от хората отговарят с „да” на въпрос 26. При останалите, които не са избрали „4” от въпрос 7.2, тези проценти са над 83%. Именно тази разлика е статистически значима. Тази връзка между двата въпроса може да се приеме в много голяма степен условно, защото броят на отговорилите „4” е много малък.(табл.39)

Таблица 57

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 26		Общо
			Да	Не	
7.2. Кои от посочените във въпрос № 6 традиционни храни консумирате най-често? (кисело мляко)	(1) Таратор Кисело мляко	Брой	5	1	6
		%	83,3	16,7	100
	(2) Кисело мляко	Брой	2	0	2
		%	100	0	100
	(3) Пататник	Брой	1	0	1
		%	100	0	100
	(4)Тиквеник	Брой	0	2	2
		%	0	100	100
	(5)Фасул	Брой	16	2	18
		%	88,9	11,1	100
	(6)Хляб	Брой	8	1	9
		%	88,9	11,1	100
	(7)Лютеница	Брой	58	4	62
		%	93,5	6,5	100
Общо		Брой	90	10	100
		%	90	10	100

10. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 27. „Смятате ли, че традиционните храни са перспектива за България и възможност за икономическото развитие и заетост в различни райони на страната по висок стандарт за българите?” и № 26. „Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване, защита и пропагандиране за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?”

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 26 и 27 ($P < 0.011$). От таблицата се вижда, че при отговорилите на въпрос 27 „Да”, 93,8% от хората отговарят с „Да” и на въпрос 26. При останалите, които са отговорили с „Не”, този процент е 66,7%. Именно тази разлика е статистически значима. Доказаната взаимовръзка между двата въпроса е логична, защото от единия отговор произтича другия и обратно.

Таблица 58

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 26		Общо
			Да	Не	
27. Смятате ли , че традиционните храни са перспектива за България и възможност за икономическото развитие и заетост в различни райони на страната по-висок стандарт за българите?	Да	Брой	106	7	113
		%	93,8	6,2	100
	Не	Брой	8	4	12
		%	66,7	33,3	100
Общо		Брой	114	11	125
		%	66,4	33,6	100

11. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 1 „Пол” и № 26 „Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване, защита и пропагандиране, за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?”

Таблица 59

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 27		Общо
			Да	Не	
Пол	Мъж	Брой	42	9	51
		%	82,4	17,6	100
	Жена	Брой	71	3	74
		%	95,9	4,1	100
Общо		Брой	113	12	125
		%	90,4	9,6	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 1 и 27 ($P < 0.05$). При мъжете, 82,4% отговарят с „Да” на въпрос 27. При жените, този процент е над 95,9%. Именно тази разлика е статистически значима т.е жените в много по-голяма степен от мъжете, оценяват необходимостта от развитие на традиционните храни.

12. Взаимно честотно разпределение (%) на въпрос № 7.3. “Кои от посочените във въпрос № 6 традиционни храни консумирате най-често?” и № 26. „Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване,

защита и пропагандиране, за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?”

Таблица 60

Независима променлива	Отговор	Брой %	Въпрос 27		Общо
			Да	Не	
№ 7.3. Кои от посочените във въпрос № 6 традиционни храни консумирате най-често?	(1) Таратор	Брой	43	7	50
		%	86	14	100
	Кисело мляко (3)Пататник	Брой	1	1	2
		%	50	50	100
	(4)Тиквеник	Брой	3	0	3
		%	100	0	100
	(5)Фасул	Брой	7	2	9
		%	77,8	22,2	100
	(6)Хляб	Брой	33	0	33
		%	100	0	100
	(7)Лютеница	Брой	1	1	2
		%	50	50	100
Общо		Брой	88	11	99
		%	89,9	11,1	100

Точният критерий на Фишер показва, че има статистически значима зависимост между отговорите на въпросите 7.3 и 27 ($P < 0.01$). При отговорилите на въпрос 7.3 „3”, 50% от хората отговарят с „да” на въпрос 27 (това съвпада с процента при отговор 7). При останалите, които не са избрали „3 или 7” от въпрос 7.3, тези проценти са над 77%. Именно тази разлика е статистически значима. Установената взаимовръзка следва да се приеме в известна степен като тенденция, поради много малкия брой данни.

Получените резултати от изследването потвърждават правилният ни подход и удачно избраните основни въпроси. До голяма степен очакваното от логическа гледна точка влияние на обективните дадености, като пол, възраст, образование и трудова заетост, не са се оказали решаващи за оформяне мненията и знанията на групата анкетиране по

отношение същността на традиционните храни и отражението им върху храненето, респективно здравето, икономическото развитие и запазване на културно историческото наследство. В това отношение изключение правят жените, които определено са по-ангажирани с проучването и развитието на традиционните храни и предимствата от това. Като тенденция може да се приеме, че тези от анкетираните, които в най-голяма степен знаят, кои са традиционните храни, са и най-категорични за тяхната роля и необходимостта от запазването, проучването и развитието им.

5. ИЗВОДИ :

1. Анализът на съвременната научна литература на глобално ниво показва еднопосочни данни, изясняващи **връзката между използването на традиционните храни и здравето** на населението.
2. Независимо от инвазията на чужди хранителни продукти и кухни, все още, **макар и в сравнително малка степен, са запазени голям брой традиционни храни**, предимно с локален и регионален произход.
3. Засилването на интереса към традиционните храни предизвика и разширяване на нормативната рамка на Европейско (Регламент 509/2006; 510/2006 ; 1216/2007) и национално ниво(Наредба № 16 / 2007; Наредба № 6 / 2011).
4. Резултатите от приложението на съвременния подход за оценка на **”подобрани аминокиселинни скорове”** на проучваните традиционни български храни, показват и вероятната усвояемост на изследваните аминокиселини, включена в общата оценка на биологичната им стойност.
5. Сравнителната оценка на данните за **енергийност** на изследваните традиционни храни, **показват завишено енергийно съдържание** при използването на старите калкулационни подходи, включени в съществуващите национални таблици за състав на храните.
6. Резултатите от настоящото проучване показват, че **животинските мазнини имат умерено съдържание на наситени мастни киселини**, намирайки се по средата между две групи растителни мазнини, съответно с преобладаващо присъствие на наситени и съответно с полиненаситени мазнини.
7. За организма **не е от значение какъв е произхода на мазнините**, растителен или животински, а **по-важна характеристика е тяхната видова специфика**. мястото на животинските мазнини .

8. Оценката на данните за състава на изследваните традиционни храни от два източника (стари и нови данни) показва , че все още **могат да бъдат използвани старите данни, касаещи обаче само макронутриентния състав**, тъй като използваните методи за анализ се базират на едни и същи принципи.

9. Оценката на потреблението на изследваните традиционни български храни **показва определена устойчивост** само за някои от тях (кисело мляко, сирена, бобови и зеленчуци), докато сланината и хляба (утвърдени традиционни храни) са с намалено потребление, свързано вероятно с активната промоция на здравословното хранене.

10. Анализът на анкетните данни установи определени дефицити в познанията на българина за ролята и значението на традиционните храни в здравословното хранене.

11. Сравняването на двете бази данни, дават основание да се смята, че стойностите и в двете таблици с химичния състав на храните, могат да се ползват за съответните цели с висока степен на сигурност.

12. Независимо установени статистически достоверни взаимно зависимости между някои от въпросите, непараметричният анализ **подтвърждава** установеното при описателната статистика , че на този етап познанията за традиционните храни, като цяло, не са достатъчни.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След обстоен анализ на избраната съвременна литература, относно традиционните храни и значението им за здравето, насочихме настоящото проучване към основни български традиционни храни с цел изследване на техния състав, енергийност,биологична стойност чрез приложение на съвременни научни методи и подходи, както и тълкуване на характеристиката им през призмата на най-новите съвременни научни разбирания и постижения. Постигнати са нови данни и са осъвременени старите оценки за хранителната и биологична стойност на изследваните традиционни храни, които имат определен теоретичен принос. Сравнителният анализ между стари таблични данни и нови резултати относно състава на традиционните храни доказва възможността за използване на старите данни само за макронутриентния състав, обосновавайки го с използването на методи, базирани на едни и същи принципи. Тези данни имат определено практическо значение при оценката на състава на храните.

Проучването на динамиката на потреблението на традиционните храни има важна роля за оценка на устойчивото отношение на българина към традиционните храни, независимо от мощната инвазия на чужди кухни и нови хранителни продукти. Като първо проучване тези резултати имат своята базова стойност.

За запазване на традицията в храненето на нашето население от определено значение е изследването на информираността и разбирането на потребителя за здравословния характер на традиционните храни. Данните в настоящото проучване ясно доказват ниско ниво на информираност и необходимост от активност в тази насока в бъдещи промоционални дейности, касаещи не само здравните аспекти, но и културалните компетентности.

7. ПРИНОСИ

Приноси на дисертационната работа:

1. За първи път у нас е проведено комплексно проучване за ролята на традиционните храни и тяхното здравословно и обществено – икономическо значение.
2. Направен е анализ на еволюцията на нормативните документи, касаещи традиционните храни.
3. Установени са исторически предпоставки за възникването и значението на традиционните храни в българското хранене.
4. Чрез анкетния метод са проучени познанията за изследваните традиционни храни и тяхното здравословно и икономическо значение за България.
5. Оценени са изследваните традиционни храни чрез съвременни подходи, методи и данни за химичния им състав и съдържание.
6. Дадено е ново научно тълкуване на белтъчния и аминокиселинен състав, както и на енергийността и съдържанието на наситени мазнини в български традиционни храни.
7. Доказано е, че данните от таблиците за състава на храните могат да бъдат използвани само за макронутриентните представители.
8. Определено е потреблението на изследваните традиционни храни, показател за устойчивостта им в храненето на българина.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Алексиев Б. Храната при каракачаните в България: производство на хранителни продукти и хранене.- Български фолклор, № 1, 39-52, 2010
2. Бизеранова С. Елементи на традиционния етикет при всекидневното хранене на българските селяни.-Българска етнология, №2, 22-34, 1991
3. Бояджиев Вл. Хигиена на храненето, 1987
4. Василева М. Календарни празници и обичаи.-В:Софийски край. София, 234-260,1993
5. Георгиева Л. Балканско здравословно хранене, 11-41, 2009
6. Еникова Р. Пробиотични свойства на българското кисело мляко. Хранителна промишленост, 18-20, 1999
7. Иванова. Л. Глобализацията предизвикателство за местната кулинарна автентичност, 133-145, 2010
8. Иречек К. Пътуване по България, 1974
9. Кондратенко М. и кол. Българско кисело мляко. С, Земиздат, 233-268, 1985
10. Кръстева-Благоева Е. Вкусът на Балканите: храна и идентичност.- Български фолклор, №1, 7-20, 2010
11. Кръстева Г. Народна храна и хранене.-В:Добруджа. София, 249-261, 1974
12. Лулева А. Трапезата-вещ знак в традиционната българска къща.-В: Хлябът в славянската култура. София, 216-226, 1997
13. Малчев Е. Василева Зл. Празнична национална кухня от Заговезни до Гергьовден, Пловдив, изд. „Хермес&Херос“, 28-56“, 1994
14. Маркова М. Традиционна храна стопанско-културна типология земеделци/скотовъдци.-Българска етнология, №2, 161-173,2006
15. Маркова М. Паметта за храната и храненето.-В: Българският XX век. Колективна памет и национална идентичност, 2011
16. Маркова М. Храна и хранене: между природа и култура, 2011
17. Матанова Т. Храната и храненето. Класификация, избор и забрани.- Български фолклор, № 1, 89-107, 2010
18. Наредба № 16 от 14.09.2007 г. за подготовка и представяне на исканията до европейската Комисия относно земеделските продукти и храни със защитени географски означения.

19. Наредба № 6 от 5 май 2011 г. за специфичните изисквания при осъществяване на официалния контрол върху употребата на защитени географски означения и храни с традиционно специфичен характер.
20. Немски и австрийски пътеписи за Балканите, XVII-средата на XVIII век. С, 1986
21. Павлов Ив. Присъствия на храненето по българските земи през XV-XIX.
22. Пейчев П. Пенев П. Лечебни и хранителни свойства на млякото и млечните продукти, изд. „Хр. Г. Данов“, Пловдив, 1977
23. Петров Л. и кол. Българска национална кухня, Земиздат. София, 29- 87, 1978
24. Попов Б. Хигиена, хранене и професионални болести. Учебник за студенти по медицина и общопрактикуващи лекари, 2009
25. Проучване на чуждестранните посещения в България и пътувания на българи в страната. (Консорциум ‘Синеста’ ЕСТАТ ООД и Синовейт ООД. Проект на ЕС. Оперативна програма ‘Регионално развитие, 2009
26. Регламент № 509/2006 на Съвета от 20 март 2006 г. относно селскостопански и хранителни продукти с традиционно специфичен характер.
27. Регламент № 510/2006 на Съвета от 20 март 2006 г. относно закрилата на географските указания и наименования за произход на земеделски и хранителни продукти.
28. Регламент на съвета (ЕИО) № 2081/92 от 14 юли 1992 г. относно закрилата на географски указания и наименования за произход на земеделски и хранителни продукти.
29. Регламент(ЕО) № 882/2004 на Европейския парламент и на Съвета от 29 април 2004 г. относно официалните проверки за храните и фуражите.
30. Регламент(ЕС) №1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета на Европа.
31. Рибарова Ф. Атанасова. М. Цанова С. Традиционни храни - здравно значение, терминология. Scripta periodica, 3, 14-22, 2005
32. Рибарова Ф. Витамини. Биологично значение и съдържание в месо. Месо и месни продукти 1,12-14, 1996
33. Рибарова Ф. Храна и витамини, 2007
34. Тодоров Д. Шарланджиева М. Храната на българите през вековете, 1999
35. Френски пътеписи за Балканите, XIX век. С, 1981

36. Френски пътеписи за Балканите, XV-XVIII век. С, 1975
37. Ханджиев Св. Рибарова Ф. и кол. Върху богатството на Балканската диета, VII Варненски Международен симпозиум по затлъстяване и съпътстващи заболявания, Албена-30 май-1 юни, 62-65, 2004
38. Чомаков, Хр. Пробиотици – минало, настояще и бъдеще. Ес принт. 2007
39. Albuquerque TG. Costa HS. Sanches-Silva A. et al. Traditional foods from the Black Sea region as a potential source of minerals. *Journal of the Science of Food & Agriculture* , 93(14):3535-44, 2013
40. Askegaard Soren(1995) Tage Koed Madsen. Project 13. European Food Cultures: Exploratory analysis of food related preferences and behavior in European Union. MAPP working paper 26, September 1995
41. Ballarini G. [Extra-nutritional and nutraceutical effects of traditional foods of Parma]. [Italian] *Acta Bio-Medica de l AteneoParmense* [English Abstract. Journal Article], 71 Suppl 1:583-7], 2000
42. Brunsma J. World agriculture towards 2030. The FAO perspective. Ed. by Bruinsma J. London Earthcam Publications Ltd. XII. 2003
43. Combs GF Jr. Duxbury JM. Welch RM. Food systems for improved health: linking agricultural production and human nutrition. [Review] [4 refs] *European Journal of Clinical Nutrition*, 51 Suppl 4:S32-3 , 1997
44. Cortaine JB ed. Larousse Gastronomie. Lewis Esson. 1996
45. Costa HS. Albuquerque TG. Sanches-Silva A. et al. New nutritional composition data on selected traditional foods consumed in Black Sea Area countries. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 93(14):3524-34 , 2013
46. Costa HS.Vasilopoulou E. Trichopoulou A. et al. New nutritional data on traditional foods for European food composition databases. Participants of EuroFIR Traditional Foods Work Package. *European Journal of Clinical Nutrition*, , 64 Suppl 3:S73-81 , 2010
47. Danesi F. Pasini F. Caboni MF. et al. Traditional foods for health: screening of the antioxidant capacity and phenolic content of selected Black Sea area local foods. BaSeFood Consortium. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 93(14):3595-603 , 2013
48. D'Antuono LF. Traditional foods and food systems: a revision of concepts emerging from qualitative surveys on-site in the Black Sea area and Italy. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 93(14):3443-54 , 2013

49. Demetri J, Nascimbeni P. Italian regional food. Online: <http://www.lifeinitaly.com/food/italian-regional-food.asp> (accessed 29 July, 2013).
50. Dilis V. Vasilopoulou E. Alexieva I. et al. Definition and documentation of traditional foods of the Black Sea Area Countries: potential nutrition claims. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 93(14):3473-7, 2013
51. Downs SM. Willows ND. Should Canadians eat according to the traditional Mediterranean diet pyramid or Canada's food guide?. [Review] [71 refs] *Applied Physiology, Nutrition, & Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition et Metabolisme*. [Journal Article. Research Support, Non-U.S. Gov't. Review], 33(3):527-35], 2008
52. Ertem G. Ergun S. Traditional practices and beliefs regarding nutrition of children in the 0-5 age group in western Turkey: a qualitative study. *JPMA - Journal of the Pakistan Medical Association*, 63(2):173-8, 2013
53. Etchu, Tetsuya. *Nagasaki no seiyo-ryo-ri-yo-shoku no yoake*. Tokyo, 1982.
54. European Commission European Policy for Quality Agricultural Products. Fact Sheet. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg. 2007a
55. European Commission European Research on Traditional Foods. Community Research. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg. 2007b
56. European Research on Traditional Foods, 2005
57. Evans A. Chow S. Jennings R. et al. Traditional foods and practices of Spanish-speaking Latina mothers influence the home food environment: implications for future interventions. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7):1031-8, 2011
58. FAO. Globalization of food system in developing countries: impact on food security and nutrition. Rome, FAO, 2004
59. Ferreira IM. Pinho O. Biogenic amines in Portuguese traditional foods and wines. [Review] [126 refs] *Journal of Food Protection*, 69(9):2,293-303, 2004
60. Grivetti LE. Ogle BM. Value of traditional foods in meeting macro-and micronutrient needs: the wild plant connection. *Nutrition Research Reviews*. [Journal Article], 13(1):31-46], 2000

61. Guerrero L. Guardia MD. Xicola J. et al. Consumer-driven definition of traditional food products and innovation in traditional foods. A qualitative cross-cultural study. *Appetite*, 52(2):345-54, 2009
62. Hannertz U. Cosmopolitans and locals in a world culture. *Theory, Culture and Society*, 237-251, 1990
63. Ingles D. Gimlin D. eds. *The Globalization of Food*. McMillan Berg Publisher, 2010
64. Ishige, Naomichi, and Kenneth Ruddle. *Gyosho to narezushi no kenkyu*. Tokyo, 1990
65. Ishige, Naomichi. Développement des restaurants Japonais pendant la période Edo (1603—1867). In *Les restaurants dans le monde et à travers les âges*, ed. A. H. de Lamps and Jean-Robert Pitte. Paris, 1990
66. Jeppesen C. Bjerregaard P. Consumption of traditional food and adherence to nutrition recommendations in Greenland. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(5):475-81, 2012
67. Johns T. Powell B. Maundu P. et al. Agricultural biodiversity as a link between traditional food systems and contemporary development, social integrity and ecological health. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 93(14):3433-42, 2013
68. Koyama, Shu-zo, et al. Hidagofudokiniyorushokuryo shigen no keiryō tekikenkyū. In *Bulletin of the National Museum of Ethnology* 6 (3), 363-596, 1981
69. Kroon PA. D'Antuono LF. Special issue: Traditional foods: from culture, ecology and diversity, to human health and potential for exploitation. *Journal of the Science of Food & Agriculture*, 2013 Nov., 93(14):3403-5
70. Kuhnlein HV. Karat, pulque, and gac: three shining stars in the traditional food galaxy. [Review] [29 refs] *Nutrition Reviews*, 62(11):439-42, 2004
71. Levi Strauss *The Origin of Table Manners*. HarperCollins Publishers, 471, 1978
72. Manios Y. Detopoulou V. Visioli F. et al. Mediterranean diet as a nutrition education and dietary guide: misconceptions and the neglected role of locally consumed foods and wild green plants. [Review] [85 refs] *Forum of Nutrition*, 59:154-70, 2006
73. McAuley C. Knopper LD. Impacts of traditional food consumption advisories: compliance, changes in diet and loss of confidence in traditional foods. [Review] *Environmental Health: A Global Access Science Source*. [Journal Article. Review], 10:55, 2011

74. Meertens , R. et al. In: Our Food our Health. Natl. Institute for Public Health and Environment. The Nethreland, 2000
75. Moron C. Food-based nutrition interventions at community level. British Journal of Nutrition,96 Suppl 1:S20-2 , 2006
76. Nash SH. Bersamin A. Kristal AR. et al. Stable nitrogen and carbon isotope ratios indicate traditional and market food intake in an indigenous circumpolar population. Journal of Nutriti, 142(1):84-90 , 2012
77. OB L 149, 14.6.1991 r.
78. OB L 208, 1992
79. OB L 208, 24.7.1992 r.
80. OB L 343, 1992
81. OB L 93, 31.3.2006 r.
82. OB L 93, 31.3.2006 r.
83. Pilcher JM. Tamales or timbales: cuisine and the formation of Mexican national identity. The Americans, 53(2), 193-216 , 1996
84. Ritzer G. The McDondaldization of Society. Pine Forge Press, 1996
85. Rodrigues SS. de Almeida MD. Portuguese household food availability in 1990 and 1995. Public Health Nutrition, 4(5B):1167-71, 2001
86. Sanches-Silva A. Albuquerque TG. Finglas P. et al. Carotenoids, vitamins (A, B2, C and E) and total folate of traditional foods from Black Sea Area countries. Journal of the Science of Food & Agriculture, 93(14):3545-57 , 2013
87. Session 3-Eat Traditional Foods, july 20, 2012 by Gerhauser
88. Sharkey JR. Johnson CM. Dean WR. et al. Association between proximity to and coverage of traditional fast-food restaurants and non-traditional fast-food outlets and fast-food consumption among rural adults. International Journal of Health Geographics [Electronic Resource],10-37, 2012
89. Spiekermann U. Mixed diet in Europe. A historical overview. [Review] [69 refs] Forum of Nutrition, (57):11-35, 2005
90. Terry Davis, Secretary General of the Council of Europe, Davis, 5,2005
91. The American Food Revolutions: Cuisines in America (n.d.). Retrieved on 24.12.2013
92. Trichopoulou A. Bamia C. Lagiou P. et al. Conformity to traditional Mediterranean diet and breast cancer risk in the Greek EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) cohort. American Journal of Clinical Nutrition,92(3):620-5 , 2010

93. Vargas Llosa Mario. The culture of liberty. Foreign Policy, Jan-Febr. 2001
94. Weichselbaum E. Benelam B. Costa HS. Traditional Foods in Europe, Synthesis report № 6,513-944, 2005
95. www.mzh.government.bg/
96. Yoshida, Hajime. *Nihon no shoku to sake — chu-seimatsu no hakko-gijutsuwochu-sinni*. Kyoto, 1991
97. Zamora-Ros R. Knaze V. Lujan-Barroso L. et al. Differences in dietary intakes, food sources and determinants of total flavonoids between Mediterranean and non-Mediterranean countries participating in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. British Journal of Nutrition, 109(8):1498-507, 2013

9. ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТНА КАРТА №

Настоящата анкета е съставена с цел да проучи информираността относно ролята и значението на традиционните храни.

Тя е анонимна и всички данни от нея ще бъдат използвани единствено с научно-изследователска цел.

Моля, прочетете внимателно въпросите за да дадете коректен отговор, който е от значение за формиране на прецизен научен резултат.

Дата на интервюто:.....

1. Пол : мъж ☐1 жена ☐2

2. Навършени години:.....

3. Трудова заетост:

Работещ(а) ☐1 Не работи ☐2 Учащ(а) ☐3

4. Образование: Средно ☐1 Висше ☐2

5. Кой са характеристиките на традиционния продукт?

Често консумиран ☐1

Приготвя се по специфичен начин ☐2

Предаван от поколение на поколение ☐3

Произвежда се в точно определен район ☐4

/може да посочите повече от един отговор/

6. Традиционни ли са следните храни ?

1.Таратор..... ☐1

2.Кисело мляко.....☐2

3.Пататник.....☐3

4.Тиквеник.....☐4

5.Фасул.....☐5

6. Хляб.....☐6

7. Лютеница.....☐7

7. Кой от посочените във въпрос №6 традиционни храни консумирате най-често?

1.☐1

2..... ☐2

3.....☐3

8. Кой е откривателя на процеса на създаване на киселото мляко?

1.....☐1

2. Не мога да посоча името му ☐2

9. Свързвате ли традиционните храни със здравето на човека?

Да ☐1 Не ☐2

10. Има ли отношение традицията в храненето с дълголетието?

Да ☐1 Не ☐2

11. Коя от посочените традиционни храни имат отношение към здравето и дълголетието на българина:

1.Баница със сирене.....☐1

2. Лук.....☐2

3. Кисело мляко.....☐3

4. Коприва с ориз.....☐4

5. Не мога да посоча..... ☐5

12. Кой от следните плодове са традиционни за българската диета?

1.Грозде.....☐1

2.Ябълки.....☐2

3.Круши.....☐3

4.Киви.....☐4

5.Портокали.....☐5

6. Ягоди..... ☐6

7. Сливи.....☐7

13. Познавате ли традиционни храни, които не са здравословни?

Да ☐1

Не ☐2

14. Посочете традиционни храни с отрицателен за здравето ефект, ако отговорът на въпрос № 13 е Да:

1.....☐1

2.....☐2

3.....☐3

4.....☐4

5. Не мога да посоча.....☐5

15. Кой са традиционните безалкохолни напитки за българина?

1.Айрян.....☐1

2. Боза..... ☐2

3. Швепс..... ☐3

4. Кока кола..... ☐4

5. Лимонада..... ☐5

16. Кой от посочените алкохолни напитки са традиционни за българина?

1.Ракия.....☐1

2.Коняк.....☐2

3.Водка.....☐3

4.Бяло вино.....☐4

5.Уиски.....☐5

6. Червено вино.....☐6

7. Ром.....☐7

17. Има ли съвременната инвазия на чужди традиционни кухни влияние върху храненето на българина?

Да ☐1

Не ☐2

18. Кой от изброените чужди кухни, днес имат най-голямо влияние върху диетата на българина?

1. Турска..... ☐1

2. Италианска..... ☐2

3. Гръцка..... ☐3

4. Арменска..... ☐4

5. Китайска..... ☐5

19. Може ли да посочите традиционни храни типични за изброените държави?

1. Турция.....☐1

2. Италия.....☐2

3. Гърция.....☐3

4. Армения..... ☐4

5. Китай..... ☐5

6. Не мога да посоча.....

20. Коя от изброените кухни е най-близка до традицията в храненето на българина?

1. Турска..... ☐1

2. Румънска..... ☐2

3. Гръцка..... ☐3

4. Сръбска..... ☐4

5. Не мога да посоча..... ☐5

21. Намират ли приложение традиционните храни в ежедневно хранене на българина?

Да ☐1 Не ☐2

22. Знаете ли какво означава термина „защитено наименование за произход“?

Да ☐1 Не ☐2

23. Знаете ли какво означава термина „защитено географско указание“?

Да ☐1 Не ☐2

24. Знаете ли какво означава термина „гарантирана традиционна специфичност“?

Да ☐1 Не ☐2

25. Какво според Вас е предпочитанието на българина днес – към българската традиционна кухня или към чуждите кухни навлезли в нашия бит?

1. Българска кухня..... ☐1

2. Чуждестранни кухни..... ☐2

26. Според Вас традиционните храни имат ли нужда от проучване, защита и пропагандиране за да се запазят нашето културно наследство и култура на хранене за бъдещите поколения?

Да ☐1

Не ☐2

27. Смятате ли ,че традиционните храни са перспектива за България и възможност за икономическото развитие и заетост в различни райони на страната по-висок стандарт за българите?

Да ☐1

Не ☐2