

Što je hrana? (What is food?)

Marijan Katalenić

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Kada bi radili anketu o tomu što se razumijeva pod riječju hrana sigurno bi dobili niz različitih definicija . Te definicije bile bi usko povezane s dobnom skupinom ispitanika, vjerskom pripadnošću, načinom prehrane, imovinskim statusom, interesom za hranu kao takvu, zdravstvenom statusu, statusu gladi ili sitosti u trenutku ispitivanja i nizom drugih jasnih i manje jasnih čimbenika.

Da bi se izbjeglo nerazumijevanje, bilo je potrebno zakonom utvrditi što se podrazumijeva pod riječju hrana . Zakon o hrani donosi jednu od najčešće upotrebljivanih definicija :

« hrana je svaka tvar ili proizvod prerađen, djelomično prerađen ili neprerađen, a namijenjen je da ga ljudi konzumiraju ili se može očekivati da će ga ljudi konzumirati.

Pojam hrane uključuje i piće, žvakaću gumu, prehrambene aditive i bilo koju drugu tvar koja se namjerno ugrađuje u hranu tijekom njezine proizvodnje, pripreme ili obrade.

Pojam hrane uključuje i vodu, i to:

- vodu koja služi za javnu opskrbu pučanstva kao voda za piće,
- vodu koja se upotrebljava i/ili ugrađuje u hranu tijekom njezine proizvodnje, pripreme ili obrade,
- vodu pakiranu u originalno pakiranje kao stolna voda, mineralna voda i izvorska voda.

Po toj definiciji izdvaja se ono što se ne smatra hranom :

« Pojam hrane ne uključuje:

- hranu za životinje,
- žive životinje, osim ako su pripravljene za stavljanje na tržište kao hrana,
- biljke prije žetve, berbe ili pobiranja plodova,
- lijekove i medicinske proizvode definirane posebnim propisom,
- kozmetiku definiranu posebnim propisom,
- duhan i duhanske proizvode definirane posebnim propisom,
- narkotike ili psihotropne tvari unutar značenja iz Jedinstvene konvencije Ujedinjenih naroda o narkoticima, 1961., i Konvencije Ujedinjenih naroda o psihotropnim tvarima, 1971., te
- rezidue i kontaminante, kao i prirodne sastojke biljnog i životinjskog podrijetla koji štetno djeluju na zdravlje ljudi. «

Codex Alimentarius definicija hrane (u promjeni) glasi : « Pod hranom se smatra svaka tvar prerađena, neprerađena ili sirova, namijenjena prehrani ljudi , uključujući i piće, gumu za žvakanje i bilo koju drugu tvar koja se može koristiti u proizvodnji, pripremi ili obradi hrane. Hranom se ne smatra kozmetika ili duhan ili bilo koja supstanca koja se može koristiti kao lijek.»

Drugi izvori hranu definiraju na svoj način, tako Merriam-Webster Online Dictionary « hranom smatra svaku tvar koja sadrži proteine , ugljikohidrate , masnoću i koristi se u organizmu za rast, obnovu, fiziološke procese i stvaranje energije. Uz navedeno hrana su i dodatne tvari kao minerali, vitamini i začini.»

U američkoj državi Oclahomi za potrebe plaćanja poreza definicija hrane glasi:

« hranom i sastojcima hrane smatra se tvar bez obzira je li ona tekuća, koncentrirana, čvrsta, smrznuta, osušena, a prodaje se kao hrana za konzumaciju ili kao žvakaća guma i jede se zbog njenog okusa ili nutritivne vrijednosti. Hranom i sastojcima hrane ne smatraju se «alkoholna pića ili duhan i proizvodi «.

Da postoji dvojba oko toga što je hrana vidi se iz definicije američke države Ohaio koja je ovu definiciju hrane imala do 2004:

«Hranom se smatra žitarice i proizvode , mlijeko i proizvodi uključujući i sladoled , meso i proizvode, ribu i proizvode, jaja i proizvode, povrće i proizvode, voće, voćne proizvode i čiste voćne sokove, začine, šećer i proizvode, kavu i proizvode, čaj i kakao i proizvode. Hranom se NE smatraju alkoholna pića, vina, miješana pića ili pivo, osvježavajuća bezalkoholna pića ili gazirana pića ili pića koja se miješaju u barovima ili automatima, osim kave, čaja i kaka, đumbirovog piva ili ekstrakata đumbirovog piva, prženog ječma ili proizvoda, mineralnog ulja, bakalarevog ulja, halibutovog ulja, lijekova, uključujući tonike, vitaminske preparate i druge proizvode prodavane isključivo radi

liječnja, vode, uključujući mineralne vode , flaširane i gazirane vode i led. «

Kasnije je definicija usklađena s prethodnom definicijom hrane države Oclahoma .

Svoju definiciju i izbor hrane imaju i hindusi , budisti i mnogi drugi .

Vegetarijanci smatraju samo voće i povrće hranom dok meso ne smatraju hranom . U ovisnosti o tipu vegetarijanaca mogu konzumirati neke od životinjskih proizvoda kao što je mlijeko , jaja .

Dijele se prema tome na lakto-ovo vegetarijance, lakto – vegetarijance, ovo vegetarijance i vegane.

Vegani smatraju samo voće i povrće hranom dok su životinjski proizvodi isključeni .

Ostale grupe koji definiraju hranu slično vegetarijancima su:

Makrobiotičari koji "hranom smatraju izvorne biljne proizvode, a posebno cjelovita zrna žitarica i grahorica."

Frutarijanci: « Hrana je sve ono što raste na biljkama, bilo da je dozrelo ili je već palo s biljke, a odnosi se na voće , orašaste proizvode i sjemenje.»

Za vitarijance: « Hrana je sve ono što je rezultat fermentacije mlijeka i sirovi plodovi voća i povrća « .

Za sproutarijance « hrana je sve ono što je nastalo klijanjem sjemena. Hrana su klice «

Zatim tu su ljubitelji «žive « hrane (Living Fooders) spadaju u skupinu vegana i koriste klice, fermentiranu hranu i neka miješana jela, a sve drugo ne smatraju hranom.

"Instinktivni jedači « (Instinctive Eating) inspirirani su prehranom pračovjeka koji je hranu konzumirao isključivo na temelju mirisa i okusa, a uključena je hrana iz mora.

Svoju definiciju hrane imaju i semivegetarijanci (semivegetarianism, oultratarianism), fleksitarijanci (Flexitarians) , frigani (Freegans) i mnogi drugi bilo da su jedna od navedenih podgupa ili su nestali tijekom povijesti.

Kashrut ili Kashruth, Kashrus (ili kosher /košer /) je „prikladna hrana " prema židovskim zakonima, a odnosi se izvorno na vrste životinja, ubijanje (klanje) životinja i miješanje mesa i mlijeka.

Životinja mora biti preživač i mora imati razdvojene papke. Svinja prema tome tu ne pripada dok perad, poput kokoši, pataka, pura i gusaka imaju kandže i dvostruko ovijen želudac pa su potencijalni kashrut, ovisno o tome kako su životinje ubijene i ako nisu domaće životinje. Životinja se mora ubiti na bezbolan način i brzo. Namirnice koje su pripravljene s krvlju , židovi ne smiju jesti jer je krv sinonim života. Nakon što je životinja prikladno usmrćena, meso se stavlja u zasoljenu hladnu vodu kako bi se otklonili ostaci krvi. Jaja i mlijeko prikladna su hrana ako potječu od životinja. Meso, mlijeko i njihovi proizvodi ne smiju se jesti, kuhati ili obrađivati zajedno. Voće i povrće smatra se dozvoljenom hranom i smiju se konzumirati s mliječnim ili mesnim obrocima. Od riba smije se jesti samo ona riba koja ima peraje i ljuske, a ne jedu se školjke, rakovi, škampi i mekušci. Riba se može jesti uz mliječne proizvode. Vremenski razmak između konzumiranja mlijeka i mesa, ovisno o običajima, traje od jednog do šest sati.

Halal (halaal) je hrana koja je „ dozvoljena, zakonom odobrena" ili „ono što je muslimanima dozvoljeno konzumirati" i određuje se prema načinu na koji je pripremljena i obrađena. Svinjetina i proizvodi koji je sadrže, meso oboljelih životinja ili životinja koje nisu zaklane u ime Alaha, proizvodi koji su pripravljene od krvi te alkohol su zabranjeni , neprihvatljivi (haram).

Svježe, konzervirano, smrznuto ili ukiseljeno voće i povrće je dozvoljeno, ali ako je fermentirano ili stvara alkohol postaje zabranjeno. Žitarice su dozvoljene ako se ne pripremaju, miješaju ili kontaminiraju haram proizvodima.

Okako nabranje moglo bi potrajati, a odgovora na pitanje što je hrana, ima onoliko koliko i ljudi na zemlji. Možemo se stručno ili kao laici slagati sa zakonski određenom definicijom za javne, pravne ili druge potrebe, ali intimno svatko čuva svoju mišljenje i svoju sliku onoga što smatra hranom.

Kontakt adresa:

mr.sc. Marijan Katalenić ,dipl. ing.

Voditelj odjela za zdravstvenu ispravnost hrane

Sluzba za zdravstvenu ekologiju

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

tel. + 385 1 4863 255

fax + 385 1 4683 907

e-mail : katalenic@hzjz.hr