

**red. Mariusz Brodnicki, Tadeusz Łapian,  
Anna Jarmołowska, Katarzyna Semrau**

# **ŻYWIENIE – ZDROWIE – EDUKACJA**

**Gdańsk – Kijów 2018**

УДК 327+351.746]:007](082)=111  
ББК 66.4я43+67.401я43+32.81я43  
Б40

Reviewer:

Bondareva O.E. – Doctor of Sciences in Philological, Professor, Vice-Rector on Social and Humanitarian Work and Leadership Borys Grinchenko Kyiv University (Ukraine)

Nutrition – Health – Education / Ed. Mariusz Brodnicki, Tadeusz Łapian, Anna Jarmołowska, Katarzyna Semrau. – K.: Talkom, 2018. – 208 p.

**ISBN 978-617-7397-15-0**

The purpose of the book is to present a question of nutrition, health and education in a modern Poland and other countries with historical parallels and a forecast for the future. Since human development opportunities depend on the social system, the possibility of developing countries, including Poland, depends on social consciousness, which is an important component of the culture of nutrition in combination with health and education. In the proposed work we address the various aspects of three issues in the context of the current crisis of obesity and the worst physical and psychological condition of citizens. We are convinced that the diversity of articles allows us to see the complexity of issues and pay attention to the new social, cultural and technological space that deserves further consideration and research.

**УДК 327+351.746]:007](082)=111  
ББК 66.4я43+67.401я43+32.81я43**

**ISBN 978-617-7397-15-0**

© Mariusz Brodnicki,  
Tadeusz Łapian,  
Anna Jarmołowska,  
Katarzyna Semrau,- 2018

## Treść

<i>Katarzyna Semrau</i> . Wstęp. ....	4
<b>Anna Jarmołowska, Mariusz Brodnicki</b> . Znaczenie żywienia w leczeniu i psychoterapii niepłodności partnerskiej na przykładzie diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej . . .	6
<b>Tomasz Chudziński</b> . Spożycie i stan wiedzy odnośnie preparatów wspomagających redukcję tkanki tłuszczowej . . . . .	22
<b>Patrycja Romanowska</b> . Dieta wysokobiałkowa a aktywność fizyczna . .	35
<b>Ewa Trusewicz</b> . Różnice w metabolizmie witaminy D po suplementacji u kobiet chorych na Hashimoto w porównaniu z kobietami zdrowymi . . . . .	46
<b>Dominika Grabowska, Magdalena Łęga</b> . Znaczenie stosowania diety w profilaktyce oraz terapii osób w chorobach tarczycy . . . .	57
<b>Magdalena Brenk</b> . Mechanizmy antagonistycznego działania probiotyków względem patogenów przewodu pokarmowego człowieka . . . . .	69
<b>Arleta Witek</b> . Dieta bezglutenowa. Zdrowotny przymus czy chwilowa moda? . . . . .	78
<b>Katarzyna Semrau, Tadeusz Łapian</b> . Żywienie człowieka w kontekście uzależnień od środków psychoaktywnych . . . . .	89
<b>Regina Ciereszko</b> . Samoprofilaktyka . . . . .	99
<b>Paulina Ferenc</b> . Wpływ allicyny na rozwój miażdżycy . . . . .	107
<b>Artur Bracki</b> . Jak mówimy o jedzeniu w kontekście uczuć – wybrane aspekty . . . . .	114
<b>Oleksandra Hul</b> . Pijane krewetki 醉虾 – popularny delikates morski chińskiej żywej kuchni . . . . .	121
<b>Jacek Taraszkiewicz</b> . Dbałość o zdrowie w szkołach Zakonu Pijarskiego w XVII–XVIII wieku w Rzeczypospolitej Obojga Narodów . . . .	129
<b>Józef Żerko</b> . Mgr inż. Witold Zbigniew Kirkor – pasjonat chodu sportowego i królowej sportów . . . . .	149
<b>Rafał Kamiński</b> . Muzeum Piekarnictwa i Cukiernictwa w Ustce jako przykład popularyzacji . . . . .	186

mgr **Oleksandra Hul**

Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie (Ukraina)

## ***Pijane krewetki 醉虾<sup>1</sup> – popularny delikates morski chińskiej żywej kuchni***

***Żywa egzotyka chińskiej kuchni. Tło historyczne i osobliwości kulturowe.*** Delikatesów kuchni chińskiej (znanych pod nazwami 中国菜 zhōng guó cài „чжун го цай”, 中餐 zhōng cān „чжун цань”, 中国料理 zhōng guó liào lǐ „чжун го ляо ли”), jak i podstawowych tradycyjnych potraw chińskich można skosztować w restauracjach większości krajów europejskich, jednak dalece nie w każdym kraju serwowana jest „żywa potrawa” 活菜 huó cài „хо цай”.

Pasje konsumpcyjne i tradycje kulinarne Chin to swego rodzaju unikalny import egzotyczny, który w pewnych warunkach, podyktowanych przez entuzjastów mody i smakoszy, trafia do innego kraju, adoptuje się w pewnej zmodyfikowanej wersji i reprodukowany jest w formie dalekiej od tradycji Wschodu.

Fani „świeżej egzotyki” zazwyczaj wyruszają do Chin, aby zobaczyć i posmakować tradycji kulturowych Kraju Środka w przenośnym – estetycznym sensie, i, co ciekawe – w dosłownym znaczeniu słów „świeży smak / spróbować żywego”.

Aby zrozumieć implikacje kulturowe tradycji kulinarnych Chin i bez cienia ironii rozumieć wyrażenie „Chińczycy jedzą wszystko co się rusza”, warto prześledzić historię narodu chińskiego, zbadać długie okresy głodu, kiedy ludzie byli zmuszeni jeść wszystko, by przeżyć. Jednym z ostatnich etapów głodu w Chinach, który naprawdę postawił ludzi przed wyborem – jeść lub umrzeć, były lata 1959–1961 – okres masowego głodu w Chińskiej Republice Ludowej, kiedy tylko nieoficjalnie donoszono o śmierci głodowej około 36 milionów ludzi. Częste i długotrwałe powodzie, wylew Żółtej Rzeki i zniszczenie upraw stały się jedną z przyczyn głodu w regionach odległych od akwenów morskich. Centralne prowincje nie były w stanie zapewnić

<sup>1</sup> Tu i dalej w tekście wszelkie materiały z języków obcych podano w tłumaczeniu autorskim na język polski.

pożywienia wielomilionowej ludności, więc wszystko, co było jadalne, było używane jako pokarm. Zmiany polityczne i reformy generowały z kolei głodne i bezbronne społeczeństwo. Dlatego Chińczycy kucharze są dobrze obeznani z wariacjami potraw, kombinacją przypraw, od produkcją sosów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

Znaczący wpływ na kuchnię chińską miał wyznacznik geograficzny, gdy biedni i głodni ludzie jedli wszystko co rośło, pełzało, pływało i skakało: łączenie potraw z owadów i pędów liści bambusa; potrawy ze szczurów w owocowej okrasie, mięso zwierząt egzotycznych i płatki kwiatów... to tylko kropla w porównaniu z tym nieobjętym miksem żywności, którą można zjeść w Chinach.

To właśnie niski poziom życia przeciętnego obywatela Chin miał ogromny wpływ wychowawczy na postrzeganie żywego jako źródła przetrwania. Chińczycy od dawna uważali, że żywe organizmy biologiczne są bardziej pożywne i zdrowsze, mają właściwości lecznicze: człowiek przyswaja część naturalnych darów z tego żywego organizmu, który zjada, o czym świadczą szokujące fakty wyjadania mózgu żywych małp oraz szereg innych przykładów, do których większość ludzi w całego świata odnosi się ze wstrętem i nieukrywanym oburzeniem. W książce Jurija Zaharowa *Przewodnik po długowieczności. Naukowo uzasadniona koncepcja długowieczności zwrotnej* podano przykłady żywych potraw chińskich i uzasadnienie kryteriów wyboru pokarmów dla stworzenia zrównoważonej diety i wzmocnienia organizmu ludzkiego [Захаров, 2018].

O leczniczej sile żywych potraw i potraw roślinnych Chińczycy mówią: 药补不如食补 yào bǔ bù rú shí bǔ – leki nie mogą wyleczyć tak, jak wyleczy jedzenie; 冬吃萝卜夏吃姜, 不找医生开药方 dōng chī luó bo xià chī jiāng, bù zhǎo yī shēng kāi yào fāng – zimą powinienes jeść rzepę (marchew), latem powinienes jeść imbir, wówczas nie trzeba będzie zwracać się do lekarzy.

Jednak nie warto rozpatrywać „wszystkożerności” Chińczyków jako panaceum na zdrowy tryb życia i długowieczność. Szczególny stosunek do jedzenia jest podyktowany normami społecznymi i edukacyjnymi, kanoniczną filozofią i tradycjami konsumpcji żywności, przestrzeganiem zasad picia. To dbałość w podejściu do procesu ży-

wienia jest jednym z kluczy do długowieczności mieszkańców Państwa Środka. Zrozumienie przez Chińczyków roli żywności można sprowadzić do oryginalnego chińskiego powiedzonka:

民以食为天 mǐn yǐ shí wéi tiān – naród uważa jedzenie za własne Niebo.

Areał geograficzny i klimat zapewniają Chinom niezwykle bogaty wybór produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, a dostęp do morza determinuje różnorodność kuchni chińskiej w ramach frutti di mare. Z owoców morza znane są zwłaszcza prowincje Szantung, Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Guangdong i wyspa Hajnan.

Pijane krewetki. Popularnym i ogólnie dostępnym egzotycznym jadem, które należy do „potraw ulicznych”, są pijane krewetki – 醉虾 zuì xiā (цзуй ся) lub 醉鲜虾 zuì xiān xiā (цзуй сянь (сень) ся) – świeże krewetki w sosie winnym.

Niedawno w czasopiśmie „Konsul” z roku 2016 w artykule *Wiele oblicz dyplomacji*. Doświadczenie opublikowano ciekawy dialog dyplomatów, który w efekcie odkrył przed restauracjami europejskimi nową potrawę; poniżej przedstawiono ów dialog w tłumaczeniu:

„Czeń zamyślił się nieco, następnie wezwał kelnera i powiedział mu coś po chińsku. Po kilku minutach przed nami na dodatkowym stoliku zjawiała się wielka szklana kula, w której kłębiły się szare krewetki.

Chcesz powiedzieć, że moi przyjaciele nigdy nie widzieli żywych krewetek? – spytałem rozczarowany.

Nie tak prędko. Siedź spokojnie i patrz.

Wprawnymi ruchami Czeń wlał do szklanego naczynia trzy butelki jakiegoś białego wina chińskiego i zapalił pod naczyniem kocher. Wkrótce wewnątrz kuli zabulgotało i zakipiało, krewetki zmieniły ubarwienie, poczerwieniały i przestały ruszać czułkami. Jeszcze chwila i poczuliśmy cierpki zapach morskich wodorostów.

Spróbujcie. Miejcie tylko na względzie, że krewetki są pijane. Ich wesołość udziela się wam, – spointował Chińczyk...” [„Консул” 2016, 53].

Oczywiście, w tym przypadku krewetki były na półżywe i prawie się nie ruszały, jednak dalej mowa będzie właśnie o żywych krewetkach.

Wyobrażenie o tym, że pijane krewetki to danie kulinarne przygotowywane w jednym z rodzajów alkoholu, gotowane lub

smażone faktycznie nie ma nic wspólnego z ideą czysto chińskich przysmaków. Aby zrozumieć cały smak krewetek i uzyskać jak najwięcej wartości odżywczych, musisz je zjeść żywcem. A jeśli raczej okrutny termin „żywe chińskie jedzenie” jest szokujący, ale już nie zaskakuje, to jak zrozumieć – pijane lub upite krewetki? To nie są w istocie krewetki popijane alkoholem lub którymi objadają się pod alkohol, to krewetki, które są gotowe do spożycia w stanie łagodnego upojenia lub kompletnie pijane. Brzmi dziwnie i śmiesznie, ale dla właściwego przygotowania i serwowania dania, krewetek nie należy gotować lub smażyć, lecz umieszcza się je w głębokie misy, miski z alkoholem i czeka się, aż krewetki będą na tyle pijane, by stać się dość powolnymi i wiotkimi, a więc – gotowymi do zjedzenia. A zatem sama potrzeba objadania się krewetkami pod wino lub piwo automatycznie odpada – klient jest syty, wesoły i jednocześnie organizm jest pełen witamin.



Do tej potrawy zazwyczaj wykorzystuje się chińskie białe wino 白葡萄酒 bái pú tao jiǔ (бай пу тао цзю), lecz wariacje wykorzystywanych win w restauracjach i kuchni ulicznej różnią się znacznie od siebie.

Krewetki podawane są w głębokich przezroczystych misach, by klient mógł przekonać się, że całe jedzenie jest żywe, naczynie za-

myka się pokrywką, by nie rozpełzły się „składniki”. Chińczyków bawi też sam sposób polowania na żywą krewetkę za pomocą chińskich pałeczek; jeśli krewetki nie dają się złowić, dolawa się mocniejszego alkoholu, naczynie zamyka się i danie dochodzi do pełnej gotowości.



Ekstremalne emocje wywołuje w oczach Europejczyków wyłów zręcznych krewetek: najpierw złapanie pałeczkami w misce, następnie przytrzymanie jej lub złapanie na stole, a na koniec – odważyć się na zjedzenie tego, co tak ostrożnie wylawiano, a teraz trzepocze się w ustach.







Jeśli jednak pałeczki nie pomogą w poskromieniu złośliwego specjału, do akcji wkraczają ręce; w Chinach można i tak, a dla pewności krewetkę najlepiej trzymać dwiema rękami, nie krępując się spluwania i wydawania różnych mlaskających dźwięków, towarzyszących konsumpcji, chwając kucharzy i potrawę – o, to jest naprawę po chińsku! I póki tak właśnie – z zapałem i poczuciem humoru – nie skosztujesz pijanych krewetek, póty nie poznasz prawdziwego kolorytu chińskiej kuchni.

Konsumpcja krewetek na ulicach przypomina radosną zabawę, zaś wariantowi restauracyjnemu wtóruje bardziej wyszukany sposób podania i kultura spożycia. Klient z manierami odróżnia się tym, że najpierw estetycznie chwyta krewetkę pałeczkami, bierze ją do rąk, „z gracją odrywa jej głowę”, a następnie przy użyciu pałeczek lub bez nich zjada ów owoc morza. Wspólny dla ulicznej i restauracyjnej potrawy jest efekt końcowy: klient jest zawsze zadowolony, gdyż niezależnie od możliwej początkowej odrazy, mocny alkohol, w którym moczą się krewetki, szybko daje o sobie znać.

Dostępność, niska cena, wysoka wartość odżywcza są właśnie powodami, dla których Chińczycy tak lubią dogadzać sobie krewetkami. Wystarczy uwzględnić fakt, że zawartość 100 g krewetek to balans minerałów i witamin, niezbędny dla aktywności życiowej ludzkiego organizmu; są tu: magnez, sód, siarka, fosfor, potas, żelazo, wapno, cynk, jod, miedź, mangan. Krewetki bogate są w witaminy: A, B1, B2, B5, B6, B9, C, E. Wartość odżywczą najpopularniejszych krewetek podano w poniższych tablicach:

Talica 1.

Rodzaje krewetek	Kaloryczność w 100 g	Białka	Tłuszcze	Węglowodny
Krewetki surowe	93.7–97.0 kcal	22.0	1.0	0.0
Krewetki tygrysie (podgotowane/gotowane)	89.0 kcal	18.9–19.2	0.6–2.2.	0.0
Krewetki królewskie (podgotowane/gotowane)	87.0 kcal	18.3	1.2	0.8

Tablica 2.

inne wskaźniki wartości odżywczej krewetek	witaminy	makroelementy	mikroelementy
cholesterol 160 mg sole mineralne 1,5 g	witamina A 0,015 mg witamina PP 2 mg β-karoten 0,01 mg witamina A (tretynoina) 16 µg witamina B1 (tiamina) 0,06 mg witamina B2 (ryboflawina) 0,07 mg witamina B5 (kwas pantotenowy) 0,3 mg witamina B6 (piroksyna) 0,1 mg witamina B9 (kwas foliowy) 13 µg witamina B12 (kobalamina) 0,8 µg witamina C 1,4 mg witamina E (ekwiwalent tokoferolu) 2,3 mg witamina H (biotyna) 1 µg witamina PP (ekwiwalent niacyny) 5 mg	wapno 100 mg magnez 60 mg sód 150 mg potas 260 mg fosfor 220 mg siarka 210 mg	żelazo 2,2 mg cynk 2,1 mg jod 110 µg miedź 850 µg mangan 0,11 mg chrom 55 µg fluor 100 µg molibden 10 µg kobalt 12 µg nikiel 11 µg

Dziś do przyrządzania 醉虾 wykorzystuje się różne rodzaje krewetek: 对虾 (krewetka tygrysia), 明虾 (chińska krewetka biała), 大虾 (krewetka królewska) i in.

Mimo nielegalnego biznesu zajmującego się podrabianiem owoców morza – np., malowanie mrożonych na świeżo krewetek lub ich obróbka szkodliwymi substancjami, tendencja do spożywania żywych krewetek jest nie tylko istotna dla Chin, lecz nabiera coraz większej popularności w restauracjach wielu krajów, gdyż pragnienie klienta, by spożyć „produkt oryginalny”, jest zawsze na czasie.

### **Bibliografia źródłowa:**

1. Гао Цзялян. Китайские пословицы о еде. Хэйлуцзянский университет [Электронный ресурс] – 2015, [http://znajrusskij.blogspot.com/2015/10/blog-post\\_20.html](http://znajrusskij.blogspot.com/2015/10/blog-post_20.html)

2. Журнал «Консул». «Многоликая дипломатия. Опыт». – Санкт-Петербург, № 4 (45) 2016. – С. 53.

3. Захаров Ю.А. Руководство долгожителя. Научно-обоснованная концепция реверсивного долголетия. М: «Издательское решение», 2018. – 430 с.

4. История Китая; Учебник / Под редакцией А.В. Мелик-. И89 сетова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во МГУ, Изд-во. «Высшая школа», 2002. – 736 с.

5. Jisheng, Yang “Tombstone: The Great Chinese Famine, 1958–1962”. Book Review. New York Times. Dec, 2012. March 3, 2013 – 340 p.

### **Zasoby Internetu:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=CqgUslWGsNA> (materiały fotograficzne).

2. <https://www.youtube.com/watch?v=Tx5Uji2mXkE>.

3. [http://dish.1001chudo.ru/china\\_2457.html](http://dish.1001chudo.ru/china_2457.html).

4. <http://hronika.info/fotoreportazhi/135485-zhutkie-blyuda-so-vse-go-sveta-foto.html>.

5. <https://bkrs.info> (słownik online).

6. <http://eda.360n.ru/articles/167>.