

# Mediteranska prehrana hrvatskog Jadrana kao nematerijalno kulturno dobro

---

**Voloder, Filipa**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:246679>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-18**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet ekonomije i turizma „Dr. Mijo Mirković“

**FILIPA VOLODER**

**MEDITERANSKA PREHRANA HRVATSKOG JADRANA KAO NEMATERIJALNO  
KULTURNO DOBRO**

Diplomski rad

Pula, 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet ekonomije i turizma „Dr. Mijo Mirković“

**FILIPA VOLODER**

**MEDITERANSKA PREHRANA HRVATSKOG JADRANA KAO NEMATERIJALNO  
KULTURNO DOBRO**

Diplomski rad

JMBAG: 0303083422, redovita studentica

Studijski smjer: Sveučilišni diplomski studij kulture i turizma

Predmet: Nematerijalna kulturna baština

Znanstveno područje: Humanističke znanosti

Znanstveno polje: Povijest; Etnologija i antropologija

Znanstvena grana: Povijest; Etnologija; Antropologija; Folkloristika

Mentor: red. prof. dr. sc. Slaven Bertoša

Pula, 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Filipa Voloder, kandidatkinja za prvostupnicu Kulture i turizma, izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju bilješke i bibliografija. Izjavljujem da ni jedan dio Završnoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, te ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za neki drugi rad na bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

Filipa Voloder

U Puli 29. kolovoza 2024.



## IZJAVA O KORIŠTENJU AUTORSKOGA DJELA

Ja, Filipa Voloder, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, nositelju prava korištenja, da moj diplomski rad pod nazivom „Meditranska prehrana hrvatskog Jadrana kao nematerijalno kulturno dobro“ upotrijebi da tako navedeno autorsko djelo objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te preslika u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

Potpis

Filipa Voloder

U Puli 29. kolovoza 2024.

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Hrana kao nematerijalna kulturna baština.....	3
2.1 Hrana kao nematerijalna kulturna baština .....	4
2.2 Hrana kao simbol kulturnog identiteta .....	4
3. Povijest mediteranske prehrane.....	6
3.1 Osnovna obilježja mediteranske prehrane .....	8
3.2 Mediteranska prehrana u suvremenom društvu.....	10
3.3 Mediteranska prehrana kao održivi način života .....	11
4. Tradicionalna jela hrvatskog Mediterana.....	13
4.1 Istra i Kvarner .....	13
4.2 Dalmacija .....	15
5. Mediteranska jela upisana u registar kulturnih dobara Republike Hrvatske.....	16
5.1 Tradicionalna proizvodnja paškog sira .....	16
5.2 Priprema tradicionalnog jela soparnika .....	18
5.3 Umijeće pripreme tradicijske slastice starogrojski paprenjok.....	20
5.4 Priprema tradicijskog jela dolska torta hrapoćuša .....	22
6. Očuvanje kulturne baštine kroz gastro manifestacije .....	23
6.1 Festival Taste the Mediterranean.....	24
6.2 Festival smokava u Zadru .....	25
6.3 Manifestacija Vinistra.....	27
6.4 Dani tartufa Zigante.....	28
7. Mediteranska prehrana u ostalim zemljama.....	30
7.1 Grčka .....	31
7.2 Španjolska .....	32
7.3 Italija .....	34
7.4 Cipar .....	35
7.5 Portugal.....	37

<b>8. Usporedba mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu i u ostalim zemljama.....</b>	<b>38</b>
<b>8.1 Sličnosti i razlike u prehrambenim praksama.....</b>	<b>39</b>
<b>8.2 Društveni i kulturni značaj prehrane .....</b>	<b>41</b>
<b>8.3 Zaštita i očuvanje mediteranske prehrane .....</b>	<b>42</b>
<b>8.4 Zaključna analiza i preporuke .....</b>	<b>45</b>
<b>9. Mediteranska prehrana i njezin značaj za kulturni identitet – anketa.....</b>	<b>47</b>
<b>9.1 Prezentacija podataka prikupljenih anketom.....</b>	<b>48</b>
<b>9.2 Interpretacija rezultata u kontekstu istraživačkih pitanja i hipoteze....</b>	<b>54</b>
<b>9.3 Zaključak provedene ankete.....</b>	<b>56</b>
<b>10.Zaključak .....</b>	<b>58</b>
<b>11.Popis literature.....</b>	<b>61</b>
<b>11.1 Knjige: .....</b>	<b>61</b>
<b>11.2 Članci u časopisima:.....</b>	<b>61</b>
<b>11.3 Internet izvori:.....</b>	<b>61</b>
<b>12.Popis slika .....</b>	<b>63</b>
<b>13.Sažetak .....</b>	<b>65</b>
<b>14.Summary .....</b>	<b>66</b>

# 1 Uvod

Mediteranska prehrana predstavlja više od jednostavne prakse prehrane – ona je izraz načina života, identiteta i kulture naroda koji je njeguje. Temeljena na dugoj tradiciji, ova prehrana simbolizira hranu, kulturne običaje i vrijednosti, koji se prenose kroz generacije. Ona obuhvaća prehrambene navike koje uključuju konzumaciju lokalnih sezonskih proizvoda i pripremu jela prema tradicionalnim recepturama, dok istovremeno poštuje bioraznolikost okoliša. Ovaj način života ističe važnost održivosti i dobiti, čime se osigurava razvoj tradicijske prehrane i očuvanje kulturne baštine unatoč izazovima globalizacije. Mediteranska prehrana, stoga pridonosi zdravlju ljudi, i ključni je element ekološke održivosti regija.<sup>1</sup> Hrana u ovom kontekstu postaje nematerijalna kulturna baština koja odražava identitet, povijest i kulturne vrijednosti naroda, održavajući povezanost s prošlošću i prirodom.

Ovaj diplomski rad usredotočuje se na važnost mediteranske prehrane kao ključnog elementa kulturnog identiteta, s posebnim naglaskom na hrvatski Mediteran, a hipoteza glasi: „Mediteranska prehrana, kao integralni dio kulturnog identiteta, pozitivno utječe na očuvanje lokalnih kulturnih običaja i identiteta. Gastro manifestacije i prenošenje kulinarskog znanja kroz generacije pomažu u očuvanju i revitalizaciji tradicionalnih prehrambenih praksi koje bi inače mogle biti izgubljene uslijed globalizacije i urbanizacije“. Ciljevi rada su višestruki i uključuju: analizu povijest mediteranske prehrane, istraživanje uloge mediteranske prehrane u suvremenom društvu. Evaluacija gastro manifestacija, usporedba mediteranske prehrane u Hrvatskoj i u ostalim zemljama, analiza specifičnih jela kao kulturnih dobara i istraživanje trenutnih inicijativa i strategija. Razmotrit će se povijest mediteranske prehrane, njezina uloga u suvremenom društvu te kako se tradicionalna jela i metode pripreme, prepoznati i zaštićeni kao kulturna dobra, čuvaju i prilagođavaju u današnjem kontekstu. Poseban fokus bit će stavljen na gastro manifestacije koje pridonose očuvanju i promociji mediteranske prehrane te će se istražiti usporedba između mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu i u drugim mediteranskim zemljama. Prvi dio rada analizira koncept hrane kao nematerijalne kulturne baštine, s naglaskom na njezinu ulogu u očuvanju kulturnog identiteta i

---

<sup>1</sup> Herceg, N. (2013.), *Okoliš i održivi razvoj*, Zagreb: Synopsis d.o.o., str. 361. – 363.



zajednice. Povijest mediteranske prehrane i njezina obilježja bit će detaljno razrađena, uključujući utjecaj povijesnog razvoja na prehrambene navike u regiji. Rad će obuhvatiti specifična tradicionalna jela hrvatskog Mediterana, njihovu zaštitu i promociju kroz gastro manifestacije te usporedbu s prehrambenim praksama u drugim mediteranskim zemljama. Posebnu pažnju posvetit ćemo četirima specifičnim mediteranskim jelima koja su prepoznata i zaštićena kao kulturna dobra: paški sir, soparnik, starogrojski paprenjok i hrapoćuša. Svako od ovih jela ima svoju jedinstvenu povijest i pripremu, duboko ukorijenjenu u lokalnim tradicijama i kulturi. Paški sir, poznat po specifičnom okusu koji je rezultat surovih klimatskih uvjeta otoka Paga, primjer je uspješne valorizacije i očuvanja lokalne gastronomske baštine. Soparnik, tradicionalno dalmatinsko jelo iz regije Poljica, odražava povijesne korijene i prehrambene navike poljičkih seljaka. Starogrojski paprenjok, slastica iz Staroga Grada na Hvaru, s bogatom kulturnom baštinom, i hrapoćuša, torta iz sela Dol na Braču, poznata po svojem rustikalnom karakteru, također su ključni za razumijevanje kulturnog identiteta ovog područja. Gastro manifestacije, kao što su Festival Taste the Mediterranean, Festival smokava u Zadru, Vinistra i Dani tartufa Gigante, igraju ključnu ulogu u očuvanju i promociji mediteranske prehrane. Ovi događaji omogućuju lokalnim zajednicama i posjetiteljima da dožive autentične kulinarske običaje, ali i služe kao platforma za prenošenje znanja, vještina i kulturnih vrijednosti s generacije na generaciju. Analiza ovih manifestacija pokazat će kako one pridonose očuvanju kulturnog identiteta kroz promociju mediteranske prehrane, poticanje održivog razvoja i edukaciju zajednice. U kontekstu globalizacije, urbanizacije i klimatskih promjena, zaštita i očuvanje mediteranske prehrane postaje sve važnija. Ovaj rad istražuje trenutne inicijative i strategije na hrvatskom Jadranu i u drugim mediteranskim zemljama koje osiguravaju dugoročnu održivost i očuvanje ovog važnog kulturnog nasljeđa. Posebnu pažnju posvetit ćemo ulozi ekoturizma i obrazovanja u očuvanju mediteranske prehrane te ćemo predstaviti preporuke za buduće istraživanje i međunarodnu suradnju u ovom području.

Na kraju, rad će analizirati rezultate ankete provedene s ciljem istraživanja prehrambenih navika i percepcije mediteranske prehrane među stanovnicima Hrvatske i posjetiteljima Jadrana. Ova anketa pruža uvid u svijest o važnosti mediteranske prehrane za kulturni identitet te identificira ključna područja za promociju i očuvanje ovog dragocjenog kulturnog dobra.

## 2 Hrana kao nematerijalna kulturna baština

Hrana kao nematerijalna kulturna baština predstavlja ključni element identiteta i kulturnog nasljeđa brojnih naroda. Tradicionalni recepti, tehnike pripreme, sezonski festivali i obredi povezani s hranom, omogućuju razumijevanje kulturne specifičnosti određenih zajednica. Primjerice, mediteranska prehrana, prepoznata od strane UNESCO – a, slavi upotrebi maslinovog ulja, svježeg povrća i ribe, održavajući zdrav način života i povezanost s prirodom. Očuvanje kulinarskih tradicija nije samo očuvanje recepata, već i očuvanje kulturnog identiteta i zajedničke povijesti.

Hrana čini osnovni element kulture naroda ili zajednice, a prijenos prehrambenih navika s jedne generacije na drugu pridonosi oblikovanju identiteta zajednice. Također, UNESCO smatra da se kulturna baština ne odnosi samo na spomenike i zbirke predmeta, nego uključuje tradiciju i izraze naslijeđene od predaka.<sup>2</sup> Osim toga, tipični prehrambeni proizvodi važan su turistički resurs jer mogu dodati vrijednost destinaciji zbog svojih specifičnih karakteristika. Prehrana na hrvatskom Jadranu, uključujući obalu, otoke i dijelove zaleđa, oblikovana je ekološkim, klimatskim, povijesnim i kulturnim specifičnostima mediteranskog podneblja. Ova prehrana, kao i u ostalim mediteranskim zemljama, odražava se na društveni, duhovni i materijalni život zajednice, uključujući običaje povezane s godišnjim i životnim ciklusima. Mediteranska prehrana čini temelj identiteta stanovnika tog područja i predstavlja rezultat raznovrsnih kulturnih utjecaja, koji se prenose kroz generacije. Posebno je karakteristična zbog svoje uloge u oblikovanju kulturnog identiteta specifičnog za hrvatski Jadran, što se očituje u običajima, obredima te lokalnom jeziku i terminologiji. Bliska povezanost s prirodom i korištenje prirodnih izvora hrane, ključne su značajke mediteranske prehrane. Ribarstvo i poljoprivreda, kao osnovne djelatnosti, predstavljaju temelj za daljnji razvoj ovog područja u smislu očuvanja prirodne baštine i jačanja ekonomije. Mediteranski model prehrane predstavlja osnovu kulinarskog sustava obale, otoka i zaleđa. Sklad između prirodnih resursa i ljudskih potreba, kao i vještine stanovništva, odražava se u prehrani, koja je simbol života u harmoniji s prirodom. Prehrana se razlikuje među pojedinim mjestima i

---

<sup>2</sup> Ministarstvo kulture i medija RH, (2011.), *Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu, njegovoj obali, otocima i dio zaleđa*, <https://min-kulture.gov.hr/nematerijalna-dobra-upisana-na-unesco-ov-reprezentativni-popis-nematerijalne-kulturne-bastine-covjecanstva/mediteranska-prehrana-na-hrvatskom-jadranu-njegovoj-obali-otocima-i-dijelom-zaledja/9597> (25. lipnja 2024.).

društvenim slojevima te se može podijeliti na ribarsku (osim u zaleđu) i težačku, ili njihovu kombinaciju, što je čest slučaj na otocima. Osim veze s prirodom, važna je i društvena i socijalna komponenta mediteranske prehrane, koja je u prošlosti imala značajniju ulogu u životu ljudi, ali i danas ostaje relevantna.<sup>3</sup>

## **2.1 Hrana kao nematerijalna kulturna baština**

Hrana kao nematerijalna kulturna baština igra ključnu ulogu u očuvanju identiteta i kulturnog nasljeđa zajednica diljem svijeta. Tradicionalne kulinarske prakse, recepti, pripreme tehnike i obredi povezani s hranom, služe kao važni znakovi kulturne specifičnosti i povezanosti sa zajednicom. Primjer mediteranske prehrane, koja je prepoznata kao UNESCO-va nematerijalna baština, jasno ilustrira ovu povezanost jer odražava integraciju maslinovog ulja, svježeg povrća i ribe u prehranbene navike, dok ujedno promiče zdrav način života i održavanje bliskih odnosa s prirodom. Očuvanje kulinarskih tradicija nadmašuje čuvanje recepata – ono uključuje očuvanje kulturnog identiteta i zajedničke povijesti koje su povezane s tim tradicijama. UNESCO-ov pristup kulturnoj baštini, koji obuhvaća i tradicije te izraze naslijeđene od predaka, ističe važnost prehranbenih običaja kao dijela kulturne baštine kroz materijalne artefakte te kroz nematerijalne aspekte koji oblikuju identitet zajednice. U kontekstu hrvatskog Jadrana, prehranbene tradicije oblikovane mediteranskim uvjetima ključni su dio kulturnog identiteta. Ove tradicije, koje uključuju ribarstvo i poljoprivredu, odražavaju sklad između prirodnih resursa i ljudskih potreba te povezuju zajednicu s prirodom i njezinim ciklusima.

## **2.2 Hrana kao simbol kulturnog identiteta**

Hrana je često prepoznata kao moćan simbol kulturnog identiteta, duboko ukorijenjen u povijesti i tradiciji svakog naroda. Nije samo sredstvo preživljavanja već i izraz identiteta, povezanosti s okolinom i kolektivnim sjećanjem. Prehrana predstavlja most između prošlosti i sadašnjosti, povezujući generacije kroz zajedničke običaje i vrijednosti. Mediteranska prehrana, poznata po svojoj raznolikosti, zdravim namirnicama i suživotu s prirodom, jedan je od najistaknutijih primjera takvog kulturnog nasljeđa. Ova prehrana se kontinuirano prenosi s generacije na generaciju,

---

<sup>3</sup> Pauline, G. (2018.), *Mediterranean Diet and Health. A Cultural History*, Masarykova univerzita, str. 30.–42.

pri čemu zajednice neprestano stvaraju i prilagođavaju njezine elemente u skladu s promjenjivom okolinom i poviješću.

Meditranska prehrana nije samo skup prehrambenih običaja; ona je duboko ukorijenjena u povijesnoj baštini i kulturnom identitetu zajednica koje žive uz Mediteran. Kroz stoljeća, ovaj način prehrane oblikovao je svakodnevni život, društvene odnose i vrijednosti tih zajednica. Ovo kulturno nasljeđe hrane održava se i transformira u različitim društvenim i kulturnim kontekstima Mediterana, gdje se prenose znanja o proizvodnim procesima, pripremi jela te njihovoj konzumaciji. Ti procesi su dio tradicionalne prakse, ali podržavaju i ruralnu održivost. Kao izraz različitih mediteranskih prehrambenih kultura, mediteranska prehrana obuhvaća skup praksi, prikaza, izraza, znanja, vještina, prostora i povezanih objekata koje su ljudi Mediterana izgradili i povijesno rekreirali u interakciji s prirodom. Raznolikost ovog kulturnog nasljeđa čini nemogućim razmišljanje o jedinstvenom modelu za sve zemlje koje dijele ovu prehranu. Prehrambene tradicije razlikuju se od zemlje do zemlje, zbog čega svaki projekt očuvanja i promocije mediteranske prehrane mora uzeti u obzir različite lokalne stvarnosti i prihvatiti sva kulturna i društvena obilježja.<sup>4</sup> Tako mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu odražava specifičan kulturni identitet jer je obiteljska tradicija koja se njeguje i čuva, često uz korištenje lokalnih recepata i tehnika koje su se razvijale tijekom vremena. Zajednički obroci imaju važnu ulogu u održavanju obiteljskih veza i socijalnih interakcija te su često popraćeni običajima vezanim za određene prigode ili blagdane. Iako se mediteranska prehrana dijeli kao zajednički koncept, svaka lokalna zajednica na hrvatskom Jadranu ima svoju jedinstvenost i regionalne razlike. Jela se mogu razlikovati između obalnih područja, otoka i zaleđa, prilagođavajući se određenim ekološkim uvjetima i dostupnim resursima. Ova raznolikost unutar mediteranske prehrane odražava specifične povijesne, geografske i kulturne okolnosti svake zajednice. To predstavlja izazov pri očuvanju i promicanju mediteranske prehrane kao dijela zajedničkog identiteta, ali također pruža priliku za slavljenje različitosti unutar šireg mediteranskog kulturnog prostora. Primjerice, mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu specifična je zbog svoje usklađenosti s prirodnim ritmovima i korištenja lokalnih, sezonskih sastojaka poput maslinovog ulja, svježeg povrća, ribe i žitarica. Kroz ovakve

---

<sup>4</sup> Fieldhouse, P. (1996.), *Food and Nutrition. Customs and Culture*, London: Crom Helm, str. 78. – 105.

prehrambene prakse, zajednice njeguju obiteljske i društvene vrijednosti, podržavaju ekološku održivost te čuvaju kulturno nasljeđe. Unatoč globalizaciji i modernim promjenama, mediteranska prehrana ostaje relevantna zahvaljujući svojoj sposobnosti prilagodbe i očuvanja tradicionalnih vrijednosti. Njezina raznolikost, ekološka održivost i usklađenost s prirodom čine je važnim dijelom kulturne baštine, a njezino očuvanje i promicanje ključno je za održanje identiteta i kvalitete života u regiji. Kroz stoljeća, ovaj način prehrane oblikovao je prehrambene navike i širi društveni kontekst, čineći je simbolom zajedništva, solidarnosti i pripadnosti.<sup>5</sup>

Zaključno, može se reći da mediteranska prehrana predstavlja više od skupa prehrambenih običaja – ona je duboko ukorijenjena u povijesnoj baštini i kulturnom identitetu zajednica koje žive uz Mediteran. Kroz stoljeća, ovaj način prehrane oblikovao je svakodnevni život, društvene odnose i vrijednosti tih zajednica. Unatoč globalizaciji i modernim promjenama, mediteranska prehrana ostaje relevantna zahvaljujući svojoj sposobnosti prilagodbe i očuvanja tradicionalnih vrijednosti.

### **3 Povijest mediteranske prehrane**

Povijest mediteranske prehrane započinje proučavanjem drevnih civilizacija, koje su nastanjivale područje oko Sredozemnog mora poput Egipćana, Grka i Rimljana. Ove kulture su razvile jedinstvene prehrambene prakse temeljene na dostupnosti lokalnih sastojaka kao što su masline, grožđe, pšenica, riba, povrće, maslinovo ulje, vino i kruh. Ove namjernice su također činile osnovu mediteranske prehrane te su simbolizirale zdravlje, blagostanje i zajedništvo. Formiranje ovakvog oblika prehrane bilo je duboku povezano s povijesnim, geološkim i kulturnim čimbenicima regije.

Prvi tragovi mediteranske prehrane nalaze se u civilizacijama starog Egipta, gdje su osnovu prehrane čini kruh i pivo, proizvedeni od lokalno uzgojenih žitarica. No, prava bit mediteranske prehrane formirala se u antičkoj Grčkoj i Rimu. Te kulture razvile su prehranu temeljenu na tri ključna stupa: žitaricama, vinu i maslinovom ulju. Ove osnovne komponente, uz obilje svježeg povrća, voća, mahunarki, orašastih plodova i ribe, postale su temelj prehrambenih navika koje su preživjele do danas. U srednjem

---

<sup>5</sup> Ivanišević, J. (2023.), *Mediteranska prehrana, od tradicijske kuhinje do održivih prehrana*, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb, str. 10. – 14. (25. lipnja 2024.)

vijeku, dodatno se obogatila pod utjecajem arapskih osvajanja. Oni su uveli nove usjeve, poput riže, šećerne trske, citrusa i začina, od kojih su limun i naranče postali dio brojnih tradicijskih jela. Kasnije, tijekom renesanse, dolazak novih namirnica iz Amerike – poput rajčice, paprike, kukuruza i krumpira – još je jednom transformirao mediteransku kuhinju, integrirajući te proizvode u većinu tradicionalnih recepata. U 20. stoljeću mediteranska prehrana doživjela je novu fazu razvoja, posebice nakon Drugog svjetskog rata. Industrijalizacija i globalizacija donijele su promjene, ali istovremeno su znanstvenici počeli proučavati zdravstvene aspekte ove prehrane. Postala je poznata po svojoj povezanosti s manjim rizikom od kardiovaskularnih bolesti i dužim životnim vijekom. Njezina vrijednost prepoznata je i na globalnom nivou, što je rezultiralo time da je UNESCO 2010. uvrstio mediteransku prehranu na popis nematerijalne kulturne baštine. Razvoj ove prehrane i njezino očuvanje na međunarodnoj razini uključivalo je napore brojnih zemalja. U početku su Grčka, Italija, Maroko i Španjolska 2008. podnijele zajedničku nominaciju za UNESCO – ov popis, a kasnije su im se pridružili Hrvatska, Cipar i Portugal.<sup>6</sup> Na hrvatskom Jadranu, osobito uz obalu, na otocima i dijelu zaleđa, mediteranska prehrana oblikovana je ekološkim, klimatskim, povijesnim i kulturnim čimbenicima. Ova prehrana, koja je prisutna u svakodnevnom životu, kao društvena, duhovna i materijalna kategorija, temelj je identiteta lokalnog stanovništva i nasljeđe različitih kultura koje su oblikovale ovu regiju. Posebnu ulogu u prehrani imali su maslina i maslinovo ulje, ne samo kao prehrambeni sastojci, već i kao sredstvo za očuvanje hrane. Istraživanja pokazuju da je u drevnom Herkulanumu kod današnjeg Napulja prosječna potrošnja maslinovog ulja bila do 20 litara po osobi godišnje. Maslinovo ulje činilo je gotovo četvrtinu ukupne potrošnje hrane, a koristilo se kao glavni izvor masti i za pohranu sezonske hrane. No, katastrofalna erupcija Vezuva 79. godine prekinula je taj razvoj, tako što je zatrpala gradove poput Pompeja, Stabija i Herkulanuma pod slojem vulkanskog pepela. Istraživanja kostiju žrtava erupcije u Herkulanumu pružila su nove uvide u ulogu mediteranske prehrane u to doba. Korištenjem naprednih tehnika istraživači su otkrili kako su maslinovo ulje, žitarice, riba i meso činili ključne elemente njihove prehrane. Muškarci su konzumirali više

---

<sup>6</sup> Ministarstvo kulture i medija RH (2011.), *Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu, njegovoj obali, otocima i dio zaleđa*, <https://min-kulture.gov.hr/nematerijalna-dobra-upisana-na-unesco-ov-reprezentativni-popis-nematerijalne-kulturne-bastine-covjecanstva/mediteranska-prehrana-na-hrvatskom-jadranu-njegovoj-obali-otocima-i-dijelom-zaledja/9597> (25. lipnja 2024.)

ribe i žitarica, dok su žene preferirale voće, povrće i meso.<sup>7</sup> Takvi podaci potvrđuju povijesnu važnost maslinovog ulja u mediteranskoj prehrani, što i danas ostaje jedan od njezinih prepoznatljivih sastojaka. Danas se često predstavlja kao jednostavna i autentična, romanizirajući slike ruralnog života i tradicionalnih praksi, često koristeći stereotipe poput „nonni“ kao čuvara kulinarske baštine. Međutim, analiza Jelene Ivanišević ukazuje na složenost ove prehrane i njezinu promjenu kroz vrijeme.<sup>8</sup> Mediteranska prehrana nije samo prehrambeni stil, već i metafora za kulturni prostor Mediterana, čiji su dijelovi kroz povijest bili podložni različitim utjecajima i promjenama. Iako je nekoć bila definirana kao zdrava prehrana povezana sa stilom života, danas se doživljava kao održiva prehrana koja podupire bioraznolikost i lokalnu proizvodnju.

Unatoč promjenama i modernim utjecajima, mediteranska prehrana ostaje relevantna. UNESCO – ovo priznanje potiče daljnje očuvanje ove tradicije, naglašavajući njezin značaj za kulturni identitet regije i globalno razumijevanje održivog načina života. S obzirom na sve veći interes za ekološki održive prehrambene modele, mediteranska prehrana nudi inspiraciju za buduće generacije, koje se sve više okreću povratku lokalnim i sezonskim namirnicama, u skladu s tradicionalnim praksama ovog prostora. U konačnici, proučavanje povijesti mediteranske prehrane otkriva bogatstvo okusa, ali i duboku povezanost između prehrambenih praksi i kulturnog identiteta Mediterana. Kroz stoljeća, ova prehrana je postala simbol zdravlja, zajedništva i održivosti, pružajući primjer kako tradicija i inovacija mogu ići ruku pod ruku.

### **3.1 Osnovna obilježja mediteranske prehrane**

Mediteranska prehrana, koja je proizašla iz specifičnih povijesnih i kulturnih utjecaja zemalja uz Sredozemno more, predstavlja poseban i prepoznatljiv način prehrane zahvaljujući svojem geografskom položaju i klimatskim karakteristikama. Ovaj stil prehrane razvijen je miješanjem različitih kultura i religija te se promatra kao dio specifičnog načina života u mediteranskom podneblju.

---

<sup>7</sup> Olive Oil Times (2021.), *Novo istraživanje otkriva ključnu ulogu maslinovog ulja u starorimskoj prehrani*, <https://hr.oliveoiltimes.com/world/new-research-reveals-key-role-of-olive-oil-in-ancient-roman-diets/98562> (25. lipnja 2024.)

<sup>8</sup> Ivanišević, J. (2023.), *Mediteranska prehrana, od tradicijske kuhinje do održivih prehran*, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb, str. 16. – 21.

Temeljna načela mediteranske prehrane očituju se u organizaciji odabranih namjernica, koje se mogu smjestiti unutar piramide mediteranske prehrane. Ova piramida je konstruirana na temelju stvarnih prehrambenih navika ljudi koji žive na mediteranskom području. Grafički prikazuje tradicionalni način prehrane karakterističan za stanovnike Krete i južne Italije u 1960 – ima.



Slika 1. Piramida namjernica mediteranske prehrane <https://hrcak.srce.hr/file/34850> (30. lipnja 2024.)

Iz prikazan piramide, temelj tradicionalne mediteranske prehrane čine žitarice poput kruha, tjestenine, palente, riže i krumpira. Ove namjernice predstavljaju osnovni izvor energije i preporučuje se njihova svakodnevna konzumacija, dok bi ostale namjernice trebale biti prisutne u manjim količinama. Na sljedećoj razini piramide nalaze se voće koje je ključno zbog svoje uloge u zaštiti organizma, povrće koje je bogato vitaminima, mahunarke koje su izvor proteina i ugljikohidrata te orašasti plodovi. U ovom sastavu uvijek su prisutni maslinovo ulje i crno vino, a preporučuje se svakodnevna konzumacija mliječnih proizvoda, posebno ovčjeg i kozjeg mlijeka te autohtonih sireva poput paškog sira i *mozzarella di bufala*. Morski plodovi, kao što su riba, rakovi, školjkaši i glavonošci, tradicionalno su dio mediteranske prehrane zbog



njihove dostupnosti na tom području. Na vrhu piramide nalaze se druge vrste mesa, koje bi se trebale konzumirati rijetko i u vrlo malim količinama.<sup>9</sup>

Meditranska prehrana čuva znanje, običaje i vrijednosti koje se usmeno prenose unutar obiteljskog života kao dijelovi kolektivnog kulturnog identiteta i sjećanja mediteranskih društava. Ona predstavlja način života koji obuhvaća različite aspekte, od proizvodnje hrane do potrošnje, tjelesne aktivnosti, prijenosa tradicionalnih praksi, poštovanja elemenata kulturne i prirodne baštine te brige za zdravlje i dobrobit. Mediteranska prehrana naglašava zajedništvo, gdje je hrana samo povod za okupljanja, pružajući prilike za prijenos znanja i vrijednosti unutar različitih zajednica. Potiče holistički pristup hrani, favorizirajući ravnotežu i umjerenost, ukorijenjene u lokalnim poljoprivrednim proizvodima i sezonskim prehrambenim obrascima. Široko je prepoznata kao prehrambeni model sa značajnim koristima za zdravlje i dobrobit ljudi. Mediteranska prehrana također čuva bioraznolikost i prirodne resurse, predstavljajući vezu između održivosti i javnog zdravlja. Ona je izuzetan pokretač održivog razvoja u svim aspektima: ekonomskom, društvenom, kulturnom i okolišnom, pri čemu njezine prakse obuhvaćaju sve od polja do stola, s jakim naglaskom na društvene i simboličke konotacije hrane. Osim toga, mediteranska prehrana ima manji utjecaj na okoliš, potiče ekološku poljoprivredu, lokalnu proizvodnju i potrošnju te očuvanje krajolika.<sup>10</sup>

### **3.2 Mediteranska prehrana u suvremenom društvu**

Meditranska prehrana u suvremenom društvu ističe se kao jedan od najzdravijih i najodrživijih načina prehrane, posebice zbog zdravstvenih dobrobiti i nutritivnih kvaliteta. Osim gore navedenih sastojaka, začini i bilje su ključni za dodavanje okusa bez potrebe za prekomjernom soli, a crveno meso i slatkiši konzumiraju se rijetko. Osim hrane, mediteranski način prehrane naglašava važnost društvenog aspekta objedovanja, odvajanje vremena za obrok te uživanje u hrani s obitelji i prijateljima.

---

<sup>9</sup> Jakšić, S., *Piramida mediteranske prehrane*, *Meso: Prvi hrvatski časopis o mesu*, vol. VIII, br. 3, 2006., str. 123.-124., <https://hrcak.srce.hr/22181> (30. lipnja 2024.).

<sup>10</sup> Mediterranean dietunesco (2022.), *Mediterranean Diet Key Messages*, <https://mediterraneandietunesco.org/about/messages/> (30. lipnja 2024.).

U suvremenom društvu, mediteranska prehrana dobiva na značaju u kontekstu održivosti i ekološke osviještenosti. Proizvodnja hrane prema principima mediteranske prehrane često podrazumijeva manji ekološki otisak u usporedbi s prehrambenim sustavima koji se oslanjaju na industrijsku proizvodnju mesa i prerađene namirnice. Fokus na lokalne, sezonske i organski uzgojene namirnice pridonosi smanjenju emisija stakleničkih plinova i očuvanju biološke raznolikosti. Raznolikost mediteranskih prehrambenih kultura, izražena širokom raznolikošću hrane u mediteranskoj prehrani, treba biti prepoznata kao resurs za održivi razvoj, koji treba čuvati i unaprijediti, kako u industrijaliziranim tako i u zemljama u razvoju. Unatoč svojoj dugoj tradiciji suočava se s modernim izazovima poput promjena u načinu života, globalizacije, komercijalizacije, gubitka autentičnosti i promjena klimatskih uvjeta. Izazov je očuvati autentičnost i kvalitetu tradicionalne prehrane u suvremenom kontekstu te educirati mlade generacije o važnosti očuvanja kulturnog identiteta kroz prehranu. Jela poput pašticade, brudeta, soparnika i crnog rižota su duga tradicija, a kroz festivale, sajmove i radionice, ove kulinarske tradicije se promoviraju i prenose s generacije na generaciju.

Suvremeni hrvatski Mediteran svjedočio je brojnim društvenim promjenama koje su oblikovale prehrambene navike. Ruralna naselja održavala su tradicionalne metode uzgoja i pripreme hrane, dok su urbana središta, pod utjecajem modernizacije i globalizacije, usvojila nove prehrambene trendove. Unatoč tome, postoji snažan pokret očuvanja autentičnih recepata i tehnika, vođen lokalnim zajednicama i entuzijastima. Postoje brojne prilike za revitalizaciju ovih tradicija kroz turizam, edukaciju i suradnju s lokalnim proizvođačima. Povezivanjem gastronomije s održivim razvojem, moguće je stvoriti novi val interesa i podrške za očuvanje mediteranske prehrane.

### **3.3 Mediteranska prehrana kao održivi način života**

Mediteranska prehrana, poznata po svojoj raznolikosti i nutritivnoj vrijednosti, je cjeloviti životni stil koji obuhvaća širi kontekst održivog razvoja. Temeljena na jednostavnim, ali izuzetno kvalitetnim namirnicama, potiče sezonsku i lokalnu proizvodnju hrane, što pridonosi očuvanju okoliša i smanjenju ugljičnog dioksida. Kao takva, ona predstavlja izvanredan primjer kako prehrambeni sustav može biti održiv,

ekološki prihvatljiv i društveno koristan, a istovremeno duboko ukorijenjen u tradiciji i kulturi.

Veliki broj praksi, tradicija i rituala povezanih s agro-prehrambenim sektorom postupno je prepoznat kao ključan i živući dio nematerijalne baštine zajednica diljem svijeta. Oni također predstavljaju primjere usklađene interakcije između čovjeka i okoliša, obogaćujući Konvenciju iz 2003. elementima koji istovremeno nude primjere održivih pristupa i svjedočanstva sadašnjeg trenutka, pružajući smjernice za budućnost. Ovaj je razvoj potvrđen tijekom radnih sjednica Međuvladinog odbora za zaštitu nematerijalne kulturne baštine, gdje su ključni akteri na nacionalnoj i lokalnoj razini — uključujući zajednice, edukatore, nositelje praksi, vlasti, nevladine organizacije, sveučilišta, istraživačke centre i institute — odigrali ključnu ulogu u razvoju koncepta nematerijalne baštine i mjera njezine zaštite. Njihova uloga je institucionalno priznata kroz akreditaciju stručnjaka i nevladinih organizacija, osiguravajući tako visoko kvalificiranu podršku Odboru. Sigurnost hrane, poljoprivredne prakse, održivi razvoj i povezane društvene dinamike prepoznate su kao temeljni aspekti Konvencije, što je potvrđeno u lipnju 2016. Tijekom šeste radne sjednice, Opća skupština država potpisnica usvojila je novo poglavlje Operativnih smjernica pod nazivom „Očuvanje nematerijalne kulturne baštine i održivi razvoj na nacionalnoj razini“, čija će provedba predstavljati jedan od glavnih izazova u nadolazećim godinama, u skladu s relevantnim UN-ovim smjernicama.

Održivi način života koji mediteranska prehrana promiče, temelji se na principima umjerenosti i ravnoteže, kako u konzumaciji hrane, tako i u korištenju prirodnih resursa.<sup>11</sup> Korištenje lokalnih, sezonskih namirnica osigurava svježinu i kvalitetu hrane, podržava lokalne poljoprivrednike i pomaže u očuvanju tradicionalnih poljoprivrednih praksi koje su prilagođene specifičnostima mediteranskih područja. Njezina jednostavnost, fleksibilnost i usmjerenost na kvalitetu, umjesto na kvantitetu, čine je modelom za održiv način života koji može poslužiti kao inspiracija za globalne prehrambene sustave.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Sunara, Ž., Jeličić, S., Petrović, M., Održivi turizam kao konkurentna prednost Republike Hrvatske, *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, Vol. 4, br. 1, 2013., <http://hrcak.srce.hr/file/154126> (25. lipnja 2024.)

<sup>12</sup> Mediterranean diet, *Intangible Heritage & Sustainable Development*, (2022.),

## 4 Tradicionalna jela hrvatskog Mediterana

Hrvatski Mediteran obuhvaća priobalne dijelove Istre, Kvarnera i Dalmacije, regije bogate poviješću, kulturom i kulinarskim tradicijama. Poznata je po svojoj jednostavnosti, zdravim sastojcima i okusima koji utječu na lokalnu floru i faunu, a također ima značajno mjesto u svakodnevnom životu i društvenim običajima ovog područja.

Ministarstvo kulture Republike Hrvatske upisalo je devet mediteranskih jela u Registar kulturnih dobara, što ih čini zaštićenim dobrima. Ova jela predstavljaju kulturnu baštinu različitih regija Hrvatske, svaka sa svojim jedinstvenim gastronomskim karakteristikama i tradicijom. Osim toga, poznata je po svojem pozitivnom zdravstvenom utjecaju, zahvaljujući upotrebi maslinovog ulja, svježeg povrća i ribe. Maslinovo ulje, često nazvano „tekućim zlatom“ sadrži visoke razine mononezasićenih masti i antioksidansa. Riba, bogata omega – 3 masnim kiselinama, ključna je komponenta brojnih jela, dok se svježe povrće i voće konzumiraju svakodnevno.<sup>13</sup>

Tradicionalna jela hrvatskog Mediterana održavaju bogatu povijest i kulturu regije, povezujući ljude kroz okuse i mirise koji su se prenosili generacijama. Ova jela promoviraju zdrav način života, čineći ih važnim dijelom hrvatske kulinarske baštine.

### 4.1 Istra i Kvarner

Istra i Kvarner, regije na sjevernom dijelu hrvatske obale, poznate su po svojoj bogatoj povijesti, kulturnoj raznolikosti i jedinstvenoj kulinarskoj tradiciji. Tradicionalna jela ovih regija odražavaju utjecaje različitih civilizacija koje su tijekom stoljeća oblikovale njihov identitet. Ova područja najprije su pod utjecajem Rimljana, Mlečana, Habsburgovaca i drugih velikih sila, što se odrazilo na lokalnu gastronomiju. Rimljani su uveli vinogradarstvo i maslinarstvo, dok su Mlečani donijeli sofisticirane kulinarske

---

<https://mediterraneandietunesco.org/about/sustainability/> (25. lipnja 2024.)

<sup>13</sup> Keys, A., Mediterranean Diet and Public Health. Personal Reflections. *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 61, br. 6, 1995., str. 1321.-1323.

tehnike i začine. Habsburgovci su pridonijeli bogatstvom kontinentalne kuhinje, što je dovelo do jedinstvene kombinacije okusa i sastojaka u ovim regijama.<sup>14</sup>

Neka od glavnih tradicionalnih jela ovih područja su najčešće pršut, odnosno sušeni svinjski but, koji se tradicionalno suši na buri bez dimljenja, za razliku od dalmatinskog pršuta. Proces sušenja traje nekoliko mjeseci, a pršut se poslužuje kao predjelo uz sir, masline i domaći kruh. Pršut je zaštićen oznakom zemljopisnog podrijetla, što potvrđuje njegovu autentičnost i kvalitetu. Osim pršuta, poznati su i fuži s tartufima, odnosno tradicionalna istarska tjestenina. Najpoznatiji su u kombinaciji s tartufima, skupocjenim gljivama koje rastu na području istarskih šuma. Jelo se priprema s jednostavnim umakom od vrhnja, maslaca i naribanih tartufa, čime se naglašava bogatstvo okusa tartufa. Zatim jota, tradicionalna istarska i kvarnerska gusta juha koja se priprema od kiselog kupusa ili repe, graha, krumpira i suhog mesa. Ovo jelo je simbol jednostavne, ali hranjive kuhinje, koja se pripremala tijekom zimskih mjeseci. Jota se često poslužuje kao glavno jelo uz domaći kruh. Kvarnerski škampi poznati su po svojoj kvaliteti i veličini, a ujedno su i specijalitet ove regije. Najčešće se pripremaju na buzaru, u jednostavnom umaku od maslinovog ulja, češnjaka, peršina, vina i rajčica, a ova metoda pripreme naglašava prirodni okus škampa. Tu je istarska maneštra, odnosno gusta juha koja se priprema od raznog povrća, graha, krumpira i suhog mesa ili kobasice. Svako selo ima svoj recept za maneštru, što čini ovo jelo simbolom lokalne raznolikosti i tradicije. Poslužuje se kao glavno jelo, često uz dodatak kukuruznog kruha. Posljednji je bakalar na bijelo, tradicionalno jelo Kvarnera koje se priprema od sušenog bakalara, češnjaka, peršina i maslinovog ulja. Bakalar se kuha dok ne postane mekan, a zatim se miješa s maslinovim uljem i začinima dok se ne dobije kremasta smjesa. Ovo jelo se poslužuje hladno uz prepečeni kruh.<sup>15</sup>

Tradicionalna jela Istre i Kvarnera predstavljaju bogatstvo okusa, povijesti i kulture. Očuvanje i promocija ovih kulinarskih tradicija ključni su za očuvanje kulturne baštine, a ove regije poznate su po brojim gastronomskim priredbama i festivalima koji slave

---

<sup>14</sup> Crleni, D. (2008.), *Hrvatska kulinarska baština: II. kongres Hrvatskog kuharskog saveza, 16.-17. lipnja 2008.: [recepti]*, Hrvatski kuharski savez, Varaždin, str. 105.

<sup>15</sup> Grupa autora (2009.), *Najbolje iz domaće kuhinje, tradicionalna jela*, Naklada Uliks, Rijeka, str. 30. – 56.

lokalnu kuhinju. Festival tartufa, pršuta, maslinovog ulja i vina privlače posjetitelje iz cijeloga svijeta, promovirajući regionalne specijalitete i očuvanje kulinarske baštine.

## 4.2 Dalmacija

Dalmacija je regija koja obuhvaća veći dio hrvatske obale Jadranskog mora, a poznata je po svojoj bogatoj povijesti, kulturi i jedinstvenoj kulinarskoj tradiciji. Tradicionalna dalmatinska kuhinja odražava mediteranski način života i prehrane, temeljen na svježim, lokalnim sastojcima i jednostavnim metodama pripreme koje naglašavaju prirodne okuse hrane. Povoljna geografska pozicija Dalmaciji omogućuje izvrsne uvjete za uzgoj domaćih namirnica poput maslinovog ulja, rajčice, ribe i začinskog bilja (lovorov list, kadulja, origano i ružmarin). Ova regija poznata je po visokoj kvaliteti namirnica te jedinstvenom okusu Mediterana.

Povijest dalmatinske kuhinje seže u antičko doba kada su Grci i Rimljani donijeli svoje kulinarske tehnike i namirnice. Kasnije su Mlečani, koji su stoljećima vladali Dalmacijom, ostavili dubok trag u lokalnoj gastronomiji, osobito kroz korištenje ribe i morskih plodova. Osim toga, osmanski utjecaji donijeli su nove začine i metode pripreme hrane.<sup>16</sup> Neka od glavnih tradicionalnih jela su prvenstveno paštica, jedno od najpoznatijih dalmatinskih jela, često pripremljeno za svečane prilike. Ovo jelo zahtijeva dugu pripremu koja počinje mariniranjem goveđeg mesa u vinu i octu, zajedno s povrćem i začinima. Nakon mariniranja, meso se polako kuha s dodatkom suhog voća, poput šljiva te se poslužuje s njokima ili domaćom tjesteninom. Zatim drugo poznato jelo je brudet ili brodet, tradicionalni riblji gulaš koji se priprema od različitih vrsta ribe, školjki i rakova. Obično se poslužuje s palentom ili kruhom, što upija bogati, aromatični umak. Soparnik je također jelo specifično za Dalmaciju, a tradicionalno je iz Poljica. Priprema se od tankog tijesta punjenog blitvom, češnjakom i peršinom, a peče se na otvorenoj vatri. Zaštićen je kao nematerijalna kulturna baština Hrvatske i često se priprema za posebne prigode. Crni rižoto priprema se od lignji ili sipe, koje daju jelu karakterističnu crnu boju. Ovo jelo poznato je po svojem bogatom okusu i kremastoj teksturi te se često poslužuje uz bijelo vino i svjež

---

<sup>16</sup> Kameno doba. *Dalmatinska kuhinja – bogatstvo i tradicija* (2021.), <https://kamenodoba.hr/dalmatinska-kuhinja-bogatstvo-i-tradicija/> (25. lipnja 2024.).

začine poput peršina.<sup>17</sup> Također, peka je poznata tradicionalna metoda pripreme hrane u Dalmaciji, koja uključuje pečenje mesa (najčešće janjetine, teletine ili hobotnice) i povrća pod metalnim poklopcem pokrivenim žarom. Ova metoda omogućuje polagano kuhanje koje zadržava sočnost i arome svih sastojaka.<sup>18</sup>

Tradicionalna dalmatinska kuhinja je važan dio kulturnog identiteta, a obroci su često prilike za okupljanje, stvarajući snažne društvene veze. Poznata je po svojem pozitivnom zdravstvenom učinku, a povezana je s nižim rizikom od kroničnih bolesti.

## **5 Mediteranska jela upisana u registar kulturnih dobara Republike Hrvatske**

Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu, uključujući obalu, otoke i dio zaleđa, bogata je kulturna baština koja je prepoznata i zaštićena upisom u Registar kulturnih dobara. Ova gastronomska tradicija odražava duboku povezanost s prirodom, poviješću i kulturom regije te je ključni element identiteta lokalnog stanovništva. Upisom ovih jela u Registar kulturnih dobara, prepoznaje se važnost očuvanja i prijenosa znanja o ovim tradicionalnim jelima na buduće generacije, čime se osigurava njihov opstanak u suvremenom svijetu.

Očuvanje i valorizacija mediteranske prehrane ključna je za očuvanje kulturnog identiteta i gospodarski razvoj regije te jačaju turistički potencijal ovog jedinstvenog dijela svijeta.

### **5.1 Tradicionalna proizvodnja paškog sira**

Paški sir je jedan od najpoznatijih i najcjenjenijih sireva u Hrvatskoj, a njegova proizvodnja ima dugu tradiciju stoljećima unatrag. Ovaj tvrdi sir proizvodi se od mlijeka autohtone paške ovce, koja je prilagođena surovim uvjetima otoka Paga. Zbog specifičnih klimatskih uvjeta i vegetacije posute solju koju nanosi bura, paški sir ima poseban i jedinstven okus.

---

<sup>17</sup> Ivanišević, A. (2015.), *Dalmatinska kuhinja*, Satis, Split, str. 60.-85.

<sup>18</sup> Crleni D., nav. dj., str. 107.

Proizvodnja paškog sira počinje prikupljanjem mlijeka paške ovce. Ovce pasu aromatične biljke koje rastu na pašnjacima, čime se mlijeko obogaćuje specifičnim aromama. Mlijeko se muze ručno ili uz pomoć modernih strojeva, ali se tradicionalno pazi na higijenu i kvalitetu. Nakon toga, mora se ostaviti na sobnoj temperaturi prije nego što se dodaju sirila. To je prirodni enzim koji omogućava zgrušavanje mlijeka, a zatim se gruda reže na manje komade kako bi se iscijedila sirutka. Sljedeći korak je soljenje, koje može trajati nekoliko dana, a koristi se morska sol koja dodatno pridonosi okusima. Soljenje može biti suho ili mokro, ovisno o tradiciji pojedinog proizvođača. Zrenje je ključni dio procesa proizvodnje, a tada se sir ostavlja u posebnim prostorijama gdje se kontroliraju temperatura i vlažnost. Proces zrenja traje najmanje šest mjeseci, ali mnogi proizvođači ostavljaju sir da zrije i duže, kako bi dobili bogatiji okus. Redovito se mora premazivati maslinovim uljem kako bi se spriječilo isušivanje i razvoj plijesni.<sup>19</sup> Priča o paškom siru, najpoznatijem i najnagrađivanijem hrvatskom siru, započela je tako što je paška sirana plasirala sir na tržište. Ima više od 70 godina tradicije proizvodnje ovog cijenjenog proizvoda. Prvenstveno je bila osnovana kao poljoprivredna zadruga s malom siranom i matičnim stadom ovaca. Tijekom svoje povijesti, proizlazila je kroz različite organizacijske oblike, a 1992. postala je dioničko društvo. Od male zadruge, paška sirana je danas tvrtka koja izvozi svoje proizvode u zemlje EU i SAD. Proizvode sireve od ovčjeg i kravljeg mlijeka te se bave proizvodnjom ovčjeg mlijeka i mesa. Godine 2008. izgrađen je novi pogon za preradu mlijeka i proizvodnju mliječnih proizvoda, djelomično financiran iz pretprijetnih fondova EU i agencije SAPARD. Novi pogon u potpunosti udovoljava europskim standardima, a u njemu rade najmoderniji uređaji za proizvodnju sira. Paška sirana je dobitnica brojnih međunarodnih i domaćih priznanja te je najveći proizvođač ovčjeg mlijeka za 2009., 2010., 2011. i 2012. Njihova misija je sigurnost i zadovoljstvo potrošača prije svega.<sup>20</sup>

Paški sir poznat je po svojoj tvrdoj teksturi i pikantnom okusu aromatičnih biljaka i morske soli. Boja mu varira od svijetložute do zlatnožute, ovisno o starosti. Najčešće se konzumira kao delicija uz vino, masline i domaći kruh. Tradicionalna proizvodnja ovog sira kombinira stoljetne tehnike i moderne standarde kvalitete, što rezultira

---

<sup>19</sup> Croatia full of life, *Pag island cheese* (2024.), <https://croatia.hr/en-gb/food-and-drink/pag-island-cheese> (30. lipnja 2024.).

<sup>20</sup> Paška sirana, *Tradicija kvalitete od 1946.* (2020.), <https://www.paskasirana.com/> (30. lipnja 2024.).



proizvodom koji je prepoznatljiv i cijenjen širom svijeta. Njegova proizvodnja nije samo industrija, već i očuvanje kulturne baštine otoka Paga.



Slika 1. Paški sir, <https://www.agroklub.com/stocarstvo/sir-koji-je-pokorio-svijet/4200/> (30. lipnja 2024.)

## 5.2 Priprema tradicionalnog jela soparnika

Soparnik je tradicionalno dalmatinsko jelo koje potječe iz Poljica, regije smještene između Splita i Omiša. Ovo jednostavno, ali izuzetno ukusno jelo, bilo je dio svakodnevne prehrane poljičkih seljaka. Poljički soparnik, poznat i kao poljički zeljanik ili poljički uljenjak, uvršten je u registar zaštićenih oznaka zemljopisnog podrijetla na razini Europske unije. Specifičan je po svojoj pripremi i sastojcima koji su bili lako dostupni u ruralnim sredinama, a danas predstavlja kulinarski dragulj hrvatske gastronomske baštine. Za pripremu su potrebni sljedeći sastojci: brašno, voda, sol, maslinovo ulje, blitva, lik ii češnjak.

Soparnik je svečani pekarski proizvod, namijenjen za skromne obroke, a njegova proizvodnja datira još iz vremena turskih pohoda na priobalje i Dalmatinsku zagoru.<sup>21</sup> Priprema počinje izradom tijesta, odnosno od brašna, vode i soli zamijesi se mekano tijesto koje se potom dijeli na dva dijela. Svaki dio tijesta valja se u tanki, okrugli oblik.

---

<sup>21</sup> Gastro (2016.), *Poljički soparnik dobio zaštićeno zemljopisno podrijetlo u EU*, <https://gastro.24sata.hr/soparnik-9157> (30. lipnja 2024.).

Tijesto mora biti dovoljno tanko da bude hrskavo nakon pečenja, ali dovoljno čvrsto da može držati nadjev. Nadjev za soparnik sastoji se od blitve, luka i češnjaka. Blitva se opere, osuši i sitno nasjecka. Luk i češnjak također se sitno nasjeckaju i pomiješaju s blitvom. Smjesa se zatim začini solju i maslinovim uljem. Jedan komad razvaljanog tijesta položi se na ravnu površinu, a po njemu se ravnomjerno raspoređuje nadjev. Drugi komad tijesta stavlja se preko nadjeva, a rubovi se pažljivo pritisnu kako bi se spojili i zadržali nadjev unutar tijesta. Tradicionalno, soparnik se peče u krušnoj peći na otvorenom ognjištu. Peć se prethodno zagrije drvenim ugljenom, koji se nakon toga uklanja, a soparnik se stavlja na vrući kamen. Pokrije se metalnim poklopcem i na njega se stavlja žar kako bi se osigurala ravnomjerna toplina. Pečenje traje oko 20-30 minuta, tijekom kojih tijesto postaje hrskavo, a nadjev mekan. Nakon pečenja, premaže se maslinovim uljem i posipa nasjeckanim češnjakom. Reže se na rombove ili trokute

te i poslužuje toplo. Najčešće se jede kao predjelo ili lagani obrok, a savršen je uz čašu domaćeg vina.<sup>22</sup>

Soparnik je autentično dalmatinsko jelo koje svojim jednostavnim sastojcima i tradicionalnim načinom pripreme predstavlja dio kulturne baštine Hrvatske. Njegova priprema i okus ostavljaju poseban dojam na svakog tko ga kuša, a očuvanje ove tradicije pridonosi bogatstvu hrvatske gastronomije.



Slika 2. Soparnik, <https://gastro.24sata.hr/soparnik-9157> (30. lipnja 2024.)

---

<sup>22</sup> Morski, *Poljički soparnik s blitvom iz vrta* (2021.), <https://www.morski.hr/jednostavni-domaci-recepti-poljicki-soparnik-s-blitvom-iz-vrta/> (30. lipnja 2024.).

### 5.3 Umijeće pripreme tradicijske slastice starogrojski paprenjok

Starogrojski paprenjok je tradicionalna slastica iz Staroga Grada na otoku Hvaru, čije podrijetlo seže u daleku prošlost. Ova slastica specifična je po svojem jedinstvenom okusu i aromi koja se postiže pažljivim izborom sastojaka i metodom pripreme koja se prenosi s generacije na generaciju. Ima bogatu povijest koja je duboko ukorijenjena u kulturi i tradiciji, a prvi zapisi datiraju iz 12. stoljeća. Legenda kaže da su ga izvorno pripremala starogradske žene kako bi svojim mornarima pružile hranjiv i dugotrajan obrok tijekom dugih putovanja.

Paprenjoci su tradicionalna slastica s medom koja se nekoć pripremala duž dalmatinske obale i otoka, a danas je poznata samo u Starome Gradu. Na Korčuli su se pravili veliki i mali paprenjoci od brašna, meda i šafrana te su se već 1503. slali izvan otoka u bačvama. U 16. i 17. stoljeću bili su poznati u Splitu, odakle su ih splitski franjevci slali u Veneciju kao dar svojim odvjetnicima prilikom vođenja sporova. Godine 1707. Jakov Andreis iz Trogira piše župniku Turciji u Jelsu da mu za jelšansku feštu pošalje paprenjoke i bozzolade (kolače s medom i bademima). Paprenjake na Hvaru u 16. stoljeću spominje i Petar Hektorović u svojem djelu „Ribanje i ribarsko prigovaranje“. U arhivu hvarske obitelji Bučić sačuvan je recept za paprenjake iz 18. stoljeća, pisan rukom na talijanskom jeziku. Prema tom receptu, paprenjoci su se pravili tako da se tri libre meda zagrijavalo dok se ne bi pojavila pjena, potom bi se dodavao šafran u prahu, papar, klinčić i korijander. Nakon hlađenja, u smjesu se dodavalo brašno i tijesto se oblikovalo u paprenjoke. Nisu navedene količine brašna, već se stavljalo koliko je smjesa mogla „upiti“. Kolači su se pekli u pećnici, a precizne temperature i vrijeme pečenja nisu spomenuti jer su se oslanjali na iskustvo pekara. U 18. stoljeću pekli su se u starogradskoj pekarnici, a 1757. dr. Dominik Vranjican – Calotti dao je svoju kuću s peći u prizemlju Antunu Santinu i njegovoj ženi Antici u doživotni najam kao pećarima. Ova je peć radila do Drugoga svjetskog rata, a među proizvodima su se spominjali i paprenjoci. Recept koji je koristila pokojna gđa. Reparata Šoljan Zaninović iz Staroga Grada prije dvadesetak godina, razlikuje se od starog recepta. Ona ih je ručno oblikovala, dok ih današnje domaćice uglavnom izrađuju s pomoću kalupa. Njezin recept uključuje kuhanje 1 kg meda s pjenom koja se skida. U ohlađeni med dodaje se ¼ l proška u

kojemu se namakao šafran, ¼ l maslinova ulja, te začini kao što su muškatni oraščići, cimet i klinčići. Zatim se dodaje 2 kg glatkog brašna, a tijesto se oblikuje u razne oblike: srce, konj, leptir, gušter, kokoš, košarica, djetelina s četiri lista, grančica i slovo S. Peču se u posebnom pladnju s okvirom samo na jednoj strani, kako bi se lakše izvadili. Peču se 15 minuta na 200° C. Nakon pečenja, ukrašavaju se smjesom od bjelanjaka i šećera u prahu s nekoliko kapi limunovog soka, koristeći štapić ili plastičnu vrećicu za crtanje uzoraka.<sup>23</sup>

Izrađuju se za posebne prigode kao što su krštenja, vjenčanja, pričesti, krizme, Božić i drugi blagdani. Na vjenčanjima je običaj da rodbina, prijatelji i susjedi donose na dar paprenjoke, a domaćini im uzvraćaju darovima nakon vjenčanja. Simbol su kulturnog identiteta Staroga Grada, a turistička zajednica radi na očuvanju tradicije organiziranjem natjecanja u izradi ove slastice, pod nazivom „Zlatni paprenjok“. Kako bi se očuvala tradicija izrade, organiziraju se i radionice i festivali gdje starogradski majstori slastičari prenose svoje znanje mlađim naraštajima.<sup>24</sup>



Slika 3. Paprenjaci iz Starog Grada, <https://www.iceipice.hr/hr/clanak/paprenjaci-iz-staroga-grad> (2. srpnja 2024.)

---

<sup>23</sup> Hrvatska agencija za hranu (2019.), *Jela hrvatske nematerijalne kulturne baštine*, <https://www.hah.hr/arhiva/paprenjok.php> (2. srpnja 2024.).

<sup>24</sup> Visit Hvar (2023.), *Otok Hvar*, <https://visithvar.hr/wp-content/uploads/2023/09/Hvar-brosura-HR.pdf> (2. srpnja 2024.).

#### 5.4 Priprema tradicijskog jela dolska torta hrapoćuša

Hrapoćuša, tradicionalna torta iz sela Dol na otoku Braču, neizostavan je dio lokalne kulturne baštine. Ova jedinstvena slastica poznata je po svojem hrapavom i rustikalnom izgledu koji podsjeća na lokalni kamen „hrapoćuša“. Njezin naziv, kao i izgled, odražavaju povezanost s prirodom i poviješću područja.

Ova slastica predstavlja kraj etno i eko sela Dol, koje je oblikovalo mentalitet svojih stanovnika. Njihova predanost i trud u očuvanju tradicije doveli su do toga da se hrapoćuša uvrsti na listu zaštićenih kulturnih dobara Ministarstva kulture Republike Hrvatske. Crvenkasti kamen, koji se koristio za gradnju suhozida te stambenih i gospodarskih objekata, posudio je svoje ime ovoj posebnoj slastici. U selu Dol, nijedna važna svečanost, uključujući vjenčanja, ne prolazi bez hrapoćuše. Recept se većinom čuva među obitelji, prenoseći ga usmenom predajom s generacije na generaciju jer pisanih recepata za ovaj kolač nije bilo.<sup>25</sup> Osnovni sastojci za hrapoćušu uključuju orahe, bademe, šećer, jaja, limunovu koricu i med. Priprema ove torte zahtijeva vještinu i strpljenje, a proces je specifičan zbog pažljivog odabira sastojaka i metode pečenja koja osigurava prepoznatljiv hrapavi izgled. U zdjeli se pomiješaju mljeveni orasi i bademi sa šećerom i naribanom limunovom koricom. Dodaju se umućena jaja i med te se sve dobro sjedini kako bi se dobila gusta smjesa. Smjesa se ulijeva u kalup i peče na umjerenoj temperaturi dok torta ne dobije zlatno-smeđu boju i hrapavu teksturu. Ovaj korak zahtijeva pažljivo praćenje kako bi se osigurala pravilna tekstura i boja torte. Nakon pečenja, torta se može dodatno ukrasiti komadićima oraha ili badema te preliterati medom kako bi se postigao bogatiji okus.<sup>26</sup>

Organizacija radionica i kulinarskih natjecanja pridonosi očuvanju ove tradicije, a Ministarstvo kulture Republike Hrvatske prepoznalo je vrijednost hrapoćuše uvrstivši je na listu zaštićenih kulturnih dobara.

---

<sup>25</sup> Postira (2020.), *Torta hrapoćuša*, <https://www.postira.hr/torta-hrapocusa/> (2. srpnja 2024.).

<sup>26</sup> Gastro bajter (2017.), *Recept – Hrapoćuša – bračka torta po receptu Barbare Matulić iz Dola*, <https://www.gastrobajter.com/2017/01/09/recept-hrapocusa-bracka-torta-po-receptu-barbare-matulic-iz-dola/> (2. srpnja 2024.).





Slika 4. Torta hrapočušā, <https://www.postira.hr/torta-hrapocusa/> (2. srpnja 2024.)

## 6 Očuvanje kulturne baštine kroz gastro manifestacije

Gastro manifestacije igraju ključnu ulogu u očuvanju i promociji kulturne baštine, posebice u kontekstu tradicijske gastronomije. One omogućuju lokalnom stanovništvu i posjetiteljima da dožive autentične kulinarske običaje, pružajući platformu za prenošenje znanja, vještina i kulturnih vrijednosti s generacije na generaciju. Hrvatski Jadran obiluje raznim manifestacijama koje slave mediteransku prehranu, ističući bogatstvo lokalnih sastojaka, tradicijske recepte i kulinarske tehnike koje su dio kulturne baštine ovog područja. Ove manifestacije privlače posjetitelje iz cijelog svijeta, promovirajući održivost, zdravu prehranu i autentične gastronomske doživljaje.

Gastro manifestacije promoviraju lokalne specijalitete i jačaju identitet zajednice. Kroz ove događaje, posjetitelji imaju priliku upoznati se s tradicijskim načinom pripreme jela, kušati autentične okuse te sudjelovati u radionicama i prezentacijama koje obuhvaćaju povijest i kulturu regije. Ovi događaji često uključuju natjecanja, degustacije, kulinarske tečajeve i izložbe, što pridonosi očuvanju kulinarske tradicije i potiče interes mlađih generacija za održavanje tih običaja. Gastro manifestacije značajno pridonose i ekonomskom razvoju lokalnih zajednica. Povećanje broja turista i posjetitelja tijekom manifestacija potiče lokalno gospodarstvo, a istovremeno jača osjećaj zajedništva i ponosa među stanovnicima. Osim ekonomskog doprinosa, ove

manifestacije igraju ključnu ulogu u obrazovanju i očuvanju nematerijalne kulturne baštine. Edukacija je ključni aspekt gastro manifestacija. Organizatori često surađuju s lokalnim školama i udrugama kako bi uključili mlade u procese očuvanja tradicijske gastronomije. Radionice, predavanja i praktične aktivnosti omogućuju mladima da steknu praktična znanja i vještine te razumiju važnost očuvanja kulturne baštine.

Gastro manifestacije su značajne za očuvanje kulturne baštine. Kroz njih se prenose znanja i vještine, potiče se interes za tradicijsku gastronomiju i jača lokalni identitet. Ovi događaji predstavljaju most između prošlosti i budućnosti, osiguravajući da se bogata kulturna baština prenosi na nove generacije.

## **6.1 Festival Taste the Mediterranean**

Festival Taste the Mediterranean istaknuti je gastronomski događaj koji se održava u Splitu, slavi bogatu mediteransku kulinarsku tradiciju te promiče kulturnu baštinu i održivost. Ovaj festival pruža platformu za razmjenu znanja, iskustava i ideja među renomiranim chefovima, stručnjacima za gastronomiju, proizvođačima hrane i ljubiteljima mediteranske kuhinje iz cijelog svijeta.

Festival odražava duboku povezanost između gastronomije i kulture. Mediteranska kuhinja, prepoznata kao nematerijalna kulturna baština UNESCO-a, predstavlja spoj različitih tradicija, povijesnih utjecaja i prirodnih resursa koji definiraju mediteranski način života. Ovaj festival promovira vrhunske kulinarske tehnike i inovacije, te ističe važnost očuvanja tradicijskih recepata i autentičnih lokalnih namirnica. Što se tiče edukacije, ona je ključni element festivala. Organiziraju se radionice, predavanja i kulinarske demonstracije koje sudionicima pružaju uvid u mediteranske kulinarske tehnike, zdravu prehranu i održive prakse. Poznati chefovi dijele svoje znanje o korištenju lokalnih i sezonskih namirnica, dok stručnjaci za vino i maslinovo ulje prezentiraju autohtone sorte i metode proizvodnje. Ove aktivnosti potiču sudionike da cijene i primjenjuju mediteranske vrijednosti u svakodnevnom životu. Također naglašava važnost održivog razvoja, a kroz promotivne aktivnosti i suradnju s lokalnim proizvođačima, festival podržava održivu poljoprivredu, ribarstvo i turizam. Lokalne zajednice imaju priliku predstaviti svoje proizvode, čime se jača lokalna

ekonomija i potiče očuvanje tradicijskih načina proizvodnje. Ovaj festival služi kao most između Hrvatske i međunarodne gastronomske scene. Sudjelovanje renomiranih chefova i stručnjaka iz različitih zemalja omogućuje razmjenu ideja i tehnika, što obogaćuje lokalnu gastronomsku ponudu i pridonosi globalnom priznanju mediteranske kuhinje.<sup>27</sup> Festival time promovira kulturnu raznolikost i međusobno razumijevanje među narodima. Neki od primjera aktivnosti su sljedeći. Kulinarske radionice: renomirani chefovi održavaju radionice na kojima demonstriraju pripremu tradicionalnih mediteranskih jela, uz korištenje lokalnih sastojaka i modernih tehnika. Zatim degustacija: posjetitelji imaju priliku sudjelovati u degustacijama autohtonih vina, maslinovih ulja, sireva i drugih proizvoda, čime se promiče autentičnost i kvaliteta lokalnih namirnica. Posljednji primjer su paneli i predavanja: stručnjaci iz različitih područja raspravljaju o temama kao što su održivost, prehrambena sigurnost te kulturni i povijesni aspekti mediteranske kuhinje.<sup>28</sup>

Značajan je kulturni događaj koji igra ključnu ulogu u očuvanju i promociji mediteranske kulinarske baštine. Ovaj festival slavi bogatstvo mediteranske kuhinje, ali i ističe važnost održivosti, edukacije i međunarodne suradnje. Kroz raznolike aktivnosti, kao što su kulinarske radionice, degustacije, paneli i predavanja, festival okuplja stručnjake, lokalne proizvođače i ljubitelje gastronomije iz cijelog svijeta, omogućujući razmjenu znanja i ideja. Njegova važnost leži u sposobnosti da poveže prošlost i budućnost, tradiciju i inovaciju, lokalno i globalno, čime osigurava da bogata gastronomska baština Mediterana ostane živa i relevantna.

## 6.2 Festival smokava u Zadru

Festival smokava u Zadru održava se svake godine u rujnu, a ističe smokvu kao iznimno važnu voćku u mediteranskoj prehrani i kulturi. Festival je postao jedan od najvažnijih događaja u Zadarskoj županiji, a nudi bogat program koji uključuje degustacije, kulinarske radionice, predavanje i sajam smokava.

---

<sup>27</sup> *Taste the Mediterranean* (2024.), <https://www.tastethemediterranean.eu/> (15. srpnja 2024.).

<sup>28</sup> Visit Split, (2023.), <https://visitsplit.com/hr/5813/11-medunarodni-festival-taste-the-mediterranean> (15.srpnja.2024.)



Festival smokava u Zadru, koji je započeo kao skromna manifestacija, postao je jedan od najvažnijih gastronomskih događaja u gradu, gdje kuhari prezentiraju svoje specijalitete sa smokvama. Smokva, kao ključna mediteranska voćka, neizostavan je dio lokalne kulture i kuhinje. Granice Mediterana često se simbolično povezuju sa stablom smokve. Predrag Matvejević, poznati književnik, jednom je izjavio da Mediteran ne može postojati bez smokve. Tradicionalno, smokve su se sušile na suncu, a suhe smokve često su se čuvale posute šećerom i s lovorovim listom, stvarajući autentične dalmatinske delikatese. Osim sušenjem, Rimljani su smokve konzervirali medom, a ta tradicija očuvana je na mnogim mjestima Sredozemlja.<sup>29</sup> U sklopu festivala, na Poljani Petra Zoranića održava se sajam smokava, gdje lokalni proizvođači nude raznovrsne proizvode od smokava poput džemova, likera i inovativnih delicija. Posebno zanimljive su kulinarske radionice koje vode poznati zadarski kuhari i učenici hotelijersko-turističkih škola, gdje posjetitelji mogu naučiti pripremati jela od smokava. Centralni događaj festivala, Gastro smokva, održava se u Muzeju antičkog stakla i na Trgu 5 bunara. Ovaj dio festivala uključuje kulinarske prezentacije zadarskih restorana i bistroa, koji nude kreativna jela sa smokvama. Primjerice, restoran Kornat priprema tartar od tune sa smokvama i wasabijem, dok restoran Mediteran nudi svinjski lungić punjen suhim smokvama i ružice od puretine sa smokvama u lisnatom tijestu.<sup>30</sup> U posljednje vrijeme, sve veći broj potrošača obraća pažnju na voće i povrće zbog povećane svijesti o njihovim zdravstvenim dobrobitima. Smokva, koja je ključna voćna vrsta u mediteranskoj prehrani, prepoznata je globalno kao simbol dugovječnosti. Smokve su niskokalorične, bez natrija, masti i kolesterola, a bogate su vitaminima, aminokiselinama, šećerima i antioksidansima. Hranjiva vrijednost smokve varira ovisno o sorti, pri čemu crne i ljubičaste sorte imaju znatno veći antioksidativni kapacitet i udio fenola u usporedbi sa zelenim i žutim sortama. Topiva vlakna u smokvama pomažu u regulaciji šećera u

---

<sup>29</sup> Ezadar (2011.), 4. *Festival smokava od 8. do 20. rujna u Zadru*, <https://ezadar.net.hr/biznis/2350605/4-festival-smokava-od-8-do-20-rujna-u-zadru/> (15. srpnja 2024.).

<sup>30</sup> Zadarski list (2018.), *Danas započinje dvodnevni tradicionalni Festival smokava*, <https://zadarskilist.novolist.hr/novosti/danas-zapocinje-dvodnevni-tradicionalni-festival-smokava/> (15. srpnja 2024.).

krvi, snižavanju kolesterola i poticanju mršavljenja kod pretilih osoba, a time se očekuje da će interes za hranjivim smokvama nastaviti rasti.<sup>31</sup>

Festival smokava u Zadru naglašava važnost smokve kao ključnog sastojka mediteranske prehrane, spajajući tradiciju i inovaciju u jedinstvenom događaju. Kroz raznovrsne aktivnosti potiče na očuvanje lokalne kulture, održava tradiciju i promiče ekološki uzgoj smokava. Smokva, koja je duboko ukorijenjena u povijest i tradiciju mediteranskog područja, predstavlja neizostavan dio kulinarske baštine. Ovaj festival privlači ljubitelje hrane i turiste te educira širu javnost o značaju smokava, čime pridonosi očuvanju i promociji mediteranske prehrane kao dijela kulturne baštine Dalmacije. Kroz ovaj događaj, smokva se slavi kao simbol mediteranskog identiteta i gastronomskog bogatstva.

### **6.3 Manifestacija Vinistra**

Vinistra je najznačajnija i najdugovječnija regionalna izložba vina i vinarske opreme, koja se svake godine održava u dvorani Žatika u Poreču. Ova manifestacija okuplja više od 100 izlagača, među kojima je više od 70 % vinara. Tijekom tri dana trajanja izložbe, posjetitelji imaju priliku degustirati vina svih sudionika.

Vinistra je započela svoju tradiciju 1994. u Poreču, kao inicijativa Upravnog odjela za poljoprivredu, šumarstvo, lovstvo i vodoprivredu Istarske županije i Instituta za poljoprivredu i turizam iz Poreča. U svojoj prvoj godini, okupila je dvadesetak izlagača sa 124 uzorka vina. Već sljedeće godine, 1995., osnovana je udruga vinogradara i vinara Istre pod imenom Vinistra, koja je preuzela organizaciju izložbe. Time je manifestacija proširena te je uključila i izlaganje maslinovih ulja. U razdoblju od 1996. do 1998., Vinistra je dodatno obogatila svoju ponudu. Uvršteni su i sirevi, skuta, med, istarski pršut i rakije, čime je postala ključno mjesto za prezentaciju najvažnijih autohtonih proizvoda Istre. Lokacije i termini održavanja Vinistre mijenjali su se tijekom godina. Do druge polovice 2000-ih, Vinistra se održavala svake godine u isto vrijeme, od 29. travnja do 2. svibnja, u dvorani Sportsko-rekreacijskog centra

---

<sup>31</sup> Science direct (2015.), *Mediteranske smokve (Ficus carica L.) Funkcionalna svojstva hrae* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780124078499000567> (15. srpnja 2024.).

Veli Jože u Poreču. Godine 2009. manifestacija je premještena u veću sportsku dvoranu Žatiku, također u Poreču. Dvije godine kasnije, 2011., termin održavanja pomaknut je na vikende sredinom svibnja, kako bi se prilagodio potrebama izlagača i posjetitelja. Vinistra je tako tijekom godina evoluirala, prilagođavajući se potrebama i interesima kako izlagača, tako i posjetitelja, zadržavajući svoj cilj - prezentaciju i promociju najvažnijih autohtonih istarskih proizvoda. Značajna je manifestacija koja igra ključnu ulogu u promoviranju mediteranske prehrane na Jadranu i očuvanju kulturne baštine iz nekoliko razloga: Mediteranska prehrana, prepoznata kao jedna od najzdravijih na svijetu, temelji se ne konzumaciji voća, povrća, maslinovog ulja, ribe i umjerenim količinama vina. Vinistra, kao manifestacija koja slavi vinsku kulturu Istre, naglašava važnost vina u ovoj prehrani. Kroz različite degustacije i prezentacije, posjetitelji se upoznaju s kvalitetom značajem istarskih vina. Predstavlja više od promocije vina jer okuplja lokalne vinare i proizvođače te prezentiraju tradiciju i kulturnu baštinu regije. Kroz ovu manifestaciju, posjetitelji mogu saznati više o povijesti vinogradarstva i vinarstva u Istri, što je ključni dio kulturnog identiteta tog područja. Manifestacija poput Vinistre pridonosi lokalnoj ekonomiji i turizmu, a kroz promociju lokalnih proizvoda i atrakcija privlači brojne turiste iz svijeta. Osim što pomaže poboljšanju ekonomije, na ovaj način širi se i svijest o istarskoj kulturi i tradiciji na globalnoj razini. Služi i kao edukativna platforma, gdje posjetitelji mogu naučiti o različitim aspektima proizvodnje vina, uključujući tradicionalne metode koje su se prenosile s generacije na generaciju. Ovo očuvanje tradicije pomaže u osiguravanju da kulturna baština Istre ostane živa i relevantna u modernom dobu.

Vinistra je stoga ključna za mediteransku prehranu na Jadranu i očuvanje kulturne baštine jer promovira zdrave prehrabene navike, podržava lokalnu ekonomiju, održava tradiciju i omogućava kulturnu razmjenu.

#### **6.4 Dani tartufa Zigante**

Povezanost manifestacije „Dani tartufa“ u Livadama i mediteranske prehrane na Jadranu značajna je iz nekoliko ključnih razloga. Tartufi, posebice bijeli tartuf (*Tuber magnatum*), predstavljaju vrhunski sastojak u mediteranskoj kuhinji. Oni obogaćuju tradicionalna jela poput tjestenine, rižota, mesa i sira te su neizostavni dio

gastronomske ponude ovog područja. Manifestacija promovira upotrebu tartufa u tradicionalnim receptima, čime se čuvaju i prenose kulinarske tradicije karakteristične za mediteransko područje. Dani tartufa naglašavaju važnost lokalne proizvodnje i konzumacije namirnica. Kroz manifestaciju se promiče održivi razvoj i podrška lokalnim proizvođačima, što je ključan aspekt mediteranske prehrane koja se temelji na svježim i lokalno uzgojenim sastojcima.

Motovunska šuma bogato je područje koje skriva jedan od najvrjednijih plodova zemlje – tartuf. Svaku jesen se u Livadama održava manifestacija „Dani Zigante tartufa“, događaj koji tijekom pet vikenda okuplja brojne domaće i strane posjetitelje koji dolaze iz cijeloga svijeta. Događaj je proslavio Livade kao središte istarskog tartufa, a raznovrsni program uključuje sajam tartufa, međunarodnu izložbu vina i drugih autohtonih istarskih proizvoda (pršut, sir, med, maslinovo ulje, rakija i dr.). Također se održavaju kulinarske radionice, demonstracije traženja tartufa u šumi te brojne degustacije specijaliteta s tartufima koje pripremaju vrhunski kuhari. Livade i Motovunska šuma za vrijeme sajma postaju mjesto ispunjeno mirisima i posebnim ugođajem. Okupljaju se tartufari, brojni gosti u potrazi za tartufima, renomirani kuhari, ljubitelji tartufa te gastronomski stručnjaci. U velikom šatoru svoje proizvode izlaže preko pedeset izlagača, među kojima su vinari, maslinari, proizvođači pršuta, sira, meda i drugih autohtonih istarskih proizvoda. Sajam redovito prati bogata ponuda vina i gastronomskih specijaliteta koja privlači mnoge posjetitelje, procjenjuje se oko 50 000 osoba iz Slovenije, Italije, Njemačke i Austrije, ali i dalekih krajeva poput Japana, Kine i Sjeverne Amerike. Oni dolaze na sajam kako bi uživali u kvaliteti bijelog istarskog tartufa upravo u vrijeme kada je njegova kvaliteta na vrhuncu, šetali okolicom, divili se ljepoti područja, kušali vrhunske lokalne proizvode i prisustvovali uzbudljivim trenucima pronalaska tartufa. Sajam nudi bogatu ponudu bijelih i crnih tartufa prikupljenih direktno iz njihovog prirodnog staništa – šume. Ovaj dragocjeni gomolj vrhunski kuhari pretvaraju u izuzetna jela koja osvajaju gurmane svojim specifičnim intenzivnim okusom. Svakog vikenda svježe ubrani tartufi izlažu se i prodaju posjetiteljima i ljubiteljima gastronomskih specijaliteta.<sup>32</sup> Iza manifestacije stoji obitelj Zigante, koja je istarske tartufe učinila svjetski prepoznatljivima i posvetila svoje poslovanje komercijalizaciji ovih vrijednih plodova s ciljem njihove

---

<sup>32</sup> Sajam tartufa (2023.), *Zigante Truffle day*, <https://sajamtartufa.com/zigante-truffle-days/> (15. srpnja 2024.).

prepoznatljivosti i konkurentnosti na europskom tržištu. S prirodnim staništem tartufa u Motovunskoj šumi, specijaliziranim trgovinama Zigante tartufa i restoranom Zigante, svake jeseni u Livadama se održava „Dani Zigante tartufa”. Budući da je sve u Livadama povezano s tartufima, ova manifestacija je jedinstvena i neponovljiva te uvijek iznova ističe kvalitetu istarskih tartufa.<sup>33</sup>

Manifestacija „Dani Zigante tartufa” u Livadama uspješno ističe vrijednost i posebnost tartufa kao ključnog sastojka istarske kuhinje, promičući lokalne kulinarske tradicije i održivi razvoj. Okupljajući proizvođače, kuhare, gurmane i turiste iz cijelog svijeta, manifestacija osigurava prijenos znanja i vještina vezanih uz tartufe te jača svijest o važnosti lokalne gastronomske baštine. Kroz raznovrsne aktivnosti i bogatu ponudu autohtonih proizvoda vrjednuju se tartufu, te se pridonosi očuvanju i promociji mediteranske prehrane kao integralnog dijela kulturnog identiteta Istre i šire regije.

## 7 Mediteranska prehrana u ostalim zemljama

Mediteranska prehrana predstavlja način prehrane karakterističan za zemlje koje okružuju Sredozemno more, uključujući Španjolsku, Grčku, Italiju, Tursku, Libanon i Maroko. Ova prehrana poznata je po svojim pozitivnim učincima na zdravlje, posebice u pogledu prevencije srčanih bolesti, dijabetesa i određenih vrsta raka. Iako postoje zajednički principi mediteranske prehrane u svim ovim zemljama, svaka od njih ima specifične karakteristike i varijacije koje su povezane s lokalnim kulturnim običajima, dostupnošću namirnica i tradicijom.

Marokanska prehrana bogata je začinima i sadrži komponente tipične za mediteransku prehranu, kao što su maslinovo ulje, povrće, mahunarke i riba. Međutim, Maroko je poznat i po korištenju sušenog voća poput suhih šljiva i marelica, kao i orašastih plodova u pripremi jela. *Tagine*, sporo kuhano jelo koje se često priprema s piletinom, janjetinom ili ribom, u kombinaciji s povrćem i začinima poput cimeta, kumina i kurkume, simbol je marokanske kuhinje.

---

<sup>33</sup> Taste the Mediterranean (2017.), *Karlič tartufi na festivalu Taste the Mediterranean/HTI u Rovinju*, <https://www.tastethemediterranean.eu/karlic-tartufi-na-festivalu-taste-mediterraneanhti-u-rovinju/> (15. srpnja 2024.).

## 7.1 Grčka

Grčka je jedno od najprepoznatljivijih područja mediteranske prehrane. Grčka kuhinja temelji se na maslinovom ulju kao glavnom izvoru masnoća, dok su povrće, mahunarke, riba i cjelovite žitarice osnovne namirnice. Poseban naglasak stavlja se na korištenje začina poput origana, majčine dušice i ružmarina, koji obogaćuju okus, i imaju antioksidativna svojstva. Grčki jogurt i feta sir također su karakteristični proizvodi koji se često koriste u salatama i drugim jelima.

Koroni (Κορώνη) je grad u Meseniji, regiji na jugoistoku Peloponeza, na jugu Grčke. Slikovit grad uz more, izgrađen je na istočnom rubu općine Pylos-Nestor. Koroni i Methoni, koji se međusobno gledaju, čine dva sestrinska grada u Meseniji. Tijekom srednjeg vijeka zvali su ih „oči Venecije.“ Tijekom glavne sezone, grad je pun posjetiteljima, kako domaćim tako i stranim, no unatoč tome zadržava svoj opušten, autentičan grčki način života. Njegova klima, tlo, poljoprivredna proizvodnja, zadivljujuća prirodna raznolikost i poseban karakter (nasljeđe iz prošlosti) čine mediteranski pejzaž Koronija. Također, treba naglasiti čisto plavo more, zlatne pješčane plaže, prostrane maslinike, zelene doline, vinograde, stabla smokava i krušaka koja dominiraju ovim područjem. Mediteransko more, koje kroz godine pruža prirodno, gostoljubivo okruženje, kombinacija sunca, mora, vremenskih uvjeta i geofizičkog krajolika te njegova povijesna lokacija pružaju uvjete za stvaranje, razvoj i suživot raznih kultura. Osnovna karakteristika područja je relativno nagli i strmi složeni krajolik s naizmjeničnim mediteranskim šumama i maslinicima. Ova karakteristika predstavlja komparativnu prednost za održivost ekosustava, korištenjem inovativnih alata. Uostalom, bioraznolikost je ključna za očuvanje života na Zemlji jer predstavlja temelj lanca dobara i usluga koje pružaju ekosustavi te odlučno pridonosi dobrobiti čovječanstva. Ljudske odluke koje utječu na bioraznolikost također utječu na dobrobit ljudskog života, kao i drugih organizama. Nadalje, razumijevanje vrijednosti bioraznolikosti i ulaganje u znanje o njezinom pravilnom upravljanju i zaštiti može pridonijeti potpori gospodarstvu i omogućavanju koristi ekosustava društvu. Poljoprivredna proizvodnja u Koroniju temelji se na tradicionalnim metodama kako bi se očuvali i prenijeli važni elementi lokalnog identiteta mlađim generacijama. Plodna ravnica Koronija proizvodi maslinovo ulje,

svjetski poznatu „Koroneiki” sortu, masline, groždice, vino, smokve, pšenicu, povrće, mahunarke, začinsko bilje i mliječne proizvode, kao i perad, ovce i koze, koji su također dio mediteranske prehrane. Osnovna komponenta ljudske evolucije je da ljudi i društva vode izravan dijalog s prirodnim okruženjem koje ih okružuje. Mediteranski bazen uvijek je utjecao na društveni i ekonomski život svojih stanovnika, stoga je i oblikovao zajedničku kulturnu baštinu. Koroni je model lokalne zajednice u kojoj predstavljanje tradicionalnih struktura kulture, običaja, sirovina i lokalnih prehrambenih proizvoda, kao i svih drugih manifestacija društvenog života, prati bogat stol. Znanje, praksa, tradicije i druženja oko stola dio su mediteranske prehrane. Za ljude iz ovoga kraja hrana nije samo prehrana, je povezana sa svim izrazima društvenog života. Ova okupljanja nas zbližavaju, jačaju društvene odnose i igraju središnju ulogu u društvenim događanjima. Hrana se slavi u narodnoj glazbi, pričama, poslovicama i izrekama koje nalazimo u usmenoj narodnoj tradiciji. Ove proslave i festivali privlače velik broj posjetitelja. Počevši od vjerskih festivala, lokalnih obljetnica i veselica, čini se da Koroni slavi tijekom cijele godine. Događanja povezana s tradicijama, običajima i prirodom povezanom s lokalnom poljoprivrednom proizvodnjom, također su izvanredna.

Sve navedeno ne čini samo skup prehrambenih navika, već i složen kulturni sustav koji uključuje odnos između čovjeka i prirode, krajolika i njegovog odgovornog upravljanja, uobičajenih rituala, pjesama, usmene tradicije, osobito bogatog lokalnog znanja o kvaliteti hrane, koje je zajedničko vlasništvo lokalnih stanovnika.<sup>34</sup>

## 7.2 Španjolska

Španjolska mediteranska prehrana često se povezuje s konceptom „tapasa” – malih porcija hrane koje omogućuju raznolikost u prehrani. Maslinovo ulje, riba (posebice sardine i tuna), povrće (poput rajčice i paprike) i orašasti plodovi osnovne su komponente španjolske prehrane.

---

<sup>34</sup> Mediterranean diet (2022.), *Koroni, Greece*, <https://mediterraneandietunesco.org/> (15. srpnja 2024.).

Glavni grad pokrajine koja dijeli isto ime, Soria se nalazi na sjeveroistoku Španjolske. Nakon razdoblja depopulacije početkom 20. stoljeća, vlada je uložila u jačanje turizma u Soriji i obnovu susjednih sela. Španjolska je posebno planinska zemlja s velikom središnjom visoravni. Ima pet velikih planinskih lanaca koji je presijecaju, a gotovo polovica njezinog teritorija nalazi se na visoravnima. Njezini krajolici pružaju izvanrednu raznolikost, od pustinskih područja do najzelenijih i najugodnijih polja, gdje planine, doline, rijeke i plaže stvaraju veliku klimatsku raznolikost. Ukupno ima površinu nešto veću od 505.000 km<sup>2</sup>, od čega otprilike 12.500 km<sup>2</sup> pripada otočnom teritoriju. Osim toga, Španjolska je zemlja s najviše UNESCO-vih rezervata biosfere na svijetu. Oni se protežu cijelim teritorijem, primjerice, od obala s pješčanim plažama Andaluzije do obala malih uvala s borovim šumama i masiva Montseny smještenog u katalonskom priobalnom planinskom lancu. Što se tiče klime, mediteranska klima je dominantna u većem dijelu Španjolske. Međutim, njezina tipičnost nije homogena, što znači da postoje različite vrste mediteranske klime, ovisno o području interesa. Nepravilne kiše javljaju se tijekom cijele godine, posebice koncentrirane u jesen i proljeće. To se događa jer se azorska anticiklona pomiče prema jugu, što omogućuje lakši prodor atlantskih oluja u to doba godine. Zime su obično kratke i blage, dok su ljeta duga i vruća. Zahvaljujući ovakvim uvjetima, godine 2010., u Nairobiju (Kenija), UNESCO je mediteransku prehranu uvrstio na reprezentativni popis nematerijalne kulturne baštine čovječanstva. Četiri reprezentativne zajednice, među kojima je i Soria, bile su nositelji te časti. Poznata je kao grad pjesnika jer je nadahnula pisce poput Antonija Machada, Gerarda Diega i Gustava Adolfa Bécquera, koji su oko nje stvarali stihove. Naseljena od brončanog doba, Soria je doživjela kulturno miješanje iz Mediterana, a grad i njegovi spomenici svjedoče o tome svojim izvrsnim kulinarnostvom i karakterističnom gostoljubivošću.

Već 11 godina, pod motom „Soria Saludable“ (Zdrava Soria), zajednica Sorije posvećuje cijeli studeni promociji blagodatni mediteranske prehrane, kroz podučavanje dobrih praksi, prehrambenih tradicija i mediteranskog načina života. Uključivanje obitelji, škola, ugostiteljskih profesionalaca, prehrambenih obrtnika, akademika i istraživača te mnogih udruga je bezuvjetno.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Mediterranean diet (2022.), *Soria, Spain*, <https://mediterraneandietunesco.org/> (15. srpnja 2024.).



### 7.3 Italija

Talijanska prehrana, posebice u južnim dijelovima zemlje, ima puno zajedničkog s ostalim mediteranskim zemljama. Osnovne namirnice uključuju maslinovo ulje, rajčicu, bijeli luk, tjesteninu od cjelovitih žitarica i morske plodove. Talijani također konzumiraju veliku količinu povrća poput artičoka, tikvica i brokule, a poznati su po korištenju svježeg bosiljka i peršina. Tradicionalna talijanska jela poput *pasta e fagioli* (tjestenina s grahom) i *insalata caprese* (salata s rajčicom, mozzarellom i bosiljkom) savršeni su primjer mediteranskog načina prehrane.

Cilento se nalazi u srcu Mediterana, okružen rezervatima biološke i kulturne raznolikosti jedinstvenim u svijetu, koji su pridonijeli formiranju 'ekološkog' identiteta koji ga razlikuje. Ekološki identitet i poštovanje prema prirodi i prema čovjeku oduvijek su bili središnji za ovu zajednicu, a to se može vidjeti u mnogim aspektima, prije svega, u znanju i poštovanju prema zemlji. Poljoprivredne prakse predstavljaju način na koji se ljudi brinu o krajoliku teritorija. Jedan primjer je drevna tehnika ispaše koju su pastiri ovog područja prakticirali. Planina Cervati, najviša točka u regiji Kampaniji, nekada je bila upravljana putem usmenog kodeksa ponašanja, temeljenog na međusobnom povjerenju među pastirima i zajedničkom upravljanju ispašom. Pastiri su hodali s malom vrećicom i svaki put kad bi naišli na stabla Pera Lardara (tipična sorta kruške iz Cilenta) s većim plodovima, prikupljali su i čuvali male grane biljke i stvarali kalem, kako bi cijela zajednica mogla imati koristi od većih plodova. Poštovanje prema zemlji također se očituje u osnivanju Biodistrikta Cilento 2011. Biodistrikt je teritorij na subregionalnoj razini s neprofitnom udrugom u kojoj svi sudionici prehrambenog sustava sudjeluju prema principima i metodama ekološke proizvodnje i potrošnje. Također djeluju kao platforma za jačanje postojećih praksi kroz strategiju koordinacije za razvoj i kontinuirane inovacije, s razmjenom informacija i iskustava. Biodistrikt također podržava prakse kroz jačanje političke sposobnosti na lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini. Biodistrikt se nalazi u Nacionalnom parku Cilento, Vallo di Diano i Alburni, koji pokriva površinu od 3.196 četvornih kilometara i uključuje 38 općina, 400 organskih farmi i tri glavna arheološka i kulturna lokaliteta (Paestum, Padula i Elea-Velia). Nacionalni park Cilento i Vallo di Diano uključen je na UNESCO-ov popis Svjetske baštine od 1998. Poštovanje prema Prirodi jasno se odražava u poštovanju prema Čovjeku. Pollica i susjedna sela

karakterizirala je visoka stopa dugovječnosti: ovo je bilo područje gdje su ljudi mogli živjeti do 100 godina i više. Zbog ove specifične karakteristike, Ancel i Margaret Keys, dva istraživača i nutricionista iz Sjedinjenih Američkih Država, 1970-ih su došli u Pollicu kako bi proučavali ovaj fenomen. Rezultat istraživanja bio je stvaranje izraza „mediteranska prehrana“, koja predstavlja niz kulinarskih unosa i način života. Način života koji savršeno predstavljaju Dame mediteranske prehrane: to su bake koje održavaju zajednicu i simbol su ovog načina života. Kroz svoju prisutnost i rad, one su te koje mogu prenijeti lokalno nasljeđe na sljedeće generacije. Priznanje ovog „tihog rada“ očituje se u priznanju 16. studenog 2010. u Nairobiju, kada su 166 država članica UNESCO-a jednoglasno glasovale za nominaciju mediteranske prehrane kao nematerijalne baštine čovječanstva, na temelju prijedloga koji su iznijeli Italija, Španjolska, Grčka i Maroko jer je mediteranska prehrana mnogo više od običnog popisa namirnica. Ovo priznanje snažno je želio i zagovarao Angelo Vassallo, „gradonačelnik ribar“ i povijesni gradonačelnik Pollice, koji je naporno radio na tome da Pollica postane simbol ekologije, bioraznolikosti i poštovanja prema ljudima i prirodi.

U veljači 2011., povodom prvog međuvladinog sastanka UNESCO-ovih reprezentativnih zajednica, Centar za proučavanje mediteranske prehrane „Angelo Vassallo“ prepoznat je kao Međunarodni istraživački centar za mediteransku prehranu od strane sudionika delegacija. On je sjedište Europske skupine za teritorijalnu suradnju (EGTC), koja promiče kulturne, znanstvene i ekonomske odnose i razmjenu između zajednica koje predstavljaju mediteransku prehranu navedenu u službenom UNESCO-vom popisu i drugih zajednica mediteranskog bazena kroz jačanje razmjene i zajedničkih akcija na međuregionalnoj i međunarodnoj razini. Uz Živi muzej mediteranske prehrane Općine Pollica, ovo je mjesto širenja i produblivanja principa mediteranskog načina života.<sup>36</sup>

## 7.4 Cipar

Ciparska kuhinja spaja utjecaje iz Grčke, Turske i Bliskog Istoka, stvarajući raznolikost i bogatu prehranu koja je utemeljena na mediteranskim principima. Svježe povrće,

---

<sup>36</sup> Mediterranean diet (2022.), *Pollica, Cilento, Italy*, <https://mediterraneandietunesco.org/> (15. srpnja 2024.).

maslinovo ulje, mahunarke te plodovi mora, temelj su ciparske kuhinje. *Halloumi* sir, autentični ciparski proizvod, često je prisutan u raznim jelima, dok se limun i svježe začinsko bilje, poput metvice i peršina, često koriste za dodavanje svježine i okusa.

Agros je selo smješteno u planinama Troodos, u području Pitsillia na Cipru. Predstavlja jednu od najživljih zajednica i popularno odredište na Cipru. Izgrađen među visokim planinama na nadmorskoj visini od 1.100 metara, Agros ima oko 1.000 stanovnika. Ime je dobio po samostanu „Megalos Agros” koji je bio izgrađen na mjestu gdje se sada nalazi crkva Panagije Eleouse. Prema tradiciji, tijekom razdoblja ikonoklazma, četrdeset monaha iz Kizikosa u Maloj Aziji napustilo je samostan „Megalos Agros” i došlo na Cipar, donoseći sa sobom svetu ikonu Djevice Marije. Nastanili su se u Agrosu, gdje su isprva živjeli u špilji, a kasnije su izgradili novi „Samostan Megalos Agros”. Godine 1692. na Cipru je izbila smrtonosna bolest koja je pogodila dvije trećine stanovništva otoka. Preživjeli stanovnici tog područja napustili su svoja naselja i preselili se u blizinu samostana, čime je nastalo novo selo pod nazivom Agros. Unatoč uništenju samostana 1894., selo i dalje napreduje te prenosi svoju povijest i kulturnu baštinu budućim generacijama. Uključen je u Troodos UNESCO Globalni Geopark, pravo blago s kulturnim i prirodnim znamenitostima. Različite staze pružaju priliku za istraživanje geologije, flore i faune regije, tradicionalne arhitekture, kulturnih znamenitosti i načina života stanovnika ciparskog sela. Nalazi se na vinskoj ruti, okružen vinogradima, borovima, divljim ružama i biljem, između ostalog. Raznoliko prirodno okruženje, bogata kulturna baština, topla gostoljubivost stanovnika i očuvanje brojnih tradicija čine područje Pitsillia općenito – a posebno Agros – jednim od najljepših mjesta na Cipru i vrlo reprezentativnim za kulturni identitet otoka. Neki od tradicionalnih proizvoda koji se tamo proizvode su: *tsamarella*, *hoiomeri*, *posyrți* i *lountza Pitsilias*, *zivania*, *soutsioukkos*, *ppalouzes*, *kkiofterka*, tradicionalni slatkiši i poznata Agros ružina vodica.

Godine 2012. Agros je odabran kao reprezentativna zajednica Cipra za mediteransku prehranu te od tada sudjeluje u mrežnim aktivnostima i programima za očuvanje i promociju ovog elementa kao nematerijalne kulturne baštine.<sup>37</sup>

## 7.5 Portugal

Iako se nalazi na atlantskoj obali, Portugal ima brojne elemente mediteranske prehrane, osobito u južnim regijama kao što je Algarve. Riba, osobito bakalar te plodovi mora, ključni su sastojci portugalske kuhinje. Povrće, maslinovo ulje i vino često su prisutni u svakodnevnim obrocima. Portugalska kuhinja koristi jednostavne, ali ukusne sastojke, čime se zadržava autentičnost i hranjiva vrijednost jela.

U Portugalu, mediteranska prehrana predstavlja izuzetno važnu povijesnu i baštinsku vrijednost čijem očuvanju zemlja u potpunosti pridaje značaj. No, mnogo više od toga, mediteranska prehrana još uvijek je referenca raznolike prehrane i održive proizvodnje naslijeđene od predaka. Danas, više nego ikada, s nesigurnošću koju klimatska kriza donosi za globalnu budućnost, važno je očuvati i zaštititi ovo nasljeđe održivosti. Zbog toga se Portugal 2013. pridružio Cipru, Hrvatskoj, Španjolskoj, Grčkoj, Italiji i Maroku u UNESCO-vom priznanju mediteranske prehrane kao nematerijalne kulturne baštine čovječanstva, zbog skupa vještina, znanja, rituala, simbola i tradicija koje mediteranska prehrana predstavlja kao zajedničku baštinu zajednice ovih 7 zemalja. Portugalska osobnost unutar mediteranskog konteksta očituje se u različitim krajolicima teritorija, koji su rezultat različitih sustava poljoprivredne proizvodnje. Regija vina Alto Douro, ribatejska „lezíria“ ili šume hrasta plutnjaka u Alenteju („montado“) savršeni su primjeri toga. No, mediteranske karakteristike izražene su i u stilovima kuhanja, koji su se usavršavali kroz stoljeća. S otkrićima u 15. i 16. stoljeću, agrarno nasljeđe obogaćeno je proizvodima s drugih kontinenata, poput rajčica, paprike, krumpira i graha iz Amerike do krastavaca, lubenica, naranči i riže iz Azije. Svi su oni prisutni u portugalskoj kuhinji od sjevera do juga i daju portugalskoj mediteranskoj prehrani jedinstvene aspekte i okuse. Tavira je odabrana od strane Portugala da predstavlja mediteransku prehranu u UNESCO-u iz

---

<sup>37</sup> Mediterranean diet (2022.), Agros, Cyprus, <https://mediterraneandietunesco.org/> (15. srpnja 2024.).

nekoliko razloga. Povijesni je grad s nasljeđem koje proizlazi iz prisutnosti civilizacija mediteranske antike na svojem teritoriju, poput Feničana, Grka, Rimljana i Arapa. Mediteranski urbanizam Tavire otkriva se u strukturi trgova i uličica, susjedskim odnosima, postojanju desetaka crkava i samostana, palača i spomenika, „telhados de tesouro" (krovova pagoda) i „portas de reixa" (vrata s rešetkama), koji obilježavaju fizionomiju i estetiku ovog estuarijskog grada. Obalno područje uključuje Parque Natural da Ria Formosa (Prirodni park Ria Formosa), međunarodno je zaštićen ekosustav, sastavljen od otočića s barijerama i močvarama, biološki vrlo bogat. Središnje „barrocal", s glinovitim i vapnenastim tlima, održava raznoliku floru prilagođenu klimi; masline, bademi, rogači i smokve, obiteljska poljoprivreda i „telheiros de cerâmica" (keramičke radionice) obilježavaju krajolik ovih područja. Konačno, „serra" (planinski lanac) s karakteristikama šume i mediteranske šikare, još uvijek čuva aktivnosti zajedničke poljoprivrede, stočarstva, pčelarstva, lova, rukotvorina i drugih.

Portugal vidi svoje nasljeđe kao svjetlo koje ukazuje na budućnost, promatrajući njegovo unapređenje i zaštitu kao temeljni dio samoorganizacije (uz doprinos inovacija i tehnologije) poljoprivrednih praksi i modela potrošnje jer mediteranska prehrana predstavlja vrlo potpun model kružnog gospodarstva. Služe se metodom ponovnog korištenja gotovo svega što ostane, zbog čega se ističe kao neophodan resurs za promicanje održivosti i zaštitu okoliša, u svijetu sve više globaliziranog obilja i s katastrofalnim trendovima prema rasipanju hrane.<sup>38</sup>

## **8 Usporedba mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu i u ostalim zemljama**

U Hrvatskoj, mediteranska prehrana, posebice na jadranskoj obali, ima poseban status kao nematerijalno kulturno dobro. Ova priznanja naglašavaju nutritivnu vrijednost ove prehrane i njezin kulturni značaj za lokalne zajednice. Hrvatska jadranska prehrana predstavlja jedinstveni spoj lokalnih tradicija, geografskih

---

<sup>38</sup> Mediterranean diet (2022.), *Tavira, Portugal*, <https://mediterraneandietunesco.org/> (15. srpnja 2024.).

karakteristika i povijesnih utjecaja, čime se razlikuje od mediteranskih prehrambenih praksi u drugim zemljama poput Italije, Grčke, Španjolske itd.

Ova studija slučaja bavi se usporedbom mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu s mediteranskom prehranom u ostalim mediteranskim zemljama, s ciljem dubljeg razumijevanja specifičnosti hrvatske verzije ove prehrane te istraživanja sličnosti i razlika u odnosu na druge mediteranske zemlje. Konkretno, studija će istražiti specifičnosti mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu identificiranjem ključnih sastojaka, tradicionalnih jela i običaja koji je čine jedinstvenom u odnosu na ostale mediteranske zemlje. Također, usporedit će mediteransku prehranu na hrvatskom Jadranu s prehranom u drugim mediteranskim zemljama, analizirajući sastojke, kulinarske prakse i društveno-kulturni kontekst prehrane u Hrvatskoj u usporedbi s Italijom, Grčkom, Španjolskom, Ciprom, Portugalom i Marokom, kako bi se razumjele sličnosti i razlike. Pored toga, studija će analizirati ulogu i značaj mediteranske prehrane kao nematerijalnog kulturnog dobra, ispitujući kako se mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu zaštitila kao nematerijalno kulturno dobro te kako se slični procesi odvijaju u drugim mediteranskim zemljama. U konačnici, razmotrit će izazove i prilike za očuvanje mediteranske prehrane, identificirajući ključne izazove u očuvanju ove prehrane u suvremenom kontekstu, s posebnim naglaskom na utjecaj globalizacije, turizma i modernizacije te će razmotriti moguće prilike za održivi razvoj i promociju ove prehrane.

Na temelju provedenih analiza, studija će formulirati preporuke za daljnje istraživanje i mjere očuvanja mediteranske prehrane kao važnog dijela kulturne baštine.

## **8.1 Sličnosti i razlike u prehrambenim praksama**

Hrvatska obala Jadrana ima bogatu tradiciju prehrane koja se oslanja na svježije morske plodove, maslinovo ulje, povrće te jednostavna, ali ukusna jela. Morski plodovi, kao što su riba, školjke i hobotnica, često se pripremaju na jednostavne načine poput pečenja na žaru ili kuhanja s maslinovim uljem i začinskim biljem. Povrće, kao što su blitva, rajčica, tikvice i modre rajčice, redovito se koristi u svakodnevnim jelima, dok se maslinovo ulje koristi gotovo u svemu, od kuhanja do

salata. Hrvatska kuhinja često uključuje domaća vina i specijalitete poput pršuta, sira i sušenih smokava.

Kada uspoređujemo hrvatsku mediteransku prehranu s onom u ostalim mediteranskim zemljama, primjećujemo niz sličnosti, ali i zanimljivih razlika. Primjerice, grčka mediteranska prehrana slična je hrvatskoj u korištenju maslinovog ulja i svježeg povrća, ali se razlikuje po većem naglasku na mahunarke, feta siru i jogurtu. Grčka jela poput „moussake“, „souvlakija“ i „tzatzikija“ koriste ove sastojke u kombinaciji s biljem poput origana, timijana i metvice, dok grčka prehrana također uključuje veću konzumaciju mahunarki poput leće i slanutka. Talijanska mediteranska prehrana također se oslanja na svježe sastojke, ali s posebnim naglaskom na tjesteninu, rajčicu, sir i maslinovo ulje. Poznata je po svojoj jednostavnosti i korištenju visokokvalitetnih sastojaka poput mozzarelle, parmezana, pršuta i balzamičnog octa. Iako su riba i morski plodovi također važni, posebice u južnoj Italiji, tjestenina i pizza imaju centralnu ulogu u prehrani. Španjolska mediteranska prehrana poznata je po svojoj raznovrsnosti, posebno kroz „tapas“ kulturu, gdje se konzumiraju male porcije različitih jela. Španjolska kuhinja uključuje namirnice poput jamóna, chorizo kobasica, morskih plodova i povrća, dok je maslinovo ulje neizostavan dio svakog obroka. „Paella“, poznato španjolsko jelo, kombinira rižu s morskim plodovima, mesom i povrćem, što je razlika u odnosu na tipična jela na hrvatskom Jadranu. Ciparska mediteranska prehrana ima brojne sličnosti s grčkom kuhinjom, uključujući široku upotrebu maslinovog ulja, feta sira, maslina i svježeg povrća. Međutim, Cipar također ima jedinstvene specijalitete poput „halloumi“ sira, „sheftalies“ kobasica i „kleftiko“ jela, koji odražavaju povijesne utjecaje i lokalne sastojke. Morski plodovi također imaju važnu ulogu, kao i u Hrvatskoj, ali ciparska kuhinja često uključuje jela s mesom poput janjetine i svinjetine. Portugalska kuhinja poznata je po jelima poput „bacalhau“ (slana riba), „caldo verde“ (juha od kupusa i krumpira) i „sardinhas assadas“ (pečene srdele), koje su slične jadranskim jelima, ali s naglaskom na specifične portugalske začine i tehnike pripreme. Marokanska mediteranska prehrana značajno se razlikuje od ostalih, s jakim utjecajem arapske kuhinje. Marokanska jela često uključuju kombinaciju slatkih i slanih okusa, kao što su „tagine“ (pirjano meso s povrćem i suhim voćem) i „couscous“. Iako maslinovo ulje i povrće igraju važnu ulogu, marokanska prehrana uključuje i začine poput cimeta, kurkume i kumina, što dodaje jedinstven okus koji se razlikuje od hrvatske kuhinje.

Zaključno, mediteranska prehrana, iako slična u osnovnim načelima u svim zemljama Mediterana, prilagođena je lokalnim uvjetima i kulturama. Na hrvatskom Jadranu, prehrana je usmjerena na svježe morske plodove, maslinovo ulje i povrće, s naglaskom na jednostavnost i autentičnost. Usporedba s Italijom, Grčkom, Španjolskom, Ciprom, Portugalom i Marokom pokazuje da, iako postoje zajednički elementi, svaka zemlja ima svoje posebnosti koje obogaćuju i raznolikost i identitet mediteranske prehrane.

## 8.2 Društveni i kulturni značaj prehrane

Prehrana na Mediteranu nije samo način zadovoljavanja osnovnih prehrambenih potreba, već predstavlja duboko ukorijenjeni društveni i kulturni fenomen koji odražava povijest, religiju, tradiciju i svakodnevni život ljudi u regiji.

Prehrambene navike i običaji na hrvatskom Jadranu, kao i u drugim mediteranskim zemljama, u velikoj su mjeri oblikovani lokalnim uvjetima, dostupnošću namirnica, klimom, ali i kulturnim i religijskim utjecajima. Na hrvatskom Jadranu prehrana je usmjerena na svježe namirnice, posebice morske plodove, povrće i maslinovo ulje. Tipična jela, poput „pašticide“ i „brudeta“, odražavaju dugu tradiciju pripreme hrane koja se oslanja na lokalne sastojke i jednostavne, ali ukusne metode kuhanja. Društveni značaj prehrane očituje se u okupljanjima obitelji i prijatelja za stolom, posebice tijekom blagdana i važnih obiteljskih događanja. U drugim mediteranskim zemljama prehrana također zauzima centralno mjesto u društvenom i kulturnom životu. U Italiji, obroci su često prilika za okupljanje obitelji, a poznata „pranzo della domenica“ (nedjeljni ručak) odražava važnost zajedničkog blagovanja.<sup>39</sup> Grčka prehrana, s naglaskom na zajedničkim obrocima poput „meze“ i „souvlakija“, također ističe društvenu komponentu prehrane, dok su španjolski „tapas“ i „paella“ prilike za okupljanje većih skupina ljudi. U Maroku je prehrana duboko povezana s religijskim običajima kao što su ramazanski iftari, koji imaju duhovni i društveni značaj, a

---

<sup>39</sup> America domani (2024.), *Pranzo della Domenica: The Italian Sunday Lunch Tradition*, <https://americadomani.com/pranzo-della-domenica/> (28. srpnja 2024.).



okupljaju obitelji i prijatelje za zajedničkim stolom.<sup>40</sup> Religija i tradicija imaju snažan utjecaj na prehrane prakse u cijelom mediteranskom području. Na hrvatskom Jadranu, brojni običaji vezani uz prehranu povezani su s katoličkim blagdanima, poput Božića i Uskrsa, kada se pripremaju specifična jela. U Grčkoj pravoslavna tradicija nalaže posebne prehrane prakse tijekom posta, dok u Maroku islamski običaji snažno utječu na prehranu, osobito tijekom ramazana. Ovi religijski i kulturni elementi određuju izbor namirnica i način pripreme hrane, te učvršćuju društvene veze i prenose kulturne vrijednosti s generacije na generaciju.

Društveni i kulturni značaj prehrane na Mediteranu odražava duboke veze između hrane, tradicije i identiteta zajednica. Na hrvatskom Jadranu, kao i u drugim mediteranskim zemljama, prehrane prakse su rezultat dostupnosti namirnica i klimatskih uvjeta, ali su također oblikovane kroz stoljeća kulturnih utjecaja, religijskih običaja i društvenih normi. Različiti običaji i tradicije, od katoličkih blagdana na Jadranu do pravoslavnih i islamskih običaja u Grčkoj i Maroku, pokazuju kako prehrana povezuje ljude i generacije, prenoseći vrijednosti i identitet kroz stoljeća. Kroz ove prakse, mediteranska prehrana ostaje vitalan dio kulturnog života, obogaćujući svakodnevicu i učvršćujući zajedničke kulturne korijene diljem regije.

### **8.3 Zaštita i očuvanje mediteranske prehrane**

Mediteranska prehrana, prepoznata kao jedan od najzdravijih prehranbenih obrazaca, igra ključnu ulogu u očuvanju kulturne baštine i održivog razvoja u regiji. Iako je mediteranska prehrana univerzalno priznata, njezin opstanak ovisi o kontinuiranim naporima zaštite i očuvanja, kako na lokalnoj, tako i na međunarodnoj razini.

Na hrvatskom Jadranu, proces zaštite mediteranske prehrane temelji se na očuvanju tradicionalnih poljoprivrednih praksi, promociji lokalnih proizvoda i održavanju kulturnih običaja povezanih s hranom. Jedan od ključnih primjera ovog procesa je

---

<sup>40</sup> Unesco, Intangible Cultural Heritage (2016.), *Iftar/Eftari/Iftar/Iftar and its socio-cultural traditions*, <https://ich.unesco.org/en/RL/iftar-eftari-iftar-iftor-and-its-socio-cultural-traditions-01984> (28. srpnja 2024.).

zaštita i promocija autohtonih proizvoda, poput ekstra djevičanskog maslinovog ulja, koje je prepoznato kao visokokvalitetni proizvod specifičan za ovo područje. Ova zaštita uključuje registraciju proizvoda pod oznakom izvornosti (PDO - Protected Designation of Origin) na razini Europske unije, čime se osigurava autentičnost i kvaliteta proizvoda te se štiti od zloupotrebe i krivotvorenja.<sup>41</sup> Osim registracije proizvoda, važne su i manifestacije kao što su Dani maslinova ulja<sup>42</sup> ili festivali posvećeni ribarskoj i vinarskoj tradiciji, koji okupljaju lokalne proizvođače, potiču očuvanje starih sorti maslina, vinove loze te promiču tradicionalne metode proizvodnje i pripreme hrane. Kroz ove događaje, lokalna zajednica aktivno sudjeluje u očuvanju svoje kulinarske baštine, dok posjetitelji imaju priliku doživjeti autentična iskustva i upoznati se s vrijednostima mediteranske prehrane. Usto, sve veći značaj pridaje se ekoturizmu, gdje posjetitelji mogu sudjelovati u radionicama kuhanja, posjetiti lokalne maslinike i vinograde te na taj način direktno podržati lokalnu poljoprivrednu zajednicu i očuvanje okoliša. Ovi napori imaju dugoročni cilj održavanja kulturne i prirodne baštine Jadrana, uz istovremeno jačanje ekonomije i poticanje održivog razvoja regije. Ovakav pristup zaštiti mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu pokazuje koliko je važno povezati tradiciju s modernim potrebama za očuvanjem resursa i kulturnog identiteta te osigurati da ove vrijednosti budu prenesene na buduće generacije. U drugim mediteranskim zemljama, inicijative za zaštitu mediteranske prehrane uključuju slične napore za očuvanje lokalnih tradicija i proizvoda. Italija je, primjerice, poznata po bogatoj gastronomskoj tradiciji i raznovrsnim regionalnim specijalitetima, od kojih su brojni zaštićeni oznakama zaštićenog geografskog podrijetla (PDO - Protected Designation of Origin) i zaštićene oznake izvornosti (PGI - Protected Geographical Indication). Ove oznake, kako je navedeno, osiguravaju autentičnost proizvoda, čuvaju tradicionalne metode proizvodnje te štite proizvode od krivotvorenja i zloupotrebe. Italija je uspješno zaštitila mnoge svoje regionalne specijalitete kroz PDO i PGI oznake. Među najpoznatijim primjerima PDO proizvoda su parmigiano reggiano, tvrdi sir iz regije Emilia-Romagna, i prosciutto di Parma, pršut iz provincije Parma, koji se proizvode prema strogo definiranim tradicionalnim metodama. Aceto balsamico di Modena,

---

<sup>41</sup> Olive oil times (2023.), *Languedoc ekstra djevičansko maslinovo ulje dobiva PDO certifikat*, <https://hr.oliveoiltimes.com/production/languedoc-extra-virgin-olive-oil-receives-pdo-certification/125866> (28. srpnja 2024.).

<sup>42</sup> Dani mladog maslinovog ulja (2023.), *Istravirgin*, <https://www.dmmu.info/> (28. srpnja 2024.).

balsamični ocat iz Modene, također nosi PDO oznaku i mora biti proizveden u točno određenim provincijama. Italija se ponosi i PGI proizvodima poput mozzarelle di bufala campana, svježeg sira od bivoljeg mlijeka, larda di Colonnata iz Toskane te bresaole della Valtellina, sušenog goveđeg mesa iz Lombardije. Grčka je također poduzela značajne korake u zaštiti svojih autohtonih sorti maslina i vina, osiguravajući njihovu autentičnost i očuvanje tradicionalnih metoda proizvodnje. Među zaštićenim sortama maslina su kalamata maslina, koja nosi PDO oznaku i uzgaja se u regiji Meseniji na Peloponezu, poznata po bogatoj aromi i mesnatoj teksturi te koroneiki maslina, ključna za proizvodnju visokokvalitetnog ekstra djevičanskog maslinovog ulja u cijeloj Grčkoj, posebice na Kreti i Peloponezu. Što se vina tiče, assyrtiko iz regije Santorini zaštićen je oznakom PDO i cijenjen zbog svoje izrazite kiselosti i mineralnosti, dok je xinomavro, crno vino iz regije Naoussa, poznato po dubokoj boji i kompleksnosti okusa, također zaštićen PDO oznakom.<sup>43</sup> Španjolska je postala svjetski poznata po svojoj kulturi „tapasa," a ta tradicija je ključni element španjolskog gastronomskog turizma. Gradovi poput Seville, Barcelone i Madrida organiziraju brojne festivale i ture posvećene tapasima, gdje turisti mogu iskusiti raznolikost malih jela koja predstavljaju regionalne specijalitete. Inicijative poput „Ruta de la Tapa" ili „Tapas Route" uključuju desetke barova i restorana koji nude posebne izborne menije, čime se potiče lokalna ekonomija i promovira španjolska kulinarska baština.<sup>44</sup> Maroko je poduzeo značajne korake u očuvanju svojih prehrambenih tradicija, prepoznajući njihovu važnost za kulturni identitet i ekonomski razvoj. Jedan od ključnih primjera je očuvanje tradicionalne pripreme jela kao što je *couscous* i *tagine*, koji su simboli marokanske kuhinje te su priznati kao dio nematerijalne kulturne baštine UNESCO-a.<sup>45</sup> Uz to, Maroko je razvio gastronomski turizam kroz radionice kuhanja, posjete lokalnim tržnicama i sudjelovanje u pripremi tradicionalnih jela, što pridonosi očuvanju tradicije i jačanju

---

<sup>43</sup> European Commission (2023.), *Geographical indications and quality schemes*,

[https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes\\_en](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes_en) (28. srpnja 2024.).

<sup>44</sup> Arts and culture (2016.), *The Art of Tapas*, <https://artsandculture.google.com/story/PgVBYxo9U4OsKg> (28. srpnja 2024.).

<sup>45</sup> Unesco, (2020.) *UNESCO's inscription of couscous traditions, an example of international cultural cooperation*,

<https://www.unesco.org/en/articles/unescos-inscription-couscous-traditions-example-international-cultural-cooperation> (28. srpnja 2024.).

lokalne zajednice. Jedna od glavnih sličnosti u zaštiti i očuvanju mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu i u ostalim mediteranskim zemljama, kako je već spomenuto, jest naglasak na očuvanju tradicionalnih poljoprivrednih praksi, promociji lokalnih proizvoda te održavanju kulturnih običaja povezanih s hranom. Kao i u Hrvatskoj, i druge mediteranske zemlje, poput Italije, Grčke i Španjolske, koriste oznake izvornosti i geografskog podrijetla (PDO i PGI) kako bi zaštitile autentičnost svojih lokalnih proizvoda. Ove oznake osiguravaju kvalitetu proizvoda te štite tradicionalne metode proizvodnje, čime se čuva kulturna baština i potiče održivi razvoj. Glavna razlika između pristupa zaštiti mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu i u ostalim mediteranskim zemljama leži u specifičnostima lokalnih proizvoda i manifestacijama koje su usmjerene na njihovu promociju. Na hrvatskom Jadranu posebna pažnja posvećena je očuvanju autohtonih proizvoda poput ekstra djevičanskog maslinovog ulja i vina, uz organizaciju manifestacija poput Dana maslinova ulja i festivala posvećenih ribarskoj i vinarskoj tradiciji. S druge strane, Italija, Grčka i Španjolska razvile su specifične inicijative koje odražavaju njihove jedinstvene gastronomske tradicije, poput talijanske zaštite parmigiano reggiana i prosciutto di Parma, grčke zaštite kalamata maslina i assyrtiko vina te španjolske promocije „tapasa“ kao ključnog elementa njihovog gastronomskog turizma.

Dakle, iako sve ove zemlje dijele zajednički cilj očuvanja mediteranske prehrane kroz zaštitu tradicionalnih proizvoda i praksi, specifične metode i fokus variraju u skladu s lokalnim kulturnim i poljoprivrednim posebnostima. UNESCO i druge organizacije igraju ključnu ulogu u prepoznavanju i zaštiti ovih tradicija, čime pridonose očuvanju mediteranske prehrane kao nematerijalne kulturne baštine čovječanstva. Ovi kolektivni naponi osiguravaju da vrijednosti mediteranske prehrane budu prenesene na buduće generacije, čuvajući kulturni identitet i pridonoseći održivom razvoju.

#### **8.4 Zaključna analiza i preporuke**

Mediteranska prehrana, prepoznata kao kulturno dobro i jedan od najzdravijih prehrambenih obrazaca, zahtijeva pažljivo očuvanje kako bi se osigurala njezina dugoročna održivost. Ovaj obrazac prehrane odražava bogatu povijest i tradiciju mediteranskih naroda, te ima ključnu ulogu u promicanju zdravlja i održivog razvoja.

Međutim, suočena s izazovima modernog doba, kao što su globalizacija, urbanizacija i klimatske promjene, mediteranska prehrana mora se zaštititi i prilagoditi kako bi ostala relevantna i očuvana za buduće generacije. U tom kontekstu potrebne su sveobuhvatne strategije koje integriraju očuvanje tradicije s prilagodbom suvremenim potrebama.

Kako bi se osigurala dugoročna zaštita mediteranske prehrane kao kulturnog dobra, važno je implementirati strategije koje kombiniraju očuvanje tradicije s prilagođavanjem suvremenim potrebama i izazovima. Prvo, potrebno je intenzivirati napore u zaštiti autohtonih proizvoda i tradicionalnih metoda proizvodnje kroz zakonske okvire poput oznaka zaštićenog geografskog podrijetla (PDO) i zaštićene oznake izvornosti (PGI). Ovo će osigurati autentičnost proizvoda i spriječiti zloupotrebu ili krivotvorenje lokalnih specijaliteta. Drugo, ključno je promicati ekoturizam i gastronomski turizam, koji omogućuju posjetiteljima da dožive autentične kulinarske tradicije i pridonese lokalnim ekonomijama. Organizacija festivala, radionica kuhanja i obilazaka poljoprivrednih gospodarstava može pomoći u očuvanju tradicionalnih znanja i praksi te jačanju svijesti o važnosti mediteranske prehrane. Treće, obrazovanje igra ključnu ulogu u očuvanju mediteranske prehrane. Potrebno je razvijati školske kurikulume i javne kampanje koje ističu zdravstvene prednosti i kulturnu vrijednost mediteranske prehrane, posebice među mlađim generacijama. Ovi programi trebali bi uključivati i praktične aspekte, poput uzgoja vlastitih namirnica i pripreme tradicionalnih jela. Što se tiče budućih istraživanja, trebala bi se usmjeriti na dublje razumijevanje promjena u prehranbenim navikama unutar mediteranskih zemalja, posebice u kontekstu globalizacije i urbanizacije. Analiza kako suvremeni prehranbeni trendovi utječu na tradicionalnu mediteransku prehranu može pomoći u oblikovanju strategija za očuvanje njezinih temeljnih vrijednosti. Daljnja istraživanja mogu se baviti i utjecajem klimatskih promjena na poljoprivrednu proizvodnju u mediteranskoj regiji, s ciljem razvijanja održivih poljoprivrednih praksi koje mogu podržati očuvanje tradicionalnih prehranbenih obrazaca. Međunarodna suradnja između mediteranskih zemalja nudi značajne mogućnosti za razmjenu najboljih praksi u očuvanju prehranbene baštine. Suradnja bi mogla uključivati razvoj zajedničkih projekata usmjerenih na održivi razvoj, zaštitu bioraznolikosti i edukaciju, kao i uspostavu mreža za razmjenu znanja između lokalnih zajednica, nevladinih organizacija, akademskih institucija i vladinih tijela.

Zajednički naponi u istraživanju i očuvanju mogu pomoći u jačanju kulturne baštine, promovirati mediteransku prehranu na globalnoj razini te osigurati njezin opstanak za buduće generacije.

Očuvanje mediteranske prehrane kao kulturnog dobra zahtijeva holistički pristup koji uključuje zaštitu autohtonih proizvoda, promociju ekoturizma i edukaciju mladih generacija o njezinim vrijednostima. Kroz usklađene napore na lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini, moguće je osigurati da mediteranska prehrana ostane vitalni dio kulturne baštine, unatoč suvremenim izazovima. Buduća istraživanja i međunarodna suradnja nude značajne prilike za daljnje očuvanje i promicanje mediteranske prehrane, čime će se osigurati njezin opstanak i prijenos na buduće generacije. Povezivanje tradicije s inovacijama u poljoprivredi i obrazovanju može igrati ključnu ulogu u očuvanju ovog prehranbenog modela koji hrani tijelo i duh mediteranskih zajednica.

## **9 Mediteranska prehrana i njezin značaj za kulturni identitet – anketa**

Mediteranska prehrana, prepoznata kao nematerijalno kulturno nasljeđe od strane UNESCO – a, ima ključnu ulogu u identitetu hrvatskog Jadrana. Istraživanje se fokusira na razumijevanje prehranbenih navika, svijesti o važnosti mediteranske prehrane te njezin utjecaj na očuvanje kulturne baštine. Pitanja se odnose na učestalost korištenja mediteranskih namirnica, percepciju njihove zastupljenosti u restoranima te važnost promocije mediteranske prehrane kao dijela nacionalnog identiteta.

Istraživačka pitanja i hipoteza:

Hipoteza: „Ispitanici će izraziti visoku svijest o važnosti i očuvanju mediteranske prehrane te će većina smatrati da je bitna za kulturnu baštinu.“

1. Koliko su mediteranske namirnice prisutne u svakodnevnoj prehrani ispitanika?
2. Koliko je svijest o važnosti mediteranske prehrane razvijena među stanovništvom (obala i kopno)?

### 3. Da li ispitanici smatraju da mediteranska prehrana ima važnu ulogu u očuvanju kulturne baštine Hrvatske?

Anketa je dizajnirana kako bi istražila prehrambene navike, percepciju mediteranske prehrane i njezinu važnost za kulturni identitet. Koristila se kombinacija jednostrukih i višestrukih odgovora. Ciljana skupina su bili stanovnici Hrvatske i osobe koje borave ili posjećuju Jadran. Distribuirana je *online*, koristeći društvene mreže i *e – mail*, kako bi se postigao širok raspon odgovora.

Podaci su analizirani korištenjem deskriptivnih statistika, uključujući frekvencijske raspodjele i postotke za svaki od odgovora. Također, proveden je i pregled unakrsnih tablica kako bi se utvrdila povezanost između demografskih varijabli i percepcija mediteranske prehrane. Analiza će omogućiti donošenje zaključaka o važnosti mediteranske prehrane o očuvanju kulturnog identiteta te identificirati područja za daljnju promociju i podržati inicijative zaštite ovog nasljeđa kao dijela nacionalnog identiteta Hrvatske.

## 9.1 Prezentacija podataka prikupljenih anketom

Anketom je obuhvaćeno 73 ispitanika s različitim demografskim profilima i iskustvima u vezi s mediteranskom prehranom. Rezultati su prikazani u tablicama i grafikonima, a sljedeće sekcije pružaju detaljnu analizu i interpretaciju prikupljenih podataka.

1. Koliko godina imate?

[More Details](#)

● Ispod 18	3
● 18 - 30	53
● 31 - 50	14
● 51 - 65	3
● Iznad 65	0



Slika 5. Izvor: autorica diplomskog rada

Grafički prikaz ove distribucije pokazuje da većina sudionika pripada dobnoj skupini od 18 do 30 godina.

## 2. Koja je vaša razina obrazovanja?

[More Details](#)

<span style="color: blue;">●</span> Osnovna škola	2
<span style="color: orange;">●</span> Srednja škola	23
<span style="color: green;">●</span> Viša škola ili fakultet	37
<span style="color: red;">●</span> Magisterij ili doktorat	10
<span style="color: purple;">●</span> Ostalo	1



Slika 6. Izvor: autorica diplomskog rada

Većina ispitanika ima višu školu ili fakultet, što ukazuje na visoku razinu obrazovanja među sudionicima.

## 3. Gdje živite?

[More Details](#)

<span style="color: blue;">●</span> Na obali (hrvatski Jadran)	25
<span style="color: orange;">●</span> Na kopnu (izvan Jadrana)	43
<span style="color: green;">●</span> Inozemstvo	5



Slika 7. Izvor: autorica diplomskog rada

Najveći dio ispitanika živi izvan hrvatskog Jadrana, dok je manji postotak prisutan na obali.



4. Koliko često u svojoj svakodnevnoj prehrani koristite mediteranske sastojke (npr. maslinovo ulje, svježa riba, povrće, začinsko bilje)?

[More Details](#)

● Svakodnevno	15
● Nekoliko puta tjedno	26
● Nekoliko puta mjesečno	15
● Rijetko	17
● Nikada	0



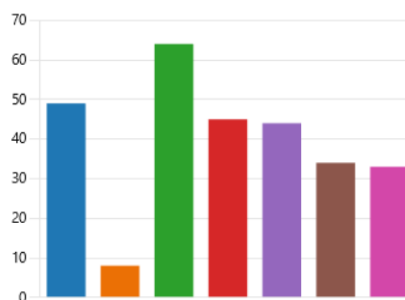
Slika 8. Izvor: autorica diplomskog rada

Podaci pokazuju da samo manji postotak ispitanika koristi mediteranske sastojke svakodnevno, dok većina koristi ove sastojke nekoliko puta tjedno ili rjeđe.

5. Koje mediteranske namirnice najčešće koristite u svojoj kuhinji?

[More Details](#)

● Maslinovo ulje	49
● Svježa riba	8
● Povrće (npr. rajčice, tikvice, patli...	64
● Voće (npr. smokve, agrumi, grož...	45
● Mahunarke (npr. grah, leća, soja...	44
● Začinsko bilje (npr. ružmarin, ka...	34
● Žitarice (npr. zob, smeđa riža, ra...	33



Slika 9. Izvor: autorica diplomskog rada

Povrće i voće te maslinovo ulje najčešće se koriste, dok je svježa riba manje zastupljena.

6. Smatrate li da se u restoranima na hrvatskom Jadranu dovoljno koriste lokalne mediteranske namirnice i recepti?

[More Details](#)

● Da, u potpunosti	11
● Djelomično	46
● Ne, nedovoljno	9
● Ne znam	7



Slika 10. Izvor: autorica diplomskog rada

Rezultati sugeriraju da većina smatra da se lokalne mediteranske namirnice i recepti koriste djelomično, dok manji broj smatra da su u potpunosti prisutni.

7. Smatrate li da mediteranska prehrana predstavlja važan dio identiteta hrvatskoj Jadrana?

[More Details](#)

[Insights](#)

Da, vrlo važan	41
Da, važan	26
Neutralno	3
Ne, nije važan	2
Ne znam	1



Slika 11. Izvor: autorica diplomskog rada

Mediteranska prehrana široko se prepoznaje kao važan dio identiteta hrvatskog Jadrana.

8. Smatrate li da bi mediteranska prehrana trebala biti bolje promovirana kao dio nacionalnog identiteta Hrvatske?

[More Details](#)

Da, svakako	51
Možda, ali nije prioritet	17
Ne, dovoljno je promovirana	5
Ne znam	0



Slika 12. Izvor: autorica diplomskog rada

Većina ispitanika smatra da bi mediteranska prehrana trebala biti bolje promovirana.

9. Kako ocjenjujete svijest lokalnog stanovništva o važnosti mediteranske prehrane kao dijela hrvatskog kulturnog identiteta?

[More Details](#)

Vrlo visoka	4
Visoka	28
Srednja	34
Niska	7
Vrlo niska	0



Slika 13. Izvor: autorica diplomskog rada

Svijest o važnosti mediteranske prehrane varira, ali većina smatra da je na srednjoj ili visokoj razini.

10. Koliko, prema vašem mišljenju, mediteranska prehrana važna za očuvanje kulturne baštine Hrvatske?

[More Details](#) [Insights](#)

<span style="color: blue;">●</span> Vrlo važna	29
<span style="color: orange;">●</span> Važna	30
<span style="color: green;">●</span> Neutralna	12
<span style="color: red;">●</span> Malo važna	1
<span style="color: purple;">●</span> Nije važna	1



Slika 14. Izvor: autorica diplomskog rada

Većina smatra da je mediteranska prehrana vrlo važna za očuvanje kulturne baštine Hrvatske.

11. Koliko se, prema vašem mišljenju, mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu razlikuje od prehrambenih navika u drugim dijelovima Hrvatske?

[More Details](#)

<span style="color: blue;">●</span> Znatno se razlikuje	42
<span style="color: orange;">●</span> Djelomično se razlikuje	29
<span style="color: green;">●</span> Ne razlikuje se puno	2
<span style="color: red;">●</span> Ne znam	0



Slika 15. Izvor: autorica diplomskog rada

Značajan postotak ispitanika vjeruje da se mediteranska prehrana značajno razlikuje od prehrambenih navika u drugim dijelovima Hrvatske.

12. Smatrate li da je mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu dovoljno zaštićena i očuvana kao nematerijalno kulturno dobro?

[More Details](#)

● Da, u potpunosti	8
● Djelomično	37
● Ne, nedovoljno	21
● Ne znam	7



Slika 16. Izvor: autorica diplomskog rada

Rezultati ukazuju na percepciju da zaštita mediteranske prehrane kao nematerijalnog kulturnog dobra nije potpuno adekvatna.

13. Što smatrate najvažnijim za očuvanje mediteranske prehrane na hrvatskom Jadranu za buduće generacije? (mogući višestruki odgovori)

[More Details](#)

● Edukacija mladih o važnosti me...	45
● Promocija tradicionalnih recepta...	50
● Organizacija kulinarskih festivala...	51
● Podrška lokalnim proizvođačim...	49
● Uvođenje mediteranske prehran...	44



Slika 17. Izvor: autorica diplomskog rada

Sudionici su najviše naglasili organizaciju kulinarskih festivala i promociju tradicionalnih recepata kao ključne za očuvanje mediteranske prehrane.

14. Koliko često posjećujete restorane koji nude tradicionalna mediteranska jela?

[More Details](#)

● Vrlo često	5
● Povremeno	34
● Rijetko	32
● Nikad	2



Slika 18. Izvor: autorica diplomskog rada

Više od polovice ispitanika povremeno ili rijetko posjećuje restorane koji nude tradicionalna mediteranska jela.

15. Jeste li ikad sudjelovali u kulinarskim događanjima ili festivalima posveđenim mediteranskoj prehrani?

[More Details](#)

● Da	9
● Ne	31
● Ne, ali bih volio/ la sudjelovati	33



Slika 19. Izvor: autorica diplomskog rada

Veći broj ispitanika nije sudjelovao u kulinarskim događanjima, ali bi to volio/la.

## 9.2 Interpretacija rezultata u kontekstu istraživačkih pitanja i hipoteze

U ovom poglavlju analizirat ćemo rezultate ankete s ciljem interpretacije u kontekstu postavljene hipoteze i istraživačkih pitanja. Hipoteza istraživanja postavlja da će ispitanici izraziti visoku svijest o važnosti i očuvanju mediteranske prehrane te da će većina smatrati da je ona ključna za kulturnu baštinu. Rezultati ankete pružaju uvid u to koliko mediteranske namirnice čine dio svakodnevne prehrane, kako je razvijena svijest o važnosti te prehrane među stanovništvom obale i kopna te da li ispitanici smatraju da mediteranska prehrana ima važnu ulogu u očuvanju kulturne baštine Hrvatske.

Rezultati ankete pokazuju da mediteranske namirnice nisu jednako prisutne u svakodnevnoj prehrani svih ispitanika. Konkretno, 15% ispitanika koristi mediteranske sastojke svakodnevno, dok 26% njih koristi ove sastojke nekoliko puta tjedno. Ovi rezultati ukazuju na to da značajan broj ispitanika integrira mediteranske namirnice u svoju prehranu, iako ne svi svakodnevno. Preostali dio ispitanika koristi ove namirnice rjeđe ili nikada. Ova varijabilnost može odražavati različite prehrambene navike i prioritete među ispitanicima, ali i ukazuje na to da mediteranska prehrana ima značajnu, iako ne uvijek univerzalnu prisutnost u svakodnevnoj prehrani. Analiza svijesti o važnosti mediteranske prehrane pokazuje

zanimljive razlike između stanovnika obale i kopna. Stanovnici obale, gdje je mediteranska prehrana kulturno i povijesno prisutnija, pokazuju višu razinu svijesti o važnosti ove prehrane. Većina njih prepoznaje mediteransku prehranu kao ključnu za lokalni identitet i kulturnu baštinu. Nasuprot tome, stanovnici kopna, iako također svjesni važnosti mediteranske prehrane, imaju nešto nižu razinu svijesti. Ova razlika može biti posljedica manjih kulturnih veza s mediteranskom kuhinjom, koja je u nekim dijelovima Hrvatske prisutna manje intenzivno. Prema rezultatima ankete, većina ispitanika smatra da mediteranska prehrana ima značajnu ulogu u očuvanju kulturne baštine Hrvatske. Konkretno, 29% ispitanika smatra da je mediteranska prehrana „vrlo važna“ za očuvanje kulturne baštine, dok 30% smatra da je „važna“. Ovi rezultati ukazuju na opće priznanje važnosti mediteranske prehrane u kontekstu kulturnog identiteta i baštine Hrvatske, što je u skladu s hipotezom da će većina ispitanika smatrati ovu prehranu ključnom za kulturnu baštinu. Prethodna istraživanja također potvrđuju nalaze ove ankete. Različite studije su pokazale da je mediteranska prehrana duboko ukorijenjena u kulturnom identitetu i kulinarskoj tradiciji zemalja Mediterana. Mediteranska prehrana se često povezuje s kulturnim i povijesnim značajem, kao i s promicanjem zdravlja, što je odraženo u našim rezultatima. Primjerice, istraživanje koje je provela Trichopoulou et al. (2015., <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC557144/>) naglašava važnost mediteranske prehrane u očuvanju kulturnih tradicija i zdravstvenih koristi koje ona donosi. Također, nalazimo slične trendove u istraživanjima kao što su ona provedena u drugim dijelovima Europe, gdje se pokazalo da su lokalne prehrane često povezane s kulturnim identitetom.<sup>46</sup>

U zaključku, rezultati ankete podržavaju hipotezu da ispitanici imaju visoku svijest o važnosti mediteranske prehrane i da većina njih prepoznaje njezinu ključnu ulogu u očuvanju kulturne baštine Hrvatske. Razlike u razini svijesti između stanovnika obale i kopna odražavaju varijacije u prehranbenim navikama i kulturnim vezama, ali opći trend pokazuje značajnu prepoznatljivost i vrijednost mediteranske prehrane u kulturnom kontekstu. Rezultati ankete jasno potvrđuju hipotezu da ispitanici posjeduju visoku svijest o značaju mediteranske prehrane i da većina njih prepoznaje

---

<sup>46</sup> National Library of Medicine (2011.), *The effect of Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: a meta-analysis of 50 studies and 534,906 individuals*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21392646/> (30. srpnja 2024.).

njezin ključan doprinos očuvanju kulturne baštine Hrvatske. Ovi rezultati ukazuju na široko prihvaćanje mediteranske prehrane kao važnog dijela kulturnog identiteta, što se manifestira u visokim ocjenama o važnosti i utjecaju mediteranske prehrane na kulturnu baštinu. Međutim, rezultati također otkrivaju značajne razlike u razini svijesti između stanovnika obale i stanovnika kopna. Stanovnici obale, gdje je mediteranska prehrana dublje ukorijenjena zbog povijesnih i kulturnih razloga, pokazuju višu razinu svijesti i identifikacije s ovom prehrambenom tradicijom. S druge strane, stanovnici kopna, koji možda nemaju isti stupanj izloženosti ili kulturne povezanosti s mediteranskom prehranom, pokazuju nešto nižu razinu svijesti. Ove varijacije u razini svijesti mogu se objasniti razlikama u prehrambenim navikama koje su rezultat kulturnih i povijesnih utjecaja specifičnih za različite regije. Dok je mediteranska prehrana integralni dio svakodnevnog života na obali, stanovnici kopna mogu biti manje povezani s tim prehrambenim obrascem zbog različitih kulturnih i povijesnih konteksta u kojima su odrasli. Unatoč tim razlikama, opći trend u rezultatima ankete jasno pokazuje da mediteranska prehrana ima značajnu prepoznatljivost i vrijednost u kulturnom kontekstu Hrvatske. Većina ispitanika smatra da je mediteranska prehrana ključna za očuvanje kulturne baštine, što upućuje na duboko razumijevanje i cijenjenje ove prehrambene tradicije kao sastavnog dijela kulturnog identiteta Hrvatske. Ovaj zaključak podupire hipotezu da, iako postoje regionalne varijacije u razini svijesti, mediteranska prehrana ostaje važan element u kulturnom pejzažu Hrvatske.

### **9.3 Zaključak provedene ankete**

U okviru ovog istraživanja analizirani su stavovi i percepcije ispitanika o mediteranskoj prehrani, njezinoj prisutnosti u svakodnevnoj prehrani te njezinom značaju za kulturnu baštinu Hrvatske. Glavni nalazi ankete pružaju jasan uvid u razumijevanje i cijenu koju ispitanici pridaju mediteranskoj prehrani te naglašavaju njezinu ključnu ulogu u očuvanju kulturnog identiteta.

Prema rezultatima ankete, mediteranske namirnice su prisutne u svakodnevnoj prehrani ispitanika u značajnoj mjeri. Većina ispitanika redovito koristi mediteranske sastojke poput maslinovog ulja, povrća i voća, što potvrđuje njihovu duboku integraciju u prehrambene navike. Ovo ukazuje na visoku razinu svijesti o prehrambenim prednostima i kulturnom značaju mediteranske prehrane. Razlike u

razini svijesti između stanovnika obale i kopna također su uočene, pri čemu su stanovnici obale u većem dijelu svjesniji i povezani s mediteranskom prehranom zbog kulturnih i povijesnih razloga. Iako se svijest o važnosti mediteranske prehrane razlikuje prema regijama, većina ispitanika prepoznaje njezin značaj u očuvanju kulturne baštine Hrvatske. Osim toga, većina smatra da bi promocija mediteranske prehrane kao dijela nacionalnog identiteta trebala biti pojačana, što sugerira potrebu za dodatnim naporima u ovom smjeru. Na temelju rezultata ankete, preporučuje se nekoliko pravaca za buduća istraživanja. Prvo, potrebno je detaljno proučiti utjecaj kulturnih i povijesnih čimbenika na prehrabene navike u različitim dijelovima Hrvatske kako bi se bolje razumjele regionalne varijacije u percepciji mediteranske prehrane. Drugo, istraživanje demografskih čimbenika, kao što su dob, obrazovanje i socioekonomski status, može pomoći u identifikaciji čimbenika koji utječu na stavove prema mediteranskoj prehrani. Treće, evaluacija učinkovitosti postojećih promotivnih i edukacijskih inicijativa može pružiti uvid u najbolje strategije za povećanje svijesti i prihvaćanja mediteranske prehrane. Praktične implikacije nalaza uključuju potrebu za daljnjom promocijom mediteranske prehrane, posebice u regijama gdje je svijest o njezinoj važnosti manja. Organizacija kulinarskih festivala, promocija tradicionalnih recepata u medijima te edukacija mladih o značaju mediteranske prehrane mogli bi značajno pridonijeti očuvanju ove prehrabene tradicije. Povećanje podrške lokalnim proizvođačima mediteranskih namirnica i integracija mediteranske prehrane u turističku ponudu Hrvatske moglo bi dodatno ojačati njezin značaj i prepoznatljivost, što bi imalo pozitivan utjecaj na kulturni identitet i ekonomski razvoj.

Sve u svemu, rezultati ankete ukazuju na to da mediteranska prehrana ima snažan utjecaj na kulturni identitet Hrvatske i da postoji velika potreba za njezinim očuvanjem i promocijom. Nastavak i proširenje istraživanja u ovom području pomoći će u osiguravanju dugoročne valorizacije mediteranske prehrane kao ključnog elementa kulturnog identiteta Hrvatske, čime će se osigurati njezina trajna prisutnost i važnost u svakodnevnom životu i kulturnoj baštini zemlje.



## 10 Zaključak

Meditranska prehrana hrvatskog Jadrana predstavlja neprocjenjivo nematerijalno kulturno dobro koje odražava bogatstvo povijesti, tradicije i identiteta ove regije. Hrana nije samo fizička potreba; ona je duboko ukorijenjena u kulturi, simbolizirajući kulturni identitet zajednica koje njeguju svoje jedinstvene prehrambene običaje. Mediteranska prehrana, sa svojim naglaskom na svježe, sezonske namirnice, maslinovo ulje, ribu i povrće, utječe na povijesni kontinuitet, a u suvremenom društvu ima ključnu ulogu u promicanju zdravog i održivog načina života.

Hrvatski Mediteran bogat je raznovrsnim tradicionalnim jelima, od Istre i Kvarnera do Dalmacije, koja čuvaju autentične okuse i metode pripreme prenošene s generacije na generaciju. Tradicionalna jela poput paškog sira, soparnika i starogrojskog paprenjoka su priznati kao kulturna dobra Republike Hrvatske, čime se dodatno osigurava njihovo očuvanje. Očuvanje ove bogate kulturne baštine potiče se kroz razne gastro manifestacije, poput festivala Taste the Mediterranean i Slatka Istra, koje slave i promiču autentičnu mediteransku kuhinju te potiču interes javnosti i turista. Ove manifestacije igraju ključnu ulogu u održavanju i promicanju tradicije, ali i u povezivanju lokalnih proizvođača s globalnim trendovima. U usporedbi s mediteranskom prehranom u drugim zemljama poput Grčke, Španjolske, Italije, Cipra i Portugala, hrvatski Jadran pokazuje sličnosti u osnovnim načelima, ali i jedinstvene razlike koje proizlaze iz specifičnih lokalnih uvjeta i tradicija. Društveni i kulturni značaj prehrane, zajedno s naporima za njezinu zaštitu i očuvanje, potvrđuje mediteransku prehranu kao vitalni dio kulturne baštine ovih zemalja. Rezultati ankete pružaju jasne uvide u stavove i percepcije ispitanika o mediteranskoj prehrani, njezinoj prisutnosti u svakodnevnoj prehrani i njezinom značaju za kulturnu baštinu Hrvatske. Prema rezultatima, mediteranske namirnice su prisutne u svakodnevnoj prehrani značajnog broja ispitanika, pri čemu 15% koristi ove sastojke svakodnevno, a 26% nekoliko puta tjedno. Ovo ukazuje na visoku razinu integracije mediteranskih namirnica u prehrambene navike, iako nije univerzalno prisutna kod svih ispitanika. Razlike u razini svijesti između stanovnika obale i kopna također su uočene. Stanovnici obale, gdje je mediteranska prehrana kulturno i povijesno prisutnija, pokazuju višu razinu svijesti o važnosti ove prehrane. S druge strane, stanovnici kopna, koji možda nemaju isti stupanj izloženosti mediteranskoj prehrani, pokazuju

nešto nižu razinu svijesti, što odražava različite kulturne veze s ovom prehrambenom tradicijom. Rezultati ankete također ukazuju na to da većina ispitanika prepoznaje značaj mediteranske prehrane u očuvanju kulturne baštine Hrvatske. Konkretno, 29% ispitanika smatra da je mediteranska prehrana „vrlo važna“ za očuvanje kulturne baštine, dok 30% smatra da je „važna“. Ovi rezultati potvrđuju hipotezu da ispitanici imaju visoku svijest o važnosti mediteranske prehrane i prepoznaju njezin ključan doprinos kulturnom identitetu Hrvatske. Također, većina ispitanika smatra da bi promocija mediteranske prehrane trebala biti pojačana, što sugerira potrebu za dodatnim naporima u ovom smjeru. Na temelju ovih rezultata, preporučuje se nekoliko pravaca za buduća istraživanja. Prvo, potrebno je detaljno proučiti utjecaj kulturnih i povijesnih čimbenika na prehrambene navike u različitim dijelovima Hrvatske kako bi se bolje razumjele regionalne varijacije u percepciji mediteranske prehrane. Drugo, istraživanje demografskih čimbenika, kao što su dob, obrazovanje i socioekonomski status, može pomoći u identifikaciji čimbenika koji utječu na stavove prema mediteranskoj prehrani. Treće, evaluacija učinkovitosti postojećih promotivnih i edukacijskih inicijativa može pružiti uvid u najbolje strategije za povećanje svijesti i prihvaćanja mediteranske prehrane. Praktične implikacije nalaza uključuju potrebu za daljnjom promocijom mediteranske prehrane, posebice u regijama gdje je svijest o njezinoj važnosti manja. Organizacija kulinarskih festivala, promocija tradicionalnih recepata u medijima te edukacija mladih o značaju mediteranske prehrane, mogli bi značajno pridonijeti očuvanju ove prehrambene tradicije. Povećanje podrške lokalnim proizvođačima mediteranskih namirnica i integracija mediteranske prehrane u turističku ponudu Hrvatske moglo bi dodatno ojačati njezin značaj i prepoznatljivost, što bi imalo pozitivan utjecaj na kulturni identitet i ekonomski razvoj.

Ovi nalazi također ukazuju na važnost nastavka istraživanja i aktivnosti usmjerenih na jačanje svijesti i valorizaciju mediteranske prehrane. U budućnosti, potrebno je osigurati da se ove vrijednosti i tradicije očuvaju, te aktivno promoviraju, kako bi se osigurala njihova dugoročna prisutnost i značaj u svakodnevnom životu i kulturnoj baštini zemlje. Sve u svemu, rezultati ankete ukazuju na to da mediteranska prehrana ima snažan utjecaj na kulturni identitet Hrvatske i da postoji velika potreba za njezinim očuvanjem i promocijom. Nastavak i proširenje istraživanja u ovom području pomoći će u osiguravanju dugoročne valorizacije mediteranske prehrane

kao ključnog elementa kulturnog identiteta Hrvatske, čime će se osigurati njezina trajna prisutnost i važnost u svakodnevnom životu i kulturnoj baštini zemlje.

## 11 Popis literature

### 11.1 Knjige:

1. Bibić, I., (2023.), *Mediteranska prehrana Brača i Hvara*, Zagreb: Nakladnik
2. Biluš, I., (1996.), *Hrvatska za stolom: mirisi i okusi Hrvatske*, Koprivnica: Alfa
3. Crleni, D., (2008.), *Hrvatska kulinarska baština: II. Kongres Hrvatskog kuharskog saveza, 16.-17. lipanj 2008: [recepti]*, Varaždin: Hrvatski kuharski savez
4. Fieldhouse, P., (1996.), *Food and Nutrition: Customs and Culture*, London: Crom Helm
5. Grupa autora, (2009.), *Najbolje iz domaće kuhinje, tradicionalna jela*, Rijeka: Uliks,
6. Harrop, M., (2004.), *The Real Mediterranean Diet: A Practical Guide to Understanding and Achieving the Healthiest Diet in the World*, London: Real Mediterranean Diet,
7. Herceg, N., (2013.), *Okoliš i održivi razvoj*, Zagreb: Synopsis d.o.o.
8. Ivanišević, A., (2015.), *Dalmatinska kuhinja*, Split: Satis
9. Kažinić Kreho, I., (2014.), *Moja mediteranska dijeta*, Zagreb: Planetopija
10. Lukić, D., (2023.), *Za stolom: Kako nas uživanje u hrani čini ljudima*, Zagreb: Sandorf
11. Standage, T., (2009.), *Jestiva povijest čovječanstva*, Zagreb: Jesenski i Turk

### 11.2 Članci u časopisima:

1. Jakšić, S., *Piramida mediteranske prehrane, Meso: Prvi hrvatski časopis o mesu*, vol. 8, br. 3, 2006., str. 123. – 124., <https://hrcak.srce.hr/22181>
2. Sunara, Ž., Jeličić, S. i Petrović, M. *Održivi turizam kao konkurentna prednost Republike Hrvatske*, Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, Vol. 4, br. 1, 2013., str. 83. – 88., <http://hrcak.srce.hr/file/154126>
3. Keys, A., *Mediterranean Diet and Public Health: Personal Reflections. American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 61, br. 6, 1995., str. 1321.-1323.

### 11.3 Internet izvori:

1. European Commission, (2023.), *Geographical indications and quality schemes*, [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes\\_en](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes_en) (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
2. America domani, (2024.), *Pranzo della Domenica: The Italian Sunday Lunch Tradition*, <https://americadomani.com/pranzo-della-domenica/> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
3. Arts and culture, (2016.), *The Art of Tapas*, <https://artsandculture.google.com/story/PgVBYxo9U4OsKq> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
4. Croatia full of life, (2024.) *Pag island cheese*, <https://croatia.hr/en-gb/food-and-drink/pag-island-cheese> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
5. Dani mladog maslinovog ulja, (2023.), *Istravirgin*, <https://www.dmmu.info/> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)

6. Ezadar, (2011.), 4. Festival smokava od 8. do 20. rujna u Zadru, <https://ezadar.net.hr/biznis/2350605/4-festival-smokava-od-8-do-20-rujna-u-zadru/> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
7. Gastro, (2016.), Poljički soparnik dobio zaštićeno zemljopisno podrijetlo u EU, <https://gastro.24sata.hr/soparnik-9157> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)
8. Gastro bajter, (2017.), RECEPT – Hrapočuša – bračka torta po receptu Barbare Matulić iz Dola, <https://www.gastrobajter.com/2017/01/09/recept-hrapocusa-bracka-torta-po-receptu-barbare-matulic-iz-dola/> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)
9. Hrvatska agencija za hranu, (2019.), Jela hrvatske nematerijalne kulturne baštine, <https://www.hah.hr/arhiva/paprenjok.php> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)
10. Olive oil times, (2023.), Languedoc ekstra djevičansko maslinovo ulje dobiva PDO certifikat, <https://hr.oliveoiltimes.com/production/languedoc-extra-virgin-olive-oil-receives-pdo-certification/125866> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
11. Olive oil times, (2021.), Novo istraživanje otkriva ključnu ulogu maslinovog ulja u starorimskoj prehrani, <https://hr.oliveoiltimes.com/world/new-research-reveals-key-role-of-olive-oil-in-ancient-roman-diets/98562> (datum pristupa: 25. srpnja 2024.)
12. Unesco, (2016.), Iftar/Eftari/Iftar/Iftar and its socio-cultural traditions, <https://ich.unesco.org/en/RL/iftar-eftari-iftar-iftor-and-its-socio-cultural-traditions-01984> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
13. Ivanišević, J. (2023), Mediteranska prehrana, od tradicijske kuhinje do održivih prehrana, 10 - 14 str., <https://hrcak.srce.hr/file/450242> (datum pristupa: 25. lipnja 2024.)
14. Kameno doba, (2021.), Dalmatinska kuhinja – bogatstvo i tradicija, <https://kamenodoba.hr/dalmatinska-kuhinja-bogatstvo-i-tradicija/> (datum pristupa 25. lipnja 2024.)
15. Mediterranean diet, (2022.), Koroni, Greec, <https://mediterraneandietunesco.org/> (datum pristupa: 25. lipnja 2024.)
16. Mediterranean diet, (2022.), Mediterranean Diet Key Messages, <https://mediterraneandietunesco.org/about/messages/> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)
17. Ministarstvo kulture i medija, (2011.), Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu, njegovoj obali, otocima i dio zaleđa, <https://min-kulture.gov.hr/nematerijalna-dobra-upisana-na-unesco-ov-reprezentativni-popis-nematerijalne-kulturne-bastine-covjecanstva/mediteranska-prehrana-na-hrvatskom-jadranu-njegovoj-obali-otocima-i-dijelom-zaledja/9597> (datum pristupa: 25. lipnja 2024.)
18. Morski, (2021.), Poljički soparnik s blitvom iz vrta, <https://www.morski.hr/jednostavni-domaci-recepti-poljicki-soparnik-s-blitvom-iz-vrta/> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)
19. Paška sirana, (2020.), Tradicija kvalitete od 1946., <https://www.paskasirana.com/> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)
20. Postira, (2020.), Torta hrapočuša, <https://www.postira.hr/torta-hrapocusa/> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)
21. National Library of Medicine, (2011.), The effect of Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: a meta-analysis of 50 studies and 534,906 individuals, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21392646/> (datum pristupa: 30. srpnja 2024.)

22. Sajam tartufa, (2023.), Zigante Truffle day, <https://sajamtartufa.com/zigante-truffle-days/> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
23. Science Direct, (2015.), Mediteranske smokve (Ficus carica L.) Funkcionalna svojstva hrane <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780124078499000567> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
24. Taste the mediterranean, (2017.), Karlič tartufi na festivalu Taste the Mediterranean/HTI u Rovinju, <https://www.tastethemediterranean.eu/karlic-tartufi-na-festivalu-taste-mediterraneanhti-u-rovinju/> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
25. Taste the mediterranean, (2024.), Festival Taste the Mediterranean, <https://www.tastethemediterranean.eu/> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
26. Unesco, (2020.), UNESCO's inscription of couscous traditions, an example of international cultural cooperation, <https://www.unesco.org/en/articles/unescos-inscription-couscous-traditions-example-international-cultural-cooperation> (datum pristupa: 28. srpnja 2024.)
27. Visiti Hvar, (2023.), Otok Hvar, <https://visithvar.hr/wp-content/uploads/2023/09/Hvar-brosura-HR.pdf> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)
28. Visit Split, (2023.), 11. Međunarodni festival Taste the Mediterranean, <https://visitsplit.com/hr/5813/11-medunarodni-festival-taste-the-mediterranean> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)
29. Zadarski list, (2018.), Danas započinje dvodnevni tradicionalni Festival smokava, <https://zadarskilist.novolist.hr/novosti/danas-zapocinje-dvodnevni-tradicionalni-festival-smokava/> (datum pristupa: 15. srpnja 2024.)

## 12 Popis slika

Slika 1. Paški sir, <https://www.agroklub.com/stocarstvo/sir-koji-je-pokorio-svijet/4200/> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)

Slika 2. Soparnik, <https://gastro.24sata.hr/soparnik-9157> (datum pristupa: 30. lipnja 2024.)

Slika 3. Paprenjaci iz Starog Grada, <https://www.iceipice.hr/hr/clanak/paprenjaci-iz-staroga-grada> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)

Slika 4. Torta hrapočuša, <https://www.postira.hr/torta-hrapocusa/> (datum pristupa: 2. srpnja 2024.)

Slika 5. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 6. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 7. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 8. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 9. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 10. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 11. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 12. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 13. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 14. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 15. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 16. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 17. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 18. Izvor: autorica diplomskog rada

Slika 19. Izvor: autorica diplomskog rada

## 13 Sažetak

Ovaj diplomski rad istražuje mediteransku prehranu hrvatskog Jadrana kao nematerijalno kulturno dobro i njezinu ulogu u očuvanju kulturnog identiteta. Mediteranska prehrana nije samo način prehrane, već odražava kulturu, tradiciju i način života. U radu se analizira hrana kao kulturna baština, naglašavajući njezinu simboličku ulogu u oblikovanju identiteta zajednica. Povijesni pregled mediteranske prehrane ističe ključne značajke, kao što su korištenje lokalnih i sezonskih namirnica, temelj održivog načina života. Istražena su tradicionalna jela regija poput Istre, Kvarnera i Dalmacije, s posebnim fokusom na ona koja su zaštićena kao kulturna dobra Hrvatske, poput paškog sira, soparnika i starogrojskog paprenjoka. Rad također proučava ulogu gastro manifestacija, poput festivala „Taste the Mediterranean“, u očuvanju mediteranske prehrane usprkos izazovima globalizacije. U komparativnoj analizi, mediteranska prehrana hrvatskog Jadrana uspoređuje se s praksama u drugim mediteranskim zemljama poput Grčke, Španjolske, Italije, Cipra i Portugala, ističući sličnosti i razlike u prehrambenim praksama, društvenom značaju i strategijama očuvanja. Zaključni dio rada uključuje analizu ankete provedene među stanovnicima Hrvatske i posjetiteljima Jadrana, koja ukazuje na visoku svijest o važnosti mediteranske prehrane i potrebu za dodatnim naporima u njezinoj promociji i očuvanju.

**Ključni pojmovi:** mediteranska prehrana, nematerijalno kulturno dobro, kulturni identitet, tradicionalna jela, lokalni proizvođači



## 14 Summary

This thesis explores the Mediterranean diet of the Croatian Adriatic as intangible cultural heritage and its crucial role in preserving cultural identity. The Mediterranean diet represents more than just a way of eating; it embodies culture, tradition, and lifestyle. The thesis examines food as cultural heritage, highlighting its symbolic importance in shaping community identities. A historical overview of the Mediterranean diet outlines key features, such as the use of local and seasonal ingredients, which form the basis of a sustainable lifestyle. The study delves into traditional dishes from regions like Istria, Kvarner, and Dalmatia, focusing on those recognized as cultural heritage in Croatia, including Paški cheese, Soparnik, and Starogrojski paprenjok. Furthermore, the thesis investigates the role of gastronomic events, such as the "Taste the Mediterranean" festival, in safeguarding the Mediterranean diet in spite of the challenges posed by globalization. Through comparative analysis, the Mediterranean diet of the Croatian Adriatic is contrasted with dietary practices in other Mediterranean countries like Greece, Spain, Italy, Cyprus, and Portugal, underscoring both similarities and differences in culinary traditions, social significance, and preservation strategies. The conclusion features a survey analysis conducted among Croatian residents and Adriatic visitors, revealing a strong awareness of the Mediterranean diet's importance and the necessity for ongoing efforts in its promotion and preservation.

**Keywords:** Mediterranean diet, intangible cultural heritage, cultural identity, traditional dishes, local producers

Valentina Raić, mag. educ. philol. angl. et. mag. educ. philol. croat.