

U suživotu s prirodom

Tipični proizvodi i namirnice

Mediteranski krajolik svjedoči dugotrajnom harmoničnom odnosu između prirode i čovjeka, tisućeljetnoj povijesti oblikovanja prostora i prilagođavanja osobitoj klimi, ali i oskudnosti pojedinih resursa poput vode i obradiva tla. **Mediteranska prehrana** baštini skup znanja i vještina o pažljivom odnosu prema prirodnim izvorima kopna i mora važnih za dostupnost hrane, kvalitetu životnog prostora i stabilnog ekološkog sustava.

Prenošenje znanja i briga za okoliš nastavlja se i danas u okviru obiteljskih gospodarstava, zatim kroz rad udrug građana koje promiču važnost ekologije i vrijednosti zavičaja, sve do službenih organizacija koje skrbe o upravljanju vodama, šumama, zbrinjavanju otpada, zaštiti od požara, zaštiti mora od onečišćenja, komunalnom uređenju i dr.

Kroz povijest svakodnevice sve se mediteranske kuhinje temelje na domišljatom i ekonomičnom korištenju prirodnih resursa. Svakodnevna prehrana, u bezbroj lokalnih i regionalnih varijacija, temelji se na lokalnoj potrošnji i naglašenoj sezonalnosti. Tradicijski, karakteristični proizvodi uključuju maslinovo ulje (temeljnu, iako ne jedinu, masnoću ovog prehrabnenog modela), obilje svježeg povrća i grahorica, svježu ili prerađenu (usoljenu ili sušenu) ribu, sireve od većinom kozjeg ili ovčjeg mlijeka, suhomesnate proizvode (panceta, pršut...), svježe i suho voće te neizostavno vino.

Mediteranska prehrana daje prednost maloj, lokalnoj proizvodnji hrane, čuvajući na taj način stare sorte, tradicijske proizvode i umijeća prerade hrane u njihovom prirodnom okružju.

Pripremanje hrane i prijenos znanja

Mediteranska prehrana nije popis tipičnih namirnica i jela već osobit stil života u kojem se hrana iznimno cijeni i poštuje, i nikada ne bacu, u kojem se veći poslovi oko uzgoja i pripremanja dijele, baš kao i uživanje u njoj. U svim mediteranskim kuhinjama vrijede načela umjerenoosti i ekonomičnosti, ali i konvijijalnosti – koje nalaže srađan, gozbeni karakter svakog dijeljenog obroka. Kuhanje i jedjenje nemaju samo važnu ulogu u privatnom, obiteljskom životu već i u javnom, gdje na nebrojenim *feštama* i slavlјima hrana otkriva svoj simbolički i ritualni značaj. Zajednički stol u mediteranskim zemljama predstavlja prostor društvene razmjene i prijenosa ideja i znanja, jačanja zajedništva i održavanja kulturnih identiteta.

Iako je kultura mediteranske kuhinje uglavnom lokalna u svom dosegu i usmena u prenošenju, tradicijsko kulinarstvo danas nalazi novu ulogu u okviru turizma, kada ga prenose i populariziraju brojni gastronomski festivali posvećeni karakterističnim jelima i namirnicama.

Društvenost

Iskustvo mediteranskog življenja na hrvatskoj obali, otocima i zaleđu, ogleda se u brojnim društvenim praksama vezanim uz hranu, od njezina uzgoja do konzumiranja. Podjela poslova vezanih uz hranu zrcali društvene obrasce, a prehrabneni izbori i prakse učvršćuju društvene grupe. Osim u privatnom, zajednički obroci i dalje imaju veliku ulogu u javnom životu zajednice, a osobita jela vezana uz običaje životnog i godišnjeg ciklusa nastavljaju prenosi ukus karakterističan za ovo područje.

Marenda i fjaka, dijeljenje poslova oko većih poljoprivrednih radova i *kanota* (gozba prilikom dovršetka takvog posla), druženje uvečer u konobi ili u šetnji rivom izrazi su mediteranskog života koji naglašava ravnotežu između rada i odmora, posla i privatnog života.

Blagotvornost

Mediteranska prehrana predstavlja održivi, društveni i kulturni model življenja u skladu s okolišem i klimatskim uvjetima. S obzirom na njezin nizak utjecaj na okoliš, poštivanje bioraznolikosti i ukupnosti različitih ekosustava, FAO i UNEP* ističu da je **mediteranska prehrana** "kulturno prihvatljiva, otvorena, ekonomski poštena i pristupačna, nutritivno prikladna, sigurna i zdrava; istovremeno održavajući sklad između prirodnih i ljudskih resursa". (FAO/Biodiversity, 2010).

Mediteranska prehrana podrazumijeva fizičku aktivnost, boravak i kretanje na otvorenom, zajedničke obroke i uravnoteženu, sezonsku prehranu kao zbroj faktora presudnih za kvalitetan život.

* FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) i UNEP (United Nations Environment Programme)

MEDITERANSKA PREHRANA

NEMATERIJALNA KULTURNA BAŠTINA

