

FAKULTET ZA MEDITERANSKE POSLOVNE STUDIJE TIVAT

Filip Perunović

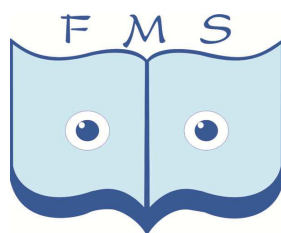
MEDITERAN – ISHRANA I ZDRAV ŽIVOT

SPECIJALISTIČKI RAD

Tivat, oktobar 2017.

FAKULTET ZA MEDITERANSKE POSLOVNE STUDIJE

TIVAT



Filip Perunović

MEDITERAN – ISHRANA I ZDRAV ŽIVOT

SPECIJALISTIČKI RAD

Tivat, oktobar 2017.

FAKULTET ZA MEDITERANSKE POSLOVNE STUDIJE

TIVAT

MEDITERAN – ISHRANA I ZDRAV ŽIVOT

SPECIJALISTIČKI RAD

Mentor: Prof. dr Stevo Nikić
Predmet: Kultura Mediterana

Student: Filip Perunović, Br.Indexa: S25/16
Smjer: Nautički turizam i upravljanje marinama

Tivat, oktobar 2017.

Sadržaj

UVOD	6
1. Problem i predmet istraživanja	7
2. Cilj istraživanja	7
3. Hipoteze istraživanja	7
4. Metode istraživanja	8
MEDITERNA – POJAM, OPŠTE I GEOGRAFSKE KARAKTERISTIKE	9
1. MEIDTERAN – POJAM I OPŠTE KARAKTERISTIKE	9
1.1. Geografski položaj Mediterana	10
1.2. Mediteranska klima - Sredozemna klima	11
1.3. Odlike mediteranske klime	12
1.4. Hrana – pojam i opšte karakteristike	15
1.5. Sastav i hranljiva vrijednost prehrambenih proizvoda	15
1.6. Hranljive materije	16
1.7. Energetska funkcija hrane	17
MEDITERANSKA KUHINJA – POJAM I OPŠTE KARAKTERISTIKE.....	18
1. MEDITERANSKA KUHINJA	18
1.1. Osnovni elementi nacionalnih kuhinja mediteranskog regiona.....	20
1.2. Mediteranska hrana uporedni prikaz	22
1.3. Riba, maslinovo ulje, povrće u kontekstu mediteranske ishrane.....	24
1.4. Kulturološka raznovrsnost mediteranske hrane.....	25
1.5. Mediteranska zdrava ishrana – dijeta	26
1.6. Medicinska istraživanja mediteranske ishrane	28
1.7. Mediteranska spiza produžuje život – medicinska istraživanja.....	30
MASLINE I VINO MEDITERANA	31
1. MASLINARSTVO NA MEDITERANU U KONTEKSTU MEDITERANSKE ISHRANE.....	31
1.1. Barski liker od maslina u kontekstu mediteranske ishrane.....	34
1.2. Tajne ekstra djevičanskog maslinovog ulja.....	36
2. MEDITERANSKO VINO U KONTEKSTU MEDITERANSKE KUHINJE	37

2.1. Zdravstveni razlozi konzumiranja mediteranskog vina.....	39
ZAKLJUČAK	42
LITERATURA	44

UVOD

Pravilna ishrana je osnovni faktor optimalnog rasta i razvoja čovječijeg organizma i direkto utiče na njegovu radnu sposobnost i dužinu života. Nažalost, današnju ishranu karakterišu nepravilni i nedovoljno izbalansirani obroci. U njima ima previše masnoća, mesa, hleba a malo mliječnih proizvoda, voća i povrća. Nepravilna ishrana je faktor rizika za nastanak različitih oboljenja. Zbog toga trpi čitav organizam, a veoma je lako mnoge loše komplikacije izbjeći jednostavnom promjenom ishrane.

Zdrava i pravilna ishrana sigurno ima veliki uticaj na zdrav život. Nije teško odrediti osnovne smjernice zdravog života i pridržavati ih se da bi zadržali zdravlje i osjećali se prijatno u svom tijelu. Hrana nam u tome svakako može pomoći, a ukoliko smo bolesni, hrana može biti i lijek.

Mediteranska ishrana je termin koji se stalno koristi i u posljednje vrijeme izaziva pažnju.

Ishrana ovakvog tipa podrazumijeva vrste hrane i način ishrane stanovništva u dijelu mediteranskih zemalja, tj. dokle doseže mediteranska klima. Ona se zasniva uglavnom na ribi i morskim plodovima, autohtonom voću i povrću. Najmanje ima tzv. crvenog mesa (svinjetina, govedina, divljač i ovčetina). Najzastupljenije je maslinovo ulje koje je i najzdravije.

Od pića najviše se koriste crna vina i to mješana sa mineralnom vodom i običnom vodom – bevanda. Ovdje na scenu stupa čuveni Francuski paradoks, gdje se vino konzumira umjereno i nema nikakvih zdravstvenih problema, štaviše, zbog antocijana i flavonoida nema holesterola ni povećanog krvnog pritiska.

Nauka je dokazala da je ova ishrana jedna od najzdravijih na svijetu i da je stanovništvo u tom pogledu najzdravije sa najmanje medicinskih intervencija na sebi.

1. Problem i predmet istraživanja

Ishrana je, bez svake sumnje, činilac koji najviše utiče na zdravlje, jer se čin unošenja hrane konstantno ponavlja tokom cijelog našeg života. Dr Osler, slavni kanadski ljekar, govorio je da je 90% bolesti, izuzev infekcija i nesreća, usko vezano sa ishranom.

Ishrana je povezana sa voljnim i svjesnim činom. Ona zavisi od slobodne volje pojedinca. Zbog toga je neophodno duboko unutrašnje ubjedjenje da bi se loše navike u ishrani zamjenile zdravijim. Varenje je, za razliku od unošenja hrane, nesvjestan čin. Ono podrazumijeva sve procese koji se odigravaju sa hranom u našem organizmu, do njene potpune asimilacije. U normalnim uslovima, u odsustvu patoloških poremećaja, kvalitetna ishrana omogućuje i pravilan rad naših organa za varenje.

Predmet istraživanja ovog specijalističkog rada je mediteranska hrana i mediteranska kuhinja. U fokusu ovog specijalističkog rada su mediteranski specijaliteti i medicinska istraživanja iz ove oblasti, s posebnim osvrtom na mediteransku kuhinju kao vid zdrave ishrane. Takođe, predmet našeg istraživanja su maslinarstvo i određeni proizvodi od maslina s posebnim osvrtom na barski liker koji se proizvodi u Baru. Naše istraživanje u ovom radu je posvećeno i mediteranskom vinu i proizvodima od vina.

2. Cilj istraživanja

Cilj ovog specijalističkog rada je da ukaže da mediteranska kuhinja zaista utiče na zdrave stilove živote. Mediteranski proizvodi su veoma lijekoviti i zdravstveno utiču na čovjekov organizam, iz tih razloga jedan od naših ciljeva je da svim čitocima damo određene korisne informacije iz ove oblasti.

3. Hipoteze istraživanja

Mediteranska ishrana je jedna od najzdravijih ishrana na svijetu, ona je medicinskim istraživanjima dokazana kao lijek za čovjekov organizam i izgled. Mediteranska ishrana

radikalno utiče na stanje našeg organizma. Mediteranska ishrana može nas učiniti fizički ljepšim tako što će povećati čvrstinu i sjaj kože lica i tkiva uopšte.

U ovom radu je predstavljeno nekoliko istraživačkih hipoteza. Generalna hipoteza svojim sadržajem obuhvata teorijsko i preliminarno određenje predmeta istraživanja. Posebne hipoteze se razvijaju iz generalne i one obrađuju djelove predmeta istraživanja.

4. Metode istraživanja

Za metodološko štivo ovog specijalističkog rada korišćene su, u odgovarajućim kombinacijama brojne naučne metode: induktivna i deduktivna metoda, empirijska metoda, metoda deskripcije, metoda klasifikacije, komparativna metoda, metoda kompilacije, metoda analize i sinteze.

MEDITERAN – POJAM, OPŠTE I GEOGRAFSKE KARAKTERISTIKE

1. MEIDTERAN – POJAM I OPŠTE KARAKTERISTIKE

Pod Sredozemljem ili Mediteranom podrazumijeva se područje označava prostor oko Sredozemnog mora, samo Sredozemno more i sva njegova ostrva.¹ U “središtu” pojma Sredozemlje jest Sredozemno more ili Mediteran (lat. medius – srednji + terra – zemlja) tj. u more u središtu kopna odnosno Grcima poznate ekumene. Na temelju pojma dijafragme – pregrade ili poprečnice (stara pretpostavka da “vodeni kanal” dijeli u poprijeko ravnu Zemljinu ploču) već se od Anaksimandra ekumena (poznati svijet) dijeli na sjevernu i južnu polovinu (Evropu i Aziju).² Vodeni kanal u središtu svijeta jest dakle Sredozemno more.

Istorijski posmatrajući ovaj dio svijeta postoji nekoliko tipova i kriterijuma razgraničavanja zemalja mediteranskog područja. Uglavnom je riječ o geografskim, historijskim, kulturnim, političkim, mentalnim, ali i klimatskim kriterijima. Jedan od najstarijih kriterija, kojima se označava područje Mediterana je rasprostranjenost masline.³ Ova definicija uglavnom se poklapa sa klimatskim kriterijima, pri čemu se područje Mediterana izjednačuje sa područjem rasprostranjenosti same mediteranske klime. Kako stablo masline s jedne strane ipak ne raste svugdje (naprimjer u planinskim područjima), s druge pak strane ova područja leže itekako u samoj blizini Mediterana, stručnjaci se slažu da Mediteran obuhvata time i planinska područja (ili barem ona područja koja gravitiraju moru), mada nekim svojim odlikama nisu klasična područja Mediterana. Istovremeno stručnjaci su saglasni da neka geografska područja, koja klimatski i pripadaju možda Mediteranu i njegovoj klimi, geografski ipak odstupaju od

¹ Nikić S., *Kultura Mediterana*, Tivat, 2015., str. 2

² <https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemlje>, 02.10.2017. u 14:00h

³ Matvejević P., *Mediteranski brevijar*, Sarajevo, 1991., str. 74

klasičnih definicija mediteranskog područja, jer su prostorno veoma udaljeni od njega. To se prvenstveno odnosi na područja oko Crnog mora, te visoravan Zagros u Iranu.⁴



Slika br 1. Karta Mediterana, Abraham Ortelius, Theatrum orbis terrarum, Antwerpen, 1592.
Izvor za sliku br.1: <https://bs.wikipedia.org/wiki/Sredozemlje>

1.1. Geografski položaj Mediterana

Mediteran se pruža na području smještenom između 30° i 46° sjeverne širine, 9° zapadne i 38° istočne dužine. Najsjevernija tačka Mediterana je podnožje Alpa u italijanskoj regiji Veneto, najzapadnija tačka je Rt Roca u blizini Lisabona. Na istoku i jugu prelazi prema Sirijskoj pustinji, odnosno Sahari označavaju prirodne granice, pri čemu je granica na jugu proizvoljna, jer pustinjska klima (naprimjer u blizini El Alameina i na sjeveru na Sinaju) dolazi u neposrednu blizinu obale.⁵

Područje Mediterana prostire se na tri kontinenta i obuhvata Evropu, Afriku i Aziju. U Evropi su sljedeće zemlje s mediteranskim karakterom: Portugal, Španija, Francuska, Italija, Slovenija, Hrvatska, Bosna i Hercegovina, Crna Gora, Albanija, Grčka i Turska, mini-države: Andora, Monako, San Marino i Vatikan, kao i ostrvske države Malta i

⁴ www.unesco.org/mediterranean/diet, na službenim stranicama UNESCO-a (engl.) 02.10.2017. u 17:00h

⁵ Lozić S., *Geografski položaj, historijsko-geografski razvoj sredozemlja*, Odjel za geografiju, Sveučilište u Zadru, Zadar, 2008., str. 45

Kipar. U azijskom dijelu Mediterana smještene su (osim Turske) još i: Sirija, Libanon, Izrael, Palestina i Jordan. U Africi mediteranskom pojasu pripadaju sjeverni dijelovi zemalja: Egipat, Libija, Tunis, Alžir i Maroko.⁶



Slika br.2: Geografski položaj Mediterana

Izvor za sliku br.2: www.google.me/search

1.2. Mediteranska klima - Sredozemna klima

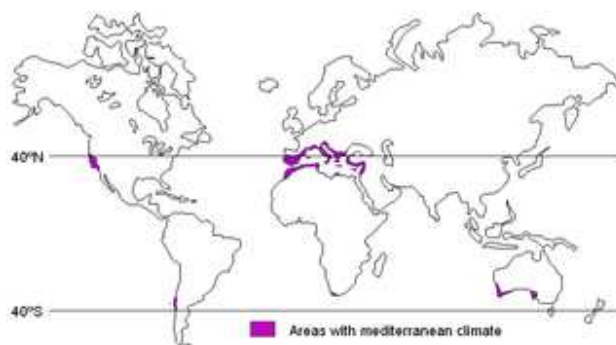
Sredozemna ili **mediteranska klima** je svaka klima koja nalikuje klimi zemalja mediteranskog basena koji čini polovinu površine s tim tipom klime širom svijeta. Osim područja uz Sredozemno more, ovaj klimatski tip prevladava u zapadnim dijelovima Sjeverne Amerike, u dijelovima zapadne i južne Australije, na jugozapadu Južne Afrike i u središnjim dijelovima Čilea.

Najdrevnije civilizacije na svijetu naselile su oblast oko Sredozemog mora, a njihov razvoj učvrstila je napredna poljoprivredna proizvodnja, zahvaljujući bogatom plodnom tlu i umjerenom klimi. Kao tačka presjeka između Azije, Evrope i Afrike, Mediteran je geografski bio predodređen da postane glavni trgovački centar. Trgovci su razmjenjivali robu iz svojih zemalja, začine i druge prehrambene proizvode, što je rezultiralo širenjem

⁶ <https://bs.wikipedia.org/wiki/Sredozemlje>, 01.10.2017. u 17:30h.

pojedinih sastojaka na kuhinje drugih kultura. U toj kulturnoj razmjeni određeni osnovni elementi mediteranske kuhinje postali su popularni u cijelom regionu.⁷

I pored toga što se krajnji okviri ove klime mogu postaviti dosta daleko od obala Mediterana (kroz Evropu, Aziju i Afriku), konstatacije geografa počivaju na pretpostavci da je mediteranska klima uokvirena granicama maslinjaka i velikih šuma palmi. Mediteranska klima nije ništa drugo do klima uskog morskog pojasa gdje rastu smokva, maslina, pomorandža, nar ... uski dekor koji je zapravo homogen od sjevera do juga, kao i od istoka do zapada. Agrarna civilizacija koja se sastoji od žita, maslina i vinove loze ukazuje na činjenicu da morske oblasti nijesu međusobno komplementarne, da one imaju iste žitarice, iste podume, iste mlinove za ulje, ista stada, istu agrarnu tradiciju, iste svakodnevne brige.⁸



Slika br. 3: Područja mediteranske klime

Izvor za sliku br.3: https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_klima

1.3. Odlike mediteranske klime

Mediteransku klimu karakterišu vruća, suva ljeta i pro hladne, vlažne zime. Na primjer, u Pertu (Australija) na južnoj hemisferi u zimskim mjesecima od juna do avgusta padne 450 mm kiše, a prosječni dnevni minimum iznosi 8 °C. Tokom ljetnih mjeseci, tj. od decembra do februara padne u prosjeku 32 mm padavina mjesečno.

⁷ <http://cafebarnetwork.rs/hrana-i-pice/1559-mediteranska-kuhinja>, 05.10.2017. u 16:00h.

⁸ Nikić S., *op.cit.*, str. 9

Zone sredozemne klime povezane su s pet velikih suptropskih područja visokog pritiska nad okeanom, azorskim maksimumom, južnoatlantskim maksimumom, sjevernopacifičkim maksimumom, južnopacifičkim maksimumom i indijskookeanskim maksimumom. Ovi prostori visokog pritiska pomiču se u smjeru polova tokom ljeta, a prema ekvatoru tokom zime, igrajući glavnu ulogu u formiranju svjetskih tropskih pustinja i zona mediteranske klime smještene polarnije od pustinja. Na primjer, azorski maksimum je povezan sa Saharom i klimom mediteranskog basena. Južnoatlantski maksimum je slično povezan s pustinjom Namib i sredozemnom klimom zapadnog dijela Južne Afrike. Sjevernopacifički maksimum je povezan s pustinjom Sonora i kalifornijskom klimom, dok je južnopacifički maksimum povezan s pustinjom Atakama i klimom središnjeg Čilea. Indijskookeanski maksimum je povezan s pustinjama zapadne Australije (Velika pješčana pustinja, Velika Viktorijina pustinja i Gibsonova pustinja) i sredozemnom klimom jugozapadne, južne i središnje Australije.⁹

Mediteran karakteriše i fizičko jedinstvo, klima koja izjednačava pejzaže, vrste života i zajedno sa ljudskim jedinstvom predstavlja jednu cjelinu. Mediteran koji se prepoznaje samo preko masline svodi se samo na uski kontinentalni pojas, dijelom zemlje uz more, ali taj prostor ne čini čitav istorijski Mediteran, iako uobičajni pridjev „mediteranski“ je vezan za ovaj uski centar mediteranske zone jedinstvenog života i klime. To su skoro istovjetni svijetovi koji se srijeću na tako udaljenim oblastima, „s toliko razlika u svojoj cjelini kakve su Grčka, Španija, Sjeverna Afrika; koliki svijetovi koji žive jednim istim dahom, gdje se smjenjuju ljudi i proizvodi, a da se pri tome ne osjećaju ni najmanje otuđenim. Ovi živi identiteti podrazumevaju živo jedinstvo mora, oni su nešto mnogo više od običnog pozorišnog dekora“.¹⁰

Sredozemna ili mediteranska vegetacija je biom koji se razvija u umerenim i suptropskim klimatskim uslovima, koje karakterišu suva ljeta i blage kišovite zime. Ekoregioni ovog bioma obuhvataju specifične šumske i žbunaste ekosisteme rasprostranjene na svim kontinentima izuzev Antarktika. Pet je geografski odvojenih cjelina sa sredozemnom vegetacijom: oblast Mediterana, Kalifornija u Severnoj Americi,

⁹ <http://www.eionet.europa.eu/gemet/hr/concept/12063>, 01.10.2017. u 17:45h.

¹⁰ Nikić S., *op.cit.*, str. 10

središnji djelovi Čilea u Južnoj Americi, Kapska oblast u južnoj Africi, jugozapadne oblasti Australije.

Regioni sa sredozemnom vegetacijom posjeduju veliki diverzitet staništa i vrsta. Mozaičan raspored staništa i predjela usled geomorfoloških, pedoloških i mikroklimatskih razlika česta je pojava, naročito u Mediteranu. Većina biljnih vrsta ima sklerofilnu građu listova (listovi su male površine, sa debelom voštanom kutikulom radi zadržavanja vode), sa prisutnim providnim dlakama radi odbijanja sunčevih zraka.

Karakteristični vjetrovi Mediterana:¹¹

- Maestral ili Mistral
- Kamsin ili Levanat
- Scirocco
- Bura
- Jugo
- Meltemi
- Tramontana
- Oštro
- Lebić
- Pulenat

Sredozemna vegetacija se diferencira u nekoliko osnovnih tipova ekosistema: šume; makije, garige i slične žbunaste ekosisteme; sredozemne savane i slične travnate ekosisteme. Čovjekovim vjekovnim djelovanjem prirodna vegetacija je većim djelom degradirana, u pojedinim oblastima čak do antropogenih kamenjara.

Šume sredozemnog tipa su najčešće izgrađene od širokolisnog zimzelenog drveća. Šumama Mediterana i Kalifornije dominiraju zimzeleni hrastovi, sredozemnim šumama Australije dominiraju eukaliptusi, dok južna bukva gradi šume u Čileu. Šumska vegetacija razvija se u oblastima sa dovoljno padavina, poput viših planinskih padina, ili

¹¹ www.agroklub.com/pretraga/mediteranska-klima/81387, 01.10.2017. u 18:00h.

uz rijeke. Četinarske vrste su takođe prisutne, poput alepskog bora i čempresa u Mediteranu.¹²

Visoka žbunasta vegetacija naziva se *makija* u Mediteranu. Ovu vegetaciju karakteriše velika gustina sklerofilnih žbunova i time uzrokovana neprohodnost. U pojedinim oblastima, žbunasta vegetacija tipa makije je klimaksna, jer se uslijed nepovoljnih uslova ne mogu razviti šume. U većem djelu sredozemnih oblasti, makija nastaje pretjeranom eksploatacijom i degradacijom primarne šumske vegetacije.

Niža žbunasta vegetacija naziva se *gariga, frigana* i *bata* u Mediteranu. Ovu vegetaciju čine žbunovi nalik žalfiji, bez sklerofilnih listova. Gariga se razvija uz samu obalu mora i okeana, a biljne vrste koje ovdje rastu adaptirane su na česte vjetrove i povišen salinitet vazduha. Garige nastaju i sekundarno, kao dalji stepen degradacije prirodnih šumskih staništa, nakon degradiranja vegetacije makija.

Savane i travnati ekosistemi zauzimaju najmanju površinu u okviru sredozemnog bioma. Najveći travnati ekoregion bila je Centralna dolina u Kaliforniji, ali je većim djelom pretvorena u agroekosisteme.

1.4. Hrana – pojam i opšte karakteristike

1.5. Sastav i hranljiva vrijednost prehrambenih proizvoda

Hrana je bilo koja stvar koja apsorpcijom u ljudskom organizmu doprinosi očuvanju homeostaze istog. Hranu u užem smislu čine sljedeći sastojci:¹³

- Ugljenihidrati
- Bjelančevine
- Masti
- Vitamini
- Minerali

¹² <https://sr.wikipedia.org/wiki>, 01.10.2017. u 18:30h.

¹³ Jončetović M. K., *Komercijalno poznavanje robe*, za II razred ekonomske škole, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1996., str. 33

Hranu proučava posebna naučna disciplina - nauka o hrani . Osim hrane čovjeku je potrebna i voda (a prema definiciji hrane i voda je hrana), koju je čovjek u predindustrijskom društvu dobijao kroz namirnice biljnog porijekla (voće i povrće), a kako danas mnogi jedu nezdravo (jako malo voća i povrća) vodu je potrebno unositi samostalno. Kad govorimo o hrani, često je dijelimo na hranu životinjskog i biljnog porijekla. So spada u posebnu grupu.

U predindustrijskom društvu čovjek je hranu sam uzgajao, a ponekad i prodavao (tržnice postoje oduvijek), dok se danas proizvodnjom hrane bavi manji dio društva. Danas su razvijene:

- mesna industrija (meso i mesne prerađevine, kobasice, šunke, paštete)
- mliječna industrija (mlijeko, jogurti, sirevi, mliječni namazi)
- ribarska industrija (ulov i konzerviranje ribe, riblje paštete)
- pekarska industrija

Kako nekonzervirana hrana podliježe kvarenju (što može dovesti do epidemija), razvijeni su sistemi kontrole kvaliteta hrane, od proizvođača do mjesta kupovine, najpoznatiji je HACCP.

1.6. Hranljive materije

Pod pojmom ishrane podrazumijeva se unošenje različitih materija organske i neorganske prirode u organizam, koje služe za obnavljanje i izgradnju ćelija. Pored toga hranljive materije oslobadaju energiju koju koristi naš organizam za različite potrebe.

Hranljive materije prema poreklu smo podijelili na organske i neorganske.

U organske hranljive materije ubrajamo:¹⁴

- ugljeni hidrati(šećeri)
- masti
- bjelančevine
- vitamini

¹⁴ Urošević S., Milisavljević N., Markov N., *Poznavanje robe za III I IV razred trgovinske škole*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2002., str. 35

U neorganske hranljive materije spadaju:

- mineralne materije
- voda

Energija koju oslobadaju hranljive materije koristi se za rad unutrašnjih organa, održavanju tjelesne mase, metabolizam, za obavljanje umnog i fizičkog rada, za rast i obnavljanje istrošenih tkiva. Bez hrane nema rasta i razvoja niti čovjeku niti biljkama. Hrana i te kako ima uticaj i na zdravstveno stanje čovjeka. Grčki ljekar Hipokrat je jasno rekao da "medicinska znanost ne bi uopšte bila otkrivena, niti pronadjena i ne bi postala predmet istraživanja, kada bi isto jelo i piće odgovaralo i zdravom i bolesnom čovjeku".

1.7. Energetska funkcija hrane

Energetska funkcija podrazumijeva stvaranje izvora energije za metabolizam ili aktivnosti. Pri tome je različita energija koju oslobađaju ugljenohidrati, masnoće ili proteini. Ponekad je za svaki prehrambeni proizvod potrebno definisati energetska vrijednost na deklaraciji proizvoda, a propisi određenih država (kao u SAD, a prema zahtjevima ministarstava FDA, USDA) to ponekad striktno nalažu. S tim u vezi preporučuje se proizvođačima definisanje veličine porcije. Glavni energetska izvor voća i povrća su ugljenohidrati, mada postoje neke vrste koje su bogate proteinima i masnoćama. Energija iz hrane dobija se metabolizmom masti, ugljenohidrata i bjelančevina, a iskazuje se u kilodžulima (kJ) ili u kilokalorijama (kcal). Prilikom preračunavanja iz jednih u druge jedinice primjenjuju se slijedeće vrijednosti: 1 kJ = 0.2388 kcal, a 1 kcal= 4.184 kJ. Treba voditi računa da konzumacija alkohola takođe doprinosi ukupnom unosu energije. Za izračunavanje energije koriste se tzv. "pretvorbeni faktori". To su prosječne vrijednosti dobivene sagorijevanjem (metaboliziranjem) bjelančevina, masti, ugljenohidrata i alkohola.¹⁵

¹⁵ Stojanović T., *Poznavanje robe*, za III razred ekonomske škole, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2001., str. 66

MEDITERANSKA KUHINJA – POJAM I OPŠTE KARAKTERISTIKE

1. MEDITERANSKA KUHINJA

Mediteranska kuhinja ili Sredozemna kuhinja označava posebnu kulturu pripreme i uživanja u jelima na Mediteranu.

Mediteranske kuhinje doista dijele određene zajedničke elemente, kao što su česta upotreba maslinovog ulja, mediteranskog bilja i češnjaka ali se u nekim slučajevima i značajno razlikuju. Stoga u strogom smislu ne postoji jedna mediteranska kuhinja.¹⁶



Slika br. 4: Hrana u primorskim dijelovima Mediterana

Izvor za sliku br.4: https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_kuhinja

¹⁶ https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_kuhinja, 06.10.2017. u 21:00h

Iako mediteranska kuhinja ima opšte osobine, postoje i značajne regionalne i kulturne razlike između istočnog Mediterana, Južne Evrope i Severne Afrike, tako da svaka od tamošnjih kuhinja ima svoje specifičnosti.¹⁷



Slika br. 5: Masline

Izvor za sliku br.5: https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_kuhinja

Za razliku od drugih nacionalnih kuhinja, mediteranska nije proizvod određene etničke grupe ili kulture. Ona je skup kulinarskih trendova različitih naroda u regionu oko Sredozemnog mora. Budući da oblasti Mediterana pripadaju zemlje koje cijelom svojom obalom izlaze na Sredozemno more i sva ostrva koja se u njemu nalaze, kao i zemlje koje samo djelimično izlaze na njegovu obalu, ali i one koje nemaju nikakvog fizičkog dodira s njim, ali mu istorijski i kulturološki pripadaju, kuhinja Mediterana obiluje raznovrsnim kulinarskim varijacijama.¹⁸

¹⁷ <http://www.hic.hr/zdrava-hrana01.htm>, 06.10.2017. u 21:00h

¹⁸ Kukić V., Kalinić S., *Poznavanje robe za kuvare*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1998., str. 13



Slika br. 6: Smokva

Izvor za sliku br.6: https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_kuhinja

1.1. Osnovni elementi nacionalnih kuhinja mediteranskog regiona

Nakon mnogo lutanja i zabluda u pogledu prehrane tokom posljednjih 50 godina, nakon velikih tehnoloških prodora i tehničkih inovacija u pripremi namirnica, definitivno je postignut koncenzus naučnika da je mediteranska prehrana tipični model zdrave hrane.¹⁹

1. TEMELJNE NAMIRNICE

- crni hleb
- maslinovo ulje
- riba i morski proizvodi
- mliječni proizvodi
- pureće meso
- dalmatinski pršut

¹⁹ <http://hrana.com>, 05.10.2017. u 11:00h

2. DOPUNSKI PROIZVODI

- crno vino i bevanda
- bijeli luk
- tjestenina
- grah i blitva
- citrusno voće

3. OSTALI PROIZVODI

- ljekovito bilje
- badem, rogac
- kivi

3. ENERGETSKI PROIZVODI

- osušeno voće
- med

Nekoliko medicinskih istraživanja ustanovila su kod stanovnika u mediteranskim zemljama manji broj slučajeva kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog pritiska i holesterola kao i tendencije dužeg životnog vijeka nego u sjevernoj Evropi i SAD-u. To je bio povod za razvoj prehrambenih preporuka koje su postale poznate pod nazivom mediteranska ishrana. Istraživanjima je dokazano da namirnice na kojima se temelji mediteranska ishrana blagotvorno djeluju na izgled kože i usporava nastanak bora. Naučnici sa Univerziteta u Tokiju otkrili su da mediteranska ishrana može da zaštiti od nastanka Parkinsonove bolesti. Pretpostavlja se da je to zato što ove namirnice blagotvorno djeluju na mozak.

Međutim te preporuke se mogu razlikovati od stvarnih prehrambenih navika stanovnika u mediteranskim zemljama.

1.2. Mediteranska hrana uporedni prikaz

Kako je hrana prije svega većini ljudi užitak, čini se da nije zdravlje uzrokom popularnosti ove kuhinje, nego to što ona dokazuje da nešto zdravo može biti i natprosječno ukusno, a sve uz jednostavno i brzo kuvanje.²⁰

Zabluda je da Amerikanci jedu masno, a Mediteranci nemasno. Zapravo, količina masnoća u ova dva načina prehrane slična je - prosječni Italijan dnevno hranom unese 35-40 posto masnoća. No razlika je što se u mediteranskoj kuhinji koristi uglavnom maslinovo ulje. U italijanskoj kuhinji nema maslaca, svinjske masti, suncokretovog ili repičinog ulja (izuzetak uvijek mogu biti u planinskim i stočarskim krajevima i u drugim manjim zajednicama, no kad govorimo o italijanskoj kuhinji, zna se da se misli na tipičnu mediteransku prehranu).

Ozbiljna naučna istraživanja pokazuju da ovaj način prehrane može djelovati kao preventiva od srčanog i moždanog udara te od nekih vrsta raka. Čak i činjenica da se jede dosta tjestenine i hleba (što u pravom hleb, što u pizzama) ne remeti kvalitet ove prehrane, jer su ostali sastojci 'u redu'. Maslinovo ulje diže nivo korisnih masnoća u krvi i spušta nivo onih škodljivih.

Ni podatak da se na Mediteranu tradicionalno jede polako nije zanemariv, kao ni informacija da se za stolom redovno nalaze svi članovi familje. Filozofija 'slow fooda' sve se više je popularna kao odgovor na američki, pa sve više i urbani evropski način prehrane. Slično se jede i u primorskim dijelovima Crne Gore, Hrvatske, Slovenije, Španije, Grčke, Portugala, ali i Sirije, Libanona, Turske, Egipta i Maroka.

Mediteranska kuhinja zdrava je zbog više elemenata, a ne samo zbog maslinovog ulja i češnjaka ili zato jer se jede riba umjesto masnog crvenog mesa.

²⁰ <http://www.hic.hr/zdrava-hrana01.htm>, 05.10.2017. u 9:00h

No kad bi u drugim krajevima uobičajeno ulje i mast zamijenili maslinovim, njihova prehrana bila bi zdravija, ali ni blizu mediteranskoj. Dakle, nije tajna samo u maslinovom ulju. Mediteranci redovno jedu raznolike obroke, u kojima skoro uvijek ima raznolikih žitarica te svježeg ili kivanog povrća i voća. Hrana bogata vlaknima odlično štiti od raka debelog crijeva, a svježije voće i povrće osim vlakana najbolji su izbor svih vitamina i minerala.

Fina variva i 'lešade' od leće, slanutka, boba i drugih grahorica dokazuju da se s ovim namirnicama mogu pripremiti lagana, a ipak ukusna jela. Na Mediteranu ne pali teorija da je kuvana hrana bljutava, a da je pečena znatno ukusnija, jer se ovdje skoro uvijek daje prednost kuvanom nad pečenim. Tajna je u kombinaciji začina i spajanju zelenog povrća s grahoricama i/ili krompirom.

Jedan od zanemarenih faktora, kojega je nauka postala svjesna u novije vrijeme, a koji proizvođači gotove hrane uporno žele sakriti, jest činjenica da se u tradicionalnoj mediteranskoj kuhinji kuva svakodnevno, ponekad i više puta, pa su gotova, industrijski prerađena jela gotovo nezastupljena, čak i u zaposlenim porodicama. Slično je kod nas ne samo na Jadranu, nego i u unutrašnjosti: iako rade, naše žene ni u kom slučaju kuvanje ne zamišljaju kao podgrijavanje gotovih ili 'ušminkavanje' polugotovih jela. Industrijska jela obiluju konzervansima i drugim aditivima te nezasićenim masnoćama, što se pokazalo lošim za srce, krvni sistem, ali i za rizik od zloćudnih bolesti.

No velik dio ključa zdravlja je izgleda ipak i u tome što se ne pretjeruje s mesom, jer je ono puno zasićenih masti. Jela od ribe i morskih plodova mogu biti prilično slična mesnim, a ako ne možete bez mesa, pokušajte prednost dati bijelome (kunić, perad) - crveno neka ipak bude rjeđe na jelovniku.

Rajčica, paprika, češnjak i luk osnova su mediteranske prehrane, kao i svježije začinske stvari, koje su ukusne, ali i ljekovite (najzastupljenije su ruzmarin, kadulja, mažuran), pa je mediteranska hrana bogata antioksidansima. Navika da se poslije ručka u miru popije barem čaša vina, češće crnoga, takođe je prava mjera zdravlja.

Domaće je, ipak, čini se, domaće, a samim time i zdravije. Zato kad pažljivije analiziramo navike Mediterana, jasno je da se tu ne jedu samo riba i blitva, pa se prehrani skoro svako može prilagoditi 'polumediterasnoj' kuhinji.²¹

1.3. Riba, maslinovo ulje, povrće u kontekstu mediteranske ishrane

Glavnu karakteristiku mediteranske kuhinje u velikoj mjeri odredili su klima i region. Sunčana, blaga mediteranska klima doprinosi uspješnoj poljoprivredi, pa je u kuhinji tog regiona najdominantnije povrće.

U njoj se najčešće koristi maslinovo ulje. Stabla maslina rasprostranjena su u Mediteranu i maslinovo ulje je proizvod koji se najviše izvozi iz tih zemalja. I masline su redovan sastojak mediteranskih jela, kojima dodaju robusni, gorko-kiseli ukus.²²

Svježe povrće takođe zauzima važno mjesto u jelima Mediterana. Zavisno od oblasti, ovdje najbolje uspevajaju i najčešće se koriste patlidžan, artičoke, bundeva, paradajz, mahunarke, crni luk, pečurke, bamija, krastavci i zelena salata. Povrće se upotrebljava pečeno, prženo, dinstano i svježe u salatama.

Meso se, međutim, u mediteranskoj kuhinji koristi u manjim količinama i uglavnom se sprema na žaru. Mediteranski stjenoviti teren nije pogodan za sve domaće životinje, tako da se najčešće gaje koze, ovce, svinje i pilići, kao i pojedine vrste divljači. Stoga se u najvećoj mjeri i koriste kozje i ovčje mlijeko, sir, jogurt i drugi mliječni proizvodi.

Čest sastojak mnogih jela jesu riba i morski plodovi zbog neposredne blizine Sredozemnog mora, što omogućava uvijek svježe morske specijalitete.

Karakteristika ove kuhinje jesu i svježi začini. Klima i geografski položaj prirodno su pogodni za rast zeljastih biljaka. Od začina se najčešće koriste: bosiljak, origano, majčina dušica, ruzmarin, majoran, peršun, mirođija, nana, beli luk, estragon, cilantro i šafran.

²¹ www.tportal.hr, 05.10.2017. u 10:00h

²² <http://cafebarnetwork.rs>, 05.10.2017. u 10:00h

1.4. Kulturološka raznovrsnost mediteranske hrane

Iako mediteranska kuhinja ima opšte osobine, postoje i značajne regionalne i kulturne razlike između istočnog Mediterana, Južne Evrope i Sjeverne Afrike, tako da svaka od tamošnjih kuhinja ima svoje specifičnosti.

Istočna mediteranska kuhinja, koja obuhvata kuhinju Bliskog istoka, zasniva se na kulinarskoj tradiciji Grčke, Turske, Sirije, Libana, Izraela, Palestine i Egipta. Jogurt i svježi sirevi kao što su feta, halumi i labanah odlika su istočne mediteranske kuhinje. Jogurt se pojavljuje u različitim sosovima ili kao dodatak jelima, dok se sir koristi u pripremanju jela ili se jede sirov. Ukusi peršuna, ruja, nane i soka od limuna preovlađuju u kuhinji, a nar i orasi redovni su sastojci sosova i namaza. Žitarice se koriste u vidu pirinča i hleba. Jagnjetina, ovčetina, živina i kozje meso obično se spremaju na žaru u cjelini ili kao ražnjići, ćevapi, kebab ili giros. Leblebije se koriste na različite načine, uglavnom kao zamjena za meso, a mogu se kuvati cijele, kao pasta ili namaz, ili pržene.

Južnoevropska kuhinja, koja obuhvata Italiju, južnu Francusku i Španiju, sadrži određene sastojke kojih nema u evropskim tradicionalnim kuhinjama. Za razliku od drugih mediteranskih kuhinja, vino je nezaobilazno u Južnoj Evropi bilo radi poboljšanja ukusa kuvanog jela, bilo kao piće. Svinjsko meso više se jede u tim zemljama nego u drugim, i više od kozjeg, ovčjeg ili jagnječeg. Paradajz, bijeli luk, kapar, inćuni, senf, anis i pinjoli ovdje se koriste u različitim kombinacijama da bi doprinjeli što boljem ukusu jela. Konzumira se i mnoštvo žitarica, a osnovne namirnice su i tjestenina i pirinač.²³

Kuhinja Sjeverne Afrike karakteristična je po bogatim začinima. U Maroku, Alžiru, Tunisu i Libiji redovno se koriste kim, korijandar, šafran, cimet, karanfilić, čili i paprika. Ljuti čili sos harissa i ras el hanout, mješavina marokanskih začina, daju karakterističan ukus varivima i sosovima, dok osobenu slanoću i oporost jelima daje usoljeni limun. Sušeno voće, poput urmi, kajsija i suvog grožđa, često se pojavljuje u sjevernoafričkoj kuhinji, ili zasebno ili kao kuvano jelo. Kuskus, sitna tjestenina pripremljena od navlažene pšenične krupice uvaljane u glatko brašno, prati razne čorbe i jela od mesa. Jagnjeće, ovčje i kozje meso dominantni su izvori proteina u jelima Sjeverne Afrike, iako

²³ <http://cafebarnetwork.rs/hrana-i-pice/1559-mediteranska-kuhinja>, 05.10.2017. u 16:00h.

se piletina, pa čak i govedina, redovno pojavljuju na meniju. Jedno od najpopularnijih i najprepoznatljivijih jela Sjeverne Afrike jeste marokanski tagine, sporo kuvani paprikaš od mesa, povrća i sosa pripremljenog u posebnom kupastom keramičkom loncu.

1.5. Mediteranska zdrava ishrana – dijeta

Mediteranska hrana ili **sredozemna dijeta** se sastoji od skupa vještina, znanja i običaja koji povezuju krajolik s trpezom, uključujući način uzgoja usjeva, žetve, ribolova, konzerviranja hrane, njene obrade i pripreme, a ponegdje i način njene konzumacije²⁴.



Slika br. 7: Branje maslina, Montecolognola, Italija

Izvor za sliku br. 7: https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana

Mediteransku hranu odlikuje nutricionistički model koji se na području Sredozemlja sačuvao stoljećima, a koji sadrži uglavnom maslinovo ulje, žitarice i mahunarke, svježe ili sušeno povrće, umjerene količine ribe, mliječnih proizvoda i mesa, te razne priloge i začine, uz pratnju vina ili infuzija, uvijek poštujući uvjerenja svake zajednice (tako se u sjevernoj Italiji za kvanje koristi svinjska mast i maslac dok se maslinovo ulje uglavnom

²⁴ https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana 01.10.2017. u 20:00h.

koristi kao preliv za salate i kuvanje povrća²⁵, a u sjevernoj Africi se zbog vjerskih uvjerenja izbjegava upotreba vina). Danas je ovaj način prehrane prepoznat i od 1990-ih se preporučuje se kao način zdrave ishrane.



Slika br. 8: Španski tapas od sredozemnih namirnica

Izvor za sliku br. 8: https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana

Mediteranska dijeta potiče (od grčkog *diaita*, što znači „način života”) čini mnogo više od same hrane. Ona promovira društvenu interakciju jer je hrana u društvu temelj društvenih običaja i svečanosti. Uz nju je nastao i razvilo se raznoliko znanje, pjesme, uvjerenja, predaje i legende. Ovaj sistem je ukorijenjen u velikom poštovanju područja i njegove bioraznolikosti, te osigurava zaštitu i razvoj tradicionalnih aktivnosti i obrta povezanih s ribarstvom i poljoprivredom sredozemnih zajednica kao što su npr. Soria u Španiji, Koroni u Grčkoj, Cilento u Italiji i Chefchaouen u Maroku, koji su tek neki od mnogih. Zbog toga je mediteranska prehrana upisana kao UNESCO-va nematerijalna svjetska baština ove četiri zemlje.

Također, žene imaju posebno presudnu ulogu u prenosu stručnosti i znanja određenih rituala, narodnih običaja i slavlja, kao i u očuvanju mnogih tehnika.

²⁵ Alberini M., i Mistretta G., *Guida all'Italia gastronomica*, Touring Club Italiano, 1984., str. 58-60

1.6. Medicinska istraživanja mediteranske ishrane

Iako ju je prvi put opisala američka doktorica Ancel Keys u Salernu (Italija) još 1945. godine, mediteranska ishrana je postala opšteprihvaćena i priznata tek 1990-ih nakon tzv. „Studije sedam zemalja”. Ova studija je dokazala svojevrsan paradoks jer su se stanovnici Sredozemlja, iako obilno konzumiraju masnoće, pokazali otporniji na kardiovaskularne bolesti, od recimo stanovnika SAD-a koji konzumiraju iste količine masnoće.²⁶



Slika br. 9: Piramida mediteranske ishrane

Izvor za sliku br. 9: https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana

Istraživači tvrde da u glavnim obrocima nikada ne treba da izostanu žitarice, voće i povrće, uz konzumiranje dva litra vode dnevno. Glavni izvor masnoća je maslinovo ulje, a preporučuje se umjerena konzumacija vina, kao i ribe, nemasnog mesa i jaja.

Na dnu piramide mediteranske ishrane su šećer, slatkiši, kolači i slatka pića, što bi trebalo jesti povremeno i u malim količinama.²⁷

Ponajbolje objašnjenje mediteranske prehrane iznudio je Dr. Walter Willett s Harvardskog univerziteta polovinom 1990-ih.²⁸ U svojoj knjizi koju je napisao za opštu

²⁶ Keys A., Menotti A., Karvonen M.J., *The diet and 15-year death rate in the seven countries study*, Am. J. Epidemiol 124 (6), prosinac 1986., str. 903-915

²⁷ <http://www.vijesti.me/zivot/mediteranska-ishrana-za-mentalno-i-fizicko-zdravlje>, 04.10.2017. u 10:00h

javnost on je opisao ovu prehranu kao „model prehrane tipičan za Kretu i ostatak Grčke, te južnu Italiju do ranih 1960-ih”, koja uz „redovitu fizičku aktivnost” podrazumjeva „obilne količine hrane biljnog podrijetla, svježeg voća kao dnevni desert, maslinovo ulje kao osnovni izvor masnoća, mliječne proizvode (uglavnom sir i jogurt), te malenu do umjerenu konzumaciju ribe, perad i vina, od nula do najviše četiri jajeta nedeljno, te malu količinu crvenog mesa”.²⁹ Ukupan udio masti u ovakvoj prehrani je 25% do 35% kalorija, od čega zasićene masnoće iznose tek 8% kalorija.

Kasnija epidemiološka istraživanja su potvrdila kako su nezasićene masnoće u maslinovom ulju, posebno oleinska kiselina, povezane sa smanjivanjem opasnosti od srčanih bolesti³⁰. Nadalje, antioksidansi u maslinovom ulju pospješuju regulaciju holesterola i njegovu LDL redukciju, što ima za posljedicu antiupalne i anti-hipertenzivne učinke³¹.



Slika br. 10: Grčka mediteranska predjela

Izvor za sliku br. 10: https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana

²⁸ Walter C. Willett, *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*, Free Press, 2005., str. 15

²⁹ Ibidem.

³⁰ Keys A., Menotti A., Karvonen M.J., *op.cit.*, str. 903.–915.

³¹ Covas M.I., *Olive oil and the cardiovascular system*, *Pharmacol* 55 (3), 2007., str. 175-186

1.7. Mediteranska spiza produžuje život – medicinska istraživanja

Studija objavljena u britanskom časopisu Medical Journal koja se temelji na istraživanju sprovedenom među 75.000 Evropljana od 60 godina i više, pokazala je da je prehrana koja se temelji na voću, povrću, mahunarkama, žitaricama, ribi i maslinovu ulju povezana s dužim životnim vijekom.

Mediteranska prehrana ne samo da poboljšava zdravstveno stanje nego se čini i da produžuje život, izjavili su grčki naučnici. Studija sprovedena među 75.000 Evropljana od 60 godina i više pokazala je da je prehrana koja se temelji na voću, povrću, mahunarkama, žitaricama, ribi i maslinovom ulju povezana s dužim životnim vijekom.

"Mediteranska prehrana smanjuje smrtnost", rekao je profesor Dimitrios Trihopulos s atinskog Univerziteta. "Postoji posebna vrsta prehrane u mediteranskim zemaljama koja, kako se čini, produžuje život".³²

Već su odavno dokumentovane koristi takve prehrane u sprječavanju srčanih bolesti, nekih vrsta tumora i drugih bolesti, ali studija objavljena u britanskom časopisu Medical Journal jedna je od prvih koje pokazuje da mediteranska prehrana može produžiti život.³³

Na koji način mediteranska prehrana može smanjiti smrtnost, nije poznato, ali je Trihopulos rekao da je ona bogata antioksidansima kao što su vitamini A i C koji neutralizuju oštećenja stanica izazvana slobodnim radikalima. Smatra se da antioksidansi pomažu u borbi protiv raka i srčanih bolesti.³⁴

³² www.slobodnadalmacija.hr, 05.10.2017. u 10:30h

³³ <http://www.bmj.com/>, 05.10.2017. u 11:00h

³⁴ Ibidem.

MASLINE I VINO MEDITERANA

1. MASLINARSTVO NA MEDITERANU U KONTEKSTU MEDITERANSKE ISHRANE

Još od prvog milenijuma prije Hrista, civilizacija maslina i vina pošla je prema zapadu, prešavši istočne okvire mora. Kolonizacija Mediterana od feničanskih ili grčkih antičkih putovanja, zbog univerzalnog zajedništva u okvirima Unutrašnjeg mora bila je ne samo kulturno zajedništvo nego i isto drveće, biljke, isti pejzaži pred očima, ista hrana na stolu, isto nebo i sasvim bliska godišnja doba. Jednostavno rečeno, mediteranski čovjek se lako selio iz luke u luku i osjećao kao u svojoj kući, što recimo nije bio slučaj sa iscrpljujućom iberijskom kolonizacijom Novog svijeta.³⁵

Uzgoj maslina i proizvodnja maslinovog ulja veže se uz čovječanstvo kroz gotovo cijelu povijest ljudskog roda. Stablo masline je bilo rasprostranjeno širom Mediterana i utkano se u mitologiju i povijest mnogih zemalja.

Maslina, plemenita je i darežljiva, snažna kad se svojim jakim korijenjem uvlači pod zemlju, nježna dok se grane savijaju i lišće presijava na buri.

Maslinovo ulje je doslovno bila svjetlost na putu kulturnog, duhovnog i ekonomskog razvoja civilizacija i nosilo je u sebi zdravlje čovječanstva.

³⁵ Nikić S., *op.cit.*, str. 10-11



Slika br. 11: Maslinovo ulje

Izvor za sliku br. 11: https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana

Istorijski razvoj maslinarstva počeo je na Mediteranu, u Jordanu, starom Egiptu i antičkim carstvima. U antičko doba o važnosti maslinarstva posvjedočili Lucije Junije Moderat Kolumela, Plinije, Marcijal, Virgilije i mnogi drugi pišući o prehrambenoj vrijednosti i zdravstvenim učincima maslinovog ulja i maslina. Pogotovo se mnogo pisalo o simbolici i značaju masline kao svetog drva u mnogim religijama.³⁶

Istorijski ostaci ukazuju da se maslina uzgajala u pretistorijsko doba na području današnje Italije, u doba paleolitika na području današnje Francuske, u doba neolitika u današnjoj Španji i južnoj Italiji. Dokazano je da je divlja maslina pripitomljena prije oko 6000 godina na području današnje Sirije gdje su Feničani bili među prvima koji su se posvetili uzgoju maslina. Na teritoriju Plodnog polumjeseca, između Eufrata i Tigrisa, istorijski podaci ukazuju na usporedni razvoj civilizacije i maslinarstva koji se nastavio kroz čitavu istoriju Mediterana. Istorijski zapisi svjedoče o trgovini uljem u staroj Grčkoj, o bogatstvu koje je maslina donijela grčkom stanovništvu. Da postoje različite masline, koje se razlikuju po kvaliteti i količini ulja, obliku i veličini plodova znali su već i stari Grci: Teofrast, Aristofan i drugi. Istovremeno su Etruščani i Rimljani prepoznali vrijednosti masline i sistemski počeli podizati nove nasade i širiti trgovinu maslinovim

³⁶ <http://www.istrianoil.eu/hr/masline/povijesni-razvoj-maslinarstva/>, 01.10.2017. u 21:00h.

uljem širom Rimskoga carstva. U tom je razdoblju maslinarstvo dostiglo svoj maksimalan razvoj, gradile su se preše i mlinovi, tvornice amfora koje su služile za skladištenje i prevoz ulja. Postojale su već tada studije maslinarstva i priručnici (*De Re Rusticae*) koji su uključivali sve važne elemente koji su i danas temelj na kojem se razvilo moderno maslinarstvo i proizvodnja. Maslinovo ulje se nije koristilo samo za prehranu, već i kao lijek, za masažu tijela i higijenu. Ulja lošeg kvaliteta služila su za uljane svjetiljke.³⁷

Nakon pada Rimskoga carstva i trgovina maslinovim uljem je naglo pala i sva je proizvodnja ostala u rukama malih proizvođača koji su se potom opredijelili za druge, nove kulture. Međutim, za očuvanje maslinika i održavanje preživjelih nasada u srednjem vijeku zaslužne su religijske kongregacije. Ulje je počelo poprimati važnu ulogu u primanju sakramenata, na misnim slavljinama i postalo je nezamjenjiva sveta tekućina.

Osamnaesto i devetnaesto stoljeće bilježe nagli porast potražnje za maslinovim uljem u evropskim i vanevropskim zemljama te se mnogi nasadi zbog toga pomlađuju ili se podižu novi. Trgovina uljem je u punom cvatu. Za vrijeme Serenissime maslinovo ulje bilo je posebno važan proizvod obzirom da je dvije trećine prihoda dužd ubirao upravo od oporezivanja maslinovog ulja.

Kako se širila proizvodnja maslinovog ulja tako su i spoznaje o maslini i ulju bile sve opsežnije i tehnike uzgoja maslina i ekstrakcije ulja su znatno napredovale sve do danas. Carlo Hugues, vrsni agronom i nastavnik Škole za praktično vinogradarstvo, vinarstvo i voćarstvo u Poreču, koju je vodio 17 godina, objavio je 1902. godine jedno od najvažnijih djela o istarskom maslinarstvu: *Elaiografia Istriana* u kojem je opisao veliki broj tada poznatih sorti na hrvatskom poluostrvu. Nažalost, klimatske ali i ekonomske neprilike su ponovno uzele svoj danak, pa se o novom zamahu u razvoju maslinarstva i uljarstva počinje govoriti tek krajem osamdesetih godina 20. stoljeća.³⁸

³⁷ <http://www.istrianoil.eu/hr/masline/povijesni-razvoj-maslinarstva/>, 01.10.2017. u 21:00h.

³⁸ Hugues C., *Maslinarstvo Istre - Elaiografia Istriana*. Cerest Zagreb, Zagreb, 1902., str. 55

Danas je poznato oko dvije hiljade sorti maslina od Australije do Čilea, od Kalifornije do Irana, međutim svega ih se hiljadu uzgaja na Mediteranu.

Maslinarstvo jedna od važnijih poljoprivrednih grana a maslinovo je ulje temelj zdrave mediteranske prehrane. U posljednjih dvadesetak godina posebna se pažnja posvećuje svim onim namirnicama koje su domaće, prirodne i što manje obrađene. Nova naučna otkrića potvrdila su ono što se oduvijek znalo: da je maslinovo ulje bogato kvalitetnim masnoćama, vitaminima, polifenolima i mineralima, da pomaže održavanju zdravog organizma, i to već od prvih mjeseci života.

Zahvaljujući tehnološkom napretku danas smo u stanju proizvesti kvalitetnije maslinovo ulje, izvući iz tog malog ploda samo one najbolje i najzdravije sastojke, i omogućiti sebi da uživamo u njegovom ukusu i zdravstvenim svojstvima.

1.1. Barski liker od maslina u kontekstu mediteranske ishrane

U ovom dijelu rada smatramo opravdanim, da kao dio mediteranske kuhinje opisujemo i liker od maslina, posebno iz razloga što se taj proizvod proizvodi u našem gradu Baru.

Jedan od proizvođača maslina je i Filip Jovović iz Gretve pored Starog Bara, koji pored ploda masline i kvalitetnog ulja proizvodi i suvenire od drveta ove plemenite biljke, ali i slatko-gorki liker.

Jovović se, kako kaže, dugo bavi ovim poslom i ima oko 70 korijena masline u svom vrtu. One su od sorte žutice koja je, kako kaže, autohtona, vrlo izdašna i najbolje prilagođena barskom tlu.³⁹

Filip je, kao član udruženja maslinara Bara, imao prilike da vidi kako ovaj posao rade kolege u Hrvatskoj, Turskoj, Grčkoj

Sa Jovovićevih maslina, koje su stare od 300 do hiljadu godina, plod stiže u mašine prije nego padne na zemlju i oksidira, jer je takva preporuka stručnjaka za ovu oblast, da bi se dobilo kvalitetnije ulje.

³⁹ <http://www.vijesti.me/vijesti/filip-jovovic-iz-bara-proizvodi-likor-od-masline>, 05.10.2017. u 23:00h



Slika br. 12: Barski liker od crnih maslina

Izvor za sliku br. 12: <https://www.google.me/search?q=filip+jovovic+maslinar>

Savremeni uređaji u kojima se cijedi ulje rade na principu centrifuge, koja odvaja plod od koštice, da bi se ulje dalje cijedilo. Jedna ovakva mašina košta dvadesetak hiljada eura, i radi na temperaturi od oko 12 stepeni, što znači da se ulje dobija procesom hladnog cijedenja.

Na Jovovićem štandu mogla se vidjeti i maketa starinskog mlina, gdje se veliki kamen okretao i pritiskao plod masline, da bi se u drugom dijelu pod presom cijedilo ulje. Današnja tehnologija ipak omogućava bolji proizvod, pa Jovović pravi obično, djevičansko i ekstra djevičansko ulje.

Filip je, kao član udruženja maslinara Bara, imao prilike da vidi kako ovaj posao rade kolege u Hrvatskoj, Turskoj, Grčkoj. Od svih se, kako kaže, po nešto može naučiti, ali on misli da domaća ulja kvalitetom ne zaostaju za onima svjetskog proizvođača.



Slika br. 13: Štand Filipa Jovovića gdje izložen liker od maslina i maslinovi proizvodi
Izvor za sliku br. 13: <https://www.google.me/search?q=filip+jovovic+maslinar>

1.2. Tajne ekstra djevičanskog maslinovog ulja

Maslinovo ulje je ono što većina ljudi povezuje sa mediteranskom ishranom, ali u pitanju nije bilo koje maslinovo ulje, već mora da bude ekstra djevičansko.

Nisu toliko u pitanju mononezasićene masti koliko fitohemikalije i jedinjenja u ekstra djevičanskom maslinovom ulju koja pružaju zdravstvene prednosti.

Ne postoji dobar dokaz da mononezasićene masti same štite od kardiovaskularnih bolesti. Ipak, ne radi se samo o maslinovom ulju, jer mediteranska ishrana je ipak način života koji kombinuje zdrave namirnice.

2. MEDITERANSKO VINO U KONTEKSTU MEDITERANSKE KUHINJE

Vino je alkoholno piće koje se dobija fermentacijom grožđa ili grožđanog soka. Vino je jedno od najpopularnijih alkoholnih pića koje se smatra jednim od najvažnijih sastojaka mnogih mediteranskih kuhinja, odnosno kultura. Postoje razne vrste vina koje odražavaju raznolikost klime i tla na kojem su uzgojene različite vrste vinove loze.

Sušтина proizvodnje vina je, znači, u tome da se šećer iz grožđa prevede u alkohol. To je fermentacija. Kao sporedni proizvod dobija se ugljen-dioksid. Za ovaj proces je potreban kvasac. Vino se nakon toga mora procijediti i prečistiti.

Crveno i bijelo vino se dobijaju na gotovo identičan način. Boja crvenog vina potiče od kožice crnog grožđa, što znači da se i od crnog grožđa može dobiti belo vino, samo je potrebno kožicu ukloniti pre fermentacije.



Slika br. 14: Čaša crvenog vina

Izvor za sliku br. 14: <https://sh.wikipedia.org/wiki/Vino>

Kožica se uklanja presovanjem grožđa, odnosno procedivanjem, tako da ako želimo crno vino prvo ćemo fermentirati pa presovati, a ako želimo bijelo - prvo ćemo presovati da odstranimo kožicu, a onda dozvoliti, ili bolje rečeno- podstaći fermentaciju.

Recimo da želimo da dobijemo crveno vino. Prilikom fermentacije mehurići gasa izbacuju kožice na površinu kace (danas uglavnom čeličnih tankova) u kojima se vrši fermentacija. Kožice se moraju vratiti nazad, što se često radi gaženjem. Dva su razloga za ovo: jedan je boja i ukus, a drugi činjenica da bi se ako se kožice osuše na površini na njima razvili mikroorganizmi koji mogu da dovedu do kvarenja vina. Idealna temperatura za fermentaciju crvenog vina je 29-30 stepeni.

Slijedi presovanje. Koriste se specijalne prese, za finija vina koristi se manji pritisak i obrnuto. Prvo vino koje se samo ocijedi se čuva odvojeno od onog dobijenog pritiskom.

Ako želimo belo vino, prvo ćemo presovati - odstranićemo kožu i semenke i peteljke i dobiti mutan žućkasti sok. Sok onda fermentiše. Osnovni zahtev za fermentaciju belog vina je da temperatura bude između 15 i 18 stepeni. Na višoj temperaturi gube se aroma i svežina. Moderni tankovi za fermentaciju imaju ugrađene automatske sisteme za hlađenje. Fermentacija traje oko 6 nedelja.



Slika br. 15: Čaša belog vina na makedonski ke moze
Izvor za sliku br. 15: <https://sh.wikipedia.org/wiki/Vino>

Na kraju procesa fermentacije ćelije kvasca su mrtve. One postepeno padaju na dno i formiraju sediment. Kvalitetno vino se prečišćava, tako da se sediment ukloni. To se radi

presipanjem vina tako da talog ostane na dnu bureta. Često se vinu naknadno popravlja ukus. Nekada mu se dodaje šećer. Ovo se obično radi u hladnijim predjelima gdje zbog nedovoljno sunca u grožđu nema dovoljno šećera koji bi se preveo u alkohol. Zato je vino slabije nego što treba. Šećer ne sme ostati nefermentisan i tačno se zna koliko se šećera smije dodati. Još jedan način za popravljjanje ukusa vina je acidifikacija.

2.1. Zdravstveni razlozi konzumiranja mediteranskog vina

Voditelj Katedre za farmakologiju Medicinskog fakulteta u Splitu **Mladen Boban** istaknuo je da sinergija svih komponenti i načina unošenja vina u organizam može blagotvorno uticati na razne zdravstvene probleme. Unos hrane je izvor oksidativnog stresa u ljudskom organizmu, a fenoli, tvari iz vina, snažni su antioksidansi koji mogu poništiti štetne učinke tog stresa, kaže Boban. Vinski fenoli, uneseni u organizam kao integralni dio obroka, mogu u organizmu spriječiti nastajanje i apsorpciju štetnih proizvoda, a time se smanjuje brzina i opseg apsorpcije alkohola.⁴⁰



Slika br. 16: Mediteransko vino

Izvor za sliku br. 16: <https://www.google.me/search?q=mediteransko+vino>

⁴⁰ <http://net.hr/danas/znanost/znanstveno-dokazano-umjereno-konzumiranje-vina-dobro-za-zdravlje>,
06.10.2017. u 21:00h

Budući da vino ima snažno antibakterijsko djelovanje, ono poboljšava mikrobiološku sigurnost hrane i sprječava razvoj infekcija. Kada se koristi kao dodatak u pripremi jela, njegova antibakterijska aktivnost ostaje očuvana uprkos značajnim promjenama u fizikalno–hemijskim svojstvima izazvanim zagrijavanjem, ističe Boban.⁴¹

Na primjer, umjerenom konzumacijom vina zdravlje mogu poboljšati oboljeli od metaboličkog sindroma i dijabetisa. Međutim, kako bi se održao povoljan omjer rizika i koristi, treba temeljno razmotriti pojedinačni rizik od predoziranja, zloupotrebe i zavisnosti.

Osnivač Centra za dijabetes, njemački ljekar⁴² **Carl von Noorden**, uveo je prije 120 godina u svoj algoritam liječenja dijabetisa dva pionirska pojma – jedinicu za razmjenu ugljenihidrata i pojam umjerene konzumacije vina.

Sistemski je koristio vino kao sastavni obrok prehrane dijabetičara kako bi minimizirali glikozuriju uz istovremeno povećanje jestivosti i smanjenje sadržaja masti, naveo je njemački endokrinolog i dijabetolog **Kristian Rett**.⁴³

Danas se zna da metaboličke posljedice umjerene konzumacije alkohola uključuju ne samo smanjenu proizvodnju glukoze, nego i povećano insulinsko djelovanje u skeletnim mišićima. Posebno vrijedan antioksidant je resveratrol, koji oponaša učinke kalorijskog ograničenja i aktivira enzime AMPK i SIRT1, koji imaju antidijabetski potencijal, dodao je Rett.

Giovanni di Gaetano s italijanskog instituta Neuromed objasnio je fenomen “Francuskog paradoksa”, što je termin kojim su naučnici označili nižu stopu kardiovaskularnih bolesti Francuza, uprkos njihovom obilatom uživanju u hrani i piću.

“Priča koja povezuje crveno vino i zdravlje postala je aktuelna ranih devedesetih, kada su brojne studije pokazale da umjerenom konzumiranje crvenog vina povećava nivo dobrog, a smanjuje količinu lošeg holesterola u krvi”, rekao je di Gaetano.⁴⁴

⁴¹ Ibidem.

⁴² <http://www.sigmaoliwine.com>, 06.10.2017. u 21:30h

⁴³ <http://www.sigmaoliwine.com>, 06.10.2017. u 21:30h

⁴⁴ <http://www.sigmaoliwine.com>, 06.10.2017. u 21:30h

Analize odnosa između konzumacije vina i kardiovaskularnih ishoda pokazuju smanjenje rizika od bolesti pri umjerenj konzumaciji od oko 2,5 decilitara vina dnevno, pojasnio je.

ZAKLJUČAK

Mediteranska ishrana dugo je s pravom smatrana jednom od najzdravijih na svijetu. Hiljadama godina, stanovnici duž mediteranske obale uživaju u ukusnom načinu ishrane, određenoj vrsti hrane i redovnim fizičkim aktivnostima. Oni ne misle o svojim navikama u ishrani kao o dijeti, već jednostavno vode način života koji može da dovede do dugovečnosti i zdravlja sa manjim rizikom od hroničnih bolesti.

I tokom ovog istraživanja došli smo do zaključka da je mediteranski način ishrane dobar za srce i metabolizam, a da štiti od raka, dijabetesa, gojaznosti i drugih bolesti.

Zdravstvene prednosti mediteranske ishrane intenzivno su proučavane u poslednjih 10 godina, što je rezultovalo boljim naučnim i kliničkim dokazima.

Mediteranska ishrana predstavlja način života u kom se dobar ukus spaja sa dobrim zdravljem. Ne postoji jedinstvena mediteranska ishrana, jer svaki region širom Evrope, od Španije do Bliskog istoka, prilagođava sebi osnovne potrebe ishrane.

Sličnosti uključuju oslanjanje na namirnice biljnog porekla, kao što su povrće, voće, integralne žitarice, pasulj, orasi, masline, maslinovo ulje, zajedno sa nekim vrstama sira, jogurtom, ribom, živinskim mesom, jajima i crnim vinom. Ove namirnice čine osnovu plana ishrane i pružaju hiljade mikroelemenata, antioksidanata, vitamina, minerala i vlakana koji deluju zajedno i štite od hroničnih bolesti.

Veći dio hrane čine svježe sezonske namirnice koje se ne obrađuju. Metode pripremanja imaju tendenciju da budu jednostavne, a namirnice se rijetko prže u dubokom ulju.

Samo male količine zasićenih masti, natrijuma, slatkiša i mesa predstavljaju dio ovakvog načina ishrane. Mediteranski način života uključuje umjerene količine hrane i pića, uz

ležerno uzimanje hrane, kao i redovnu fizičku aktivnost, koja je važan dio jednačine. Takođe su važne zdrave navike: redovno spavanje, popodnevni odmor i više manjih obroka u toku dana. Mediteranska hrana je istovremeno jelo, terapija, lijek za organizam i ljepotu tijela. Naša životna nagrada što koristimo mediteransku hranu je zaštita i održavanje zdravlja, njegovanje tijela i duži vijek života.

LITERATURA

- Alberini M., i Mistretta G., *Guida all'Italia gastronomica*, Touring Club Italiano, 1984.
- Covas M.I., *Olive oil and the cardiovascular system*, Pharmacol 55 (3), mart 2007.
- Hugues C., *Maslinarstvo Istre - Elaiografia Istriana*, Cerest Zagreb, Zagreb, 1902., publikovana u Zagrebu, 1999.
- Jončetić M. K., *Komercijalno poznavanje robe*, za II razred ekonomske škole, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1996.
- Keys, A. Menotti, A., Karvonen M.J., *The diet and 15-year death rate in the seven countries study*, Am. J. Epidemiol 124 (6), prosinac 1986.
- Kukić V., Kalinić S., *Poznavanje robe za kuvare*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1998.
- Lozić S., *Geografski položaj, historijsko-geografski razvoj sredozemlja*, Odjel za geografiju, Sveučilište u Zadru, Zadar, 2008.
- Matvejević P., *Mediterranski brevijar*, Sarajevo, 1991.
- Nikić S., *Kultura Mediterana*, Tivat, 2015.
- Stojanović T., *Poznavanje robe*, za III razred ekonomske škole, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2001.
- Urošević S., Milisavljević N., Markov N., *Poznavanje robe za III I IV razred trgovinske škole*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2002.
- Walter C. Willett, *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*, Free Press, 2005.

INTERNET IZVORI I ČASOPISI

- <http://net.hr/danas/znanost/znanstveno-dokazano-umjereno-konzumiranje-vina-dobro-za-zdravlje>
- <http://www.sigmaoliwine.com>
- <http://hrana.com>
- <http://www.sigmaoliwine.com>
- <http://www.sigmaoliwine.com>
- www.slobodnadalmacija.hr
- www.agroklub.com/pretraga/mediteranska-klima/81387
- www.tportal.hr
- www.unesco.org/mediterranean/diet
- <http://cafebarnetwork.rs>
- <http://cafebarnetwork.rs/hrana-i-pice/1559-mediteranska-kuhinja>
- <http://www.bmj.com/>
- <http://www.eionet.europa.eu/gemet/hr/concept/12063>
- <http://www.hic.hr/zdrava-hrana01.htm>
- <http://www.istrianoil.eu/hr/masline/povijesni-razvoj-maslinarstva/>
- <http://www.vijesti.me/vijesti/filip-jovovic-iz-bara-proizvodi-likier-od-masline>
- <http://www.vijesti.me/zivot/mediteranska-ishrana-za-mentalno-i-fizicko-zdravlje>
- <https://bs.wikipedia.org/wiki/Sredozemlje>
- https://hr.wikipedia.org/wiki/Mediteranska_prehrana
- https://hr.wikipedia.org/wiki/Sredozemna_kuhinja
- <https://sr.wikipedia.org/wiki>