

MEDITERANSKA PREHRANA NA HRVATSKOM JADRANU

Hrvatski doprinos uvrštenju "Mediteranske prehrane" na listu svjetske nematerijalne kulturne baštine

Kada govorimo o prehrani kao nematerijalnom kulturnom dobru, podrazumijeva se tumačenje šireg okvira, koji ne uzima u obzir samo recepturu i tipična jela određenog kraja. Upravo suprotno, uključuje opis života društvene zajednice i obitelji sa svim rodnim, generacijskim i društveno ekonomskim prilikama. Uključuje religijska, obiteljska, i društvena slavlja koja uvijek i beziznimno završavaju za zajedničkim stolom.

Stoga i ne čudi činjenica o sve većem interesu i širenju društvene svijesti o tradicijskim vrijednostima koje ta prehrana odražava i generira. Može se proučavati kao fenomen kroz kulturnu baštinu, turizam, medicinu sa aspekta nutricionizma, poljoprivredu, kroz enološko gastronomsku scenu.

Prepoznavanje važnosti mediteranske prehrane u ovako širokom kontekstu rezultiralo je i MULTINACIONALNOM NOMINACIJOM na UNESCO-voj Reprezentativnoj listi nematerijalne kulturne baštine u prosincu 2013. godine u glavnom gradu Azerbajdžana Bakuu. U spomenutoj je nominaciji okupljeno sedam mediteranskih država Španjolska, Grčka; Italija, Maroko, Hrvatska, Portugal i Cipar. **Svaka od navedenih država odabrala** je jedno područje, odnosno regiju kroz koju je prezentirala mediteransko nasljeđe u prehrani. Primjer hrvatske bili su otok Hvar i Brač, a nešto kasnije reći ću i o pripremi tradicijskih jela sa otoka Hvara i Brača.

U ovoj nominaciji sintagama mediteranska prehrana nije shvaćena kao nutricionistički trend kakav se danas većinom podrazumijeva, već kao specifičan način života usuglašen sa prirodom i korištenjem njenih resursa kroz stoljeća.

Inicijatori spomenute nominacije bile su Španjolska, Grčka, Italija i Maroko. Godine 2008. predale su zajedničku kandidaturu za upis mediteranske prehrane na reprezentativnu listu nematerijalne kulturne baštine čovječanstva koja je prihvaćena 2010. godine.

Godinu dana kasnije Španjolska je kao koordinator četiriju zemalja uputila službeni poziv i hrvatskom povjerenstvu za UNESCO za pridruživanjem RH zajedničkoj kandidaturi za upis na Reprezentativnu listu pod nazivom "Mediteranska prehrana" (Mediterranean Diet). Isti poziv bio je upućen i Cipru i Portugalu.

Poziv je prihvaćen, te je pripremljena je kandidatura u suradnji stručnih službi Ministarstva kulture i stručnjaka Instituta za etnologiju i folkloristiku čiji je djelokrug poslova između ostaloga i tradicijska prehrana.

Uvjet je bio da se zbog specifičnosti običaja i identiteta ljudi koji žive na tom prostoru ta prehrana uvrsti i na nacionalnu listu kao "mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu", što je i prihvaćeno.

Ministarstvo kulture RH do danas je upisalo devet mediteranskih jela u Registar kulturnih dobara Republike Hrvatske (zaštićena dobra), kako slijedi;

- priprema sira iz mješine sa područja dalmatinske zagore, Velebita i Like
- priprema tradicijskog jela dolska torta hrupoćuša
- umijeće pripreme tradicijske slastice torta makarana
- priprema tradicijskog jela sinjski arambašići
- tradicionalna proizvodnja pašskog sira
- priprema tradicijskog jela soparnik
- priprema tradicijskog jela brački vitalac
- umijeće pripreme tradicijske slastice starogrojski paprenjok
- mediteranska prehrana na Jadranu

To ukazuje na činjenicu da je Ministarstvo kulture RH prepoznalo značaj i potrebu za sustavnom zaštitom mediteranske prehrane u Hrvatskoj.

Ta jela i danas se pripremaju i njihova primjena uključena je u životne običaje lokalne zajednice. Priprema i konzumacija različita je u svakodnevnom životu i za blagdane. **Važnost je i u pribavljanju ekološki** uzgojenih namirnica. A u svezi s time danas u Hrvatskoj postoje brojne udruge građana i „Obiteljsko poljoprivredna gospodarstva“ koja provode različite aktivnosti na očuvanju tradicijskih jela, ali i tradicijskog načina uzgoja tih namirnica koje odgovaraju suvremenim ekološkim standardima. To znači dodjeljivanje oznake izvornosti i zemljopisnog porijekla što je u djelokrugu rada Ministarstva poljoprivrede RH.

Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu, njegovoj obali, otocima i u zaleđu, uvjetovana je povijesnim i kulturnim naslijeđem Mediterana, ali i vrlo starim običajima koji su se prenosili sa koljena na koljeno, koje su Hrvati na Mediteran donijeli sa sobom iz pradomovine.

Mediteranska prehrana uvjetovana je i ekološkim i klimatskim čimbenicima Mediterana. Temelj je identiteta ljudi koji žive na tom području

Mediteranski model prehrane temelj je cjelokupnog kulinarskog sustava obale, otoka i dijela zaleđa. Prehrana se razlikuje među pojedinim mjestima i društvenim slojevima, a može se podijeliti na ribarsku, osim u dijelu zaleđa i težačku ili na njihovu kombinaciju, što je vrlo čest slučaj na otocima. Temelj te prehrane svodi se na upotrebu određenih namirnica, pripremu jela od tih namirnica, te njihovu konzumaciju u svakodnevici ili blagdanima.

Mediteranska prehrana prema definiciji UNESCO-a predstavlja, citiram „skup vještina, znanja, prakse i tradicije, od krajolika do stola, uključujući i usjeve, berbu, ribolov te čuvanje, preradu, pripremu i posebno konzumiranje hrane.

Ja ću ovdje stati, na slajdu je cijela definicija, a mi idemo dalje...na

Mediteransku prehranu karakterizira prehrambeni model koji je ostao konstantan tijekom vremena i prostora, a koji se uglavnom sastoji od maslinovog ulja, žitarica, svježeg ili sušenog voća i povrća, umjerene količine ribe, mliječnih proizvoda i mesa, te mnogih začina, a tu su i vino ili razne biljne infuzije, uz poštivanje uvjerenja svake zajednice. No Mediteranska prehrana obuhvaća više od same hrane. Promiče društvenu interakciju, jer su zajednički obroci temelj društvenih običaja i narodnih svečanosti. Nastala je tako bogata baština pjesama, priča i legendi. Taj je način života ukorijenjen u teritoriju, te poštuje biološku raznolikost, osigurava očuvanje i razvoj tradicionalnih aktivnosti i obrat vezanih uz ribolov i uzgoj životinja u mediteranskim zajednicama. Žene igraju posebno važnu ulogu u prenošenju znanja, kao i poznavanju rituala, tradicionalnih plesova, svečanosti te očuvanju vještina.“

Tipičan primjer specifičnog nematerijalnog dobra koje spaja mediteransko naslijeđe i iskustvo doneseno iz pradomovine je **SOPARNIK** upisan 3. rujna 2007. godine.

Soparnik, zelenjak ili uljenak u prošlosti je bio jelo koje se pripremalo u dane posta, a danas se često priprema u svečanim prigodama. Postao je simbolom stare Poljičke republike.

Priprema se od blitve (lat. Beta vulgaris) tipičnog mediteranskog povrća sa jelovnika velikog broja mediteranskih zemlja, koje je spominjao i grčki filozof Aristotel u 4. st. prije Krista.

Soparnik je jelo u kojem se blitva kuha u tijestu pokrivenom pepelom i žeravicom. Takav način pripreme jela pripada **slavenskom** nomadskom običaju spremanja hrane na otvorenim ognjištima još iz vremena prije početka sjedilačkog načina života, jer se nakon toga hrana pripremala u peći ili pod glinenom kupolastom posudom zvanom peka.

Soparnik je jedinstven etnografski doprinos hrvatske kulture mediteranskoj kuhinji.

Zanimljiv je primjer priprema bračkog VITALACA, jelo pastirskog svijeta otoka Brača upisao na listu 19. listopada 2007.

Ovo jelo, spravljeno od iznutrica janjca ili kozlića, datira još iz vremena prvih kontakata stanovnika Brača s grčkom civilizacijom.

Još je antički pisac i znanstvenik Plinije Stariji u prvome stoljeću pisao hvalospjeve bračkom uzgoju koza. Bračka janjetina i danas predstavlja tipičan otočki proizvod koji je postigao iznimno visoku kvalitetu u regiji. Mješavina trava raznih okusa sa primjesom morske soli bračkom janjcu daju osobito kvalitetno meso. Mlada janjetina ili kozletina jedu se dok janjac ili kozlić nisu prešli 6-7 kilograma težine. Bitno je da još nisu okusili travu već samo majčino mlijeko. Janjac se peče kao obredni običaj. Priređuje se na ražnju.

Za pripravljanje vitalca koriste se janjeće ili kozje iznutrice (srce, pluća, jetra, slezena) koje se nataknu komad po komad na tanji ražanj. Sve se omota janjećom maramicom te se okreće na ražnju oko pola sata. Nakon toga se omota crijevima kozlića ili janjca koji je sisao mlijeko i nije okusio travu, da ih ne bi bilo potrebno ispirati. Peče se oko sat vremena dok ne postane hrskavo, služi se dok se čeka da janjac bude pečen.

KAŠTRADINA s kupusom, primjerice nije upisana na nacionalnu listu iako se tradicionalno priprema u Veneciji na dan Gospe od Zdravlja i Dubrovniku za Sv. Vlaha. Spravlja se od sušenog mesa kastriranog usaljenog jarca i nekoliko vrsta kupusa. pripremali su ga još u ranom srednjem vijeku hrvatski moreplovci. Osušeno meso u pramcima galija osiguravalo je dugotrajnu plovidbu. Ova prastara prehrambena navika jedenja osušenog mesa jarca s kupusom zasigurno će dobiti svoj poseban status na nacionalnoj listi nematerijalne kulturne baštine.

BRAČKA TORTA HRAPOČUŠA zbog svojih sastojaka naziva se još i bračkim slatkim afrodisijakom. Jedinstvena je po svom hrapavom i rustikalnom izgledu, a dobila je naziv po lokalnom kamenu „hrapočuša“ na koji i izgledom nalikuje. Kamen je crvenkast boje koji se koristi u gradnji suhozida u Dolu na Braču.

Tradicionalno ih pripravljaju žene Dola na Braču, pakiraju ih kao poklon za rođendane, razne prigode, a prvenstveno ih pripravljaju za brojne bračke svadbe. Autentičnost i izvornost torte dokazivala je Udruga za zaštitu starina, kulture i starih običaja iz mjesta Dol sa otoka Brača. Čak četiri godine bilo je potrebno da se dokaže izvornost i autentičnost torte da bi postala zaštićeno dobro u Registru RH. **Autentičnog** pisanog recepta za pripremu tog kolača nažalost nema, jer se prenosio isključivo usmenom predajom sa generacije na

generaciju. Neki dijelovi recepta ipak su poznati. Dakle potrebni su domaći orasi, domaća jaja, brašno mljeveno u starom mlinu, vrlo malo svinjske masti, modernije domaćice danas kao nadomjestak koriste ulje i na kraju sok od domaćeg limuna. Sve se mora raditi ručno sa drvenom kuhačom, peče se u krušnoj peći, a izrada traje do dva i pol sata.

SINJSKI ARAMBAŠIĆI pripremanje tog tradicijskog jela karakteristično je za prostor Cetinske krajine, smještene u južnom djelu Hrvatske.

Pripremaju se u raznim prigodama, a neizostavno naći će se na stolu za svečani alkarski ručak, blagdan Velike gospe i tradicionalno za Božić. Svake godine za vrijeme manifestacije „Dani alke i Velike Gospe“ koji se održavaju početkom osmog mjeseca u gradu Sinju, već tradicionalno se održava i natjecanje u najboljem spravljanju arambaša što je dokaz da je tradicija pripravljanja ovog jela vrednovana i do današnjeg dana.

Tehnika zamatanja nadjeva u list kiselog kupusa te kuhanja u soku poznata je još iz rimskih vremena. Osim kiselog kupusa rabio se i slatki kupus ili list vinove loze. U našim krajevima zastupljeniji je kiseliji dok je prema istoku zastupljeniji slađi kupus. Pod nazivom „sarma“ javlja se prvotno u Mađarskoj i Slavoniji, kontinentalnom dijelu Hrvatske odakle se širi prema jugu gdje nastaju razne verzije a jedna od njih su „arambaši“.

Jelo koje su Sinjani preuzeli od Turaka i dali mu nove primjese. Dolazi od turske riječi *harami* i *basi* što bi se moglo prevesti kao harambaša ili hajdučki vođa.

Sinjski arambašići su dalmatinski specijalitet slični sarmi sa par bitnih razlika. Meso kojim se puni arambašić sjeckano je nožem za razliku od sarme gdje se meso melje i mješa sa rižom, dok se u arambašiće ne stavlja riža. U arambašiće se dodaju različite vrste mesa, primjerice junetina, teletina, svinjetina ili govedina, dodaju se i razne mirodije kao što su cimet, muškatni oraščić i klinčići što upravo daje jednu specifičnu mediteransku aromu. Naravno da se dodaje i neizostavno mediteransko povrće peršin, luk, češnjak.

Kao što Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu poznaje sasvim specifične oblike pripreme hrane unutar mediteranskog gastronomskog kulturnog kruga, tako i proizvodnja i konzumiranje vina ovog kraja ima prepoznatljiv enološki status u kojem se posebno cijene vina visokih gradacija od preko 15 vol. posto.

U ponudi autohtonih vina prednjače neke vrste crnih sorti, posebno crljenak, koji je toliko star da je opisan u ranom renesansnom literarnom stvaralaštvu Hrvatske. Preuzele su ga i druge sredine, pa ga u Italiji nazivaju primitivo , u Kaliforniji zimfandel.

Istarski Teran ili Lumbarajski Grk sorte su koje još čekaju emancipaciju i pravo vrednovanje na vinskoj karti Hrvatske.

Naravno tu su i sorte Dingač i Postup, vrste vina odnjegovane na posebno zaštićenim položajima otoka Hvara.

Vino je jedna posebna priča o kojoj bi se dalo jako dugo pričati ali o tome nekom drugom prilikom.

Upisom Mediteranske prehrane na svjetsku listu Republika Hrvatska nije izgubila vlastiti identitet, upravo suprotno, dodala je još jedno nematerijalno kulturno dobro na listu UNESCO-a.

Republika Hrvatska do danas je upisala 131 nematerijalno kulturno dobro u Registar koji se vodi pri Ministarstvu kulture RH. Trinaest dobara upisano je na UNESCO-vu Reprezentativnu listu nematerijalne baštine čovječanstva. Ovim upisom RH postala je druga zemlja u Europi i peta u svijetu po broju upisanih elemenata na UNESCO-vim popisima nematerijalne kulturne baštine.

Taj izniman uspjeh Ministarstva kulture RH, njegovih stručnih službi, kao i stručnjaka iz područja etnologije i kulturne antropologije, **otvorio je mogućnost očuvanja specifičnih životnih navika i naslijeđa jednog mediteranskog naroda** koje sve više potiskuje globalna civilizacija.

Evo došla sam do kraja svojeg izlaganja ali ne i do kraja inicijative i volje udruga građana lokalnih zajednica koje svoje aktivnosti usmjeravaju na očuvanju tradicije i kulturnog naslijeđa.

Budući je ovo multinacionalna nominacija, planirano je umrežavanje sa drugim zemljama nositeljicama u svrhu međukulturnog dijaloga kroz izložbe, festivale, konferencije, znanstvenih skupova, te drugih oblika suradnje.

Hvala na pažnji!