



VRTIĆI I MEDITERANSKA  
PREHRANA

SEZONSKA BOJANKA







# KAD ZEMĽA KIŠE

MAMI JE DRAGO DA JEDEŠ ZDRAVO  
ZATO TE ZELENIM GNJAVI.

TAKO JE ISTO ZEMLJI DRAGO,  
KAD JOJ NE RADIŠ O GLAVI.

KROZ GODINU JEDI ŠTO VRT TI DAJE,  
DA PLANET NAM DUJE TRAJE.

SADI JER ČUVAŠ PČELE I MRAVE,  
VREĆICE NEMOJ - RIBE SE DAVE.

ČISTO MORE I ZELENE KROŠNJE,  
ZA SRÉTNE RIBE, PČELE I PTICE,  
A ŠARENÍ TANJURI ZA VESELE  
KLINCE.

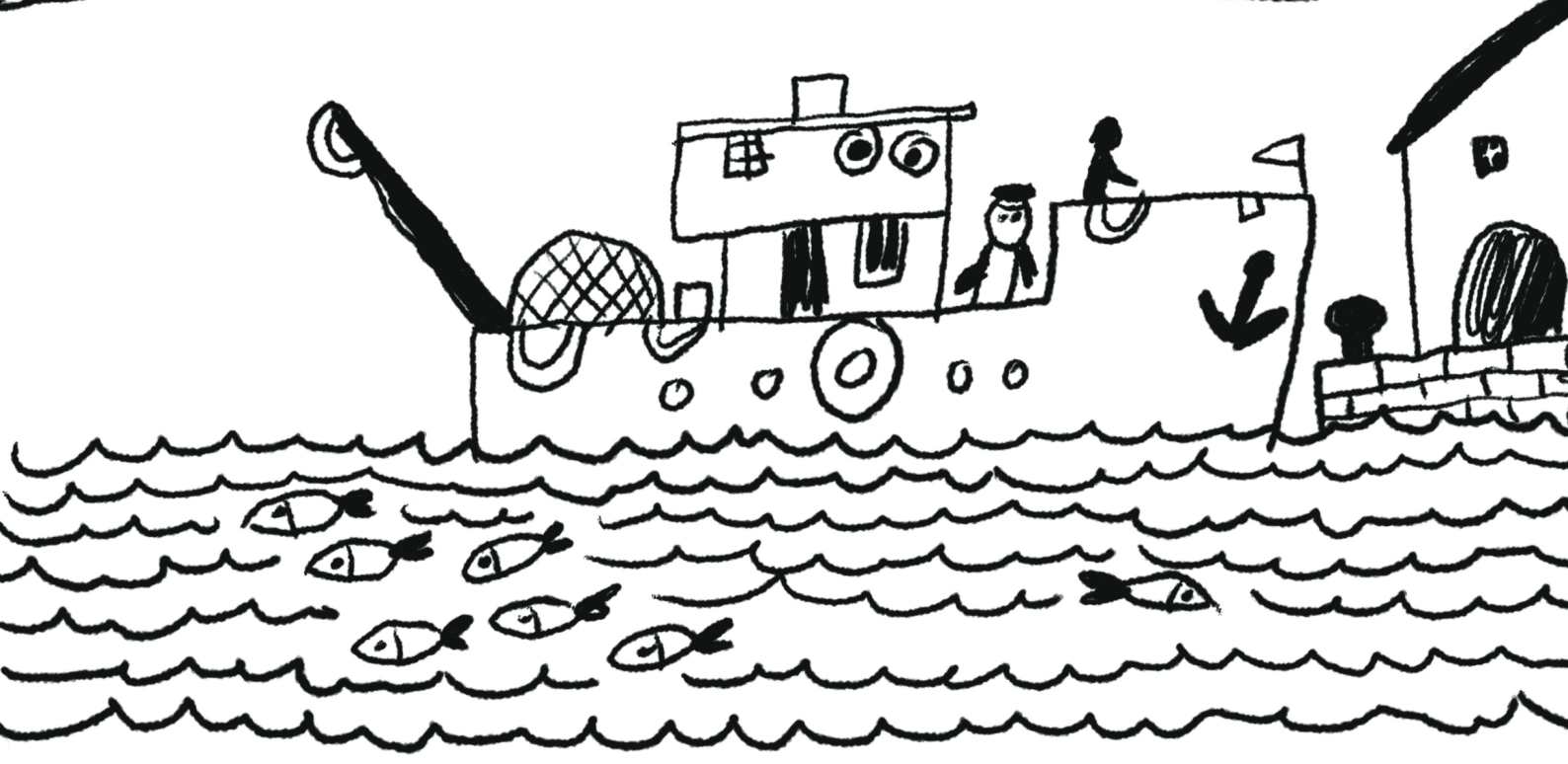




















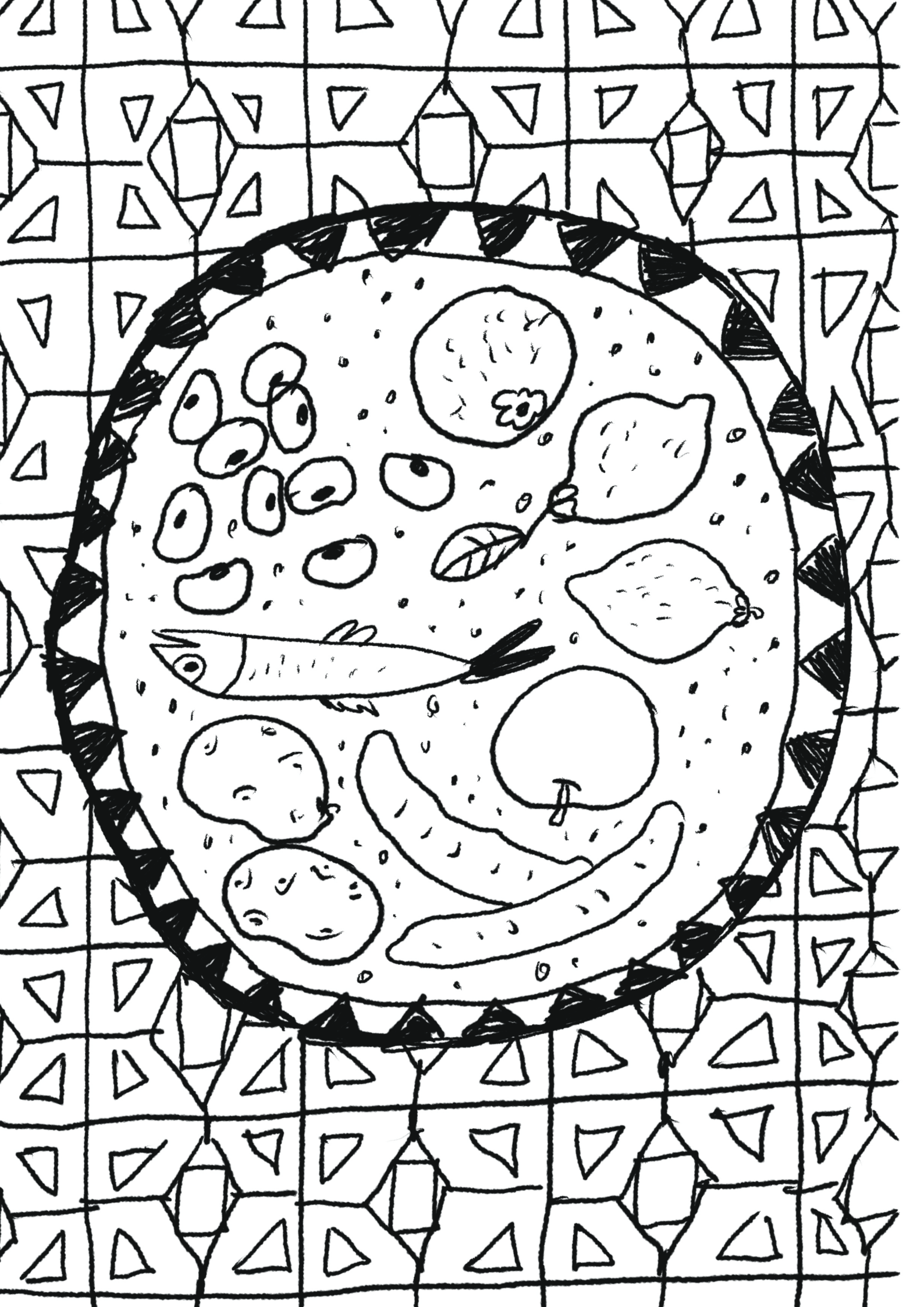














# ZA ODGOJITELJICE I ODGOJITELJE

## Svjetska nematerijalna baština

Godine 2013. *mediteranska prehrana* upisana je na "Reprezentativnu listu nematerijalne kulturne baštine čovječanstva" UNESCO-a. Ovaj multinacionalni opis obuhvaća emblematske zajednice iz Italije (Cilento), Španjolske (Soria), Maroka (Chefchaouen), Grčke (Koroni), Portugala (Tavira), Cipra (Agros) i Hrvatske (otoci Brač i Hvar).

*Mediteranska prehrana* predstavlja ukupnost vještina, znanja, praksi, vjerovanja i tradicija vezanih uz poljoprivredu i ribarstvo, preradu, pripremanje i osobito konzumiranje hrane.

## U suživotu s prirodom

Mediteranski krajolik svjedoči dugotrajnom harmoničnom odnosu između prirode i čovjeka, tisućljetnoj 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 udruga 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.

## Tipični proizvodi i namirnice

Kroz povijest svakodnevce 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 prehrambenog 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 baca, u kojem se veći poslovi oko uzgoja i pripremanja dijele, baš kao i uživanje u njoj. U svim mediteranskim kuhinjama vrijede načela umjerenosti i ekonomičnosti, ali i konvivijalnosti – koje nalaže srdačan, gozbeni karakter svakog dijeljenog obroka. Kuhanje i jedenje nemaju samo važnu ulogu u privatnom, obiteljskom životu već i u javnom, gdje na nebrojenim *feštama* i slavljima 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 prehrambeni 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 prenositi 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, UNEP - United Nations Environment Programme ili FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) i UNEP (United Nations Environment Programme)

# PLANET JABUKA

igra s djecom; potrebno: jabuka i nožić

1. Zamislite da je jabuka naša planeta Zemlja
2. Razrežite jabuku na četvrtine.
3. Tri komada stavite sa strane. Oni predstavljaju površine pokrivene vodom. Samo jedan komad jabuke (1/4) predstavlja kopnenu površinu.
4. Razrežite taj komad na pola. Jedna polovica predstavlja pustinje, planine i površinu pod ledom. Druga polovica je s dobrim tlom.
5. Razrežite sada upravo taj komad na četvrtine. Tri komadića predstavljaju mjesta na kojima se ne može uzgajati hrana (prevruće, prehladno, kamenito tlo, površine prekrivene betonom, asfaltom i sl.).
6. Pažljivo ogulite koru sa zadnjeg komadića koji vam je preostao.
7. Upravo taj mali komadić kore predstavlja svo plodno tlo koje nam je na raspolaganju da nahranimo čitavo čovječanstvo!

Planet Jabuka preuzet je iz knjige *Održive škole – temelji za bolju budućnost*. Zmag, 2015.





# BILJEŠKE



# BILJEŠKE





Dječja piramida mediteranske prehrane i brošura *Pjat za polizat* dio su projekta "Pjat za polizat – mediteranska prehrana i dječji vrtići" realiziranog sredstvima Ministarstva kulture RH u okviru programa potreba u kulturi 2019. godine te sredstvima Instituta za etnologiju i folkloristiku u Zagrebu.

Istraživački tim: Ana Marija Vukušić, Melanija Belaj i Jelena Ivanišević

Koncepcija piramide: Jelena Ivanišević i Melanija Belaj

Koncepcija brošure i tekst pjesme *Kad Zemlji kiše*: Jelena Ivanišević

Tekst *Za odgojiteljice i odgojitelje*: Jelena Ivanišević i Melanija Belaj

Ilustracije i grafičko oblikovanje piramide i brošure: Danilo Dučak

Tisak: Denona