

# Poveznice između japanske i mediteranske kulture prehrane

---

**Mratinović, Mauro**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Dubrovnik / Sveučilište u Dubrovniku**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:155:654024>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-22**



**SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU**  
UNIVERSITY OF DUBROVNIK

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Dubrovnik](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA EKONOMIJU I POSLOVNU EKONOMIJU

MAURO MRATINOVIĆ

POVEZNICE IZMEĐU JAPANSKE I MEDITERANSKE  
KULTURE PREHRANE

FOOD CONNECTIONS AND SYNONIMS IN JAPANESE  
AND MEDITERRANEAN KITCHEN

ZAVRŠNI RAD

Dubrovnik, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA EKONOMIJU I POSLOVNU EKONOMIJU

POVEZNICE IZMEĐU JAPANSKE I MEDITERANSKE  
KULTURE PREHRANE

FOOD CONNECTIONS AND SYNONIMS IN JAPANESE  
AND MEDITERRANEAN KITCHEN

ZAVRŠNI RAD

Kolegij: Gastronomija

Studij: Hotelijerstvo, restoraterstvo i gastronomija

Vrsta studija: Stručni

Razina: Preddiplomski

Studijski smjer: Restoraterstvo i gastronomija

Mentor: mag. nutr. Mirna Sentić

Student: Mauro Mratinović

JMBAG: 0275078198

Dubrovnik, rujan 2024.

## SAŽETAK

U radu su kroz detaljnu analizu istraživanja i znanstvene literature prikazane poveznice između japanske i mediteranske kulture prehrane. Japanska i mediteranska kultura prehrane se odlikuju poveznicama kao što su: sezonalnost, različitost namirnica, raznolikost prehrane, dugovječnost stanovništva, nutritivno bogatstvo te zdravstvene prednosti konzumacije autohtone hrane. Japanska i mediteranska kultura su pokazatelj zlatnog standarda pravilne prehrane. Obje kulture imaju: unikatan stil života, set pravila za ponašanjem za stolom, kulturu ispijana pića, namirnice i jela koje mogu predstavljati uzor drugim svjetskim kulturama. Zbog velikog broja zdravstvenih prednosti i radi pozitivnog te zdravog životnog standarda mnoge svjetske organizacije kao što su UNESCO i WHO (World Health Organization) promoviraju ova dva tipa kulture kao pokazatelj zdravog načina života. Poveznice radi koje ove dvije kulture predstavljaju najbolji primjer drugim kulturama su: gostoprimstvo i pridodavanje velike važnosti dubokim obiteljskim odnosima. Mediteranska i japanska kultura prehrane se odlikuju originalnošću i jednostavnošću. U obje kulture možemo vidjeti posebne obrede, ceremonije i ukazivanje poštovanja prema hrani. Njegovanjem ovih kultura može doći do raznih poduzetničkih prilika i ideja. Kroz SWOT analizu prikazana je ideja o stvaranju Japansko-mediteranskog restorana i cilj je proučiti isplativost uvođenja takvog tipa restorana u svrhu unapređivanja gastronomske ponude na tržištu.

Ključne riječi: Japan, Mediteran, kultura , poveznice

## **ABSTRACT**

In the paper, through a detailed and informative analysis of research and various scientific literature, the links between Japanese and Mediterranean food culture are shown. Japanese and Mediterranean food culture are characterized by links such as: seasonality and diversity of foods, diversity of diet, longevity of the population, nutritional richness and health benefits of food. Japanese and Mediterranean culture are indicators of the gold standard of proper nutrition. Both cultures have: a unique lifestyle, a set of rules for table manners, a culture of drinks, foods and dishes that can serve as a model for other world cultures. Due to the large number of health benefits and for the sake of a positive and healthy standard of living, many world organizations such as UNESCO and WHO (World Health Organization) have started to promote these two types of culture as an indicator of a healthy lifestyle. The links for which these two cultures set the best example for other cultures are hospitality and attaching great importance to strong family relationships. Mediterranean and Japanese food culture are characterized by originality and simplicity. In both cultures we can see special rites, ceremonies and showing respect for food. Cultivating these cultures can lead to various entrepreneurial opportunities and ideas. Through a detailed SWOT analysis, the idea of creating a Japanese-Mediterranean restaurant is presented, and the goal is to study the profitability of introducing this type of restaurant in order to improve the gastronomic offer on the market.

Key words: Japan, Mediterranean, culture, similarities between cultures

## SADRŽAJ:

SAŽETAK.....	I
ABSTRACT .....	II
1. UVOD .....	1
1.1. Definicija rada .....	1
1.2. Svrha i ciljevi rada.....	1
1.3. Metodologija rada .....	2
1.4. Struktura rada .....	2
2. JAPANSKA KULTURA PREHRANE .....	3
2.1. Karakteristike Japana .....	3
2.2. Japanska kultura prehrane .....	3
2.3. Glavna jela Japanske kuhinje .....	7
3. MEDITERANSKA KULTURA PREHRANE .....	9
3.1. Značajke Mediterana .....	9
3.2. Mediteranska kultura prehrane.....	9
3.3. Mediteranske namirnice i jela .....	13
4. POVEZNICE MEDITERANA I JAPANA.....	18
4.1. SWOT analiza .....	19
4.2. Sezonalnost i raznolikost.....	22
4.3. Dugovječnost i umjerenost.....	23
5. ZAKLJUČAK .....	26
LITERATURA.....	27
POPIS SLIKA .....	32
Popis tablica .....	32
IZJAVA O AUTORSTVU I IZVORNOSTI RADA .....	33

# 1. UVOD

Japanska i mediteranska kultura prehrane predstavljaju važan značaj na današnjoj gastronomskoj sceni. Kvaliteta prehrane i stil života ovih kultura su već dugo godina predmet istraživanja brojnih znanstvenika, a sve u svrhu dokazivanja i utvrđivanja zajedničkih karakteristika koje se odražavaju na dugovječnost te razne zdravstvene benefite. Mediteranska kultura prehrane je radi velikog izbora nutritivno bogatih namirnica već dugo godina na prijestolju kao jedna od najdugovječnijih i najkvalitetnijih kuhinja svijeta. Svojevstan zlatni standard pravilne, održive prehrane modernog čovjeka. S druge strane japanska kultura prehrane, iznimne povijesti, kulturnog nasljeđa i umjerenosti u današnjem svijetu je prikaz rastućeg gastronomskog trenda, a to se najviše uočava na primjeru višestrukih otvaranja japanskih restorana diljem svijeta te implementiranja njihovih namirnica i prehrambenih navika u svjetske kuhinje, pa tako i mediteransku. Obe kulture njeguju načela pravilne prehrane: ravnotežu, raznolikost i umjerenost uz prioritiziranje autohtonih izvornih namirnica te minimalnu termičku obradu, a sve u svrhu očuvanja maksimalnog nutritivnog profila namirnica i time utjecaja na zdravlje. Obe kulture pripadaju tzv. „plavim zonama“ koje su posljednjih godina u fokusu znanosti i medijske pažnje. One predstavljaju izdvojene regije u svijetu koje imaju najveći postotak dugovječnosti te najnižu stopu kroničnih oboljenja koje su vodeći uzročnici smrtnosti u ovom dobu. (OECD, 2012), (Aboussaleh Y i sur., 2017)

## 1.1. Definicija rada

Tema ovog rada je definiranje poveznica i zajedničkih karakteristika između mediteranske i japanske kulture prehrane koje su po koječemu slične. Poveznice koje dijele ove dvije kulture su bitne radi kvalitete života prisutne u ovim kulturama, a naposljetku se to odražava na produljenje životnog vijeka i općeg zdravlja ljudi. Mediteranska i japanska kultura su prisutne već stotinama godina, a njihova reputacija te važnost u gastronomskom svijetu je neizostavna i sveprisutna.

## 1.2. Svrha i ciljevi rada

Glavna svrha i cilj rada je prikazivanje poveznica između navedene kulture i utjecaj istih na kvalitetu života ljudi. Radi brojnih prednosti koje ove dvije kulture promoviraju svojim

životnim stilom i kulturom krajnji je cilj izdvojiti, naglasiti i detektirati poveznice koje mogu služiti kao recept za dugovječnost i veću kvalitetu života.

### **1.3. Metodologija rada**

Ovaj rad je nastao kombiniranjem raznih izvora: znanstvenih istraživanja, analiza podataka, internetskih izvora i literature. Svaki izvor je služio kao potpora drugome za izrađivanje i upotpunjavanje teme rada. Podaci i analize su provjerene kako bi točnost i kvaliteta rada bile što bolje prezentirane i evaluirane. U radu su korištene razne: tablice i slike kako bi se bolje i lakše prikazali rezultati istraživanja.

### **1.4. Struktura rada**

Rad se sastoji od ukupno pet dijelova. Prvi dio je uvod i upoznavanje sa samom temom rada. Drugi dio je upoznavanje s japanskom kulturom prehrane, glavnim namirnicama te jelima. Treći dio je upoznavanje s mediteranskom kulturom prehrane. Četvrti i glavni dio su poveznice između mediteranske i japanske kulture prehrane. Peti dio je zaključak i prikaz krajnjih rezultata istraživanja.



## **2. JAPANSKA KULTURA PREHRANE**

Japanska kultura prehrane počiva na visokoj kvaliteti namirnica te je nutritivno balansirana, a uz to se smatra sofisticiranom i delikatnom.. Japan obiluje stoljećima dugom tradicijom pripreme i konzumacije jela koja se razlikuju po: pripremi, teksturi, raznolikosti sastojaka i regionalnosti. Hranu u Japanu bi bilo teško precizirati samo prema jednoj regiji zato što cijeli Japan dijeli gotovo istu kulturu odnošenja prema hrani i konzumaciji iste, zbog toga Japan obiluje raznim sastojcima koji su karakteristični za cijelu državu i svi Japanci pripremaju hranu uglavnom od navedenih sastojaka. Japanska kuhinja je kao i mediteranska također 2013. godine uvrštena u UNESCO popis nematerijalne kulturne baštine. (OECD, 2012) (UNESCO, 2013)

### **2.1. Karakteristike Japana**

Japan je država u istočnoj Aziji smještena na lancu otoka istočno od azijskog kontinenta. Sastoji se od preko 3500 otoka od kojih su najveći: Hokaido, Honshu, Shikoku i Kyushu koji čine više od 97 % države. Glavni grad je Tokyo koji sa susjednim gradovima ima oko 32 milijuna stanovnika te je najveće metropolitansko područje svijeta, a Japan ukupno broji 132 milijuna stanovnika. (Petry, 2003)

### **2.2. Japanska kultura prehrane**

Japanska kultura uvelike daje na važnosti društvenoj harmoniji i napornom radu. Budući da je harmonija i međusobno poštovanje bitan dio Japanske tradicije svi se trebaju pokušati prilagoditi i poštovati njihovu kulturu. Japanska se kultura posljednjih godina počela prilagođavati zapadnjačkom načinu života, ali i dalje teže očuvanju tradicije kao što su: ceremonija čaja, nošenje tradicionalnih odora te poštovanje i veličanje umjetnosti. (Acar, 2019)

Ceremonija čaja je bitan dio njihove povijesti. Ona predstavlja tradicionalan način pripreme i ispijanja matcha čaja na klasičan način koristeći tradicionalan pribor. Glavna svrha ceremonije čaja je stvoriti harmoniju i unutarnji mir između domaćina i gosta te stvoriti ugodnu i opuštajuću atmosferu kako bi pobjegli od svakodnevnog užurbanog načina života. Ceremonija čaja je iznimno bitan dio njihove kulture jer se prakticira kroz njihovu čitavu povijest. Prakticiranje

ceremonije treba ispoštovati kao obred i tijekom nje svi prisutni moraju prakticirati tišinu, poštovanje i mir. Mnogi danas ceremoniju prakticiraju kao hobi, ali većina ljudi je dan danas smatra kao vrstu umjetnosti kojoj treba pokazati najveću razinu poštovanja. (Acar, 2019)

U Japanu se tradicionalno prakticira omotenashi što predstavlja nesebično gostoprimstvo. Veliki se naglasak stavlja na poštovanje prema gostima i unaprijed predviđanje njihovih potreba. Gostoprimstvo naravno treba biti obostrano i kada se kod nekoga dolazi u goste uobičajena praksa je da se donese neki dar. Darivanje je bitan dio Japanske kulture. Kada se dođe u goste uglavnom se donosi dar upakiran u tradicionalne boje prilagođen razlogu dolaska. Dar treba biti jednostavan i ne smije izgledati kao da je u njega utrošeno previše novca, za razliku od darivanja na Mediteranu gdje je praksa drugačija jer se dar uglavnom ne dijeli tijekom jela već se poklonjena osoba počasti nakon odlaska gostiju. Dar se ne smije odbiti i uglavnom se otvara ispred osobe koja ga je poklonila. (Okamoto,2019)

Pri jelu točenje pića kao domaćin je iznimno bitna praksa. Ovime se pokazuje poštovanje i gostoprimstvo prema svim osobama prisutnim za stolom. Prilikom točenja pića bitno je bocu držati s obje ruke kako ne bi došlo do prolijevanja, a s druge strane primatelj pića je dužan podignuti čašu u znak međusobnog razumijevanja. (Okamoto,2019)

Piće pa tako i hranu je nepristojno odbiti kad se nudi. U slučaju da vam se ponuđena hrana ili piće ne sviđaju svejedno je potrebno prihvatiti, ali konzumirati je nije obavezno. Hranu u tom slučaju treba ostaviti netaknutu na tanjuru, a piće se ne smije proliti radi poštovanja. Za stolom je također potrebno poštovati hijerarhiju, bilo to da ste na poslovnom sastanku ili u vlastitoj kući uvijek treba pričekati najstariju osobu da počne s jelom. Uglavnom najstarija osoba tijekom jela drži zdravicu i svi prisutni nazdravljaju s nekim alkoholnim pićem, uglavnom sake. U slučaju da netko nije punoljetan ili ne voli i ne pije alkohol može se ispiti čaj također. (Okamoto,2019)

U Japanu se ne preporučuje jedenje u hodu ili gradskom prijevozu jer može doći do nezgode ili bacanja hrane. Naravno brza hrana je prisutna u Japanu, ali osobe kad je konzumiraju uglavnom nađu mjesto za sjesti ili to rade sa strane ne dok su u hodu. Praksa je drugačija u mediteranskoj kuhinji gdje se brza hrana konzumira u hodu, a to je uglavnom radi isprobavanja lokalnih specijaliteta i radi manje potrošnje vremena i novca. (Okamoto,2019)

Plaćanje i raspolaganje novcem se uvelike razlikuje u Japanu od Mediterana. Kod plaćanja u restoranima ili barovima novac se ne daje iz ruke u ruku konobaru već postoje specijalizirani stalci za gotovinsko ili kartično plaćanje. Najčešće je preporučeno plaćanje konobaru izravno na kasi. Najveća razlika kod plaćanja je u ostavljanju napojnice. Japanci nemaju praksu ostavljanja napojnice u restoranima i barovima, jedino u slučaju nekih privatnih događanja. Na Mediteranu uglavnom se očekuje napojnica od 10 % ovisno o mjestu i državi u kojoj se nalazite. Ako je usluga bila na nivou može se ostaviti čak i viša napojnica do čak i 20 % od iznosa računa. (Okamoto,2019)

Japanska kuhinja koristi raznovrsne i karakteristične sastojke na koje često utječu sezonske promjene i lokalne tradicije. Japanci teže tome da koriste domaće namirnice kako bi služile ponajprije lokalnom stanovništvu, a onda i turistima te time prikazali kako čuvaju do tradicije i poštuju namirnice i kvalitetu poslužene hrane u najmanjim detaljima. (OECD, 2012)

Tako namirnice koje se mogu pronaći u izobilju u Japanu su:

#### Riža

Riža je osnovna namirnica u japanskoj i općenito Azijskoj prehrani. U Japanu se uzgajaju različite sorte, a priprema se na različite načine, uključujući: bijelu rižu, smeđu rižu i sushi rižu. Svi imaju vrstu koja im najviše paše, mnogi su počeli birati smeđu rižu jer ona ne prolazi kroz kompletan proces mljevenja i poliranja te time ne gubi na hranjivim tvarima. Glavni je sastojak jedne od najpoznatijih japanskih jela - sushija. (Mateljan, 2008)

#### Alge

Alge su sastavni dio japanske prehrane visoke nutritivne vrijednosti. Postoji više vrsta algi koje možemo vidjeti kod njihovih jela. Jedne od najčešće konzumiranih algi su: nori, kombu i dulce. Nori je najčešće konzumirana alga tamnoljubičaste boje te ima jak i osebujan okus, a često se koristi za zamatanje sushija. Kombu je smeđa ili tamnozeleno alga koja se uglavnom može naći u obliku tankih, suhih listova. Koristi se kao začim za juhu ili grah. Dulce je mekana alga crvenkaste boje koju je lako koristiti jer se samo nasjecka i pospe po hrani. Dolazi u obliku malih listića i specifično mijenja aromu hrane. (Mateljan, 2008)

## Soja

Soja je najpoznatija i najčešće korištena mahunarka na svijetu. Soja je univerzalna namirnica koja se može koristiti u raznim oblicima i uklopiti u mnoga jela. Najpoznatiji proizvodi od soje su: sojino mlijeko, edamame, tofu i sojin umak. Sojin umak se dobije tako što se zrna soje čiste i natapaju, zatim kuhaju na pari te miješaju s kvascem kako bi započeo proces fermentacije. Umak se također često koristi kao temeljac jelima zbog prisutnosti umami okusa. Sojino mlijeko se pravi mljevenjem zrna soje i vode. Popularno je među vegetarijancima, veganima, osobama s intolerancijom na laktozu ili onima koji žele smanjiti unos životinjskih proizvoda. Sojino mlijeko ima kremastu teksturu i blag, pomalo orašast okus. (Mateljan, 2008.)

## Miso

Miso je tradicionalni japanski proizvod koji se koristi u jelima kako bi im dodao poseban - umami okus. Miso je slana, fermentirana pasta napravljena od kombinacije soje i raznih žitarica. Uglavnom se koristi u juhama i varivima od kojih je najpoznatija - miso juha. (Mateljan, 2008)

## Rezanci

Japanski rezanci dolaze u različitim oblicima i veličinama, a njihova vrsta često određuje vrstu jela za koje se koriste. Rezanci su postali planetarni popularni radi instant rezanaca koji se danas mogu kupiti u manje-više svakom dućanu koji prodaje prehrambene proizvode. Najpopularnije jelo od rezanaca je ramen juha koja je jedna od najčešće konzumiranih jela u Japanu, ali i diljem Europe po azijskim restoranima. (Gulia, N. i sur., 2014)

## Wasabi

Wasabi dosta nalikuje na hren i dobije se tako što se korijen prvo nariba pa onda pretvara u pastu. Autohtoni wasabi je jako teško pronaći, a još teže kušati. Riječ je o biljci koja je autohtona za Japan, dijelove Rusije i korejski poluotok, a zahtijeva iznimne uvjete za rast te je jako teško prikupiti njen korijen. Wasabi se najčešće koristi kao dodatak sushiju, ali se može konzumirati uz neke namjernice kao humus ili razne umake. Dobar je jer stimulira i pročišćava nosnice. Wasabi sadrži antioksidanse koji pomažu u borbi protiv oksidativnog stresa u tijelu. To može smanjiti rizik od kroničnih bolesti kao što su bolesti srca i rak. Dobar je za probavu i zdravlje crijeva radi ljute prirode Wasabija. Wasabi je niskokaloričan i može se dodavati jelu

bez prekomjernog dodavanja viška kalorija. Također je dobar za prevenciju raka. (J. A. Depree i sur., 1998)

### **2.3. Glavna jela Japanske kuhinje**

Japanska jela su sve više zastupljena u svjetskoj gastronomiji i kućanstvima diljem svijeta koja počinju pripremati jela zasnovana na originalnoj japanskoj recepturi. Većina jela uglavnom nisu teška za pripremu zahvaljujući japanskom minimalizmu, ali prezentacija samih jela je izrazito bitna stoga nikad prilikom kućne izrade ne možemo potpuno replicirati isti onaj okus i iskustvo kao kad jedemo u japanskom restoranu. (Cwiertka, 2006)

Najpoznatija japanska jela su:

#### **Sushi**

Sushi je japansko jelo koje se sastoji od kuhane riže kombinirane s različitim sastojcima, poput: svježe ribe, morskih plodova te povrća zamotanih u nori alge. Sushi se obično poslužuje s umakom od soje, đumbirom te wasabijem. Postoji mnogo vrsta sushija od kojih su najzastupljeniji: nigiri, maki, uramaki i sashimi. (Kawasumi, 2017)

#### **Takoyaki**

Takoyaki se sastoji od malih okruglih od tijesta ispunjenih komadićima hobotnice, majonezom, zelenim lukom i drugim sastojcima. Kad se gleda sam naziv tako u prijevodu znači hobotnica, a yaki prigrana. Ovo jelo je karakteristično po svojoj jedinstvenoj formi i okusu. Pripremaju se tako što se gotove takoyaki kuglice s nadjevom peku na tavi. Kada se donja strana zapeče, koriste se posebni štapići za okretanje kako bi se oblikovale u kuglice. Proces okretanja je vještina, jer se želi postići ravnomjerna i zlatno smeđa boja. (Harlan, 2019)

#### **Gyoza**

Gyoza je japansko jelo koje su inspirirane kineskim duplingsima i slične su zapadnjačkim knedlama. Gyoze su male kuglice tijesta punjene mesom, povrćem i začinima. Razlike između kineskih dumplingsa i japanskih Gyoza su to što se kineski pripremaju sa debljim tijestom te se uglavnom kuhaju na pari i mljeckavog su okusa, a japanske se uglavnom prže u ulju te se dobije lijepa hrskava tekstura. (Nguyen, 2017)

## **Miso juha**

Miso juha može se pripremati s različitim dodacima, ovisno o regionalnim preferencijama i osobnim ukusima koje mi imamo. Uglavnom svako kućanstvo ima svoj način pripremanja Miso juhe i zbog toga se ovo smatra načinom umjetnosti. U nju se uglavnom stavlja temeljac od juhe, miso pasta, tofu, alge, povrće i mnogi stavljaju čak i rižu. Miso juha se mora poslužiti vruća kao i svaka juha zato što nakon nekog vremena tekstura njenih sastojaka se raspadne te ako jedemo hladnu juhu nećemo osjetiti arome koje su presudne dok konzumiramo juhu. (Belleme, 2004)

## **Wagyu**

Wagyu je naziv za 4 različite vrste japanskog goveda: smeđe, bezroge, kratkoroge te crne japanske krave. Priča se da je Wagyu govedina toliko posebna jer se kravama pružila masaža te im se davalo pivo. Naravno to nije istina, ali priča o tome da su se masirale drži vodu jer preko zime krave ne bi mogle raditi zbog hladnoće i bile su nepomične pa su ih farmeri udarali po mišićima kako bi se one opustile. Priča da im se davala piva je samo bila anegdota jer se smatralo da im pastiri daju da piju da se opuste i nastave lagano s radom. Wagyu govedina je izrazito ukusna jer ima pravi mesni okus, prelijepe je bijelo-roze boje i jednostavno se topi u ustima. Kvaliteta mesa se mjeri skalom od 12 stupnjeva. U restoranima se može pronaći skala od A1 do A5, A1 je loš Wagyu a A5 je izrazito velika kvaliteta koju uglavnom se ne može niti pronaći u restoranu. Wagyu govedina poslužuje se u porcijama od jednog zalogaja do uglavnom 300 grama, najčešće su porcije od 100, 150 i 200 grama, a cijena nije za svaki džep. U posljednjih dvadesetak godina stekla je veliku popularnost u svijetu stoga je teško za naći kvalitetnu Wagyu govedinu. (Motoyama i sur, 2016)

### **3. MEDITERANSKA KULTURA PREHRANE**

Mediteranska prehrana je svjetski poznata zbog svoje raznolikosti, brojnih sastojaka i ukusnih jela. Smatra se zlatnim standardom pravilne prehrane te je pod zaštitom UNESCO-ve svjetske nematerijalne baštine. Mediteranska kuhinja ima velikog utjecaja na hrvatsku kuhinju te većina hrvatskih jela temelji se na namjernicama i načinima pripremanja jela po uzoru na mediteransku kuhinju. Ona je kroz godine počela sve više utjecati na prostor izvan Mediterana te sve više svjetskih kuhinja već ima uporište u njoj. (UNESCO, 2013)

#### **3.1. Značajke Mediterana**

Mediteran ili Sredozemlje je naziv za područje koje se sastoji od kopnenih zemalja: Azije, Afrike i Europe te otoka u Sredozemnom moru. U europski dio Mediteran se ubrajaju: Portugal, Španjolska, Slovenija, Francuska, Italija, Bosna i Hercegovina, Hrvatska, Albanija, Crna Gora, Grčka, Turska, Malta, Cipar, Andora, San Marino, Monako i Vatikan. U azijski dio Mediterana se ubrajaju: Sirija, Izrael, Palestina, Jordan i Libanon. U afrički dio Mediterana spadaju: Egipat, Libija, Tunis, Alžir i Maroko. Klimu karakteriziraju sunčani dani, visoke temperature u ljeto i hladne zime praćene oborinama. Dosta je drugačija od japanske klime koja je pretežito kontinentalna. U Japanu klima ovisi o regiji. Na sjeveru su zime uglavnom hladne s malo padalina te iznimno vrućim ljetima dok su na krajnjem zapadu ljeta također jako topla, ali zime su puno ugodnije zbog doticaja tropske klime. Japan je površinski puno manji od Mediterana. Mediteran je površinski dug 2.5 milijuna kilometara dok Japan broji 380.000 kilometara. (Rafferty, 2009)

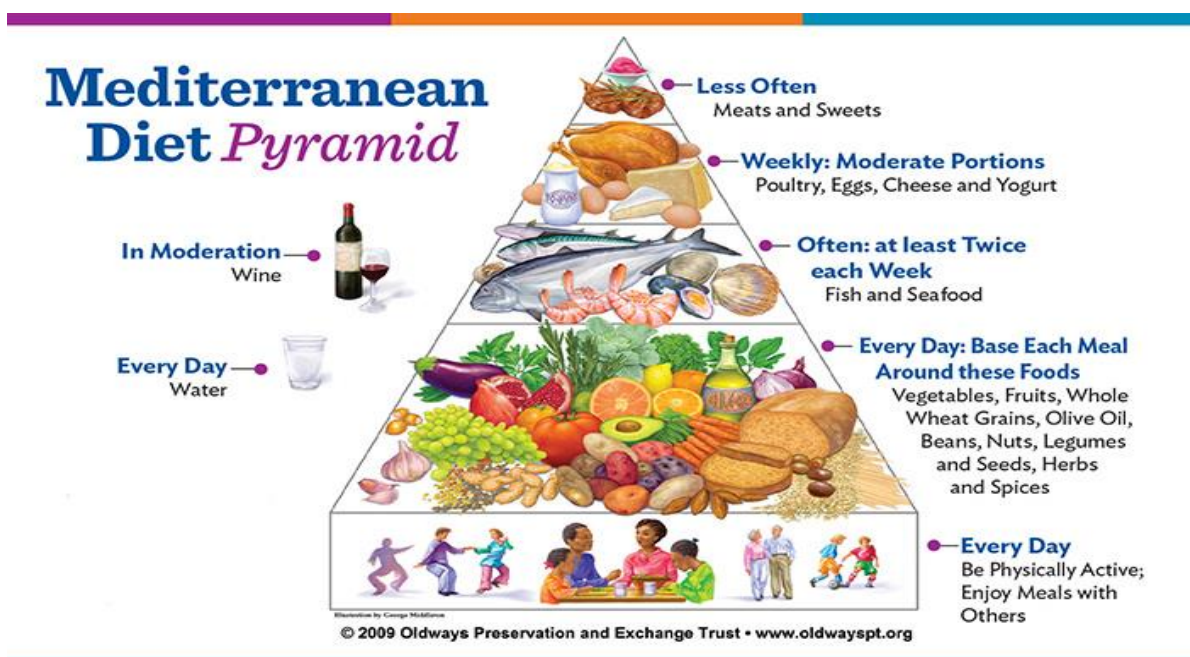
#### **3.2. Mediteranska kultura prehrane**

Mediteran ima stoljećima dugu kulturu čija tradicija je prepoznatljiva po cijelome svijetu. Mediteranska kultura nije unikatna samo zbog njezine hrane već radi mediteranskog načina života, odnosa prema zdravlju i poštovanju drugih kultura. Kad se uzme hrana u obzir, ona nam ne predstavlja puno ako tu hranu nemamo podijeliti s bližnjim. U mediteranskoj prehrani se najbolje uživa zajedničkim obrocima koja se dijele s obitelji i prijateljima. Nedjelja se smatra obiteljskim danom, pripremi se veliki ručak i na njega se poziva uža te šira obitelj kako bi svi zajednički uživali u hrani i druženju. Darivanje je također veliki dio mediteranske kulture. Kad

vas netko pozove na ručak ili večeru na vama je da donesete nešto za zasladiti se nakon obroka ili bocu vina u kojoj možete skupa uživati. (Tauhuichiban, 2024)

Tradicija ispijanja vina je oduvijek bila prisutna u Mediteranu. Najbitniji aspekt ispijanja vina je umjerenost. Vino se uglavnom pije sporije u manjim količinama kako bi u njemu mogli uživati. Uglavnom se uparuje s hranom koja se konzumira u trenutku. Ako se jede plava riba uparimo je crnim vinom, ako se jede bijela riba s bijelim vinom, također se vina često uparuju i upotpunjuju kulinarsko iskustvo pri konzumaciji mesa, orašastih proizvoda i sireva. Vino se također pije u proslavama, društvenim okupljanjima te sastancima. Vino je najbolje konzumirati iz lokalnih vinarija zato što se dobiva kvalitetan proizvod i podržavaju se manji obrtnici i time oni dobivaju na popularnosti. (Tauhuichiban, 2024)

Mediteranska kultura prehrane je radi velike količine nutrijenata i mikro nutrijenata povezana s manjom smrtnošću i puno manjim rizikom od niza bolesti. Hrana se dosta bazira na bilju te energija koju se stječe u toj hrani na Mediteranu premašuje udio energetskog doprinosa u hrani sjeverne Europe. U Mediteranu se konzumira više od 2300 biljnih vrsta. Mediteranska prehrana ima jako mali udjel masnoće te dosta visok udio biljnih ulja. Ovakvom prehranom dolazi se do boljeg protoka krvi i balansiranog krvnog tlaka. (Aboussaleh Y i suradnici, 2017)



Slika 1: Piramidalni prikaz mediteranske prehrane (Oldways, 2009)



Izvor: <https://nutrition.org/living-mediterranean-lifestyle/>

Mediteranska kultura prehrane je jedna od najpoznatijih i najutjecajnijih prehrambenih obrazaca na svijetu. Pridržavanjem i prakticiranjem mediteranske prehrane može dovesti do smanjenja stope smrtnosti i produživanja životnog vijeka ljudi. (Davis C i sur., 2015)

Smatra se da je mediteranska prehrana usko povezana s manjim rizikom od kognitivnih problema kod osoba starije životne dobi, pogotovo s Alzheimerovom bolesti. Razna uvjerenja i istraživanja ukazuju na to da se zbog prehrambenih navika te mediteranskog načina života i prehrane prikazana kao održivi model životnog stila koju bi svaka regija mogla preuzeti i napraviti svoju varijaciju koristeći svoje kulturne vrijednosti. (Guasch-Ferré i Willett, 2021)

Podrijetlo mediteranske prehrane leži u državama koje se nalaze i okružuju sredozemno more te je iz tog razloga mediteranska vrsta prehrane usko vezana sa životnim stilom ovog područja. Mediteranska se prehrana najviše veže s Grčkom i Italijom jer se pojam samog Mediterana vezao za područja u kojima je bio najveći uzgoj maslina. Države u kojima su uzgajane masline su povezane s manjim stopama kroničnih bolesti te s dužim životnim vijekom. Prema uzoru na Grčku i Italiju postojale su razne varijacije mediteranske prehrane koje su hranu biljnog podrijetla stavljale u središte te koristili maslinovo ulje kao primarni izvor masnoće kod jela. (Guasch-Ferré i Willett, 2021)

Na Mediteranu ljudi nemaju naviku jesti sami, većinom je to u prisutnosti obitelji i prijatelja. Na taj način učimo blagovati, biti umjereni i socijalizirati se tijekom jela, a ne pretjerivati s hranom. Hrana služi kao dobar temelj za početak odnosa i za produbljivanje istih. Povezanost i druženje je sastavni dio mediteranske kulture te održavanje zdravih odnosa sa prijateljima i obitelji je najvažnija stavka mediteranskog načina života. (Karadsheh, 2016)

Ljudi koji žive na mediteranu uglavnom nisu previše okrenuti tjelovježbi. Razlog tomu nije nezainteresiranost ili lijenost već zato što ih njihov način života tjera na konstantnu vanjsku aktivnost. Umjesto svakodnevnog polaska u teretanu ili na trening tu su drugi jednostavniji načini na koje ljudi s Mediterana ostaju aktivni i zdravi. Glavni način za održavanje fizičke aktivnosti je šetnja. Nije bitno živjeli u gradu ili u selu, konstantno ste u pokretu i primorani ste šetati do: posla, trgovine, škole i radi mnoštvo drugih razloga, a to također dovodi do hodanja kroz veliki broj stepenica i neprohodnih puteva. Glavno je to da se na Mediteranu šetanje ne shvaća preprekom ili problemom zato što ljudi uglavnom šetaju radi užitka. Možda žele pobjeći

od svakodnevnih problema ili jednostavno žele prošetati sa svojim prijateljima i zatim sjesti na šalicu kave dok razgovaraju. Sve je to sastavni dio njihove kulture. (Karadsheh, 2016)

Ono što mediteransku kulturu odvaja od ostatka je jednostavnost. Ljudi kroz život teže jednostavnosti i njoj prilaze na siguran način. Ako planiramo večeru nije bitno planirati mjesecima unaprijed već postepeno treba doći do zaključka što želimo pripremiti, za koliko ljudi se jelo sprema i kako to sve ukomponirati. Nije problem posjetiti jednu te istu trgovinu više puta kako bi nabavili namjernice zato što uglavnom svi teže tome da hranu pripremaju sa svježim namirnicama i to rade kako bi jelo bilo savršeno i bez greške. (Karadsheh, 2016)

Mediteranska kuhinja je stekla status najbolje svjetske kuhinje uvelike zbog kvalitetnih namirnica, ali najviše zbog zdravstvenih prednosti koje te namirnice imaju za čovjeka.

Zdravstvene pogodnosti konzumacije ovih namirnica su :

### **Zdravlje srca**

Mediteranske namirnice su bogate mononezasićenim mastima koje pomažu tijelu kontrolirati kolesterol u krvi te time utječu na bolji rad srca i mozga. Njih uglavnom pronalazimo u maslinovom ulju. Pozitivan efekt na kardiovaskularno zdravlje također pronalazimo u omega-3 masnim kiselinama koje dobivamo od redovite konzumacije plave ribe. One su izrazito bitne radi smanjenja rizika od srčanih bolesti. (Aboussaleh i sur., 2017)

### **Manji rizik od razvoja dijabetesa**

Namirnice i kombinacije istih na tanjuru osigurat će stabilnu glikemiju i povoljno utjecati na osjećaj produljene sitosti. Šećer bi se trebalo konzumirati u neprerađenoj verziji te za održavanje stabilne razine šećera u krvi treba se bazirati na konzumaciji voća, povrća i raznih žitarica. (Aboussaleh i sur., 2017)

### **Kontrola težine tijela**

Težina se može lako kontrolirati raznolikosti i umjerenosti konzumacije raznog: proteina, voća, povrća, mahunarki i žitarica koje utječu na veliku zasićenost tijela te se time smanjuje opći unos kalorija. Appetit se također može regulirati konzumacijom zdravih masti koje se nalaze u orašastim plodovima te maslinovom ulju. (Aboussaleh i sur., 2017)

## **Manji rizik od bolesti i upala**

Mnoge namirnice kao razna voća i povrća su puna antioksidansa koja su tijelu bitna radi prevencije raznih bolesti, uključujući i rak. Voća i povrća poput rajčice i brokule imaju u sebi pigmente koji imaju dokazana antikancerogena sredstva koja također pridonose očuvanju zdravlja. (Aboussaleh i sur., 2017)

## **Prehrambeni benefiti za kosti i probavu**

Vitamin D se sintetizira izlaganjem suncu, no neke ga namirnice sadrže poput jetrice, iznutrica ili žumanjka. Neke namirnice poput: masnih zrelih sireva, sitne plave ribe te različitih mliječnih proizvoda su bogate kalcijem i vitaminom D koje su izrazito bitne radi očuvanja zdravlja kostiju. (Aboussaleh i sur., 2017)

## **3.3. Mediteranske namirnice i jela**

Zdravstvenih benefita ne bi bilo da nema kvalitetnih namirnica koje se koriste u cijeloj mediteranskoj prehrani. Što se tiče mediteranske prehrane velika se važnost daje lokalnim i prirodno uzgojenim namirnicama koje se proizvode na tlu uzduž Mediterana. Ove namirnice su dobre jer su bogate hranjivim tvarima i nisu prerađivane kao što to rade neke svjetske kuhinje. (Mateljan, 2018)

Ključne namirnice mediteranske kuhinje su:

### **Morski plodovi i riba**

Mediteransku kuhinju se ne može zamisliti bez morskih plodova i svježe ribe koju bi trebalo svako kućanstvo konzumirati barem 2 puta tjedno. Plava riba je iznimno bitna namirnica radi velikog udjela omega-3 masnih kiselina. Riba koje se konzumiraju se dijele na bijelu i plavu. Plava riba ima visok udio mineralnih tvari, omega-3 masnih kiselina i proteina te u nju spadaju: srdela, gerica, inćun, palamida, gavun, sabljarka i tuna. Kod bijele ribe najveća je razlika to što ima manji udio masti i samim time ne pruža tijelu istu razinu sitosti i esencijalnih nutrijenata (omega-3) za zdravlje. U bijelu ribu spadaju: zubatac, brancin, orada, list i druge. Plodovi mora koje se najčešće konzumiraju su: sipa, lignje, dagnje, kozice, rakovi, škampi i kamenice. (Mateljan, 2018)

## **Maslinovo ulje**

Maslinovo ulje je prema mnogima glavni sastojak mediteranske kuhinje. Po Mediteranu postoje maslinici stari tisućama godina. Prije svega koristi se u kuhinji radi raznih zdravstvenih benefita i jednostavnosti te poboljšavanja okusa jela. Uglavnom se koristi za pripremu: ribe, salata i većine jela spravljenih u mediteranskoj kuhinji. Postoji više vrsta maslinovog ulja kao što su: djevičansko, extra djevičansko i obično maslinovo ulje. Gastronomi preporučuju da se kupuju što kvalitetnija maslinova ulja radi izraženijih benefita za zdravlje srca i zato što maslinovo ulje može zamijeniti namirnice kao što su: maslo, margarin te druge vrste ulja. Maslinovo ulje se koristi svakodnevno i osnovna je masnoća mediteranske kuhinje. (Mateljan, 2008)

## **Povrće**

Povrće je jako bitan dio mediteranske kuhinje. Povrće s najviše nutrijenata dolazi iz domaćeg uzgoja, Većina ljudi također ide na tržnicu radi velikog izbora domaće uzgojenog povrća. Najčešće se koriste rajčice bez kojih se ne mogu pripremati mnoga jela u mediteranskoj kuhinji kao što su: tjestenina s umakom od rajčica, razne vrste pizze, bruschette, gazpacho i mnoga druga jela. Također se u većini jela koriste luk i češnjak kao dodaci jelima radi produblivanja arome i bogatijeg okusa. (Mateljan, 2008)

## **Začini**

Začini su neizostavni dio mediteranske kuhinje. Oni se koriste kako bi obogatili jela i dali im novi intezitet ukusa. Za mesna jela i razne umake se uglavnom koriste: timijan, majčina dušica, bosiljak, origano i ružmarin. Peršin i kopar se koriste za dodavanje arome ribljim jelima. Mažuran, komorač, paprika i cimet koji mnogi ljudi koriste kao dodatak slasticama. (Farrimond, 2018)

## **Voće**

Voće se u mediteranskoj kuhinji konzumira samostalno kao svježe ili sušeno, a može biti servirano kao dodatak jelima te samostalni desert. Smokve su jedne od najoriginalnijih mediteranskih voćaka. Koriste se za kao dodatak mesnim jelima ili se konzumiraju same ili uz neku vrstu sira. Grožđe je neizostavno uglavnom radi proizvodnje razne selekcije vina, ali i

samostalna konzumacija je prisutna. Limuni, naranče, mandarine i šipak se koriste za proizvodnju sokova te davanje dodatnih aromi te proizvodnje kolača i raznih ostalih slastica. Voće se u Mediteranu poslužuju također kao grickalice uz dodatak sira, jogurta te prelivene medom i posute orašastim plodovima. (Mateljan, 2018)

## **Žitarice**

Od žitarica najviše se koriste: pšenica, riža i kukuruz. U pšenične žitarice spadaju: bulgur i kus kus koje se uglavnom koriste na jugu Mediterana. Najpoznatija pšenična prerađevina je naravno tjestenina. Tjestenina se upotrebljava u svakoj svjetskoj kuhinji, ali najpoznatija je uporaba u Italiji. Tamo je tjestenina osnovna bazna namirnica za pripremu mnogih jela. Ono što tjesteninu čini posebnom je što se može oblikovati u razne oblike i veličine pa se može pripremati veliki raspon jela. Može se kombinirati s raznim sastojcima kao što su: meso, morski plodovi, riba i povrće. (Mateljan, 2018)

Mediteransku kuhinju krasi jela koja su mirisom, okusom i teksturom toliko zanimljiva i unikatna da mogu zadovoljiti ljude različitih ukusa prema hrani te svojom različitosti svaki dan se može otkriti neko novo jelo. Mediteranska se kuhinja ne može definirati jednim jelom zbog toga što je ona spoj različitih kultura i kuhinja te načina pripreme jela. Svaka država ima svoja nacionalna jela i toliko ih puno ima da je teško izdvojiti ona najbolja.

Izdvojena najpoznatija jela ovih kuhinja su:

### **Talijanska jela**

Pizza je jednostavno jelo, većina ljudi je jede bez razmišljanja. Sastoji se od tijesta koji se oblikuje u okrugli ili pravokutni oblik te se dodavaju razni dodatci po želji. Pizza originalno potječe iz napolitanske regije gdje se smatra da je ujedno i najbolja pizza na svijetu. Po njihovoj recepturi dovoljni su rajčica, sir i ulje kako bi se napravila savršena pizza. Talijanska kuhinja se ne može komentirati bez napomene paste koja je temelj njihovih raznih jela kao što su lasanje, pasta carbonara, bolognese i slično. (Helstosky, 2008)

### **Španjolska jela**

Španjolska jela se odlikuju time što u njihovoj kuhinji velika baza jela se priprema upotrebom maslinovog ulja te se njime prave umaci u koje se dodaje veliki asortiman svježih probranog

povrća. Najpoznatije jelo njihove kuhinje je paella. Paella potječe iz Valencije i svaka obitelj tamo i šire je radi po svojoj posebnoj recepturi. U paellu po originalnoj recepturi idu: riža, maslinovo ulje, razno povrće, meso, riba te začini. U pripremi paele posebnost je što nema granice u njenom kreiranju te se radi po vlastitom nahođenju. Uz nju jako popularno jelo je gazpaho. To je hladna juha od rajčice kojoj se također uglavnom dodavaju razna svježa povrća. (Martínez i sur., 2009)

### **Grčka jela**

Grčka kuhinja je jedna od najdugovječnijih kuhinja na svijetu s bogatom tradicijom pripreme i posluživanja kvalitetnih i okusom bogatih jela. Jedno od jako specifičnih grčkih jela je musaka. Musaka se priprema na razne načine s različitim sastojcima. Originalna grčka receptura se sastoji od patlidžana, krumpira te mesa bilo janjeće ili goveđe. Nakon se stavlja sloj bešamela te se sve dobro zapeče. Uz musaku jako popularno jelo je gyros. Gyros je tradicionalno jelo koje se priprema na jako sličan način kao i kebab na ražnju te ta dva jela se često uspoređuju. Najpoznatiji umak je tzatziki. Tzatziki je tradicionalni grčki umak napravljen od kiselog vrhnja, jogurta i krastavaca. (Greekality, 2022)

### **Francuska jela**

Francuska kuhinja je jako poznata po svojim desertima, ali uz njih imamo i neke specijalitete koje se ne mogu okusiti nigdje drugdje. Jedan od tih specijaliteta je ratatouille koji dolazi iz pokrajine Provincije. On se priprema od raznog povrća koje se reže na tanke komadiće te se zatim slaže u tavu od vanjske strane prema sredini. Prije toga se stavlja maslinovo ulje, a nakon što je sve složeno pospe se rajčicom te zapeče. Francuzi također specijalitetom smatraju puževe. Mnogi ljudi ne žele probati to jelo radi vizualne odbojnosti, ali ljudi koji ih jedu smatraju ih pravom poslasticom. (Clark, 2023)

### **Turska jela**

Posebnost turske kuhinje je ta što je ona imala iznimno velik utjecaj na mnoge europske kuhinje, a posebno na kuhinju balkanskog poluotoka. To možemo vidjeti na jelu kao što su dolme. Dolma je povrće punjeno mljevenim mesom i rižom. Neke od vrsta koje imamo su: punjene paprike i sarme. Originalno se smatra da receptura potječe iz turske, ali ovo jelo ćemo pronaći diljem Europe. Također jelo koje je postalo planetarno popularno i smatra se temeljom brze

prehrane je kebab. Kebab je poseban radi iznimnog i posebnog okusa mesa radi svoje određene pripreme. Kebab se servira na isti način kao grčki gyros. (Morrow, 2023)

Od mediteranske kuhinje još imamo i portugalsku kuhinju kojoj se velika baza jela temelji na ribi, najčešće srdele i bakalar. Bakalar je najveći specijalitet portugalske kuhinje i poslužuje se na stotinu načina. Originalno bakalar ne dolazi iz Portugalskog mora, ali su najveći uvoznici i potrošači njega pa se samim time smatra njihovim nacionalnim jelom. (Hina, 2020) Kad se priča o mediteranskoj kuhinji ne smije se zaboraviti na jug Mediterana. Tu uz libanonsku s afričke strane imamo: marokansku, libijsku, alžirsku, egipatsku i tunisku kuhinju. Većina jela u ovim kuhinjama se bazira na cijelim žitaricama posebno rižom u kombinaciji s raznim povrćem i začinima. Ove kuhinje čine veliki dio arapske kuhinje koja produbljuje jela bazirana na mediteranskim recepturama te im daje novu boju okusa radi raznolikosti začinskih bilja te svježe uvezenih namirnica. Sve ove kuhinje imaju nešto posebno pa tako i zajedničko, ali na kraju sve je to jedan cjelokupni dio mediteranske kuhinje. Spomen Mediterana i mediteranske kuhinje ne može proći bez da se spomene balkanska kuhinja. Ona obuhvaća kuhinje iz država: Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Albanije, Kosova i Sjeverne Makedonije. U nju se također mogu svrstati neke već spomenute države poput Turske i Grčke. Ove kuhinje imaju mnogo toga zajedničkog od pripreme i velike upotrebe mesa do istih začina i povrća korištenih za pripremu većina jela. (Rafferty, 2009)

#### 4. POVEZNICE MEDITERANA I JAPANA

I japanska i mediteranska kultura prehrane imaju mnogo faktora što ih čini posebnom i odvaja ih od drugih kultura. Pored njihovih očitih razlika postoji mnogo toga što ih isto tako čini gotovo jednakim. Poveznice mediteranske i japanske kuhinje su uočljive ako se pridoda duboka pažnja njihovoj kulturi općenito. Kakav utjecaj njihova prehrana ima za zdravlje, kakve namirnice koriste i kakva jela pripremaju samo je mali dio onoga što ih povezuje. Obje kulture smatraju iznimno važnim način na koje je njihovo jelo prezentirano, estetski izgled mjesta gdje im se hrana poslužuje te ljubaznost osoblja koje im pruža hranu.

Mediteranska i japanska kultura smatraju da je prezentacija jela krucijalan dio kulinarskog iskustva pri dolasku u neki restoran, u goste ili na razna društvena okupljanja. Serviranje jela u Japanu je posebno, pazi se svaki detalj i svaka mala sitnica je bitna. Pri serviranju pažnja se jako pridodaje platanju jela i estetskom izgledu hrane. Hrana mora izgledati privlačno i bojama uravnoteženo s tanjurom na kojem je servirana. Ne smije izgledati pretrpano jer Japanci pri serviranju hrane teže minimalizmu. Također bitno je da su sve namirnice svježije i da se to vidi po boji i mirisu istih. Hrana se naravno kao i kod drugih kuhinja servira u sljedovima od predjela pa sve do deserta. Sva jela su servirana na tanjurima posebnog izgleda ovisno o obroku te su uglavnom keramičke izrade te u nekim slučajevima od drva. Pri jelu dobiju se posebni štapići koji se koriste za konzumaciju hrane, ali uz njih također dolazi standardni pribor jer ih nije toliko jednostavno koristiti i treba vremena za naučiti. (Okamoto, 2019). Na Mediteranu prezentacija jela također je bitna, ali s obzirom da je hrana servirana na drugačije načine, uglavnom radi velikih porcija koje se konzumiraju puno je teže napraviti da to estetski izgleda uredno i da se ne čini prenatrpano. Ako se u društvu jede to uglavnom bude veća količina mesa koja se servira na metalnom ili drvenom pladnju, a tanjuri su većinom keramičke obrade. (Mateljan, 2008)

Poštivanje kulture je iznimno bitno u svim svjetskim kulturama. Time pokazujemo zahvalnost prema ljudima koji su nas ugostili. Japanska i mediteranska kultura prehrane imaju svoj set pravila koje treba poštivati pri jelu. U Japanu na primjer pri upotrebi štapića smatra se nekulturom ubadati hranu i dodavati je drugim ljudima. Također pri upotrebi običnog pribora treba ga pravilno koristiti i odložiti na kraju jela da osoba koja servira hranu zna da ste završili s njom. Bitno je također pratiti osobu koja vam servira hranu jer će uglavnom reći neku posebnu



priču vezanu za jelo koje vam servira ili opisati način na koje je jelo pripremljeno, Priča je pola iskustva i uvijek bi je trebalo poslušati bez obzira gdje se nalazite. (Okamoto, 2019)

Po izgledu restorana također se može prepoznati o kojoj se kulturi radi. Obje kulture se uglavnom temelje na mirnoj i opuštenoj atmosferi. Uglavnom se ukomponiraju neke lagane boje s raznim prirodnim motivima poput mora i drveća. Bitna je također lagana rasvjeta te muzika koja nam pruža osjećaj mira. Uglavnom se ukomponiraju motivi koji su prepoznatljivi za ta područja pa se u japanskim restoranima poput „Bota Šare“ i „Trinity“ u Dubrovniku mogu vidjeti ukrasi poput bonsaia, a u mediteranskim restoranima razno mediteransko cvijeće. Zidovi su ukrašeni s bocama kvalitetnog vina bilo to iz Japana ili Mediterana. Slike su također jedan od bitnih detalja restorana pa su to uglavnom prirodni motivi jer upravo tome pridodaju važnost obje kuhinje. Iskustvo se na može izvući samo iz izgleda restorana već iz općeg ugođaja. Na zaposlenicima je da hranu i kulturu približe što bolje gostima koji uđu u njihov restoran.

Budući da japanska i mediteranska kuhinja imaju mnoge prednosti, bile to zdrave namirnice ili zdravstveni benefiti dobra bi poduzetnička ideja bila ukomponirati najbolje dijelove od obje kuhinje da se napravi jedna unikatna vrsta restorana na tržištu.

#### **4.1. SWOT analiza**

SWOT analiza naglašava četiri stavke koje se sagledaju i analiziraju i to su:

S – Strengths (snage), W – Weaknesses (slabosti), O – Opportunities (prilike), T – Threats (prijetnje). Analiziranjem svake stavke pojedinačno može se provjeriti koliko je točno isplativa stavka koja se sagleda, a to je u ovom slučaju otvaranje Japansko-mediteranskog restorana.

<b>SNAGE</b>	<b>SLABOSTI</b>
<p>-Poboljšanje opće turističke ponude grada u kojem se restoran nalazi.</p> <p>-Zapošljivanjem japanskog i lokalnog stanovništva stječe se bolja radna atmosfera radi međukulturalne razmjene znanja.</p> <p>-Kompleksnost menija može značiti da svaki gost može pronaći unikatno jelo, uz dozu edukacije.</p>	<p>-Izazovnija nabava zbog složenosti menija, kvalitete i svježine namirnica</p> <p>-Težak pronalazak kuhara koji su specijalizirani i poučeni za rad mediteranske i japanske kuhinje.</p> <p>- Težak pronalazak radne snage u ugostiteljstvu.</p> <p>-Pronalazak dovoljno velike, atraktivne i pristupačne lokacije za izgradnju restorana je sve teži radi rapidnog otvaranja ugostiteljskih objekata i prenamjene istih za iznajmljivanje</p>
<b>PRILIKE</b>	<b>PRIJETNJE</b>
<p>-Lokalno stanovništvo može doživjeti japansku i mediteransku kulturu prehrane kroz boravak u restoranu te izloženosti njihovim namirnicama</p> <p>-Japanska i mediteranska fuzija može lako dobiti na popularnosti kroz medijski angažman, iskustva zadovoljnih gurmana te ostavljanju utisaka</p> <p>-Uvođenjem promotivnih ponuda i popusta za domaće može privući sve veći broj gostiju koji su spremni potrošiti novac za uslugu.</p>	<p>-Povećano i ubrzano uvođenje sve više ovakvih tipova restorana znači puno veća konkurencija na tržištu.</p> <p>-Nezadovoljstvo japanskog i mediteranskog stanovništva u slučaju nedovoljno dobrog imitiranja Japanskog ili mediteranskog ambijenta i kulture prehrane..</p> <p>- izvansezonski rad može predstavljati veliki problem radi slabijeg prihoda restorana</p>

Tablica 1: SWOT analiza

Kad gledamo u snage i prilike možemo vidjeti koji su sve benefiti za otvaranje ovakvog tipa restorana. Turizam se u zadnjih nekoliko godina toliko proširio da je otvaranje restorana postalo ključno u svrhu poboljšavanja ponude nekoga grada. Restorani su jako bitni za svaku destinaciju i bez njih gostu se ne može prodati kompletan turistički proizvod. Ali prije svega kad se restoran otvori bitna je njegova kvaliteta. Restoran ne može uspjeti ako ne postoji dobra podloga i priča od koje je nastao. Za uspješan restoran treba izmisliti dovoljno dobar meni, pronaći radnike koji će biti ozbiljni i prihvatiti se posla, imati smišljen plan unaprijed za daljnje

poslovanje i sve to na kraju treba ukomponirati u jedan završni proizvod koji će biti konkurentan na tržištu.

S druge strane imamo slabosti i prijetnje. Pri otvaranju restorana uvijek će biti komplikacija zbog razloga što se biznis ne stvara odjednom već se gradi iskustvom i dugogodišnjim planiranjem. Za početak je potrebno pronaći dovoljno dobru lokaciju. Treba gledati da se restoran otvori u nekoj prometnijoj sredini jer će lakše biti primijećen od strane gostiju. Ako se uzme za primjer neki grad kao Dubrovnik, uglavnom restorani koji su u starog gradskoj jezgri će biti bolje primijećeni nego oni van njega. Naravno lokacija ne garantira uspjeh. Ako ne postoji dovoljna popularnost bilo to usmenom predajom ili dobrim recenzijama restoran se neće istaknuti bez obzira na njegovu lokaciju.

Odmah iza pronalaska lokacije treba se pobrinuti za zapošljivanje i za uspostavljanje dobrog kanala nabave. Danas nije lako pronaći dobrog kuhara ili konobara, nedostatak radne snage postaje sve veći i veći problem u turističkom sektoru. Upravo radi ovog treba planirati unaprijed. Kad je otvaranje restorana u zadnjoj fazi već treba imati spremno osoblje, a prije nego li počnu s radom trebaju proći obuku organiziranu od strane vlasnika restorana. Kad se izaberu kuhari treba ih poučiti da znaju ukomponirati sastojke od obje kuhinje kako bi se napravilo savršeno Japansko Mediteranski jelo koje će prikazati da je fuzija ovih dvaju restorana isplativa i dobra za poslovanje. Ulaganje u zaposlenike zahtjeva novac i trud ali na kraju treba osigurati da se taj trud isplati.

Nabava je također problem radi raznovrsnosti namirnica koje restoran treba za pripremu jela. Kanal nabave bi trebao biti prioritet jer ako restoran nabavlja iz nekih manje poznatih i neprovjerenih izvora kvaliteta namirnica može biti lošija i samim time finalni proizvod koji restoran nudi neće ispuniti uvjete koji su potrebni za izgradnju imidža i pozicije na tržištu.

Najveći problem uvijek je naravno konkurencija. Konkurencija će uvijek postojati bez obzira na sve i zato svaki restoran teži tome da se svojom ponudom odvoji od te konkurencije i pruži bolji proizvod od njih. Konkurenciju prije svega treba analizirati, vidjeti kako oni posluju i zadovoljavaju goste te se poboljšati temeljno na njihovom poslovanju, bilo to boljom ponudom ili promotivnim cijenama i na posljertku treba težiti tome da je restoran uvijek dva koraka ispred svoje konkurencije.

Za kraj najbitnije je da snage i prilike nadjačaju slabosti i prijetnje. Restoran koji pruža hranu iz dvije različite kulture i kombinira ih je veliki izazov kojemu treba prići sa sigurnošću. Treba biti ustrajan i nikad ne skretati sa zadanog kursa kod pripreme hrane te pružanja usluge i uvijek treba držati jednaku kvalitetu ako ne i bolju. Svaki dan zaposlenici trebaju dati 1 % više truda nego dan prije i napredak će se vidjeti jako brzo jer na kraju sve ovisi o zadovoljavanju gostiju bez kojih rad ovakvih tipova restorana ne bi ni bio moguć.

#### **4.2. Sezonalnost i raznolikost**

Sezonalnost, odnosno korištenje i komponiranje svježih sezonskih namirnica bitna je stavka mediteranske i japanske kuhinje. Japanci koriste riječ shun koja se odnosi na sezonske sastojke i na doba godine kada su te namirnice najsvježije i najukusnije. Nakon berbe bitno je da se namirnice konzumiraju kada su na vrhuncu kvalitete. (Ernst, 2020)

Konzumiranje sezonskih namirnica također ima brojne prednosti. Glavna prednost je veća i kvalitetnija nutritivna vrijednost namirnica. Razlog tome je što namirnice koje se konzumiraju točno nakon berbe sačuvaju svoju zrelost i boljeg su okusa. Također sezonsko povrće je manje prskano i na njemu je korišteno puno manje pesticida. Zbog tog razloga najbolje je nabavljati sezonske namirnice iz lokalnih i pouzdanih izvora. (Sonia, 2022)

Proletna sezona sa sobom dovodi veliku raskoš zdravih namirnica. U Mediteranu su šparoge jedan od glavnih vjesnika proljeća. Najbolje ih je jesti svježe nakon što ih se pronađe šetnjom prirodom. Japan i Mediteran u ovo razdoblje dijele selekciju namirnica kao što su: mladi luk, kupus, kelj, patlidžan i grašak. (Valamar, 2020)

Većina ljudi koji su odrasli na Mediteranu znaju kakvu kvalitetu svježih namirnica pruža ljetno razdoblje. Prisutna je velika selekcija svježeg voća i povrća koje je najbolje konzumirati sirovo te svježe ubrano s daškom maslinovog ulja. Glavna namirnica ljetnog razdoblja je rajčica od koje se rade brojna jela i salate. Uz rajčicu tu su: tikvice, krastavci, špinat, brokula, breskve i lubenice koje su karakteristične za obje kuhinje. (Valamar, 2020)

Tijekom jesenskog razdoblja gljive i orašasti plodovi dolaze do izražaja. Na Mediteranu to je također glavno doba za uzgoj maslina. Bez maslina mediteranska kuhinja se uopće ne može

zamisliti. Od voća su prisutni: jabuke, kruške i grožđe. U Japanu velika se važnost pridodaje kestenima zato što su prije masovnog pojavljivanja i uzgajanja riže upravo oni bili namirnica koja se najviše konzumirala. U zimu Mediteran obiluje bojama citrusa: mandarina, limuna i naranči. Zimi su također prisutni plodovi mora poput školjka i kamenica. (Valamar, 2020)

Raznolikost je bitan aspekt prehrane zato što pri pripremanju obroka treba računati da se napravi jelo koje je kombiniranjem raznih namirnica nutritivno bogato i pruža sve potrebne hranjive tvari. Raznolikost ne predstavlja samo raznolikost namirnica, već koliko određene namirnice pojedemo u jednom tjednu i jeli to dovoljno da zadovoljimo nutritivnu vrijednost koje naše tijelo zahtijeva. (Shavit i sur., 2024)

Japanska se tradicionalna prehrana sastoji od minimalno obrađene hrane servirane u manjim porcijama što ne znači da je imalo manje raznolika. Okosnica Japanske prehrane je riža, ali uz nju tu su: rezanci, riba, alge te razno voće i povrće. U manjim se količinama jedu meso i mliječni proizvodi, ali utjecajem zapadne kulture počeli su ih sve više konzumirati. (Hill, 2023) Mediteranska prehrana je raznolika radi mnogih kulturoloških utjecaja i velikog obujma namirnica prisutnih kroz cijelo sredozemno područje. Kroz tjedan na Mediteranu svaka osoba posveti jedan dan prehranbenoj navici koja se sastoji od ribe i svježeg povrća, ostatak tjedna obroci se sastoje od mesa, tjestenine, mliječnih proizvoda te raznog povrća i voća. Mediteranska i japanska kuhinja teže tome da hranu dobivaju iz što boljih izvora kao što su tržnice i domaći uzgoj. Ovako znaju kakve proizvode konzumiraju i jeli dobivaju potrebne hranjive tvari za optimalnu tjelesnu funkciju, što im pomaže kod reguliranja težine i očuvanja zdravlja. (Shavit i sur., 2024)

### **4.3. Dugovječnost i umjerenost**

Nekoliko dijeta na svijetu dovodi do dobrog zdravlja i prevencije kardiovaskularnih bolesti, najbolji primjeri su: mediteranska dijeta, vegetarijanska te japanska dijeta. Kad dugovječnost i zdrav život dođu u pitanje prvo se spomene mediteranska prehranu, jer je znanstveno utvrđeno da je ova prehrana osobito korisna za zdravlje kardiovaskularnog sustava. Japanci imaju najduži životni vijek među zemljama G7 i zbog svoje posebne prehrane u Japanu posljednjih je godina zaokupila i pozornost stručnjaka i upućene javnosti. (Juneau, 2021)

U Japanu prosječni životni vijek za muškarca je 81. godina, a za žene 87. Glavni razlog dugovječnosti ležu u manjoj stopi smrtnosti radi bolesti povezanih sa srcem ili rakom. Znanstveno je dokazano da to proizlazi zbog niske konzumacije crvenog mesa te visoke konzumacije ribe i biljnih namirnica. (Juneau, 2021)

Proizvod	Japan	Italija	Francuska	Kanada	Njemačka
Meso	49.45	84.04	86.76	90.75	85.94
Riba	48.60	25.08	33.48	22.52	12.56
Mlijeko	72.06	246.88	241.31	187.77	258.70
Riža	59.85	5.74	4.88	12.65	3.34
Šećer	27.08	32.12	39.22	48.26	48.49
Povrće	102.29	128.87	97.32	108.47	92.91

Tablica 2: Količina konzumirane hrane u kilogramima po stanovniku u odabranim zemljama 2013. godine

Izvor : <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0677-5/tables/3>

Po priloženom istraživanju može se primijetiti da Japanci konzumiraju gotovo upola manje količine mesa od drugih promatranih država dok imaju puno veću stopu konzumacije ribe i morskih plodova. Mliječne proizvode i šećer konzumiraju u puno manjim dozama od drugih. Razina povrća koju konzumiraju je dosta slična ostalima ali proizvod koji se najviše izdvaja je definitivno riža. (Juneau, 2021)

Mediteranska prehrana predstavlja zlatni standard u preventivnoj medicini, vjerojatno zbog velike raznolikosti namirnica koje su pune elemenata s antioksidativnim i protuupalnim svojstvima. Smatra se da je maslinovo ulje jedan od glavnih razloga dobrog zdravstvenog stanja na Mediteranu i trebalo bi ga koristiti u što većim količinama i ukomponirati u prehranu van Mediterana. Mediteransku prehranu karakterizira visoka konzumacija namirnica biljnog podrijetla te zadovoljavajuća konzumacija mesnih proizvoda s naglaskom na iznimno malu konzumaciju crvenog mesa. Riba se konzumira u većim količinama dok se mliječni proizvodi koriste u manjim količinama. (Martinez-Gonzalez i Calvo, 2016)

Sezonske namirnice, raznolikost i zdravstveni benefiti namirnica su svi bitni faktori zašto su japanska i mediteranska kultura prehrane primjer zdrave životne navike. Faktor koji to sve nadopunjuje je minimalizam. U Japanu se prakticira hara hachi bu što u prijevodu znači prestanak jedenja kad se osjeti sitost. Cilj je da se jede sporo, uživa u svakom zalogaju te da se osjeća zahvalnost prema hrani koja nam u isto vrijeme hrani tijelo i dušu. Japanska se prehrana očituje kvalitetom, a ne kvantitetom. Prema istraživanju iz 2017. godine može se primijetiti impresivna zdravstvena statistika Japana: stopa pretilosti od samo 3,7 % (OECD, 2017) (Kisaki, 2023)

Minimalizam je također prisutan u Mediteranu. Glavni faktor koji upotpunjuje minimalizam u Mediteranu je raznolikost. Porcije uglavnom nisu nužno male, ali sa kvalitetnim i raznolikim namirnicama nema puno mjesta za prazne kalorije. Najveći problem mediteranske prehrane je cijena. Neprerađena hrana i kvalitetnije namirnice uglavnom predstavljaju veći trošak pri dnevnoj kupnji. Upravo zbog toga se mnogi boje prijeći na mediteranski način prehrane i zato biraju manje zdrave opcije. Ako se ljudi dobro upoznaju s Mediteranom i njihovim načinom života mogu jako brzo doći do spoznaje o tome kako nabaviti svježije namirnice i kako ih ukomponirati na dnevnoj bazi u jela koja nam cjenovno neće predstavljati problem, a nutritivno će zadovoljiti sve potrebe organizma. (Shavit i sur., 2024)

## 5. ZAKLJUČAK

Poveznice između japanske i mediteranske kulture prehrane koje uključuju: minimalizam, jednostavnost, dugovječnost, sezonalnost i raznolikost samo su mali dio onoga što odvaja ove dvije kulture od ostatka svijeta. U mnogim zajedničkim aspektima koje ove kulture dijele proizlaze razni zdravstveni benefiti koji sežu od samog zdravlja tijela pa sve do produživanja životnog vijeka stanovništva.

Implementiranjem namirnica iz ove dvije kulture mogu se naći razne alternative za nezdravu hranu koja šteti našem tijelu. Veliki broj jela pripremljenih u ovim kulturama se koriste raznolikim domaćim namirnicama s boljim energetske vrijednostima što dovodi do balansiranije prehrane.

Meditersku i japansku kulturu prehrane treba očuvati radi stoljećima duge tradicije pripreme jela, ceremonija i tradicionalnih događanja te radi jednostavnih i zdravih životnih navika ljudi. Prehrambena kultura ovih dvaju kuhinja ne može izumrijeti zato što praćenjem raznih trendova u kulinarskom svijetu i promocijom zdravog načina života uvijek će prvi spomen biti japanska i mediteranska kultura prehrane.

Po brojnim istraživanjima može se zaključiti da su osim zainteresiranosti za hranu, dugovječnost i zdravstveni benefiti glavni razlog zainteresiranosti ljudi za mediteransku i japansku kuhinju. Većina ljudi uglavnom teži poboljšavanju fizičkog izgleda i zato kreću s dijetalnim programima. Dijetalni programi i stranice koje ih promoviraju ljude mogu izravno dovesti do mediteranske i japanske kuhinje zato što su upravo oni najbolji primjer minimalističke i nutritivno bogate prehrane.

Pošto su ove dvije kulture usko povezane sa zdravljem i dugovječnosti bilo bi dobro sprovesti buduća istraživanja radi implementiranja ove dvije kulture u ostatak svijeta. Dobrom promocijom, istraživanjem gastronomskog tržišta u Japanu i Mediteranu te poticanjem mlađeg stanovništva na isprobavanje ovih kuhinja može doći do povećane zainteresiranosti za ove dvije kulture.



## LITERATURA

1.) Aboussaleh, Y., Capone, R. and Bilali, H.E. (2017) 'Mediterranean food consumption patterns: low environmental impacts and significant health–nutrition benefits', Proceedings of the Nutrition Society, 76(4), pp. 543–548. doi:10.1017/S0029665117001033.

Dohvaćeno iz: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/mediterranean-food-consumption-patterns-low-environmental-impacts-and-significant-healthnutrition-benefits/E032022E7C79F3073C50FA2678D53466>

2.) A Guide to Japanese Social Etiquette and Manners, Miho Okamoto, 2019

Dohvaćeno iz: <https://mai-ko.com/travel/culture-in-japan/manners-in-japan/etiquette-in-japan-moral-behavior-rules-in-japan-manners/>

3.) BAKALAR JE NEUPITAN IDENTITET PORTUGALSKE GASTRONOMIJE, 2020

Dohvaćeno iz: <https://www.jutarnji.hr/dobrahrana/price/bakalar-je-neupitan-identitet-portugalske-gastronomije-mnogi-misle-da-taj-specijalitet-dolazi-iz-tamosnjeg-mora-no-to-nije-tako-9917143>

4.) Belleme, J., Belleme, J. (2004). The Miso Book: The Art of Cooking with Miso. Ujedinjeno Kraljevstvo: Square One Publishers.

Dohvaćeno iz: [https://www.google.hr/books/edition/The\\_Miso\\_Book/0HaTAQ1gf7sC?hl=hr&gbpv=0](https://www.google.hr/books/edition/The_Miso_Book/0HaTAQ1gf7sC?hl=hr&gbpv=0)

5.) Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "Mediterranean climate". Encyclopedia Britannica, 30 Aug. 2024, <https://www.britannica.com/science/Mediterranean-climate>. Accessed 12 September 2024.

Dohvaćeno iz : <https://www.britannica.com/science/Mediterranean-climate>

6.) Cwiertka, K. J. (2006). Modern Japanese Cuisine: Food, Power and National Identity. Ujedinjeno Kraljevstvo: Reaktion.

Dohvaćeno iz: <https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=oK-7LOIWNpEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=japanese+cuisine+food+and+culture&ots=HRb7mGj1>

[ML&sig=mjuRjhKVP\\_KrUKe86EGPVj\\_EicQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=japanese%20cuisine%20food%20and%20culture&f=false](https://doi.org/10.3390/nu7115459)

7.) Davis, C.; Bryan, J.; Hodgson, J.; Murphy, K. Definition of the Mediterranean Diet; A Literature Review. *Nutrients* 2015, 7, 9139-9153.

Dohvaćeno iz: <https://doi.org/10.3390/nu7115459>

8.) Dr. Stuart Farrimond, *Znanost začina ( The science of spice)* Školska knjiga, d.d. Zagreb (2023)

9.) *Eating Well Through The Seasons, Eat Mediterranean Food*, 2022

Dohvaćeno iz: <https://eatmediterraneanfood.com/eating-well-through-the-seasons/>

10.) *Geography of Japan*, Anne K. Petry, July 2003

Dohvaćeno iz: [https://spice.fsi.stanford.edu/docs/geography\\_of\\_japan](https://spice.fsi.stanford.edu/docs/geography_of_japan)

11.) George Mateljan, *Najzdravije namirnice svijeta ( The World healthiest foods)* , Planetopija (2008)

12.) Guasch-Ferré, M., and W. C. Willett. "The Mediterranean diet and health: A comprehensive overview." *Journal of internal medicine* 290.3 (2021): 549-566.

Dohvaćeno iz: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.13333>

13.) *Guide to Seasonal Japanese Foods and Ingredients*, 2020

Dohvaćeno iz: <https://www.bokksu.com/blogs/news/seasonal-japanese-food-ingredients-guide?srsltid=AfmBOoqaqCcKYkMRRUIB36IbrJ5ZStXXsLmAwfDic8WkwoNEh5EfiETi>

14.) Gulia, N., Dhaka, V., & Khatkar, B. S. (2014). Instant Noodles: Processing, Quality, and Nutritional Aspects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54(10), 1386–1399.

Dohvaćeno iz: <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.638227>

15.) Harlan, J. (2019). *The Little Book of Takoyaki*. Sjedinjene Američke Države: Little, Brown.

Dohvaćeno iz: [https://www.google.hr/books/edition/The\\_Little\\_Book\\_of\\_Takoyaki/--SKDwAAQBAJ?hl=hr&gbpv=0](https://www.google.hr/books/edition/The_Little_Book_of_Takoyaki/--SKDwAAQBAJ?hl=hr&gbpv=0)

16.) Helstosky, Carol. Pizza: a global history. Reaktion books, 2008.

Dohvaćeno

iz: [https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=CZbxAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=pizza+naples&ots=tUECXQur4u&sig=LaDnAbJhSXhWQOGKQR2hKaqrjbg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pizza%20naples&f=false](https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=CZbxAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=pizza+naples&ots=tUECXQur4u&sig=LaDnAbJhSXhWQOGKQR2hKaqrjbg&redir_esc=y#v=onepage&q=pizza%20naples&f=false)

17.) Japanese Culture and Traditions, Adam Acar, 2019

Dohvaćeno iz: <https://mai-ko.com/travel/culture-in-japan/japanese-culture-1/>

18.) Japanese Eating Habits and Dietary Guide, Yukiko Kisaki, 2023

Dohvaćeno iz: <https://wawaza.com/blogs/japanese-eating-habits-and-dietary-guide/?srsltid=AfmBOopstkNOK76FsKG4SfO8ShVCKre8VUIJD8rcYLqbqHlhSwvgm4bb>

19.) Japanese table manners, 2024

Dohvaćeno iz: <https://www.japan-guide.com/e/e2005.html>

20.) Kawasumi, K. (2017). Sushi Art Cookbook: The Complete Guide to Kazari Sushi. Japan: Tuttle Publishing.

Dohvaćeno

iz:

[https://www.google.hr/books/edition/Sushi\\_Art\\_Cookbook/WZpBDwAAQBAJ?hl=hr&gbpv=0](https://www.google.hr/books/edition/Sushi_Art_Cookbook/WZpBDwAAQBAJ?hl=hr&gbpv=0)

21.) Martinez-Gonzalez MA, Martin-Calvo N. Mediterranean diet and life expectancy; beyond olive oil, fruits, and vegetables, 2016

Dohvaćeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5902736/>

22.) Martínez, M. Cruz, Jose M. Soriano, and Carla Soler. "What does Paella Valenciana contain? Ingredients and materials used in cooking procedures during 20th and 21st centuries."

Dohvaćeno

iz:

[https://www.uv.es/vie/web%202015/25%20ANIVERSARIO/Posters/Poster\\_Soriano\\_Jose\\_1.pdf](https://www.uv.es/vie/web%202015/25%20ANIVERSARIO/Posters/Poster_Soriano_Jose_1.pdf)

23.) Masanori Matsuishi,

Science and technology of meat and meat products in Japan—Pursuit of their palatability under the influence of Washoku, traditional Japanese cuisine, Meat Science, Volume 192, 2022,

Dohvaćeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0309174022001875>

24.) Mediterranean diet, 2013

Dohvaćeno iz: <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>

25.) Mediterranean Diet: Fresh and Healthy Choices in Every Season, 2020

Dohvaćeno iz: <https://blog.valamar.com/mediterranean-diet-fresh-and-healthy-choices-in-every-season/>

26.) Michiyo Motoyama, Keisuke Sasaki, Akira Watanabe, Wagyu and the factors contributing to its beef quality: A Japanese industry overview, Meat Science, Volume 120, 2016, Pages 10-18

Dohvaćeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030917401630119X>

27.) Murayama, Maiko. "Promoting Japanese food culture and products." Food and The Tourism Experience: The OECD-Korea Workshop. 2012.

Dohvaćeno iz: [https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=FLjIf\\_TLRLsC&oi=fnd&pg=PA147&dq=japanese+food+culture+web+japan&ots=QSA9o166oQ&sig=Zvj9u8pbbNPGFHEANjQ6K5rczA4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=japanese%20food%20culture%20web%20japan&f=false](https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=FLjIf_TLRLsC&oi=fnd&pg=PA147&dq=japanese+food+culture+web+japan&ots=QSA9o166oQ&sig=Zvj9u8pbbNPGFHEANjQ6K5rczA4&redir_esc=y#v=onepage&q=japanese%20food%20culture%20web%20japan&f=false)

28.) Nguyen, A. (2011). Asian Dumplings: Mastering Gyoza, Spring Rolls, Samosas, and More [A Cookbook]. Sjedinjene Američke Države: Clarkson Potter/Ten Speed.

Dohvaćeno iz: [https://www.google.hr/books/edition/Asian\\_Dumplings/SZSH3ok5\\_SsC?hl=hr&gbpv=0](https://www.google.hr/books/edition/Asian_Dumplings/SZSH3ok5_SsC?hl=hr&gbpv=0)

29.) The Etiquette and Customs of Mediterranean Dining: A Guide to Enjoying the Mediterranean Cuisine, Tauhuichiban, 2024

Dohvaćeno iz: <https://tauhuichiban.com.vn/the-etiquette-and-customs-of-mediterranean-dining/>

30.) Turkish foods: 23 delicious dishes, CNN, 2023

Dohvaćeno iz: <https://edition.cnn.com/travel/article/best-turkish-foods/index.html>

31.) Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese, notably for the celebration of New Year, 2013

Dohvaćeno iz: <https://ich.unesco.org/en/RL/washoku-traditional-dietary-cultures-of-the-japanese-notably-for-the-celebration-of-new-year-00869>

32.) What Are Seasonal Foods in Japan? 2018 A travelling foodie in japan

Dohvaćeno iz: <https://atravellingfoodieinjapan.com/what-are-seasonal-foods-in-japan>

33.) What Is the Japanese Diet Plan? All You Need to Know, healthline, 2023

Dohvaćeno iz: <https://www.healthline.com/nutrition/okinawa-diet>

34.) Why do the Japanese have the highest life expectancy in the world?

Dohvaćeno iz: <https://observatoireprevention.org/en/2021/03/09/why-do-the-japanese-have-the-highest-life-expectancy-in-the-world/>

35.) Why has Japan become the world's most long-lived country: insights from a food and nutrition perspective, Shoichiro Tsugane, 2020

Dohvaćeno iz: <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0677-5>

36.) Yael Shavit, Sigal Tepper, Kinneret Teodorescu, Exploring culinary diversity to enhance Mediterranean diet adherence: A randomized controlled trial, Appetite, Volume 201,2024,

Dohvaćeno iz: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666324004008>

37.) 5 Basics of The Mediterranean Lifestyle: A Mediterranean Girl's Perspective, Suzy Karadsheh, 2016

Dohvaćeno iz: <https://www.themediterraneanandish.com/5-basics-mediterranean-lifestyle-mediterranean-girls-perspective/>

38.) 20 classic French dishes everyone needs to try, CNN, 2023

Dohvaćeno iz: <https://edition.cnn.com/travel/article/classic-french-dishes-wellness/index.html>

39.) 30 traditional Greek foods you need to try when in Greece, Greekality, 2022

Dohvaćeno iz: <https://www.greekality.com/greek-cuisine/30-traditional-greek-foods-you-need-to-try-when-in-greece/>

## **POPIS SLIKA**

*Slika 1 : Piramidalni prikaz mediteranske prehrane .....10*

## **Popis tablica**

*Tablica 1 : SWOT analiza.....20*

*Tablica 2 : Količina konzumirane hrane u kilogramima po stanovniku u odabranim zemljama 2013. godine.....24*

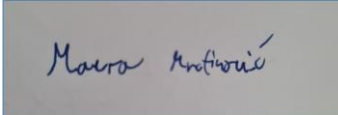
## IZJAVA O AUTORSTVU I IZVORNOSTI RADA

kojom ja **Mauro Mratinović**, **0275078198**, izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da:

- sam završni/diplomski rad pod naslovom: **Poveznice između Japanske i Mediteranske kulture prehrane**, na studiju: **Hotelijerstvo, restoraterstvo i gastronomija**, izradio samostalno, pod mentorstvom **mag.nutr. Mirna Sentić**.
- Sam u izradi koristio navedenu literaturu i pri tome se pridržavao etičkih standarda u citiranju i korištenju izvora te niti jedan dio rada nije izravno preuzet iz tuđih radova.
- Sam suglasan da se sadržaj moga rada trajno pohrani i objavi u Repozitoriju Sveučilišta u Dubrovniku te se time, putem interneta učini javno i bez naknade dostupan **svima**.
- Sadržaj moga rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i eventualno nakon obrade uređenog rada.
- Sam prilikom korištenja slika s interneta poštovao autorska prava

Ime i prezime studenta:  
**Mauro Mratinović**

Potpis



U Dubrovniku, 24.9.2024.