

# Nutritivni profil i gastronomska priprema mediteranskih namirnica

---

**Tomić, Katja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:155:851305>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-16**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Dubrovnik](#)



SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA EKONOMIJU I POSLOVNU EKONOMIJU

KATJA TOMIĆ

NUTRITIVNI PROFIL I GASTRONOMSKA PRIPREMA  
MEDITERANSKIH NAMIRNICA

NUTRITION PROFILE AND GASTRONOMICAL ASPECT  
OF MEDITERRANEAN INGREDIENTS

ZAVRŠNI RAD

Dubrovnik, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU  
ODJEL ZA EKONOMIJU I POSLOVNU EKONOMIJU

NUTRITIVNI PROFIL I GASTRONOMSKA PRIPREMA  
MEDITERANSKIH NAMIRNICA  
NUTRITION PROFILE AND GASTRONOMICAL ASPECT  
OF MEDITERRANEAN INGREDIENTS  
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: Katja Tomić

JMBAG: 02750755863

Dubrovnik, rujan 2023

## SAŽETAK

Mediteranska prehrana je oblik prehrane koji dobiva na sve većoj važnosti u svijetu, posebice iz aspekta povoljnog utjecaja na zdravlje, točnije kronične nezarazne bolesti. Moderan svijet otvara vrata novim mogućnostima pa tako i u pogledu prehrane. Postoji toliko vrsta prehrane koje imaju svoje nedostatke i prednosti, no mediteransku prehranu možemo okarakterizirati kao pravilnu, nutritivno bogatu prehranu te onu koja podržava zdravlje i dugovječnost. Priprema hrane diljem Mediterana je jednostavna i zdrava, ne iziskuje preveliko znanje u kuhinji. Svaka namirnica se može pripremiti na brz i jednostavan način uz maksimalnu očuvanje nutritivne kvalitete: sirova priprema, blanširanje, kuhanje, kratkotrajno prženje te pirjanje. Obilje voća i povrća tanjur čini oku primamljivim, uz mnoštvo boja koji potiču na konzumaciju i želju za kušanjem. Uz obilje voća i povrća konzumiraju se i razni morski plodovi po kojima je ova prehrana specifična. Balans u unosu ugljikohidrata, masti i proteina uz preporučenu tjelesnu aktivnost i dnevni odmor. Prednost se daje namirnicama koje su karakteristične i specifične za područje Mediterana, kao što su: masline, riba, citrusi, orašidi te smokva. Nezaobilazna komponenta ove prehrane upravo je ekstra djevičansko maslinovo ulje koje se koristi gotovo u svakom jelu te pruža obilje hranjivih tvari i pridonosi punini okusa „Mediterana na tanjuru“.

*Ključne riječi: mediteranska prehrana, nutritivno bogatstvo, zdravlje, dugovječnost, ekstra djevičansko maslinovo ulje*

## **ABSTRACT**

The Mediterranean diet is type of diet that is gaining more and more importance worldwide, especially in aspect of favourable influence on health, specifically chronic not infectious diseases. The modern world opens the door to new possibilities when comes nutrition. There are many types of diet. All of them have advantages and disadvantages, but the purpose of this study is to present the Mediterranean diet as proper, healthy and nutritionally rich. The popularity and value of the Mediterranean diet is increasing due to medical research and nutritionists who emphasize its great health benefits. The food preparation on Mediterranean area is easy, healthy and does not require special culinary skills. Any food can be prepared quickly and easily. The maximum nutrients in the food are preserved during: raw preparation, blanching, cooking, short-time frying and braising. The abundance of fruits and vegetables makes the plate attractive to the eye, with a multitude of colours that stimulate consumption. In addition to fruits and vegetables, various sea foods are also consumed, which makes this diet specific. The balance in the intake of carbohydrates, fats and proteins, along with recommended physical activity and a daily rest are a recipe for health and longevity. Preference is given to foods that are unique to the Mediterranean diet, such as: olives, fish, citrus fruits, nuts and figs. An indispensable component of this diet is extra virgin olive oil, which is used in almost every dish. It provides a lot of nutrients that contributes to the fullness of taste “Mediterranean on a plate”.

*Key words: Mediterranean diet, nutrition richness, health, longevity, extra virgin olive oil*

## 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. PRAVILNA PREHRANA .....	3
2.1. Načela i principi pravilne prehrane.....	4
2.2. Hrana i hranjive tvari .....	5
2.3. Makronutrijenti i mikronutrijenti.....	6
3. MEDITERANSKA PREHRANA .....	8
3.1. Mediteranska dijeta.....	10
3.2. Tradicionalna mediteranska priprema hrane .....	10
3.3. Tradicionalna mediteranska jela i gastronomska priprema .....	11
4. NUTRITIVNI I ZDRAVSTVENI PROFIL MEDITERANSKIH NAMIRNICA.....	12
4.1. Maslinovo ulje .....	13
4.2. Riba.....	13
4.3. Citrusi .....	14
4.4. Orašasti plodovi.....	15
4.5. Smokva.....	16
4.6. Recepti za svakodnevno uživanje u mediteranskoj prehrani.....	16
5. ZAKLJUČAK .....	21
LITERATURA.....	23
POPIS SLIKA .....	24
IZJAVA O AUTORSTVU I IZVORNOSTI RADA .....	25

# **1. UVOD**

## **1.1. Definicija rada**

Tema ovog završnog rada je nutritivni i gastronomski profil mediteranske prehrane. Mediteranska prehrana od trenutka kada je 4. prosinca 2013. godine uvrštena u UNESCO-ovu Reprezentativnu listu svjetske nematerijalne baštine dobiva sve veći uspon kao prehrana nezaobilazna za zdravlje čovjeka. Visoki unos vlakana, ribe, voća, povrća te maslinovog ulja zaslužni su za zdravstvene blagodati ove prehrane. Adekvatan unos visoko hranjivih namirnica koje su bogate vitaminima, mineralima, vlaknima, masnim kiselinama i drugim važnim spojevima sadrže sinergijski spoj hranjivih tvari koji su najučinkovitiji u prevenciji raznih bolesti. Konzumacija značajnih namirnica ove prehrane kao što su: maslinovo ulje, riba, citrusi, orašasti plodovi, smokva. Naglasak na ekstra djevičansko maslinovo ulje koje osigurava puninu okusa prilikom začinjavanja jela uz bogatstvo nezasićenim masnim kiselinama pogodnim za zdravlje i nutritivno bogatstvo mediteranskog tanjura.

## **1.2. Svrha i ciljevi rada**

Svrha i cilj rada su na što jednostavniji način predstaviti važnost ove specifične prehrane koja u svijetu od strane medicine i nutricionista dobiva na sve većoj važnosti. Zainteresiranost čitatelja i zanimljivost kako bi bolje shvatio ovaj način života uz primjenu nekih dijelova i u svojoj prehrani. Odabir prirodnih namirnica, čuvanje te njihovu pripremu uz recepte koji prikazuju nekoliko tehnika same pripreme. Pobuditi svijest o brizi za samog sebe kao pojedinca kroz prehranu, aktivnosti uz adekvatan unos namirnica s visokom hranjivom vrijednošću koje mogu dovesti do boljeg zdravlja, prevencije raznih bolesti te povećanje energije. Važnost planiranja i pripremanja vlastitih obroka kako bih se izbjegla konzumacija prerađene hrana koja obiluje aditivima štetnim za normalno funkcioniranje organizma.

### **1.3. Metodologija rada**

Rad je nastao uz kombiniranje više izvora: istraživanja, knjiga, medicinskih izvora, izvora s interneta. Također primijenjene su metode analize i sinteze, dedukcije. Kombinacija je osigurala bolju razradu teme uz kombinaciju stručnih izraza kako bi se osigurala što bolja znanstvena stručnost rada.

Razna medicinska istraživanja potvrdili su učinkovitost same mediteranske prehrane koja ostvaruje vrhunske rezultate prilikom izlječivosti raznih bolesti te prevenciju u njihovom nastanku.

### **1.4. Struktura rada**

Rad se sastoji od pet dijelova:

Prvi dio daje uvod u sam rad kroz definiciju, svrhu i cilj, metodologiju te strukturu rada.

Drugi dio se odnosi na pravilnu prehranu, definiciju, načela, hranjive tvari i nutrijente, osigurava podlogu za daljnju razradu teme mediteranske prehrane koja slijedi u trećem dijelu rada.

Treći dio, samo srce rada govori o mediteranskoj prehrani, dijeti uz tradicionalna jela i samoj pripremi. Predstavlja važne karakteristike koje se uvelike odnose na prevenciju raznih bolesti i životni stil kroz samu prehranu.

Četvrti dio prikazuje profil najpoznatijih namirnica u mediteranskoj prehrani, njihovo nutritivno obilje uz recepte koji osiguravaju užitek konzumiranja.

Završni, finalni daje osvrt u cjelini uz bitne naglaske samog rada.



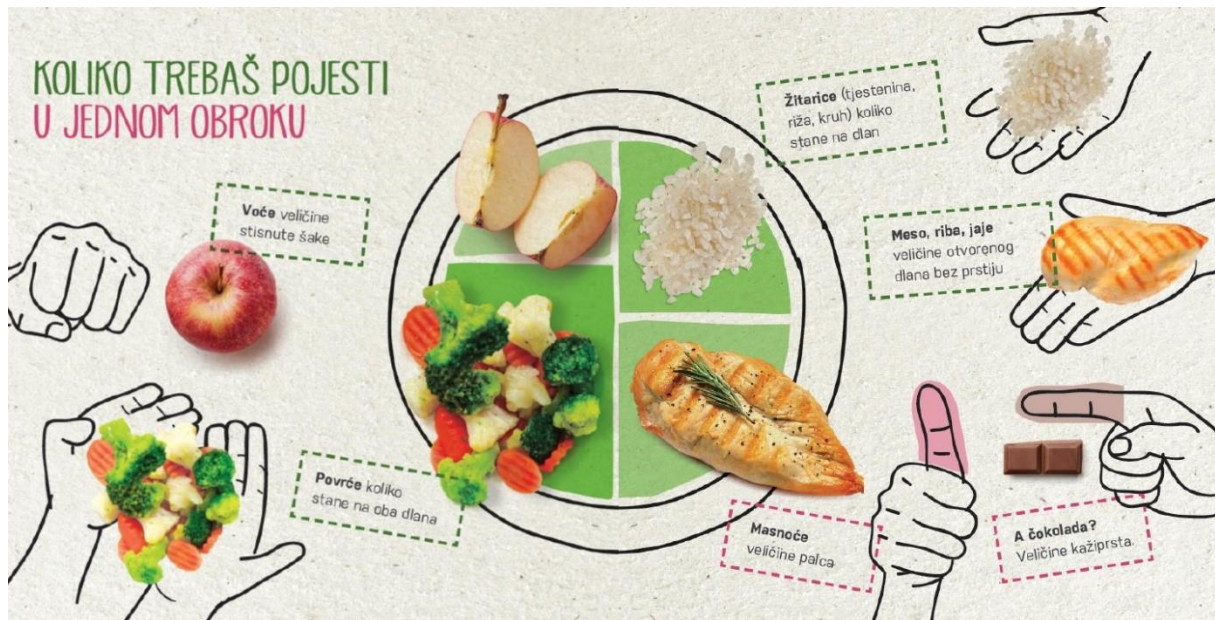
## 2. PRAVILNA PREHRANA

Postoji mnogo definicija i interpretacija pravilne prehrane koje se mogu pronaći, no njezina se jednostavnost može predstaviti kao prehrana koja zadovoljava sve energetske i nutritivne potrebe čovjekovog organizma sukladno dobi, spolu, posebnom stanju, aktivnosti te individualnim potrebama. (Anon., n.d.) Poticanje zdravog načina života postaje sve veći prioritet na međunarodnoj razini, konzumacija i dostupnost pravilne prehrane predstavlja jednu od temeljnih prava za postizanje što veće razine zdravlja. (Capak, 2013)

Pojam hrane u pravilnoj prehrani ima izrazito veliku važnost i ulogu koja se pojavljuje od samog postojanja čovjeka. Ona se sastoji se od: bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala potrebnih za rast, razvoj i normalno funkcioniranje našeg organizma. (Capak, 2017) Hrana je gorivo koje čovjeka drži na životu, daje energiju, predstavlja izvor emocija (asocijacija na obitelj, zajedništvo blagovanja, mirisa i okusa koje nas vežu za djetinjstvo...). Oblik prehrane koji nam daje slobodu jedenja, ali slijedeći osnovna tri načela (raznolikost, umjerenost i ravnoteža) drži balans u unosu svih potrebnih hranjivih tvari, odnosno nutrijenata u naš organizam.

Pravilna prehrana podrazumijeva zadovoljavanje potreba za energijom i nutrijentima, koji se mogu podijeliti u dvije skupine: makronutrijenti i mikronutrijenti. Makronutrijenti uključuju bjelančevine, ugljikohidrate i masti. Oni predstavljaju izvor energije neophodan za izgradnju, funkcioniranje i obnavljanje organizma. U mikronutrijente spadaju vitamini i mineralne tvari, koji ne predstavljaju izvor energije, a potrebni su u vrlo malim količinama. Također neophodni su za izgradnju i pravilno funkcioniranje organizma. Dnevne energetske potrebe ovise o razini osnovnih fizioloških potreba i tjelesnoj aktivnosti te drugim vanjskim čimbenicima. (Capak, 2013)

Planiranje obroka je najbolji način kako stupiti u što bolji odnos s hranom i taj unos prilagoditi vlastitim potrebama. Različite dnevne energetske potrebe pojedinca rezultiraju kombiniranjem više vrsta i količina namirnica unutar obroka. Također, javlja se potreba za konzumacijom raznovrsnih namirnica raspoređenih u više obroka na dan, uz naglasak na doručak (zajuttrak) koji osigurava potrebnu energiju za mentalni i tjelesni rad tijekom dana. (Capak, 2013) U planiranju obroka i boljem odnosu s pravilnom prehranom pomaže tanjur pravilne prehrane koji na jednostavan način predstavlja preporučeni unos namirnica u obroku, a on izgleda ovako:



Slika 1. Tanjur pravilne prehrane

Izvor: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/1.jpg>

## 2.1. Načela i principi pravilne prehrane

Pri razumijevanju pravile prehrane uvelike nam pomažu potvrđena osnovna tri načela kojih se valja pridržavati :

- raznolikost
- umjerenost
- ravnoteža.

**Raznolikost** predstavlja veliki izbor namirnica koje trebala unijeti. Hrana je podijeljena u skupine namirnica: povrće, voće, cjelovite žitarice, nisko masni mliječni proizvodi, riba, meso i mesni proizvodi. Svi potrebni nutrijenti nisu u dovoljnoj količini i odjednom prisutni u jednoj namirnici. Zato je važno konzumirati i kombinirati namirnice različitih skupina radi što bolje iskoristivost i nutritivne vrijednosti. (Vranešić, 2006)

**Umjerenost** predstavlja mjeru koju treba unijeti pravilnim odabirom namirnica. Unos energije, masti, jednostavnih šećera te soli nastojat ćemo osvijestiti i smanjiti prilikom konzumacije, a

adekvatna mjera istih u prehrani osigurat će poželjnu tjelesnu težinu. (Vranešić & Jošić, 2022.) Hranu u svoje tijelo ne smijemo unositi do prejedanja nego do osjećaja „zdrave“ sitosti koje nam stvara ugodu. Kao primjer uzmimo mršavljenje. Ukoliko želimo smršaviti potreban je unos nisko kaloričnih namirnica kako bi se ostvario kalorijski deficit. U prehranu možemo uvesti namirnice bogate vlaknima (chia sjemenke, zobene pahuljice, bademi, slanutak, leća...) koje će našem tijelu dati osjećaj sitosti uz povećan proteinski i nizak kalorijski unos. Prilikom mršavljenja ne smijemo zapostaviti unos ugljikohidrata i masti u adekvatnim količinama jer su oni glavni izvori energije. Masti tijelu daju dvostruko više energije od ugljikohidrata i proteina te njihov povećan unos može rezultirati i prekomjernom tjelesnom težinom.

**Ravnoteža** kao načelo predstavlja adekvatnu konzumaciju namirnica iz svih skupina hrane za unos svih hranjivih tvari u pravilnim omjerima (Vranešić & Jošić, 2022.). Prehrana odobrava i unos „manje zdravijih“ namirnica, no kada se unos izbalansira s unosom onih hranjivijih, osigurava se balans u prehrani koji nazivamo ravnoteža. Zabrana ne postoji, svaka namirnica dopuštena. Važna stavka je koliko često i u kojim količinama neku namirnicu konzumiramo. Prilikom unosa namirnica koje su energetske bogate, a ne nutritivno vrijedne kao što je npr. mliječna čokolada bogata šećerom, obraćamo pažnju na količinu i umjerenost.

## 2.2. Hrana i hranjive tvari

Hrana- jedna riječ, a toliko različitih definicija kroz povijest. Od same riječi hrana proizlaze mnogi pojmovi i definicije koje povezujemo s pravilnom prehranom. Moć hrane možemo vidjeti kroz izreku velikog Hipokrata koji kaže: „Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana.“ Ovom zlatnom rečenicom hranu povezujemo s nama samima i stavljamo je u centar životnog ciklusa čovjeka. Hrana ima izrazito veliku moć nad svima nama. Ona je za nas skup nutrijenata koji nam daju život te podržavaju naš imunološki sustav.

Unosom hrane bogate nutrijentima pokrećemo imunološki sustav i otpornosti na razne bolesti. Hrana predstavlja izvor zajedništva i okupljanja obitelji (najdražim ljudima). Suvremeni način života obitelji i pojedinca rezultira većom primoranošću konzumacije barem jednog obroka izvan doma te okretanje konzumaciji restoranima. (Capak, 2013) Užurbanost života predstavlja veliki problem gubi se tradicija konzumacije zajedničkih obroka koji se povezuje s izvorom

sreće i interakcije s drugim ljudima. Sve više se konzumira hrana u pokretu. Umjesto kuhanih i nutritivno bogatih obroka biraju se pekarski proizvodi koji obiluju aditivima i soli te nemaju povoljan utjecaj na naše zdravlje.

Gorko, kiselo, slano i slatko su okusi kojima razlikujemo hranu koja se sastoji od različitih kemijskih spojeva koje percipiramo kao okusne senzacije. Ni jedna namirnica nema isti nutritivni i kemijski sastav, svaka se razlikuje na jedinstven način. Osnovne hranjive tvari koje prepoznajemo u namirnicama su: ugljikohidrati, bjelančevine, masti, prehrambena vlakna, vitamini, minerali i voda.

Ulogu hranjivih tvari možemo podijeliti na tri dijela:

- gradivna
- energetska
- funkcionalna.

Gradivnu ulogu preuzimaju proteini čija je uloga izgradnja mišićne mase, kože, kostiju, tkiva, odgovorni su za vitalnost organa. Zajedno s proteinima u gradivnoj ulozi sudjeluju i masti koji pospješuju cijeli proces izgradnje, daju čvrstoću staničnim membranama. Masti također sudjeluju u energetske ulozi zajedno s ugljikohidratima te pospješuju termoregulaciju našeg tijela. Funkcionalnu ulogu pospješuju vitamini i minerali koje naše tijelo ne može samo proizvesti, a odgovorni su za rad enzima i sustave regeneracije.

### **2.3. Makronutrijenti i mikronutrijenti**

Unos hrane u organizam se razlikuje pa tako i nutritivna vrijednost hrane. Njihova je podjela na makro i mirko. Makronutrijenti su oni koji se konzumiraju u većim, a mikronutrijenti oni koji se unose u manjim količinama.

U **makronutrijente** se ubrajaju: masti(lipidi), ugljikohidrati i proteini. Njihova uloga u prehrani je iznimno bitna te je zbog toga u tijelu potrebna u većim količinama. Izgradnja tkiva i organa te osiguravanje dnevne energije koja je potrebna za obavljanje rada.

Masti su najznačajniji izvori energije te zajedno s vitaminima koji su topivi u mastima i osiguravaju rast, razvoj i zaštitu organa od naglih promjena temperatura. Dijelimo ih u dvije

skupine: esencijalne i neesencijalne masne kiseline. Esencijalne masne kiseline nužno je unositi jer tijelo nema mogućnost sintetiziranja istih. Ugljikohidrati predstavljaju najznačajniji izvor energije čiji unos treba balansirati. Najčešći naziv koji se za njih upotrebljava su šećeri ili saharidi te ih dijelimo na tri skupine: monosaharidi tj. jednostavni šećeri, oligosaharidi i polisaharidi. Šećeri kao što su glukoza i fruktoza su jednostavni šećeri koji daju kratkotrajni izvori energije zbog toga što ih stanice brže prerađuju. Kao metabolički sporiju razgradivost na jednostavnije šećere poželjan je unos kompleksnih ugljikohidrata (primjerice- integralne žitarice, mahunarke, korjenasto povrće). Prehrambena vlakna imaju važnu ulogu u regulaciji probave hrane. Dva su tipa prehrambenih vlakana: topiva i netopiva u vodi. Topiva vlakna štite organizam od razvijanja različitih štetnih tvari. Netopiva vlakna su suprotna u organizam ulaze i izlaze nepromijenjena, no sprječavaju zatvor i osiguravaju redovito pražnjenje crijeva. Prehrambena vlakna se nalaze u voću, povrću, raznim integralnim žitaricama i orašidima. Nema ih u: mliječnim proizvodima, mesu i jajima. (Vranešić, 2006)

Za razliku od makronutrijenata čiji je unos potreban u većim količinama, **mikronutrijenti** su organizmu potrebni u manjim količinama. Ako tijelo od njih ne dobiva energiju oni sudjeluju u funkcijama kako bih tijelo proizvelo energiju. Koliko će tijelo iskoristiti nutrijente: vitamine i minerale ovisi o mogućnosti apsorpcije, a to nazivamo bioiskoristivost. Bioiskoristivost ovisi o više čimbenika, a neki od njih su: sama probava, količina konzumirane hrane, kombiniranje s drugom hranom, priprema hrane te nutritivna vrijednost namirnica. Vitamini organizmu osiguravaju: pravilan rad, rast metabolizma i mentalni razvoj. Dosad je otkriveno 13 vrsta vitamina od kojih su većina esencijalni, što znači da ih tijelo ne može proizvesti te ih je potrebno unijeti hranom. Mali broj vitamina ima mogućnost sintetiziranja, to su: vitamini D, B12 i K. Vitamine dijelimo u dvije skupine: topive u vodi i topive u mastima. U vitamine topive u vodi ubrajamo: vitamine B skupine, biotin i vitamin C. Ukoliko ih u tijelo unesemo u većim količinama nemaju štetno djelovanje te se višak izlučuje urinom. Suprotno tome, vitamine topive u mastima, ukoliko unesemo u većim količinama, tijelo skladišti. Ako ih u kasnijem periodu ne potroši za posljedicu mogu imati opasne zdravstvene probleme. U tu skupinu pripadaju: A, D, E, K vitamini. Za razliku od vitamina, mineralni se u našem tijelu nalaze u većim količinama, najviše su uskladišteni u kostima i mišićnom tkivu. Potrebni su za: održavanje tjelesne tekućine, proizvodnju krvi, izgradnju kostiju, osiguranje funkcije živčanog sustava te regulaciju tonusa „najvećeg mišića“- srca. Dijelimo ih na dvije skupine: glavni ili makrominerali, elementi u tragovima ili mikrominerali. (Vranešić, 2006)

### 3. MEDITERANSKA PREHRANA

Mediteranska prehrana je specifičan način prehrane o kojem se sve više govori, osobito nakon što ju je dana 4. prosinca 2013. godine UNESCO uvrstio na Reprezentativnu listu svjetske nematerijalne baštine. Smatra se zlatnim standardom pravilne prehrane. Mnogi je ujedno nazivaju prehranom „naših starih“. Mediteranska prehrana dolazi sve više do izražaja zbog prepoznavanja njene jednostavnosti te iznimno velikog utjecaja na zdravlje. Povezuje se sa smanjenom stopom smrtnosti, oboljenja od kroničnih bolesti, smanjenom stopom karcinomskih oboljenja, a posebno ima pozitivan zdravstveni učinak na kardiovaskularni sustav. (Vranešić, 2006)

Osnovno za mediteransku prehranu je: umjerena upotreba mesa, mlijeka, sira; visok unos složenih ugljikohidrata (krumpir, palenta, tijesto, riža), obilje svježeg voća i povrća (koji uz vitamine i minerale predstavljaju bogati izvor prehrambenih vlakana), redovita konzumacija ribe (koja predstavlja idealan unos omega-3 višestruko nezasićenih masnih kiselina) i upotreba masti koja je gotovo sva sadržana u obliku maslinovog ulja i orašida. (Anon., n.d.)

Postoje razne definicije ove prehrane radi mnoštva naroda koji žive na principu ove prehrane. Na području Mediterana mnogo je zemalja, prehrana svakog naroda se razlikuje, čak i između pojedinih regija unutar iste države. Ona ovisi o: kulturi, poljoprivrednom stanju, podrijetlu, gospodarstvu. Iako se razlikuje, njezin princip možemo dočarati ovako:

- obilje žitarica, orašastih plodova, voća, povrća
- izvor nezasićenih masnoća - konzumiranje maslinovog ulja kao prvog izbora
- nizak unos crvenog mesa, ali povećan unos ribe, peradi i mliječnih proizvoda
- konzumacija jaja
- konzumacija začinskog i aromatskog bilja (ružmarin, bosiljak, origano, majčina dušica...)
- konzumacija vina (u nekim slučajevima čak i svakodnevno).

Osim što ima mnoge povoljne učinke za naše zdravlje i što je jako ukusna u važnu komponentu se ubraja dnevni odmor nakon obroka tj. u većini slučajeva nakon ručka. Ističe se jednaka važnost

tjelesne aktivnosti i odmora koji su u jednakom omjeru bitni za naše tijelo kao i pravilna prehrana. Uz svakodnevnu tjelesnu aktivnost u prakticiranju mediteranske prehrane nam pomaže piramida tradicionalne mediteranske prehrane.



Slika 2. Piramida pravilne prehrane

Izvor:<data:image/jpeg;base64>

Piramida nam predstavlja unos i vrstu namirnica na tjednoj, dnevnoj i mjesečnoj bazi kako bi osigurali odgovarajući unos hranjivih tvari. Svakodnevni unos (baza piramide) stavlja fokus na cjelovite žitarice, mahunarke te voće, umjeren unos mliječnih proizvoda te pripremanje hrane na maslinovom ulju kao glavne masnoće. Također, uz obrok se preporuča i čašica crnog vina. Na tjednoj bazi se preporuča unos: jaja, ribe, peradi, šećera (u malim količinama), uz prednost medu kao zaslađivaču i sušenom voću. Crveno meso prema piramidi valja konzumirati jednom mjesečno.

### **3.1. Mediteranska dijeta**

Mediteranska dijeta spada u skupinu „zdravijih“ dijeta na svijetu koju liječnici i nutricionisti sve više prakticiraju i savjetuju svojim pacijentima. Godine 1994. Svjetska znanstvena organizacija ju je proglasila referentnim modelom prehrane za dugovječnost i podršku zdravlja.

Ovaj tip prehrane temelji se na visokoj zastupljenosti: ekstra djevičanskog hladnog prešanog maslinovog ulja, lisnatog zelenog povrća, voća, orašastih plodova, mahunarki i ribe. Niska zastupljenost mesa (preferira se konzumacija peradi), mliječnih proizvoda te mala konzumacija slatkiša dovodi ovu prehranu u idealnu podršku za zdravlje. (Davis, 2015.)

### **3.2. Tradicionalna mediteranska priprema hrane**

Pravilne smjernice pripreme hrane slijedimo kroz: nabavku namirnica, pohranjivanje namirnica, higijenu, pripremu za kuhanje te obradu namirnica. (Capak, 2013)

Mali vodič koji može pomoći u pripremi hrane u cilju očuvanja hranjivih tvari:

Biranje najsvježijih organskih namirnica (osigurat će bolji ukus i kvalitetu jela, a uz to podržati lokalnu poljoprivredu).

Čuvanje namirnica, pravilno skladištenje čuva bogatstvo hranjivih tvari i bolji okus. Kuhano ili svježe povrće i voće uz pravilno pripremanje osigurava najbolji okus. Rezanjem na manje komade smanjuje se vrijeme kuhanja.

Tehnika kojim se namirnice pripremaju uz precizno praćenje recepta osigurava što bolju pripremu. Svaka namirnica zahtijeva drugačiju termičku obradu kako bi hranjiva vrijednost bila što veća, no treba imati na umu da se najbolji okus postiže uz očuvanje hranjivih tvari.

Izbjegavati duga kuhanja s ekstradjevičanskim maslinovim uljem. Visoka temperatura nije pogodna za maslinovo ulje radi njegove točke dimljenja. Visoke temperature mogu oštetiti hranjive tvari te stvoriti štetne spojeve.



Dodatak ekstradjevičanskog maslinovog ulja za pripreme jela za puninu okusa na samom kraju pripreme.

Znanje o namirnicama koje se jedu i kuhaju. Čitanje i educiranje o namirnicama pomaže u konzumaciji namirnica koje imaju što bolji nutritivni sastav i potiče pripremanje vlastitih obroka. (Mateljan, 2015)

Jako je važno u mediteranskoj kuhinji zajedništvo i zajedničko konzumiranje obroka.

Mediteranski narod potiče druženje obitelji uz blagodati ukusnih namirnica koji su izvor sreće. Naglasak se stavlja na konzumaciji sezonskog voća i povrća te pripremu hrane u obliku salata ili hladnih predjela radi toplog vremena koje zahtjeva laganije obroke. Salate mogu biti od sirovog, kuhanog, konzerviranog povrća ili voća u slađim verzijama za desert. Naravno, prednost se uvijek daje svježem povrću jer ono na taj način zadržava najviše hranjivih tvari. Uz povrće se dodaju: riba, hobotnice, školjke, rakovi i sirevi.

Važna komponenta mediteranske prehrane su: začini i začinsko bilje, koje ne samo da daju bolji okus jelu već osiguravaju pravo nutritivno bogatstvo svojim bioaktivnim komponentama. Također, bez jedinstvenih dodataka začinskog bilja većina svjetskih kuhinja ne bi ni postojala. (Mateljan, 2015)

### **3.3. Tradicionalna mediteranska jela i gastronomska priprema**

Svaka mediteranska zemlja ima svoje specifično jelo prepoznatljivo ostatku svijeta. Iako se zemlje na Mediteranu razlikuju po kulturi, vjeri i gospodarskim značajkama koje ujedno određuju i prehrambene navike, zajedničko im je da se njihov način prehrane, u skladu s načinom života, svrstava u koncept Tradicionalne mediteranske prehrane. (Krešić, 2012.) Veliku ulogu ima konzumacija tjestenine i rižota koji su bogat izvor ugljikohidrata. Važna i izrazito poznata jela raznih restorana su upravo tjestenine i rižote s umakom od morskih plodova. Rižoti se uz razne morske plodove pripremaju također uz mnoštvo sezonskog povrća koji tanjuru daje obilje oku primamljivih boja.

Često konzumirane namirnice su: ribe i školjkaši. Obiluju hranjivim tvarima i okusima. Svaka vrsta se razlikuje po svojoj teksturi i okusu. Razlikujemo, lagane i pahuljaste, naspram mesnatih i sočnih. Također, neke su izvrstan obrok (salate) za vruće ljetne dane, a neke predstavljaju idealan obrok kao varivo u zimskim hladnim danima. Riba i školjkaši ne zahtijevaju dugu termičku obradu pa se mogu kombinirati s raznim namirnicama. Češća konzumacija potiče svijest vlastitog zdravlja, odabir zdravijeg način priprema te izbjegavanje prženja u dubokom ulju ili kao dodatak teškim umacima.

Neki od načina pripreme ribe koji pogoduju organizmu i koji imaju bolji utjecaj na zdravlje su: kratko grilanje, poširanje, kuhanje na pari, pirjanje, riba „na naglo“ (riba se stavlja na vrelu tavu kako bi poprimila koricu). (Mateljan, 2015)

Meso u mediterankoj kuhinji ima manju ulogu od ribe i školjkaša, konzumira na mjesečnoj razini. Najcjenjenije meso na Mediteranu, koje je ujedno i dio tradicije, je janjetina koja ima svoj specifičan okus i miris radi prehrane i starosti životinje. Meso životinje poprima specifičan miris i okus radi ispaše koja na kršu obiluje raznim aromatičnim mediteranskim biljem. (Krešić, 2012.)

## **4. NUTRITIVNI I ZDRAVSTVENI PROFIL MEDITERANSKIH NAMIRNICA**

Namirnice mediteranske prehrane bogate su hranjivim tvarima pogodnim za ljudski organizam. Lagani način prehrane štiti organizam i služi kao prevencija raznih kroničnih bolesti od kojih svijet sve više obolijeva. Visoki unos: vlakana, ribe, voća, povrća te maslinovog ulja zaslužni su za zdravstvene blagodati ove prehrane.

Obilje antioksidansa nije jedina komponenta koja ima pozitivan učinak, tu su i ostale hranjive tvari i prehrambene navike koje štite imunološki, probavni sustav uz imunostimulirajuće, protuupalno i antikarcinogeno djelovanje.

Visok udio unosa masti koji je većinom iz maslinovog ulja, povećan unos voća, povrća, cjelovitih žitarica, ribe te umjerene konzumacije alkohola (2 dcl nakon ručka) te redovnom tjelesnom aktivnošću rezultira smanjenom stopom oboljenja od koronarne bolesti do 80%, moždanog udara do 70% srca te dijabetesa tipa 2. (Davis, n.d.)

## 4.1. Maslinovo ulje

Malinovo ulje predstavlja prvu asocijaciju na mediteransku prehranu i ujedno je masnoća koja se u velikim količinama koristi u mediteranskoj kuhinji. Proizvod je masline, jako cijenjene biljke, koja je u suživotu s mediteranskim narodom te za njih ima iznimno veliku važnost. Poštovanje prema toj biljci je veliko. Ona predstavlja simbol mira i mudrosti. Temeljna je i nezaobilazna komponenta ove prehrane. Daje iznimno poseban okus jelu, većina ga kućanstava koristi u svim vrstama pripreme namirnica, gotovo u svakom obroku uz svaku namirnicu. Maslac i ostala ulja se rijetko koriste, i to u minimalnim količinama. Najvažnija komponenta maslinovog ulja su mononezasićene kiseline koje su pogodne za naše zdravlje, za razliku od ostalih ulja i masti koja su bogata zasićenim masnim kiselinama. (Krešić, 2012.)

Maslinovo ulje bogato je jednostrukom nezasićenom oleinskom masnom kiselinom, palmitoleinskom i višestruko nezasićenom linolnom i linolenskom kiselinom te palmitinskom i stearinskom zasićenom masnom kiselinom. Lako je probavljivo te ima pogodno djelovanje na probavni imunološki sustav. Sudjeluje u izgradnji kosti, zglobova, kože, jetre, crijeva. Njegov zdravstveni učinak djeluje na srce i krvni tlak te utječe na smanjenje razine „lošeg“ kolesterola (LDL) i pospješuje rast „dobrog“ (HDL).

Najčešće ulje je ekstra djevičansko maslinovo ulje koje se proizvodi na poseban način, jednostavnim prešanjem i filtriranjem zdravih masti bez kemijskog djelovanja na isto. Iz nutritivnog aspekta, ekstra djevičansko maslinovo ulje spada u najdragocjeniju namirnicu Mediterana koja se konzumira od samih davnina. Bogato je karotenidima i klorofilom što pospješuje njegovu kvalitetu i sprječava oksidaciju, odnosno užeglost.

## 4.2. Riba

Riba je izrazito nutritivno bogata namirnica s niskom kalorijskom vrijednosti, pogodna za adekvatan rad organizma i zdravlje. Meso ribe predstavlja jedan od najbogatiji izvor željeza, kalcija, bjelančevina, fosfora te vitaminima A i D. (Anon., n.d.)

Predstavlja dostupnu namirnicu koju treba konzumirati na tjednoj bazi (barem dva puta). Bogata je esencijalnim masnim kiselinama, ima nisku razinu zasićenih masti i kolesterola, a bogata je lako razgradivim proteinima. Iako je kalorijski niske vrijednosti, bogatstvo proteinima

tj. imunoglobulinom, štiti tijelo od virusnih i bakterijskih infekcija i daje osjećaj „zdrave sitosti“ prilikom konzumacije.

Plava riba je jeftinija na tržištu i lakše dostupna. Nutritivna važnost, bogatstvo bjelančevinama i esencijalnim aminokiselinama osigurava laku probavljivost namirnice. Bogatstvo omega-3 masnom kiselinom utječe povoljno na rizik za oboljevanje od kardiovaskularnih bolesti. Plava riba je nutritivno bogatija i vrijednija u odnosu na bijelu. Plava riba se dijeli na: sitnu i krupnu. U krupnu plavu ribu se ubrajaju npr. tuna, palamida, luc, a u sitne: gavun, srdela, incun, skuša... Srdela, vrlo poznata sitna riba koja ima visoku razinu esencijalnih masnih kiselina, kao što su linolenska i linolna koje osiguravaju bolju koncentraciju i intelektualni rad. (Vranešić, 2006)

Preporučeni unos ribe iznosi dva do tri puta tjedno, kuhana u vodi (lešo) ili pečena na žaru, treba je izbjegavati prženu u ulju. Pržena u ulju gubi na svojoj nutritivnoj kvaliteti i vrijednosti n-3 masnih kiselina. Čašica crnog vina uz ribu predstavlja kulturno obilježje Mediterana i same mediteranske kuhinje te izvrsno se ljubi uz tu laganu namirnicu. (Krešić, 2012.)

### **3.3 Citrusi**

Citrusi uvelike uspijevaju na mediteranskom području. To je česta namirnica koja se pronalazi na stolu. Razna slatka jela pripremaju se od naranče, limuna, limete, grejpa, no čest su dodatak i slanim jelima. Služe za poboljšanje okusa, značajno povećavaju hranjivu vrijednost jela. Bogati su hranjivim tvarima, posebice vitaminima.

Limun i limeta obiluju jedinstvenim flavonoidima kao što su: hesperidin i naringenin. Oni imaju snažna antioksidativna svojstva koji su pogodni za rad srca. Također, su bogati vitaminom C koji je glavni antioksidans topiv u vodi. Osim bogatstva hranjivim tvarima limun i limeta imaju nisku kalorijsku vrijednost. (Mateljan, 2015)

Naranča je izvrstan međuobrok. Jelima daje recepta slatkast okus. Sadrži 60 flavonoida koji osiguravaju snažnu protuupalnu i antioksidativnu zaštitu. Vitamin C koji se također nalazi u naranči, zajedno s flavonoidima djeluje sinergijski i štiti staničnu strukturu DNA. Naranče se klasificiraju kao gorke i slatke. Slatke se više konzumiraju. Gorke (Citrus arantium) se uvelike koriste prilikom proizvodnje džema ili mermelada, kora se dodaje likerima, radi poboljšanja

arome. Neke vrste slatke naranče (*Citrus sinensis*) su: blood, cara cara, jaffa, navel, valencia. (Mateljan, 2015)

Grejpfrut, sočnog i kiselkastog okusa s prikriivenom slatkoćom, predstavlja izrazito zanimljivo citrusno voće. Odličan je međuobrok s niskom kalorijskom vrijednosti. Obiluje vitaminom C, provitaminom A. Jača imunološki sustav i ima antioksidativnu zaštitu. Također, regulira količinu kolesterola i pospješuje rad bubrega, što smanjuje rizik od stvaranja bubrežnog kamenca. Grejp ružičaste boje sadrži likopen, karotenoidni fitonutrijent, koji je zadužen za rozu boju. Razlikujemo nekoliko vrsta grejpa koji se prepoznaju po boji mesa, dok je kora uvijek žuta ili pomalo ružičasta. Zanimljivost grejpa proizlazi iz činjenice da se za njegovu konzumaciju, ukoliko uzimamo s nekom lijekom treba posavjetovati s liječnikom, radi mogućeg ometanja učinka lijeka. (Mateljan, 2015)

### **3.4. Orašasti plodovi**

Orašidi predstavljaju „mala spremišta energije“ čiji je preporučeni unos šaka dnevno ili 30g. Osigurava nutritivno obilje koje je vidljivo u količini- vitamina, minerala, zdravih masnoća, netopivih prehrambenih vlakana, antioksidansa i proteina. (Montagu, 2016)

Značajan udio nezasićenih masnih kiselina rezultira regulacijom krvnog tlaka, sprječavanjem agregacije trombocita te bolji metabolizam glukoze. Uz važan izvor esencijalnih elemenata sadrže, u manjim količinama, antioksidanse koji utječu na zdravlje kože, noktiju, kose. Pospješuju pamćenje i koncentraciju. Smatraju se korisnom hranom koju možemo uvijek praktično ponijeti sa sobom kao međuobrok ili kao „zdrave“ grickalice. Najčešće konzumirani orašasti plodovi su: bademi, orasi, lješnjaci te indijski oraščići. (Hlebec, 2017.)

U kulinarstvu se najčešće koriste kao dodatak hrani (najviše u mediteranskoj prehrani). Oni su namirnice koje se konzumiraju kao mali zalogaj (međuobrok) ili se može koristiti kao dodatak raznim jelima npr. salatama, kašama. Namazi od orašastih plodova su iznimno nutritivno bogati, no treba paziti na dodatne šećere i aditive koje mogu sadržavati. (Hzjz, 2020.)

Poželjno ih je tostirati radi poboljšanja okusa tj. arome. Praktični za skladištenje, sadrže visok udio nezasićenih masnih kiselina te ih je potrebno čuvati u hladnjaku ili zamrzivaču ako ih imamo u većim količinama kako bih spriječili užeglost. (Hzjz, 2020.)

### **3.5. Smokva**

Smokva je voće koje simbolizira Mediteran ima nadimak „rajsko“ voće. Njenu vrijednost su prepoznali i stari narodi još od davnina. Nutritivno obilje uočavamo kroz izvor vitamina i minerala: kalcij, kalij, fosfor, magnezij, vitamin C, B, A, K. Sadrži tekin koji utječe na smanjenje kolesterola u krvi, ima mnoštvo antioksidansa koji štite tijelo od starenja, srčanih oboljenja i tumora. Imaju sposobnost snižavanja glukoze u krvi, pa je mogu konzumirati i dijabetičari. U velikim količinama mogu imati laksativno djelovanje, ali svakako pospješuju rad probavnog sustava. „Mlijeko od smokve“- stanični sok bijele boje, služi kao narodni „lijek“ za uklanjanje bradavica i liječenje kurjeg oka.

Mogu se konzumirati sirove ili sušenje. U suhom obliku su slađe jer sadrže od 50 do 70% šećera. Jako cijenjene u slastičarstvu. Prilikom izrade slastica koriste se kao zamjena datuljama jer imaju manju kalorijsku vrijednost. U svježem obliku su jako osjetljive tj. lako se raspadnu jer sadrže 80% vode. Nakon branja potrebno ih je brzo konzumirati. Potrebno ih je čuvati u hladnjaku jer su sklone oksidaciji i truljenju. Odličan su izvor energije iako su jako kalorične. Najčešće se konzumiraju kao međuobrok. Pripremaju se u obliku: džemova, kolača ,salati, kompota izvrstan dodatak i slanim jelima. Na Mediteranu se poslužuju uz pršute, sireve. Sušene se smatraju izvrsnom delicijom.

### **3.6. Recepti za svakodnevno uživanje u mediteranskoj prehrani**

#### **1. Marinirani incuni**

Marinirani incuni su jedna od cijenjenih delicija Mediterana, koja se može poslužiti kao predjelo ili prilog. Poslužuju se na jednostavne načine, uz minimalnu pripremu, dovoljno uz malo maslinovog ulja i kiseline (najčešće limunovog soka ili octa). Incuni su bogati omega-3 masnim kiselinama, blagog slanog okusa uz naglasak na svježinu.

### Sastojci:

- 70 dkg svježih incuna
- 1,5 dl blagog bijelog vinskog octa
- 1 mrkva
- kriška korijena celera
- 1 velika glavica luka ili 2 manje
- nekoliko listića lovora
- nekoliko zrna borovice
- papar u zrnu
- 3 klinčića
- žličica sjemena komorača
- malo brašna
- sol
- ulje.

### Priprema:

1. Očistiti, dobro oprati i osušiti incune. Pobrašniti ih i ispržiti. Staviti ih na papirnati ubrus da se iscijedi višak masnoće.
2. Posebno u octu skuhati očišćeno i narezano povrće sa začinima. Kada dođe do vrenja, smanjiti temperaturu, poklopiti i kuhati još 10-tak minuta.
3. Poslagati incune u zdjelu i zaliti marinadom. Neka se prije posluživanja mariniraju barem nekoliko sati, a idealno par dana ili tjedan. (Petan, 2023.)

## **2. Mediteranski preljev**

Koristi se kao dodatak raznim mediteranskim jelima te se može napraviti unaprijed kako bi uštedjeli na vremenu pripreme.

### Sastojci:

- češnjak
- limun
- sol
- papar
- maslinovo ulje.

### Priprema:

1. Protisnuti češnjak te ga pustiti da odstoji par minuta.
2. Umutiti limunov sok, češnjak, morsku sol i papar.
3. Lagano dodavati ekstra djevičansko maslinovo ulje uz neprestano miješanje. Ukoliko brže mutite te sporije dolijevate to će preljev biti gušći i kremastiji.

Može se čuvati u hladnjaku i do 10 dana. Tekstura će mu se promijeniti, zgusnuti. Prije upotrebe ga treba vratiti na sobnu temperaturu. Za dodatne hranjive tvari i okus dodaje se: mljeveno svježe bilje kao što su bosiljak ili korijander, mljeveni luk, med, crvena paprika. (Mateljan, 2015)

### **3. Mediteranska salata od srdela**

Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama koji se priprema brzo i jednostavno.

### Sastojci:

- 1 konzerva sardina s maslinovim uljem ili salamurene u vodi
- 1 stabljika celera, usitnjenog
- 2 žlice sjeckanog crvenog luka
- 6 narezanih maslina ili 1 žlica kapara
- 1 žlica sjeckanog peršina
- 1 žličice limunovog soka
- 2 žličice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- po želji: mljevena crvena paprika.

### Priprema:

1. Srdele procijediti i odstraniti kosti. Nježno otvorite svaku srdelu i povucite kosti jednim potezom, koža se može ostaviti.
2. Srdelu staviti u zdjelu razdvojiti na komadiće, dodati ostale sastojke i nježno promiješati.



3. Poslužiti na rižinim ili raženim krekerima, tostiranom kruhu ili dodati na tanjur uz zelenu salatu. (Mateljan, 2015)

#### **4. Bakalar na mediteranski**

Bakalar je namirnica bogata mnogim hranjivim tvarima te izrazito jednostavna za pripremu. Posebne je strukture, blagog okusa, lako prilagodljiv raznim namirnicama. Niskokaloričan je uz bogatstvo bjelančevina. Odličan je izvor vitamina B12.

##### Sastojci:

- 2 žlice meda
- 2 žlice šerija
- 2 rajčice
- 2 žlice sjeckanih maslina
- glavica luka
- feferon
- ½ šalice povrtnog temeljca
- 2 srednje velika fileta bakalara
- Sol, papar, peršin, bosiljak

##### Priprema:

1. U posudu pomiješati med, šeri, rajčice nasjeckane na kockice te masline.
2. Luk popržiti 2 minute narezan na kolutiće s feferonima narezanim na kockice. Dodati temeljac , bakalar te mješavinu s rajčicom.
3. Kuhati poklopljeno na srednje jakoj vatri 3-5 minuta ili dok riba ne bude gotova.
4. Dodati ostale začine. Poslužiti uz prilog: smeđu rižu ili kvinoju uz dodatak ekstra djevičanskog maslinovog ulja. (Mateljan, 2015)

#### **5. Tapenada od maslina**

Može se napraviti te skladištiti u hladnjaku. Koristi se kao umak, namaz i preljev za ribu.

### Sastojci:

- 230 g mljevenih maslina
- 3 češnja češnjaka, mljevenog
- 2 žlice kapara
- 2 žlice svježeg peršina
- 1 mljeveni file inćuna
- 2 čajne žlice limunove korice
- crnog papra
- 3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja

### Priprema:

1. U multipraktiku pomiješati masline, češnjak, kapare, peršin, inćune, limunovu koricu i papar te dodati maslinovo ulje i dobro sjediniti do konzistencije paštete. (Mateljan, 2015)

## **6. Hrskava i slatka mediteranska blitva za prilog jelima**

Blitva je namirnica blagog okusa i jednostavna za pripremu. Prisutna je u mediteranskoj klimi duž cijele godine, što je rangira u vrh odabira zeleno lisnatog povrća.

### Sastojci:

- ekstra djevičansko maslinovo ulje
- 1 žlica naribanog parmezana
- 1 žlica groždica ili ribizla
- 1 žlica sjeckanih oraha.

### Priprema:

1. Blitvu blanširati u kipućoj vodi (3-5 min, na 95-100°C). Dodati ostale sastojke te je spremna brzo za jelo. (Mateljan, 2015)

## 5. ZAKLJUČAK

Poticanje zdravog načina života postaje sve veći prioritet na međunarodnoj razini, no konzumacija i dostupnost pravilne prehrane predstavlja jednu od temeljnih prava za postizanje što veće razine zdravlja. Hrana ima izrazito veliku moć nad svima nama. Ona je skup nutrijenata koji nam daju život te podržavaju naš imunološki sustav. Pravilna prehrana podrazumijeva zadovoljavanje potreba za energijom i nutrijentima, koji se mogu podijeliti u dvije skupine: makronutrijenti i mikronutrijenti. Makronutrijenti uključuju: bjelančevine, ugljikohidrate i masti. Oni predstavljaju izvor energije i neophodni su za izgradnju, funkcioniranje i obnavljanje organizma. U mikronutrijente spadaju vitamini i mineralne tvari, koji ne predstavljaju izvor energije, a potrebni su u vrlo malim količinama.

Mediteranska prehrana je specifičan način prehrane o kojem se sve više govori, a osobito nakon što ju je 2010. godine UNESCO uvrstio na Reprezentativnu listu svjetske nematerijalne baštine. Smatra se zlatnim standardom pravilne prehrane. Mnogi je ujedno nazivaju prehranom „naših starih“. Osnovno za mediteransku prehranu je: umjerena upotreba mesa, mlijeka, sira; visok unos složenih ugljikohidrata (krumpir, palenta, tijesto, riža), obilje svježeg voća i povrća (koji uz vitamine i minerale predstavljaju bogati izvor prehrambenih vlakana), redovita konzumacija ribe (koja predstavlja idealan unos omega-3-višestrukog nezasićenih masnih kiselina) i upotreba masti koja je gotovo sva sadržana u obliku maslinovog ulja.

Mediteranska dijeta spada u skupinu jedne od „zdravijih“ dijeta na svijetu koju liječnici i nutricionisti sve više prakticiraju i savjetuju svojim pacijentima. Godine 1994. Svjetska znanstvena organizacija ju je proglasila referentnim modelom prehrane za dugovječnost i podršku zdravlja. Visoki unos vlakana, ribe, voća, povrća te maslinovog ulja zaslužne su za zdravstvene blagodati ove prehrane. Obilje antioksidansa i ostalih bioaktivnih tvari štite imunološki, probavni sustav.

Maslinovo ulje predstavlja prvu asocijaciju mediteranske prehrane. Temeljna je i nezaobilazna komponenta ove prehrane. Najčešće ulje je ekstra djevičansko maslinovo ulje koje se proizvodi na poseban način, prešanjem i filtriranjem zdravih masti bez kemijskog djelovanja.

Riba predstavlja jedan od najbogatiji izvor željeza, kalcija, bjelančevina, fosfora te vitaminima A i D. Predstavlja dostupnu namirnicu koju treba konzumirati na tjednoj bazi (barem dva puta). Bogata je esencijalnim masnim kiselinama, ima nisku količinu zasićenih masti i kolesterola, a

bogata je lako razgradivim proteinima. Čašica crnog vina uz ribu predstavlja kulturno obilježje Mediterana i mediteranske kuhinje izvrsno ljubi uz tu laganu namirnicu.

Citrusi uvelike uspijevaju na mediteranskom području te su česta namirnica koja je pronalazi na mediteranskom stolu. Razna slatka jela pripremaju se od naranče, limuna, limete, grejpa. Oni su čest su dodatak i slanim jelima služe za poboljšanje okusa značajno povećavaju hranjivu vrijednost jela. Bogati su hranjivim tvarima, vitaminima te siromašni kalorijama.

Orašidi predstavljaju „mala spremišta energije“ čiji je preporučeni unos mala šaka dnevno. Osigurava nutritivno bogatstvo koje je vidljivo u količini- vitamina, minerala, zdravih masnoća, netopivim prehrambenim vlaknima, antioksidansima i proteinima.

Smokva je voće koje simbolizira Mediteran te ima nadimak „rajsko“ voće. Koristi se zbog bogatstva vitaminima, antioksidansima i fitonutrijentima. Nutritivno obilje uočavamo kroz izvor vitamina i minerala: kalcij, kalij, fosfor, magnezij, vitamin C, B, A, K.

## LITERATURA

Anon., n.d. *Hrana i hranjive tvari*. [Mrežno]

Available at: <https://edu.cooking-tour.eu/hrana-i-hranjive-tvari/> Preuzeto [Pokušaj pristupa 2023 3 15].

Anon., n.d. <https://krenizdravo.dnevnik.hr/budi-fit/fitness-prehrana/pravilna-prehrana-i-individualne-potrebe-nutricionistica-otkriva-razlike-i-kako-utvrditi-svoje-potrebe>. [Mrežno] Preuzeto [Pokušaj pristupa 6 3 2023].

Anon., n.d. *Kreni zdravo*. [Mrežno]

Available at: <https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/voce/smokva-kraljica-zdravlja> Preuzeto [Pokušaj pristupa 29 3 2023].

Anon., n.d. *Meditranska prehrana- priručnik*. [Mrežno]

Available at: [https://edu.cooking-tour.eu/wp-content/uploads/2019/08/Meditranska-prehrana\\_prirucnik.pdf](https://edu.cooking-tour.eu/wp-content/uploads/2019/08/Meditranska-prehrana_prirucnik.pdf) Preuzeto [Pokušaj pristupa 21 3 2023].

Anon., n.d. *Nutritivne činjenice o orašastim plodovima*. [Mrežno]

Available at: [https://www.nutrition-and-you.com/nuts\\_nutrition.html](https://www.nutrition-and-you.com/nuts_nutrition.html) Preuzeto [Pokušaj pristupa 14 4 2023].

Capak, K., 2013. NACIONALNE SMJERNICE. pp. [http://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne\\_smjernice\\_za\\_prehranu\\_ucenika\\_u\\_osnovnim\\_skolama.pdf](http://www.hdnd.hr/wp-content/uploads/2015/05/Nacionalne_smjernice_za_prehranu_ucenika_u_osnovnim_skolama.pdf).

Capak, K. d. m., 2017. *Ključevi zdravlja*. s.l.:Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Davis, C. J. B. , J. H. , K. M., 2015.. *Definicija mediteranske prehrane*. [Mrežno]

Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663587/#B6-nutrients-07-05459> [Pokušaj pristupa 14 4 2023].

Davis, C., n.d. *Meditranska prehrana: znanost i praksa*. [Mrežno]

Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16512956/> Preuzeto [Pokušaj pristupa 12 4 2023].

Dolibašič, B., n.d. *Nutrijenti-hranjive tvari*. [Mrežno]

Available at: <https://www.nutriskop.hr/nutrijenti-hranjive-tvari/> Preuzeto [Pokušaj pristupa 15 3 2023].

Hlebec, D., 2017.. *ELEMENTNA ANALIZA ORAŠASTIH PLODOVA*. [Mrežno]

Available at: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/pmf%3A1808/datastream/PDF/view> Preuzeto [Pokušaj pristupa 14 4 2023].

Hjzj, 2020.. *Kako strateški koristiti namirnice – preporuke projektnog tima Živjeti zdravo*. [Mrežno]

Available at: <https://www.hjzj.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-kako-strateski-koristiti-namirnice/Preuzeto> [Pokušaj pristupa 13. 8. 2023].

- Krešić, G., 2012.. *Trendovi u prehrani*. Opatija: an.
- Li, X. R. & Volgesong, H., 2002. *A model of destination promotion with case study of Nanjing*. s.l., P.R.China, pp. 159-173.
- Mateljan, G., 2008. *Najzdravije namirnice svijeta*. Zagreb: an.
- Mateljan, G., 2015. *Najzdravije namirnice svijeta*. s.l.:an.
- Montagu, J., 2016. *Super hrana*. Zagreb: Planetopija.
- Petan, N., 2023.. *Marinirani incuni*. [Mrežno] Preuzeto Available at: <https://gastro.24sata.hr/recepti/marinirani-incuni-mali-slasni-zalogaji-iz-mora-27739> [Pokušaj pristupa 16.8.2023]
- Vildana Alibabić, I. M., 2016. *Pravilna prehrana i zdravlje*. Rijeka: Veleučilište u Rijeci.
- Vranešić, D. d. & Jošić, M. S. K. B. I. J., 2022.. *Vrtim zdravi film*. Zagreb: an.
- Vranešić, D. I. A., 2006. *Pravilna prehrana i individualne potrebe: Nutricionistica otkriva razlike i kako utvrditi svoje potrebe*. Zagreb: Profil International d.o.o..

## POPIS SLIKA

Slika 1. Tanjur pravilne prehrane .....	4
Slika 2. Piramida pravilne prehrane .....	9

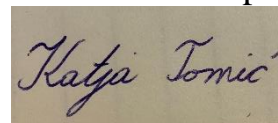
## IZJAVA O AUTORSTVU I IZVORNOSTI RADA

kojom ja **Katja Tomić**, **02750755863**, izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da:

- sam završni/diplomski rad pod naslovom: NUTRITIVNI PROFIL I GASTRONOMSKA PRIPREMA MEDITERANSKIH NAMIRNICA, na studiju: Hotelijerstvo, restoraterstvo i gastronomija izradila samostalno, pod mentorstvom mag.nutr. Mirne Sentić.
- Sam u izradi koristila navedenu literaturu i pri tome se pridržavala etičkih standarda u citiranju i korištenju izvora te niti jedan dio rada nije izravno preuzet iz tuđih radova.
- Sam suglasna 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 poštovala autorska prav.

Ime i prezime studenta:  
**Katja Tomić**

Potpis

A rectangular box containing a handwritten signature in cursive script that reads "Katja Tomić".

U Dubrovniku, 4.9.2023.