

Hrana kao odraz načina života

VIJESTI

05/11/2024

Hrana je nedvojbeno upletena u mnoge slojeve naših života – prožima društvene, religijske, zdravstvene aspekte, a manje važan nije ni onaj kulturološki.

U razgovoru s osobama koje su proputovale brojne zemlje svijeta, nameće se zaključak kako su tradicije važan dio svakog naroda – ono što ga čini specifičnim, ponosnim i izdvaja od drugih. Običaji i odnos prema hrani važan su dio tradicije u kojem se odražava mentalitet i način života pojedinog naroda.

Azijski narodi hranu shvaćaju kao lijek. Štoviše, njome se održava zdravlje i prevenira bolest, a istim holističkim pristupom kojim se pristupa medicini, pristupa se i hrani. Prehrana obiluje povrćem i ribom, dok je meso prisutno u puno manjoj mjeri nego što je to na zapadu. Primjerice, japanska je kuhinja među laganijima u svijetu – iako su okusi vrlo kompleksni, ali nisu prevladavajući, već relativno suptilni.

Obilje povrća, fermentiranih namirnica i prvenstveno svježe ribe čine japansku prehranu laganom i zapravo neusporedivom s puno „težim“ europskim, ali i nekim azijskim kuhinjama. Dobrobit fermentiranih namirnica azijskim je narodima poznata od davnina, stoga se i danas uz gotovo svaki obrok servira barem jedna fermentirana namirnica – poput kimchija u Koreji ili jela s miso pastom, nattoaiili tempeha, redom namirnica nastalih fermentacijom soje, u Japanu. Osim što se fermentacija pokazala učinkovitom metodom očuvanja namirnica i sprječavanja kvarenja, poznate su njene dobrobiti za raznolikost i sastav crijevne mikrobiote. Odgovor na pitanje što Japance čini jednim od najdugovječnijih naroda ne čini se kompliciranim!



Začini i razni umaci temelj su azijske prehrane bez kojih je rijetko koje jelo potpuno. Iako su se povijesno koristili i kao metoda prikrivanja neželjenih aroma hrane, začini s ljekovitim svojstvima poput češnjaka i đumbira čine bazu azijskih okusa. Ono što je u francuskoj kuhinji *mirepoix* – luk, mrkva i celer čijim se pirjanjem započinju mnoga jela, u azijskim su jelima češnjak, đumbir i mladi luk, često u kombinaciji sa sezamovim uljem.

Čak je i pribor za jelo rezultat prilagodbe okolnostima, a tijekom povijesti razvijao se u skladu s navikama pojedinog naroda. Primjerice, obroci su se u Kini konzumirali u velikom društvu i za velikim (najčešće okruglim) stolom, a jela su se dijelila, stoga su osobama za stolom bili potrebni dugi štapići kako bi s lakoćom dosegli svako od ponuđenih jela.

S druge strane, kako su u Japanu jela namijenjena pojedinačno svakoj osobi za stolom, i štapići su mnogo kraći, tanji i oštrijeg vrha kako bi se mogle ukloniti kosti iz ribe koja dominira japanskom prehranom. Najčešće se izrađuju od drva ili bambusa, lakiraju i ukrašavaju raskošnim detaljima. U Južnoj Koreji, osnovni set pribora za jelo, tzv. *su-jeo* (수저), osim plosnatih štapića čini i žlica. Nekad su se izrađivali od mjedi zbog vjerovanja da metal može ukazati na prisustvo toksikanata u hrani, dok su danas uglavnom izrađeni od nehrđajućeg čelika ili srebra, a žlica se, osim za juhe, koristi i za konzumaciju riže. Neovisno o kulturi, zabijanje štapića u hranu smatra se izrazom nepoštovanja.



Ono što je za Hrvate kruh, u Koreji je kuhana riža koja se konzumira uz gotovo svaki obrok. Osim riže, obrok tradicionalno čine i jela s juhom i razni manji prilozi (*banchan*). Prilozi su povijesno označavali prestiž i davali na značaju organizatorima raznih banketa – što ih je više posluženo, osobu je krasio veći značaj u društvu, a danas ponuda priloga u restoranu govori o njegovoj kvaliteti. Prilozi se dijele među svim prisutnim osobama i servirani su u neparnim brojevima zbog vjerovanja da parni brojevi simboliziraju nesreću. Jedan od priloga bez iznimke je kimchi – fermentirano povrće (među kojim se obavezno nalazi i kupus) začinjeno čili papričicom i solju, zatim razno prženo povrće, mahunarke, slane palačinke, rezanci od slatkog krumpira i brojni drugi. Većina jela pripremljena je kuhanjem, fermentacijom i mariniranjem, dok pečenje i prženje u dubokom ulju nisu uobičajeni, iako je popularnost korejskog roštilja, gdje se marinirano meso priprema na ploči ugrađenoj u stol i odmah poslužuje gostima, porasla u proteklih nekoliko desetaka godina.

Valja spomenuti i kako se više od 90 % otpada od hrane (o čemu je riječi bilo u [prošlom članku](#)) nastalog u kućanstvima Južne Koreje kompostira ili pretvara u biogorivo, po čemu su možda i najefikasniji u svijetu. Otpad od hrane u Južnoj Koreji zaista nije šala – neki restorani naplaćuju čak i naknadu za nepojedeni obrok. Goste se tako potiče da dobro razmisle ne samo o tome što će pojesti, nego i koliko, ako ne žele platiti „kaznu“. Osim toga, na snazi je i „pay as you throw“ sistem („plati koliko baciš“) koji osigurava da je naknada koju pojedinac plaća za zbrinjavanje otpada proporcionalna količini koja se proizvela, što poziva na odgovornost i svijest o nastajanju otpada prilikom planiranja i same pripreme obroka.

U Hrvatskoj i susjednim zemljama slavlja za rođendane obično podrazumijevaju roštilj i obroke bogate mesom, dok je u Koreji uobičajena konzumacija juhe od morskih algi kojom se odaje počast majkama, njihovoj ljubavi i požrtvornosti. Zbog svojih sposobnosti osnaživanja, ova nutritivno bogata juha poslužuje i rodiljama nakon iscrpljujućeg poroda, a pojedine komponente algi imaju antioksidativno i potencijalno štetno djelovanje na stanice raka.

Ipak, utjecaj globalizacije ne može se isključiti ni kad je u pitanju hrana, osobito u većim gradovima, gdje tradicionalne obroke svojom privlačnom ponudom prerađenih prehrambenih proizvoda iz svih dijelova svijeta polako zamjenjuju supermarketi.

S druge strane (svijeta), Portugal karakterizira i nama dobro poznat „*pomalo*“ način života, koji čini se kao da je uvjetovan blizinom mora i velikom dostupnosti ribe. Ležeran i opušten narod karakterizira jednak odnos prema hrani, gdje se isprepliću mediteranski i brazilski utjecaji. Kao ni, primjerice, Italija, ni ova zemlja nije ostala pošteđena jakog dispariteta između bogatijeg sjevera i siromašnijeg juga. Hrana je svejedno veoma uključena u svakodnevnu rutinu – jutarnju kavu u *pastelerijama* gotovo uvijek prati pastel de nata, slatki zalogajčić od lisnatog tijesta s krem punjenjem nalik na puding, svilenkaste teksture i laganog okusa vanilije, ponekad uz dodatak cimeta.



Kao i u većini europskih zemalja, ručak je glavni obrok u danu, i teško da može proći bez komada mesa ili ribe i priloga poput krumpira. Unatoč činjenici da je možda i najčešće konzumirana riba, bakalar se uvozi uglavnom s područja Sjevernoga mora. U mesnim je obrocima nerijetko zastupljeno više vrsta mesa, kao što je slučaj u *feijoadi* – gulašu s crnim grahom porijeklom iz Brazila ili u bogatom *francesinha* sendviču.

Večernji izlazak na piće uvijek je popraćen grickalicama nalik na španjolske *tapase*, zalagajčiće koji savršeno prate koktele i vino. Odličnim se vinom svakako mogu pohvaliti obje zemlje Pirenejskog poluotoka, stoga nimalo ne čude rijeke ljudi u gotovo svečanoj odjeći koje se predvečer slijevaju gradskim ulicama, njegujući *wine&tapas* kulturu koja prati druženje s bližnjima. U tom duhu, ruku pod ruku idu i talijanski *dolce far niente* čaša Aperol Spritza, dok je kultura ispijanja kave važan dio hrvatskog identiteta. Iznad šalice kave sklapaju se dogovori, priopćavaju vijesti i raspravljaju nedavni događaji. Pune terase kafića čest su prizor, osobito za sunčanih dana, jer se za druženje, zbližavanje i provođenje kvalitetnog vremena s prijateljima, kolegama i obitelji uvijek pronađe koja minuta (ili sat) u danu.



Odnos prema hrani u prošlosti je odražavao tradicijska vjerovanja, često utemeljena u religiji, dok danas možemo reći kako odražava način života – ponegdje užurban, ponegdje opušteniji, uvijek u skladu s mentalitetom naroda.

Gledajući kroz prizmu 21. stoljeća, globalizacija omogućuje širenje kulture jela i hrane ondje gdje je to prije bilo nezamislivo, ali i prodiranje raznih stranih utjecaja – ponekad nauštrb tradicije. Identiteti običaji naroda usko su povezani s hranom, govore mnogo jedno o drugome i neporeciv su dokaz koliko je hrana od davnina bila i ostala esencijalan dio kulture.

Autor: Katja Radolović

Fotografije: [Unsplash](#), [Pexels](#), [Pixabay](#), privatna arhiva

Naslovna fotografija: Rafael Hoyos Weht / Unsplash

NAPOMENA: Članak je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.