

POJAŠNJENJE ZA POPUNJAVANJE OBRASCA

Što sve čini Mediteransku prehranu?

Mediteranska prehrana je stil života koji obuhvaća niz vještina, znanja, tradicionalnih običaja svakodnevnog života „od krajolika do našeg stola“.

To su aktivnosti koje se odnose na uzgoj hrane, berbu plodova, ribarstvo, preradu hrane, kuhanje i konzumaciju jela, te javne svečanosti i proslave. Sve je to usko povezano s godišnjima dobima, vjerovanjima, običajima i prirodnim uvjetima.

Mediteranska prehrana može se sažeti kroz tri elementa:

Krajolik – čuvajući krajolik, čuvamo sebe

- Očuvanje prirode na kopnu i moru (poučne staze, briga o prirodnom krajoliku obale, šuma, pašnjaka, ekonomično korištenje prirodnih resursa, zbrinjavanje otpada, čišćenje plaža, briga o otpadnim vodama, zaštita od požara)
- Očuvanje tradicijskog graditeljstva (sela, kuće, suhozidi, trimi)
- Obnova kulturnih dobara (programi Ministarstva kulture, radionice o obnovi suhozida i sl., ljetne škole studenata i učenika)
- Upravljanje zaštićenim područjima prirodne i kulturne baštine (ustanove, planovi upravljanja, razne aktivnosti)
- Odnos čovjeka prema okolišu (boravak na otvorenom i kretanje, biciklističke i planinarske staze, ekološke akcije, edukacije, umjetničke interpretacije kroz likovne izložbe, literaturu, glazbu i dr.)

Tradicija društvenog života – festivali, običaji i priredbe vezane uz :

- društvene običaje
- vjerske običaje
- obiteljske običaje
- običaje vezane uz svakodnevicu
- aktivnosti vezane uz edukacije, umjetničke interpretacije, izložbe, literaturu, glazbu i dr.

Hrana – dolazi iz krajolika, a dio je tradicije

- Umijeće pripreme hrane i prerade namirnica (voće, povrće, začinsko i ljekovito bilje, meso, riba, mliječni proizvodi, maslinovo ulje, vino)
- Promotivne aktivnosti (turističke zajednice, udruge, ugostitelji, građanske inicijative)
- Edukacija o hrani (udruge, škole, vrtići i dr.)
- Unaprjeđenje proizvodnje hrane (udruge uljara, vinara, ribara, Lokalna akcijska grupa i dr.)