

# Sličnosti pripremanja hrane na primjeru hrvatske i francuske gastronomije

---

**Popović, Dominik**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Tourism and Hospitality Management / Sveučilište u Rijeci, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:191:951715>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-30**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Tourism and Hospitality Management - Repository of students works of the Faculty of Tourism and Hospitality Management](#)



**SVEUČILIŠTE U RIJECI**  
**Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu**  
**Preddiplomski sveučilišni studij**

**DOMINIK POPOVIĆ**

**Sličnosti pripremanja hrane na primjeru hrvatske i francuske  
gastronomije**

**Similarities in food preparation on the example of Croatian and  
French gastronomy**

Završni rad

Zabok, 2023.

**SVEUČILIŠTE U RIJECI**  
**Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu**  
**Preddiplomski sveučilišni studij**  
Poslovna ekonomija u turizmu i ugostiteljstvu  
Studijski smjer: Menadžment u hotelijerstvu

**Sličnosti pripremanja hrane na primjeru hrvatske i francuske  
gastronomije**

**Similarities in food preparation on the example of Croatian and  
French gastronomy**

Završni rad

Kolegij: Patrimoine culturel croate

Student: Dominik Popović

Mentor: dr.sc Alenka Šuljić Petrc

Matični broj: 24702/18

Zabok, 2023.



SVEUČILIŠTE U RIJECI UNIVERSITY OF RIJEKA  
FAKULTET ZA MENADŽMENT U TURIZMU I UGOSTITELJSTVU  
FACULTY OF TOURISM AND HOSPITALITY MANAGEMENT  
OPATIJA, HRVATSKA CROATIA

## IZJAVA O AUTORSTVU RADA I O JAVNOJ OBJAVI OBRANJENOG ZAVRŠNOG RADA

**DOMINIK POPOVIĆ**

(ime i prezime studenta)

**24702**

(matični broj studenta)

**Sličnosti pripremanja hrane na primjeru hrvatske i francuske kuhinje**

(naslov rada)

Izjavljujem da sam ovaj rad samostalno izradila/o, te da su svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, bilo da su u pitanju knjige, znanstveni ili stručni članci, Internet stranice, zakoni i sl. u radu jasno označeni kao takvi, te navedeni u popisu literature.

Izjavljujem da kao student–autor završnog rada, dozvoljavam Fakultetu za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Sveučilišta u Rijeci da ga trajno javno objavi i besplatno učini dostupnim javnosti u cjelovitom tekstu u mrežnom digitalnom repozitoriju Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Sveučilišta u Rijeci.

U svrhu podržavanja otvorenog pristupa završnim radovima trajno objavljenim u javno dostupnom digitalnom repozitoriju Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Sveučilišta u Rijeci, ovom izjavom dajem neisključivo imovinsko pravo iskorištavanja bez sadržajnog, vremenskog i prostornog mog završnog rada kao autorskog djela pod uvjetima *Creative Commons* licencije CC BY Imenovanje, prema opisu dostupnom na <http://creativecommons.org/licenses/>.

U Opatiji, 26.lipnja.2023 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Potpis studenta

# SADRŽAJ

SADRŽAJ .....	4
1. SAŽETAK .....	5
2. UVOD.....	5
3. GASTRONOMIJA.....	6
3.1. OSNOVE GASTRONOMIJE .....	6
3.2. POVIJEST GASTRONOMIJE .....	7
4. MEDITERAN .....	8
4.1. ZEMLJE NA SREDOZEMLJU.....	8
4.2. POVIJEST MEDITERANA.....	9
5. MEDITERANSKA KUHINJA.....	10
6. OSNOVNE NAMIRNICE MEDITERANSKE PREHRANE .....	12
6.1. ULJA I MASTI .....	12
6.2. MESO.....	13
6.3. MLIJEKO .....	16
6.4. RIBA.....	17
6.5. MEDITERANSKO POVRĆE.....	18
6.6. MEDITERANSKO VOĆE.....	19
6.7. ŽITARICE .....	20
7. HRVATSKA GASTRONOMIJA.....	21
7.1. REPUBLIKA HRVATSKA.....	21
8. SJEVEROZAPADNA HRVATSKA.....	23
8.1. ISTRRA I KVARNER.....	24
8.2. DALMACIJA.....	25
9. FRANCUSKA GASTRONOMIJA .....	27
9.1. FRANCUSKA .....	27
9.2. FRANCUSKA GASTRONOMIJA .....	27
9.3. FRANCUSKA – REGIJA PROVANSA .....	29
9.4. FRANCUSKA – REGIJA OKCITANIJA .....	30
9.5. FRANCUSKA – OTOK KORZIKA .....	30
10. USPOREDBA HRVATSKE I FRANCUSKE GASTRONOMIJE.....	31
11. ZAKLJUČAK.....	32

## 1. SAŽETAK

U ovom radu cilj mi je povezati i usporediti francusku kuhinju sa hrvatskom kuhinjom. Navesti ću zašto nam je gastronomija bitna te od čega se sastoji. Kako se hrana obrađuje i u koliko se različitih varijacija hrana može pripremati. Objasniti ću kakav je Mediteran te što ga čini drukčijim od ostalih. U radu ćemo isto tako saznati koje se to mediteranske namirnice koriste u stalnoj pripremi raznolikih delicija i jela, te ću za svaki korišteni proizvod objasniti njegovu primjenu i njegovu kvalitetu tokom korištenja. Opisati ću kakva li je Hrvatska gastronomija, kakva ukratko povijest Republike Hrvatske na koje regije se Hrvatska dijeli te koja regija je zaslužna za određeni proizvod koji se primjenjuje. Isto tako nadovezati ću se na Francusku gastronomiju i objasniti na koje regije se ona dijeli i koje regije su specifične po određenim poznatim jelima.

## 2. UVOD

Povezanost mediteranske kuhinje s Francuskom i Hrvatskom fokus je ovog rada koji nastoji istražiti sve specifičnosti mediteranske kuhinje te sličnosti i razlike između francuske i hrvatske mediteranske kuhinje. Donedavno se hrani pridavalo mnogo manje pozornosti nego što zaslužuje, a posljednjih je desetljeća doživjela promjenu s brojnim studijama o prehrani i analizama hrane iz različitih perspektiva. Ova promjena u razmišljanju posljedica je činjenice da je ljudska prehrana nešto što se stalno mijenja i može se mijenjati, što je čini nematerijalnom kulturnom baštinom.

## **3. GASTRONOMIJA**

### **3.1. OSNOVE GASTRONOMIJE**

Gastronomija je umijeće pripreme vrhunskih jela. Potrebno je stručno poznavanje mnogih različitih jela i sposobnost njihove vješte pripreme. Gastronomija dolazi od grčke riječi *gaster* što znači želudac i od riječi *nomos* što znači pravilo. Gastronomija uključuje niz teorijskih pojmova i neke praktične tehnike vezane uz ovo područje, kao što su recepti, tehnike, sastojci i načini pripreme. Gastronomija također uključuje povijest, značenje i evoluciju gastronomije za svaku kulturu koju predstavlja. Gastronomija obuhvaća sve ono što se odnosi na kuhanje, kuharsku vještinu i s tim u vezi. U širem smislu obuhvaća gurmanstvo, sladokustvo, a u najširem smislu vezu kulture i hrane, odnosno umjetnost prehrane, kulinarsku umjetnost. Pretpostavlja se da je čovjek prvi put kušao kuhanu hranu sasvim slučajno. U vrijeme sakupljačkih i lovačkih društava hrana je bila preoskudan resurs da bi se išta odbacilo, pogotovo sjeme ili meso slučajno isprženo i pronađeno nakon prirodno nastalih požara.

Tako su ljudi otkrili da je termički obrađena hrana ponekad ukusnija i probavljivija od sirove. Poput služenja vatrom, koja je element kulture, i kuhanje je postalo ljudskom vještinom,

zahtijevajući društvenu organizaciju i prenošenje kulture. Kuhanje se uči u skupinama, prenosi se s jednoga na drugi naraštaj i dijeli se s pripadnicima skupine. (Drpić i Vukman, 2014:63).

Stil života proteklih se godina iz temelja promijenio. Velike količine hrane nisu više, kao nekada, sinonim za privlačnu gastronomsku ponudu. Ona sad mora biti lagana, ukusna, raznolika i vizualno privlačna. Zajedno s gastronomskim očekivanjima mijenja se i tehnologija u kuhinji. Unatoč drugačijim zahtjevima, važnost hrane nije ništa manja nego u prošlosti (Drpić, Vukman, 2014:65).

### **3.2. POVIJEST GASTRONOMIJE**

Umijeće pripreme hrane ima dugu i slavnu povijest koja datira još od otkrića vatre. Uz juhu i kruh te dodatak jednostavnog povrća mesu i ribi, vidljivi su počeci kulture prehrane. Drevni egipatski papirusi sadrže najranije recepte koji odražavaju ovaj mentalitet.

Kultura prehrane u svim je civilizacijama bila duboko povezana s religijskim motivima žrtvovanja ili posta, privremene ili trajne zabrane uživanja pojedinih jela ili pića, sa strogim vjerskim propisima o pripremi i običajima kalendarske godine, što je pridonosilo stvaranju raznolikosti i razvoj u gastronomiji. Time su postavljeni temelji svake više kulture ljudske prehrane koja se temelji na načelu posluživanja i konzumiranja hrane i pića na način primjeren svakoj kulturi. Vidljivo je to u podacima iz antičke Grčke, gdje su žitarice, povrće, voće, meso, riba, masline, maslinovo ulje, sir i vino imali svoju specifičnu dnevnu ili ritualnu namjenu, a na isti način ritualizirano je i klanje životinja.

Unatoč značajnoj razlici između seljačkog, građanskog i plemićkog stola u srednjem vijeku, opća oskudica hrane nije pogodovala razvoju gastronomije, a bila je ograničena i strogim crkvenim propisima. Ali u to vrijeme, osobito u Italiji, postavljeni su temelji za postupno novo usavršavanje, koje se pojavilo sa sve bogatijim svijetom renesanse.



Otkrićem Amerike u Europu su donijele dosad nepoznate jestive biljne i životinjske vrste, a začinima koje je Europa poznavala još od srednjovjekovnog kontakta s Istokom dodane su nove. Sustavnim uzgojem domaćih životinja, peradi i ribe, poboljšanom obradom zemlje te kulturom sira i vina sačuvanom od davnina, stvorena je svojevrsna umjetnina talijanske kuhinje po kojoj je francuska kuhinja postala poznata u svijetu.

Povijest francuske kuhinje duga je i uvelike je utjecala na način na koji jedemo danas. U 18. stoljeću francuski su kuhari razvili novi način kuhanja nazvan "elegantno javno ugostiteljstvo". Ovo je postalo popularno u Parizu tijekom 18. stoljeća i pomoglo je promijeniti način na koji ljudi razmišljaju o hrani. U 19. stoljeću francuska gastronomija počela je postajati popularna diljem Europe. Tada su ljudi počeli klasificirati hranu i vino na različite načine. Francuska se kuhinja također promijenila u 20. stoljeću, kada su restorani brze hrane počeli postajati popularni. Istodobno, mnogi ugostitelji počinju obnavljati tradicionalnu francusku kuhinju.

## **4. MEDITERAN**

Mediteran je zemljopisno područje nekoliko zemalja koje izlaze na Sredozemno more na tri kontinenta: Europi, Aziji i Africi. U antičko doba bio je središte europske civilizacije. Najstarije civilizacije na obali Sredozemnog mora bile su egipatska, a zatim nešto mlađa egejsko-kretska.

### **4.1. ZEMLJE NA SREDOZEMLJU**

Sredozemlje (naziv latinskog porijekla: Mediteran = in medio terrae (lat. medius = srednji + terra = zemlja)) zemljopisno je područje niza država koje graniče uz Sredozemno more na tri kontinenta: Europa, Azija i Afrika. U antičko doba bio središte europske civilizacije. Najstarije civilizacije na obali Sredozemnog mora bila je egipatska i zatim nešto mlađa egejsko-kretska.

Zemlje Sredozemlja počevši os zapada prema istoku se dijele na Španjolsku, Francusku, Monaco, Italiju, Maltu, Sloveniju, Hrvatsku, Bosnu i Hercegovinu, Crnu Goru, Albaniju i Grčku. Od sjevera prema jugu zemlje koje pripadaju Aziji su Turska, Cipar, Sirija, Libanon, Izrael i Palestina. A Afričke zemlje od istoka prema zapadu se dijele na Egipat, Libiju, Tunis, Alžir i Maroko.

## **4.2. POVIJEST MEDITERANA**

Meditranska klima je specifičan tip klime koji je uvjetovan ekološkim, klimatskim, povijesnim i kulturnim značajkama. Mediteran je kroz povijest bio od iznimne važnosti, jer je bio "srce antičkog svijeta". Sredozemno područje povezuje tri kontinenta, Europu, Aziju i Afriku. Na tom prostoru su se razvijale različite kulture i utjecale jedna na drugu. Zato je mediteranski bazen jedinstvena mješavina različitih čimbenika koje su različite kulture prilagodile svom lokalnom folkloru, a koji opet odgovaraju zajedničkom, univerzalnom sustavu. I prije Rimskog Carstva postojala je podjela na more (otoke) i kopno, a na kopnu na nizinski i planinski dio, odnosno seoski i pastirski način života. Za vrijeme Rimskog Carstva Mediteran je bio ujedinjen na temelju poljoprivrede. Takva zemljoradnička civilizacija očuvala se do danas (seoski i pastirski način života). Rezultat toga je razvoj dvaju glavnih gospodarstava - prvog na proizvodnji maslina, voća i vina, a drugog na siru, mlijeku i mesu.

Ribolov je uobičajena aktivnost u mediteranskoj regiji koja se nalazi na obali. Planinski dio regije ostao je prilično izoliran, osim u slučajevima opasnosti (od gusara ili bolesti). Trgovina i pomorstvo bili su povezani s morem, pa su veze s drugim zajednicama bile važne. Tijekom vremena, pod utjecajem osvajanja drugih naroda, formiraju se različiti regionalizmi ili lokalni identiteti.

Sredozemni gradovi općenito su bili manji od sela, s populacijom od nekoliko stotina do nekoliko tisuća ljudi. Služili su kao administrativna središta i trgovačka središta, a do kraja srednjeg vijeka neki od njih su napredovali i postali slavni, poput Dubrovnika, Firence i Venecije. Tijekom godina, ceste, trgovi i dvorci razvijani su kao odgovor na rast grada. Dvije su glavne religije u regiji - islam

i kršćanstvo - koje su imale značajan utjecaj na duhovni razvoj pojedinih zajednica. Islamski gradovi, smješteni u središtu grada, imaju džamiju i veliki bazar, dok su kršćanke usko povezane s Djevicom Marijom ili svecem kojeg odaberu za zaštitnika.

## 5. MEDITERANSKA KUHINJA

Mediteranske namirnice i način pripreme hrane diljem svijeta cijene se kao jedni od najzdravijih i, ne manje važno, najukusnijih. Nešto poznatije talijanske, španjolske i grčke gastronomske delicije odavna su upisane u svjetsku mapu kulinarstva, a mi ćemo vam predstaviti još jednu mediteransku perjanicu – Hrvatsku. Točnije rečeno, primorske dijelove Hrvatske, koji uzgajaju namirnice tipične za Sredozemlje te ih pripremaju na način karakterističan za to podneblje. Riječ je o Istri, Kvarneru i Dalmaciji. : Za upoznavanje s mediteranskim dijelom Hrvatske potrebno je navesti slijedećih pet namirnica.

- **Pršut** - je početna točka svakog restoranskog menija i proslave u Hrvatskoj. Riječ je o soljenom, na zraku sušenom svinjskom butu. Najbolji primjerci domaćeg pršuta nastaju uz malu pomoć prirode. Naime, jesen, rana zima i lokalna bura (suhi, hladni sjeverni vjetar) odgovorni su za njegovu teksturu i okus. Tradicionalno ova delikatesa se reže u duge, tanke kriške i kao predjelo poslužuje sa sirom i maslinama. Najcjenjeniji pršut je onaj iz Drniša, malog grada pokraj Šibenika.
- **Paški sir** - je naziv za sir s otoka Paga, a proizvodi se od mlijeka ovaca koje slobodno pasu po brdskim otočkim pašnjacima bogatima aromatičnim biljem. I upravo njihov način prehrane daje ovom svjetski slavnom i nagrađivanom siru osobiti pikantan okus.

Riječ je o tvrdom siru koji se tradicionalno reže u debele, trokutaste kriške i poslužuje s pršutom.

- **Peka** - naziv za način pripreme hrane od kojeg svakome u Hrvatskoj odmah rastu zazubice. Postupak pripreme je sljedeći: svi sastojci (u većini slučajeva riječ je o janjetini ili hobotnici u kombinaciji s mladim krumpirima) poklope se pekom, teškim željeznim poklopcem, koji se zatim prekrije žeravicom. I to je to! Nema miješanja i povremenog kušanja, sastojci se polako kuhaju u svojim sokovima. A kad konačno podignete peku, dočekat će vas prava poslastica, rapsodija okusa i mirisa kojoj nitko ne može odoljeti.
- Pašticada - naziv za tradicionalno jelo iz Dalmacije čiji je glavni sastojak govedina. Riječ je o pravoj gozbi koja zahtijeva gotovo maratonsku pripremu. Naime, prije samog kuhanja koje traje i po nekoliko sati, meso je potrebno marinirati 24 sata u crnom vinu uz dodatak češnjaka, papra, ružmarina, klinčića i kadulje. Tijekom samog kuhanja sve se još dodatno obogaćuje lukom, suhim šljivama, mrkvom i muškatom oraščićem pa kao konačni rezultat dobivamo gusti, tamni umak prepun okusa. Tradicionalno pašticada se poslužuje s domaćim njokima od krumpira.
- Crni rižoto - još jedno dalmatinsko jelo koje obavezno morate probati. Riječ je o morskoj delikatesi čiji je glavni sastojak sipa. Upravo njezina tamna "tinta" daje ovom jelu osebniji mediteranski okus. Za puni užitak crni rižot pospite s malo naribanog tvrdog sira.

Postoji mnogo različitih vrsta hrane u mediteranskoj regiji, uključujući masline, pšenicu i grožđe. Neki ljudi kažu da ovakva raznolikost hrane ne predstavlja kuhinju, ali drugi smatraju da je to vrlo posebna vrsta kuhinje. Mediteranska prehrana uključuje konzumiranje puno ribe, uzgoj maslina i maslinovog ulja, proizvodnju vina i uzgoj malih životinja.

Neke od posebnosti hrvatske obale Jadrana su, primjerice, konobe, kulturna i specifična mjesta hrvatskog područja koja su se s vremenom oblikovala pod utjecajem određenog načina života, uz druga, prirodna obilježja. Lokalne gastronomske manifestacije su izrazito brojne, a za potrebe rada obrađeno ih je nekoliko - Slatka Istra u Vižinadi, Fešta od kužine u Fažani, Dani mladog maslinovog ulja u Vodnjanu, Festival soparnika koji se održava ljeti u Dugom Ratu, festival vina FestiWine u Dubrovniku te Festival smokava u Zadru.

Osim mediteranske prehrane, još se sedam primjera nematerijalne baštine hrvatskog mediteranskog podneblja nalazi na UNESCO-ovoj Listi nematerijalne svjetske baštine.

Dvoglasje Istre i hrvatskog primorja čuje se u križevnoj procesiji na otoku Hvaru, u čipkarstvu u Hrvatskoj, na svetkovini svetog Blahe - zaštitnika Dubrovnika, u Sinjskoj alci - viteškoj turnir u Sinju, te u Dalmatinskom klapskom pjevanju. U tijeku je projekt zajednice za očuvanje kulture življenja grada Rovinja.

## 6. OSNOVNE NAMIRNICE MEDITERANSKE PREHRANE

### 6.1. ULJA I MASTI

Biljne masnoće smatraju suvremenim oblikom prehrane. Najčešće se koriste margarin, kokosova mast, a od biljnih ulja suncokretovo i maslinovo ulje.

**Margarin** se proizvodi od biljnih ulja, ali i od životinjskih masti. Po konzistenciji sličan je maslacu. Margarin dobivamo emulgiranjem biljnih ulja i masti životinjskog podrijetla u obranom mlijeku. Margarin je u ugostiteljstvu jeftinija zamjena za maslac. U ugostiteljstvu najčešće koristimo obični stolni margarin i margarin s dodatkom maslaca.

U slastičarstvu najčešće koristimo **suncokretovo ulje**. Ulje suncokreta dobiva se hladnim tiještenjem iz suncokretovih sjemenki. Ulje je vrlo žitko i blijedo žute boje.

**Maslinovo ulje** dobiva se hladnim prešanjem ploda masline. Najčešće se koristi u mediteranskoj prehrani

Osim što je ukusno i aromatično, maslinovo ulje ima brojne blagodati za zdravlje. Dobiva se jednostavnim prešanjem i filtriranjem zdravih maslina, a korisni sastojci su maksimalno očuvani.

Da bi se smatralo ekstra djevičanskim, ulje mora ispunjavati visoke organoleptičke zahtjeve i ne smije sadržavati više od 0,8% slobodnih masnih kiselina. Peroksidni broj (sadržaj reaktivnog kisika u ulju), sadržaj voska, stupanj oksidacije, senzorska analiza i nekoliko drugih kemijskih pokazatelja moraju biti unutar pažljivo definiranih granica. Veći udio slobodnih masnih kiselina u ulju i veći peroksidni broj mogu potaknuti niz promjena koje dovode do stvaranja komponenti koje pogoršavaju organoleptička svojstva ulja. Neka od najboljih maslinovih ulja nose oznaku "ekstra djevičansko" ulje. Ovim se uljima provjeravaju okus, miris, boja i druga specifična svojstva koja su poželjna za ekstra djevičansko ulje, kao što su ljutina, gorčina, okus i miris ploda masline, slatkoća, miris svježeg pokošene zelene trave ili miris lišća, rajčica, badema, artičoka, jabuka ili kivija.

## 6.2. MESO

Hranjiva vrijednost mesa ovisi o njegovoj vrsti, osobito o prehrani životinja. Zasitna moć mesa vrlo je velika, ali stupanj iskoristivosti nije kod svih vrsta jednak. Kemijski sastav mesa se dijeli na vodu, bjelančevine, masnoću, ugljikohidrate, mineralne soli, vitamine. Prepoznavanje organoleptičkih svojstva mesa provodi se osjetilima vida, mirisa, okusa i opipa. Imamo nekoliko čimbenika koji se određuju na bazi kvalitete mesa, mekoće i žilavosti, boju, konzistenciju, sočnost, okus i miris. Pravilno odležavanje i zrenje mesa prije uporabe ima veliki utjecaj na kakvoću mesa kao namirnice i na jela koja će se od njega gotoviti. Zato treba dobro poznavati i prepoznavati zrenje i sazrelo meso, što je jedan od uvjeta za kvalitetno jelo.

Najvažnija i najčešća namirnica u ljudskoj prehrani je meso i prema tome meso se najvažnija i najčešća namirnica u kuharstvu.

Imamo različite vrste i podjelu mesa pa u to ubrajamo: meso domaće stoke, meso domaće peradi, meso pernate divljači, meso dlakave divljači, meso slatkovodnih riba, meso morskih riba, meso morskih i slatkovodnih rakova – meso školjka, meso glavonožaca, meso žabljih krakova, kornjača i puževa.

Meso goveda stavlja se u promet kao teletina, junetina i govedina.

Teletina (od 3 tjedna do 6 mjeseci, od 25 do 120 kg, svijetlo-ružičaste do sivkasto-ružičaste boje).

Junetina (od 6 do 12 mjeseci, najmanje 100 kg, grublje strukture, ružičasto-crvene boje s bijelim čvrstim lojem).

Govedina (od 18 mjeseci do 30 mjeseci, mesna težina trupa mora iznositi najmanje 100 kg). Meso krava i tovljenih volova jarko je crvene boje s dosta bijelih do žutih potkožnih masnih naslaga.

Od svih iznutrica stoke u kuharstvu se najviše cijene jetra, pluća, srce, bubrezi, slezena, želudac i brizle (žlijezde).

Meso svinja stavlja se u promet kao meso odojka, prasetine i svinjetine. Dakle meso odojka bi trebalo imati od 1,5 mjeseci do 3 mjeseca, težine od 5 do 20 kg, meso prasetine od 3 do 9 mjeseci, težine od 20 do 70 kg, a meso svinjetine starije od 9 mjeseci, težina od 70 do 120 kg.

Ovisno o starosti zaklane ovce, janjeće meso stavlja se u promet kao mlada janjetina, janjetina i ovčetina. Mlado janje treba biti staro 3 mjeseca, težine mesa od 5 do 15 kg i janječeg mesa od 3 do 9 mjeseci, težine od 10 do 20 kg.

U meso domaće peradi ubrajamo: kokoši, kopuna, purana, pataka, gusaka, golubova.

Prema boji mesa perad se dijeli u dvije skupine i to perad sa svijetlim mesom na prsima i tamnim mesom bataka i zadka (kokoši, kokoši, kopuni i purice) i perad s tamnim mesom - batak sa zatkom, prsa, hrbat i prsa (golubovi).

Po kategorijama mesa dijelimo ih na meso prve kategorije (prsa, batak i zabatak) na meso druge kategorije (krilca i batak purice) i na meso treće kategorije (leđa, zdjelice).

Od pernate divljači najčešće se rabi meso fazana, jarebica, kamenica, prepelica, šuljka, šojki, pataka, gusaka, tetrijeba. Meso pernate divljači ostaje u perju do uporabe jer je to potrebno zbog zrenja. Pernata divljač nema svjetlo meso kao domaća perad, ali je meso prsa ipak nešto svjetlije boje.

Meso dlakave divljači je meso divljači ustrijeljene u lovu i meso dobiveno klanjem utovljene divljači. Meso dlakave divljači uključuje meso zeca, srne, jelena, vepra i divokoze. Meso dlakave divljači je tamnocrveno, suho, mišićavo i nemasno. Neke vrste starije divljači imaju specifičan miris, primjerice vepar i divokoza. Da bi se taj miris uklonio i meso omekšalo, stavlja se u marinadu. Kod dlakave divljači najviše se cijeni meso hrpta (leđa) i buta.

Mesne prerađevine su proizvodi prerađeni za potrebe gastronomske populacije. Ovi proizvodi mogu uključivati mljeveno meso, kobasičarske proizvode, mesne konzerve, smrznuta gotova jela i suhomesnate proizvode.

**Usitnjeno meso** stavlja se u promet kao usitnjeno mljeveno meso i usitnjeno oblikovano meso (kosani odresci, ćevapčići, pljeskavice i drugi proizvodi po specifikaciji obradbe).

**Kobasičarski proizvodi** dobivaju se nadijevanjem ovitaka smjesom različitih mesnih sastojaka (nadjev), a dijele se na trajne (fermentirane), polutrajne, obarene i kuhane kobasice te kobasice za pečenje.



**Mesne konzerve** proizvodi su preradbe mesa, masnog tkiva, iznutrica i dodatnih sastojaka koji se podvrgavaju toplinskomu postupku u hermetički zatvorenoj ambalaži (limenke, staklenke, plastika, aluminijska ambalaža).

**Smrznuta gotova jela** proizvode se od svih vrsta mesa i iznutrica s povrćem ili bez njega te s dodatnim sastojcima. Toplinski su i kulinarski obrađena, a potom smrznuta; razmjerno su dobre održivosti.

**Suhomesnati proizvodi** dobivaju se od svih vrsta mesa soljenjem ili salamurenjem i sušenjem, uz dimljenje ili bez njega. Trajni se suhomesnati proizvodi toplinski ne obrađuju (hladno dimljenje), dok se polutrajni toplo dime.

**Mast** se dobiva topljenjem masnog tkiva, sala i oporaka svinja i to vlažnim postupkom kao svinjska mast, a suhim postupkom kao domaća svinjska mast. Pri toplinskoj obradbi nemasni se dijelovi tkiva denaturiraju pa nastaju čvarci (ocvarci).

### **6.3. MLIJEKO**

Mlijeko je popularan napitak koji se pravi od kravljeg mlijeka. Najčešće se koristi u ugostiteljstvu jer ima izražen miris, boju i okus. Mliječni šećer (također poznat kao laktoza) daje mlijeku slatki okus.

Mlijeko je dostupno u posebnoj ambalaži od plastificiranog kartona, a veće količine mogu se kupiti i u kantama. Deklaracija na ambalaži mora sadržavati datum pasterizacije ili sterilizacije

mlijeka, podatke o količini masti i homogenizaciji. Osim kravljeg mlijeka mogu se naći i druge vrste mlijeka; najčešće koza i ovca, a rjeđe kobilica ili magarac.

**Mlijeko u prahu** često se koristi u ugostiteljstvu, posebno u slastičarstvu, a dobiva se sušenjem kravljeg mlijeka. Formula je žućkasto-bijele boje, tipičnog mirisa i okusa te konzistencije finog praha. Kvarljiv je i treba ga posebno pažljivo skladištiti. Preporuča se čuvanje u suhom i hladnom skladištu.

**Vrhnje** je svježi proizvod dobiven izdvajanjem mliječne masti iz mlijeka. Pasterizirano slatko vrhnje je bijele i bjelkasto-žute boje, tipičnog mirisa i ugodnog slatkog okusa, homogene konzistencije i masnoće 30%. Pasterizirano kiselo vrhnje je ugodnog kiselkastog okusa i ima udio masti 10%, 12,5%, 20% i 30%.

**Sir** se dobiva sirenjem svježeg i toplinski obrađenog mlijeka, obranog ili poluobranog mlijeka, sirutke, mlaćenice, vrhnja ili kombinacijom ovih sirovina. U gastronomiji se najčešće koriste meki svježi bijeli sir, ricotta i mascarpone, ali i polumasni sirevi poput edamera, gaude i mozzarelle te punomasni sirevi poput parmezana, paškog sira itd.

**Maslac** je vrsta mliječnog proizvoda koji se dobiva miješanjem kiselog i slatkog vrhnja. Smatra se najkvalitetnijim.

Iako je maslac po podrijetlu mliječni proizvod, nedvosmisleno ga možemo svrstati u životinjske masti i ulja.

Dobar maslac ima svojstven i ugodan miris i okus. Dostupan je u pakiranjima od 1/8, 1/4 i 1/2 kg te u pakiranjima za jedan obrok. U većim restoranima ili pekarama često ga ima u blokovima od 10 kg.

## **6.4. RIBA**

**Meso riba** je jedan od najdragocjenijih izvor bjelančevina, fosfora, kalcija i željeza, a meso masnijih riba bogato je vitaminima A i D.

Ribu dijelimo na morske i slatkovodne ribe.

Podjela ribe prema morskim vrstama se dijele na bijelu ribu, plavu ribu i morska landovinu.

Slatkovodne ribe možemo dijeliti na ribe iz ribnjaka i ribe iz otvorenih voda.

Za kuhanje ribljih jela treba koristiti samo svježe ili živo riblje meso, a smrznuto riblje meso za kuhanje samo ako je pravilno smrznuto. Pri ocjenjivanju kvalitete i svježine svježe ili odmrznute ribe važno je pridržavati se osnovnih kriterija: mirisa, očiju, škrge, kože, mesa.

Rakovi se dijele na morske rakove i slatkovodne rakove.

Vrste školjaka koje imamo su: kamenice, dagnje, brbavice, kućice, kunjke i jakovske kapice.

Pod glavonošce ubrajamo lignje, sipe, hobotnice i muzgavce.

## **6.5. MEDITERANSKO POVRĆE**

U povrće ubrajamo različite biljke koje se u prehrani upotrebljavaju svježe, termički obrađene ili konzervirane.

U kuharstvu povrće dijelimo prema dijelovima biljke koju upotrebljavamo za pripremu jela.

Povrće je skupina biljaka koje se uzgajaju zbog jestivih dijelova koji se mogu koristiti u ljudskoj prehrani. Diljem svijeta uzgaja se različito povrće koje odgovara različitim klimatskim uvjetima i sastavu tla. Vrlo su važni za ljudsku prehranu jer sadrže vrijedne tvari poput ugljikohidrata, bjelančevina, biljnih masti, mineralnih soli, vitamina, organskih kiselina i aromatičnih tvari.

Od nutrijenata veće kalorijske vrijednosti povrće sadrži najviše ugljikohidrata. Imaju znatno smanjenu nutritivnu vrijednost kada se kuhaju. Povrće je najbolje konzumirati svježe, sirovo, jer je ono najbogatije vitaminima.

Pod vrste povrća spadaju: plodasto povrće (krastavac, paprika, patlidžan, rajčica, tikvica, bundeva), lisnato povrće (salata, kupus, špinat, blitva, kelj, raštika, prokulice, kiselica), cvjetasto povrće (cvjetača, brokula, artičoka), stabljičasto povrće (šparoge, korabica), lukovičasto povrće (luk, češnjak, poriluk, koromač), korjenasto povrće (mrkva, celer, peršin, pastrnjak, rotkva, cikla, hren), mahunasto povrće (mahuna, grah, grašak, soja, slanutak, bamija), gomoljasto povrće (krumpir i batat) i začinsko povrće (luk, celer, češnjak, mrkva, peršin, rajčica).

## **6.6. MEDITERANSKO VOĆE**

Voće u ugostiteljstvu i ljudskoj ishrani ima jako široku primjenu. Sirovo voće poslužuje se kao desert. Voće je sastavni dio mnogih kolača (savijača, nabujaka, pita, raznih voćnih torta, krema, sladoleda, kompota i slično).

Na tržištu imamo svježe voće, sušeno voće, konzervirano i zaleđeno voće.

Voće razlikujemo prema sezoni sazrijevanja, prema stupnju sazrijevanja, namjeni i podrijetlu proizvodnje.

Prema sezoni dozrijevanja imamo proljetne, ljetne i jesenske plodove, a svaki ima svoju specifičnu zrelost. Zrelo voće se može brati (nezrele banane), jesti (voće s napetom korom i čvrstim mesom), prerađivati (voće s naboranom korom i mekanim mesom) ili koristiti za prehranu (stolno voće, voće prve kvalitete, klasificirano prema obliku, boja i veličina). Voće se

također može klasificirati prema namjeni, podrijetlu i klimi. Na primjer, imamo dvije osnovne skupine egzotičnog voća - kontinentalno i južno voće - te suptropsko voće južnih podneblja.

Pod različite vrste voća ubrajamo: kontinentalno voće (jabuke, kruške, breskve, nektarine, marelice, grožđe, trešnje, višnje, maline, ribizle, borovnice, jagode, kupine, dunje, šljive, orahe, lješnjake, bademe, kikiriki, kesten), južno voće (limun, naranču, mandarine, grejp, kivi, kaki, rogač, smokvu, šipak), suptropsko voće (ananas, avokado, bananu, kokosov orah, pistacije, datulje), suho voće (suhe šljive, suhe smokve, suhe marelice, suhe grožđice, datulje) , konzervirano voće (vrste kompota, marmelada i džemova od raznog voća), zaleđeno voće.

## 6.7. ŽITARICE

U žitarice ubrajamo: pšenicu, raž, ječam, zob, kukuruz, rižu proso i heljdu.

Žitarice su nezaobilazna namirnica bogata ugljikohidratima, bjelančevinama, celulozom, mineralima i vitaminima.

Mljevenjem u bijelo brašno žitarice gube bjelančevine, mineralne i aromatične tvari zato ih makrobiotičari koriste kao cjelovite žitarice.

**Pšenica** - cjelovita zrna pšenice mogu se kuhati, ali se prije moraju namakati. Prerađene (mljevene) su brašno i pšenična krupica i koriste se za kruh, peciva, tjestenine i musli. U kuharstvu koristimo i pšenične klice, dodajemo ih salatama, juhama, namazima, omletima i dr.

**Raž** – isti princip korištenja kao i kod pšenice

**Riža** - upotrebljava se za rižote, kao dodatak juhama, koristi se za nadjeve, slastice, priloge i dr.

**Zob** - za zajutrak se pripremaju zobene pahuljice, jede se u obliku keksa, nabujka, variva i juha.

**Kukuruz** - koristi se za pripremu žganaca, palente, kokica, kukuruzne pahuljice, kuha se i peč

**Ječam** - ječam se koristi isto kao i riža, jede se za zajutrak (ječmene pahuljice), uz pečenje i u juhama.

**Proso** - koristi se za lepinje, juhe, palačinke, variva, nabujke, pudinge. Može se kuhati i pržiti

**Heljda** - koristi se za palačinke, mesne valjuške, kuha se kao riža, variva.

**Klice** - klice dobivamo klijanjem iz raznih zrna npr. soje, graha, pšenice, kukuruza, ječma, gorušice, sjemena brokule i dr.

## **7. HRVATSKA GASTRONOMIJA**

### **7.1. REPUBLIKA HRVATSKA**

Hrvatska je država u srednjoj Europi i mediteranskoj regiji. Graniči sa Slovenijom na sjeveru, Mađarskom na istoku, Srbijom i Bosnom i Hercegovinom na jugu, Crnom Gorom na jugozapadu i Italijom na zapadu. Kopnena površina iznosi 56.594 km<sup>2</sup>, a obalno more 31.067 km<sup>2</sup>, što Hrvatsku svrstava u srednje velike europske zemlje. Glavni grad je Zagreb, političko, kulturno, znanstveno i gospodarsko središte Hrvatske. Hrvatska ima raznoliku povijest, s utjecajima srednjoeuropskih i mediteranskih kultura.

### **7.2. HRVATSKA GASTRONOMIJA**

Hrvatska ima bogatu povijest, a to je pomoglo u stvaranju zanimljive kulinarske kulture. Ova kultura se temelji na utjecaju različitih kultura i prihvaćanju njihovih elemenata. Na hrvatsku

kuhinju utječu i geografska obilježja zemlje, poput plodnog tla, vinograda i maslinika. Dodatno, Hrvatska ima tri različite klimatske zone, što pridonosi raznolikosti hrvatske kuhinje. Osim toga, regionalna raznolikost osjeća se u kulturi hrane u Hrvatskoj, s različitim tradicijama koje postoje u različitim dijelovima zemlje.

U panonskoj gastronomskoj zoni glavna su jela od tjestenine i mesa, dok su mliječni proizvodi nešto rjeđi. Karakteristična uporaba umaka često se koristi pri kuhanju variva i juha. Česti su i svinjski proizvodi, posebice svinjska mast kao začim mnogim jelima. Popularna su i jela na žlicu, posebice čobanac i jela od riječne ribe, među kojima je najpoznatiji fiš paprikaš, hrvatski specijalitet. Od tijesta se često pripremaju svakodnevna jela kao što su rizanci, krpice, valjušci i trganci, a od slastica su najpoznatije slastice od tijesta poput gibanica i bazlamača te savije punjene orasima, makom ili sirom. Karakteristična su i alkoholna pića, posebno šljivovica ili šljivovica.

Dinarska regija, koja se proteže od Crne Gore do Bosne i Hercegovine, dom je raznih kultura i kuhinja. Najpopularnija jela na ovom području su ona tipična za mediteransko podneblje poput svježe ribe, salata i kus-kusa. No, regija također ima svoje jedinstvene kulinarske tradicije, poput tradicionalnog načina pripreme sira koji se kuha u vodi. Osim toga, regija je poznata po velikom izboru vina, uključujući graševinu, traminac i traminac Iločkih podruma. Duga i uspješna povijest vinogradarstva i vinarstva ove regije ogleda se i u brojnim vinima koja su se točila na kraljevskim krunidbama, poput one koja se održala 1953. kada je okrunjena kraljica Elizabeta II. Što se tiče kuhinje, dinarsko područje karakterizira spoj kontinentalnih i mediteranskih okusa. Meso i mliječni proizvodi uobičajeni su sastojci u mnogim regionalnim jelima, a svakodnevni obroci uglavnom se sastoje od tradicionalnije, teže hrane, poput kuhanog mlijeka ili sira. Deserti su također popularni u dinarskoj regiji, a uključuju tradicionalne krafne i peciva, kao i zaslađena pića od kiselog kupusa, kiselih krastavaca i soka od javorovog drveta musa.

Današnji uobičajeni specijaliteti Gorskog kotara i Like su janjetina pečena na ražnju ili kuhana, sarma, ovčatina sa svježim kupusom, kruh ispod peke, varivo od graha s korabom, tradicionalni kolač masnica te drenova rakija drenjula.

Biser hrvatske gastronomije zasigurno je jadranska gastronomska zona koja je ujedno i najraznovrsnija. Od svih krajeva, jadransko podneblje krasi iznimna razlika u gastronomskim navikama, a sve zbog mnoštva rasprostranjenih otoka, priobalja i zaleđa.

Za hrvatsku gastronomiju karakteristična je upotreba maslinova ulja i laganih jela od povrća, posebice ribe koja se priprema na gradelama premazanim maslinovim uljem, češnjakom i peršinom, na brudet, frigani, tj. uvaljana u brašno i pržena na tavi ili marinirana ili posoljena. Dodatno, intenzivno se koristi sezonsko povrće, najčešće kratko prokuhano u vodi i začinjeno maslinovim uljem, odnosno na trupu ili u obliku mješavine poput maneštre.

Od mesa se najčešće koristi kozletina ili ovčatina kuhana na trupu ili u gulašu, dok se junetina najčešće priprema kao paštica s dodatkom suhih šljiva, a svinjetina kao pršut ili panceta. Slastice se najčešće rade sa šćipcima, beskvasnim praspaljima ili dizanim i začinjanim pršutom te fritulama i crostinima s jajima.

Od pića najpoznatije je domaće vino koje se proizvodi duž jadranske obale zbog izuzetno dobrih uvjeta za vinogradarstvo i vinarstvo. Najčešće miješana s vodom (bevanda) i domaćim rakijama poput lozovačice, orahovice ili travarice, popularan je izbor za slavlja i značajne trenutke.

## **8. SJEVEROZAPADNA HRVATSKA**

Sjeverozapadna Hrvatska poznata je i po brojnim ukusnim jelima. Bogata je tjesteninom, mliječnim proizvodima i povrćem, a kruh se najčešće peče od kukuruza i ječma. Kolači su vrlo slični kruhu (lepinje, orahnjače, krafne...). U Međimurju se obavezno mora kušati palenta s krvavicama, u Zagorju purica s mljevenjem i zagorski štrukli, a u Podravini i Moslavini pečeni šaran. Zagreb je poznat po telećem odresku punjenom sirom, poslužuje se i zloglasna pečena govedina i svinjetina s krumpirom i povrćem, kao i razna variva. Kuhinja sjeverozapadne Hrvatske jednostavna je i odražava živote ljudi koji tamo žive. Najčešće se kuha na otvorenoj vatri, a svakodnevna jela najčešće sadrže namirnice s europskog kontinenta poput palente, kuhanog ili pečenog krumpira, kiselog kupusa, graha, sira i mlijeka. U ovom kraju poznata je



lička janjetina, ovčetina i divljač. Najpoznatija pića su rakije, posebno šljivovica, druge voćne rakije ili one miješane s medom.

## **8.1. ISTRA I KVARNER**

Mediteranski gastronomski pojas na sjeveru hrvatske obale Jadrana obilježavaju Istra i Kvarner. Istarska i kvarnerska kuhinja posebna su vrsta hrvatske kuhinje jer spajaju mediteransku i kontinentalnu kuhinju. Kuhinja je bogata raznim vrstama morskih plodova, od kojih su najcjenjeniji škampi, lignje i školjke iz Linskog kanala. Istarske guste juhe ili maneštre, nastale pod venecijanskim utjecajima, dio su tradicije, ali ih je istarsko podneblje pretvorilo u nešto svoje.

To su juhe bogate mesom i raznim vrstama povrća. Posebnost jela je "pešt" kojom se začinja juha. Riječ je zapravo o krupno nasjeckanoj panceti, češnjaku i peršinovom listu koji se pomiješaju u smjesu za tijesto i dodaju u manestru na samom početku kuhanja. Još jedna karakteristika maneštre je da se točno zna kakvo se meso mora staviti u kakvu manestru, primjerice u jotu, manestru od kiselog kupusa ili repe stavljala se suha panceta, u sol se stavljala manestra od slanutka, suha svinjska rebra i Kao . Među jelima koja se ističu u okolici je jastog s tartufima. Zatim istarski brodet za čiju je pripremu potrebno nekoliko vrsta ribe, maslinovo ulje, luk i češnjak, bijelo vino te začini, lovor i peršin. Recept spaja brojne karakteristične namirnice mediteranskog područja. Važno je spomenuti i jela poput zubaca iz pećnice i škarpine u bijelom vinu, koja se prvo poprži, a zatim kuha na luku, češnjaku, peršinu i rajčici, zalije ribljim temeljcem i vinom. Poznati su i pazinski purani i bakalar na bijelo, obično za blagdane, odnosno za Badnjak. Jedan od tradicionalnih specijaliteta je dimljeni ombolo.

Istra je regija poznata po tartufima, a tartufi tu uspijevaju zahvaljujući toploj klimi. Osim bijelog tartufa, u Istri uspijeva i crni tartuf, ali i druge podvrste bijelog tartufa. Pod utjecajem Italije na

istarskom se području udomaćio velik broj vrsta tjestenine. Iako je tjestenina nastala po talijanskom uzoru, način izrade, oblik i okus su drugačiji, oblikovani u nešto domaće i tradicionalno istarsko. Lazanje, vrsta tjestenine koja je popularna u Italiji, u Istri je poznata pod drugim imenom, gdje se zove maneštra. Ravioli, druga vrsta tjestenine, također su popularni u Istri. Među raviolima najpoznatiji su labinski krafi koji se pune mješavinom sira, jaja, oraha i groždica te se prvo kuhaju, a potom prže u slatkom umaku. Najčešći oblik tjestenine za vrijeme posta bile su pasutice ili posutice, odnosno tijesto izrezano na kvadrate.

Najpopularnija vrsta tjestenine u Istri su fuži. Fuži su mali i tanki komadići tjestenine, smotani u cjevčice, napravljeni od brašna, soli, jaja i vode. Mogu se koristiti u mnogim jelima, ali najčešće se poslužuju uz žgvacet, istarski gulaš u obliku komadića mesa u vrlo gustom umaku. Važnu ulogu među tradicionalnim jelima imaju i slastice. Poznatiji je bucolaj, tradicionalni istarski kolač koji se nekada pekao samo za slavlja. Zatim pinca, slatki kolač (kruh) bez kojeg je nezamisliv uskrсни doručak u Dalmaciji, Istri i Hrvatskom primorju. Pashtina ili biscotti su jednostavni domaći suhi kolačići ili keksi. Bili su najpopularniji sredinom 20. stoljeća, a također su se najčešće pripremali za svadbe ili veća slavlja, kao i bucolaj.

Tradicionalna slastica je i pandišpanj ili španjolski kruh, jednostavan kolač od jaja, šećera, brašna, prošek a i korice limuna. Maslinovo ulje, kao što je poznato, simbol je Mediterana, zdravlja, ali i gastronomskog užitka,

## **8.2. DALMACIJA**

U Dalmaciji, na obalama Jadrana, jedna od najpopularnijih vrsta kuhinje je dalmatinska kuhinja. Glavni sastojci su riba i plodovi mora, a koristi se i dosta maslinovog ulja. Specijalitet dubrovačkog kraja je zelena menestra, gusta juha od nekoliko vrsta mesa. Meneštra se obično poslužuje u dubokoj zdjeli, uz meso na plitkom pladnju, a začini se naribanim hrenom. Postoji nekoliko vrsta riblje juhe, kao i juha od rajčice, koje se pripremaju s različitim sastojcima. Jedan od najpopularnijih brodet a kuha se s nekoliko vrsta ribe i poslužuje s palentom.

U Dalmaciji postoji mnogo jela od škampa ili školjki. Nakon dinstanja ova se jela poslužuju s kruhom ili palentom. Neka jela od janjećih tripica, kolači od slane ribe, ribe, hobotnice, sipe, lignje također se često pripremaju na razne načine. Dalmatinska paštica poznato je jelo od junetine sa začinima i vinom te njokima kao prilogom.

Riblji paprikaši popularno su jelo u cijelom svijetu, a postoji mnogo različitih varijacija. Jedan od primjera je hvarska gregada koja je kombinacija ribe, krumpira, maslinova ulja, vina i začina. Korčulanska popara je slično jelo, samo s dodatkom rajčice. Sinjski arambašići prepoznati su i kao tradicionalno dalmatinsko jelo te se nalaze na popisu Ministarstva kulture kao nematerijalno kulturno dobro. Gastronomski su spoj istočne i sjeverne Europe, jer je kiseljenje kupusa sjevernjački običaj, a zamatanje mesa u sarmu istočnjački. Arambašići su, poput mesa umotanog u listove kiselog kupusa, kombinacija obje kuhinje.

Dalmatinska klima je pogodna za proizvodnju mnogih tradicionalnih slastica. Tipični dalmatinski recepti obično su vrlo jednostavni, sadrže samo mediteransko voće poput smokava, groždica i badema. Neki recepti dijele se s Istrom i Kvarnerom, poput pince ili fritula, no mnogi su specifični za pojedine dijelove Dalmacije ili same Dalmacije. Dubrovačka rožata jedna je od tih slastica za koju se tvrdi da se nepromijenjena očuvala još od srednjeg vijeka. Vjerojatno zbog jednostavnosti recepta koji se sastoji od mlijeka, jaja i šećera. Obično se dodaju limunova korica i liker od ruže kako bi bio složeniji. Smokvenjak je vrlo poznato, jednostavno i zdravo tradicionalno dalmatinsko jelo za koje su potrebne samo smokve i rakija. Mandulat, odnosno bademovac, još je jedan dalmatinski slatki specijalitet koji se priprema od badema, meda i bjelanjaka.

Mnoga od dalmatinskih vina, poznatih još od antike, rade se od autohtonih sorti grožđa. Svaki veći otok ima svoja vina i vinare. Neka od poznatijih vina sjeverne Dalmacije su Babić i Merlot, potom Opol rose sa šibenskog područja, Postup i Dingač s Pelješca te Pošip s Korčule.

Dalmatinske slastice jednostavne su i zato osvajaju srca. Obično se sastoje od mediteranskog voća poput suhih smokava, groždica, badema i domaćeg meda. Područje karakterizira svježa morska riba (zubac, brancin, skuša, srdela i dr.), mekušci (lignje, sipe, hobotnice), rakovi i

školjke, pripremljeni na razne načine, na žaru, u juhama ili kao rižoto. Kad je meso u pitanju, tu pršut nema konkurenciju, pogotovo drniški. Najčešće se poslužuje uz kozji sir i masline. Vrlo je cijenjena i janjetina, osobito kuhana ili pečena na vatri. Svakako vrijedi probati dalmatinski gulaš ili pašticadu s njokima. Od povrća najpoznatija je blitva s krumpirom, povrćem na žaru i umakom od rajčice. Dolina Neretve, Trilj i porječje Cetine također obiluju riječnom ribom, žabama, jeguljama i riječnim rakovima. Kuhinja Dalmacije i otoka temelji se na laganom kuhanju, s puno ribe, maslinovog ulja, povrća i začinskog bilja. Zbog toga se ova kuhinja smatra vrlo zdravom. Dalmatinska vina, maslinovo ulje i slane masline cijenjeni su od davnina.

## **9. FRANCUSKA GASTRONOMIJA**

### **9.1. FRANCUSKA**

Francuska ima umjerenu klimu s različitim oblicima reljefa i klimatskim značajkama u sjevernom, zapadnom, južnom središnjem i jugoistočnom dijelu zemlje. Prostrane su ravnice na sjeveru i zapadu Francuske, Pireneji na jugozapadu, Središnji masiv se uzdiže u južnom središnjem dijelu, dok Alpe dominiraju jugoistokom. Mont Blanc visok 4810 metara, dugo smatran najvišim vrhom Europe, nalazi se na granici Francuske i Italije. Francusku presijecaju četiri najveće rijeke: Seine, Loire, Garonne i Rhône. Otok Korzika također pripada kontinentalnoj Francuskoj. Francuska Republika je država koja se nalazi u zapadnoj Europi, s nekoliko prekomorskih teritorija i otoka. Kontinentalna Francuska graniči s Belgijom, Luksemburgom, Njemačkom, Švicarskom, Italijom, Monakom, Andorom i Španjolskom. Prekomorska posjeda uključuje Francusku Gvajanu u Južnoj Americi i otoke kao što su Martinique, Réunion i Nova Kaledonija u Atlantskom, Indijskom i Tihom oceanu. Francuska je jedna od zemalja utemeljiteljica Europske unije i njezina teritorijalno najveća članica. Također je zemlja osnivačica Ujedinjenih naroda i jedna od pet stalnih članica Vijeća sigurnosti; osim toga, članica je skupina G7 i G-20, NATO-a, OECD-a, Frankofonije i niza drugih međunarodnih organizacija.

### **9.2. FRANCUSKA GASTRONOMIJA**

Povijest francuske kuhinje može se pratiti sve do srednjeg vijeka, kada su se razvile kulinarske delicije. Međutim, tijekom renesanse dogodile su se mnoge duboke promjene koje su imale značajan utjecaj na francusku kuhinju. Na primjer, šećer je dodan mnogim namirnicama, a desert je postao redoviti dio obroka. Osim toga, maslac je postupno postao uobičajeni sastojak francuske kuhinje, a tek kasnije u 16. stoljeću počela se praviti jasna razlika između slanih i slatkih jela. Konačno, profinjenost francuske kuhinje može se zahvaliti dolasku Katarine de' Medici i njezinih talentiranih firentinskih kuhara na francuski dvor.

Francuska kuhinja doista je došla na svoje mjesto u 17. stoljeću, ponajviše zahvaljujući kralju Luju XIV. i raskoši njegove palače Versailles. U 18. stoljeću postaje još važniji zbog nekoliko čimbenika. Prije svega, ljudi su u ovom stoljeću počeli jesti vilicama! Iako je vilica bila uobičajeni pribor u mjestima kao što je Italija, Francuzi su smatrali da je to zastarjeli način jela i uglavnom su koristili prste. Tijekom tog razdoblja, "stoljeća prosvjetiteljstva" (18. stoljeće), kuhinja je postala vruća tema, predmet intelektualnih rasprava i pisanja u Francuskoj: hrana se opisivala kao oblik umjetnosti i raspravljalo se kao kombinacija harmonije, kemije i duhovnosti. Francuska revolucija 1789. uzdrmla je društvene i političke temelje Francuske, a iako su mnogi izgubili glavu (ne samo kralj, nego i neki od revolucionara koji su vodili jakobinsku diktaturu poput Maximiliena Robespierrea), kuhinja u zemlji je procvjetala. Pojava restorana i cateringa nakon revolucije u Francuskoj označila je ključni korak u evoluciji francuske kuhinje. Stvoreni su novi temelji koji i danas predstavljaju naše kulinarsko iskustvo: kuhar je odgovoran prema svojim kupcima i radi na postizanju povoljnih recenzija kako bi privukao više posjetitelja.

Francuska kuhinja postala je pristupačnija kasnih 1700-ih i ranih 1800-ih s kuharicama o "buržoaskoj kuhinji" koje su postale vrlo popularne u Francuskoj. Ova kuhinja, tipično masna i bogata mesom, umacima i kuhana satima u vlastitom soku, bila je adaptacija aristokratske hrane koja se služila na dvorovima. Regionalna jela kao što su coq-au-vin (pijetao s vinom), boeuf bourguignon (goveđi paprikaš), bouillabaisse (riblji paprikaš) i gratin dauphinois (krumpir i crème fraîche), kao i umaci poput bešamela, holandeze ili espagnole. svi primjeri ove kuhinje.

19. stoljeće bilo je vrijeme značajnih promjena za kuhare u francuskom društvu, jer su usvojili reforme koje su uštedjele vrijeme i revolucionirale unutarnje funkcioniranje francuske visoke kuhinje. Georges Auguste Escoffier, pod utjecajem Marie-Antoineta Carêmea, poznat je po donošenju ovih promjena koje su ga učinile svjetski poznatim kuharom. Njegov vodič Culinair postao je svojevrsna Biblija za kuhare, a njegova era "nouvelle cuisine" započela je šezdesetih godina prošlog stoljeća. Ti su ljudi pomogli francuskoj javnosti da upozna poznate kuhare poput Joëla Robuchona, Gastona Lenôtre-a i Paula Bocusea. Ovaj je pokret također inspirirao trend znanosti o hrani, koji je uspio pretvoriti francuskog kuhara u kemičara i dati mu alate za stvaranje novih okusa i radikalno proširiti svijet kulinarskih mogućnosti.

### **9.3. FRANCUSKA – REGIJA PROVANSA**

Provansa je poznata po svojoj bogatoj povijesti, prelijepim pejzažima i živopisnoj kulturi. Ali jedan od najvažnijih aspekata života u Provansi je njena nevjerovatna gastronomija. Od svježih morskih plodova do mesa i povrća uzgojenog na farmi, Provansa nudi bogatstvo jedinstvenih okusa i jela koja će sigurno oduševiti svakog ljubitelja hrane.

Jedna od najpoznatijih jela Provanse su: Ratatouille, Daube, Pan bagnat, Bouillabaisse...

Provansa je regija poznata po visokokvalitetnom voću i povrću, uključujući grožđe, breskve, marelice, jagode, trešnje i dinje Cavaillon. Provansa također proizvodi veliku količinu maslina, koje se koriste u mnogim jelima u regiji. Lavanda se također uzgaja u velikim količinama i koristi se u mnogim jelima u Provansi. Druge važne biljke koje se uzgajaju u Provansi uključuju timijan, kadulju, ružmarin, bosiljak, klinčiće, komorač, mažuran, estragon, origano i lovorov list. Med je također vrlo cijenjen sastojak u regiji.

Plodovi mora široko su dostupni diljem obalnog područja i jako su zastupljeni u kuhinji. Ribe koje se često nalaze na jelovnicima u Provansi su trlja, mala crvena riba koja se obično jede na žaru, i brancin, često pečen s komoračem preko drva vinove loze.

Raznolikost ukusnih jela u ovom restoranu uključuje kozji sir i sušene kobasice, janjetinu, jaretinu, junetinu i piletinu, češnjak i incune te pastise. Sva su ova jela ovdje popularna, a zajedno čine istinski ukusno iskustvo.

Čak 75% proizvodnje vina su samo rose vina. Sorte koje se primarno koriste za proizvodnju rosé i crnog vina je Mourvèdre, Syrah, Grenache, Cinsault, Carignan i Cabernet Sauvignon, dok Ugni Blanc, Rolle, Semillon i Clairette koriste se za bijela vina.

#### **9.4. FRANCUSKA – REGIJA OKCITANIJA**

S obzirom da je nekada davno Okcitanija bila jako siromašna te da njihova kuhinja koristi lokalne proizvode s obzirom na njezinu klimu smatra se da im je kuhinja vrlo raznolika.

Kao i kod drugih mediteranskih kuhinja, okcitanska kuhinja ima okuse s jasnom osobnošću, kao što su češnjak, masline ili slana riba te maslinovo ulje i vino. Međutim, također dijeli neke zajedničke značajke s atlantskom kulinarskom tradicijom, poput upotrebe sira i maslaca. Neki od njegovih specijaliteta dobro su poznati diljem Mediterana, gdje postoje slični ili identični specijaliteti, kao što su bolhabaissa, alhòli, ratatolha, pan golçat (kruh s češnjakom), salate itd.

Ali za razliku od gastronomije svojih mediteranskih susjeda, okcitanska kuhinja uključuje puno samoniklog bilja u svoju prehranu. Ostali specijaliteti uključuju çaçolet, pastís de treflas, alignòt, farcidures (krumpir i mesne okruglice), freginat (svinjski fricassee), clafotís, flaunharda itd.

Otpriblike četvrtina svih vinograda u Francuskoj nalazi se u Languedoc-Roussillonu, koji je jedan dio regije Occitanie. Proizvode vrlo raznolika vina kao što su pjenušci Blanquette de Limoux; bogata, slatka crvena jaka vina Banyuls; te rosée Côtes du Roussillon.

#### **9.5. FRANCUSKA – OTOK KORZIKA**

Na Korzici prevladavaju koze ili ovce, a od janjetine se pripremaju jela poput gulaša, ragua i drugih pečenja. Proizvode se i razni sirevi, a od kestena se pravi brocciu, koji je najpopularniji. Šume su bogate žirom, a njime se hrane svinje.

Svježa riba i plodovi mora česti su u prehrani. Tu se uzgajaju i klementine, limuni, nektarine i smokve. Korzika također ima povijest i kulturu u proizvodnji vina i voćnih likera, od kojih su Cap Corse, Patrimonio, Cédratine, Bonapartine, liquor de myrte, vins de fruit, Rappu i eau-de-vie de châtaigne.

## **10. USPOREDBA HRVATSKE I FRANCUSKE GASTRONOMIJE**

I Francuska i Hrvatska dio su mediteranske klime i kao takve dijele neke sličnosti u pogledu mentaliteta i prehrane. U slučaju francuske mediteranske kuhinje vidimo da njihova jela zahtijevaju više posla u pripremi, jer cijene tradiciju juha i temeljaca koji se kuhaju nekoliko sati i sadrže puno sastojaka i začina. Mediteranska kuhinja je vrlo jednostavna, s malo začina. Francuska i Hrvatska dijele tradiciju korištenja crnog i bijelog tartufa u prehrani, a recepti za takva jela vrlo su slični jer su Istrani naučili koristiti tartufe od Francuza puno kasnije. U Istri i na Kvarneru koristi se dosta tjestenine u raznim receptima, što povezujemo s blizinom Italije i njezinim povijesnim utjecajem na ovim prostorima. U Hrvatskoj postoji tradicija izrade sireva kao i suhomesnatih proizvoda na vrlo jednostavne načine, uz pomoć vjetra, vrlo malo začina i dimljenja.. Uspoređujući metode kuhanja i riblja jela između Francuske i Hrvatske, nema prave razlike između to dvoje. Obje zemlje rado peku ribu na roštilju ili kuhaju u raznim juhama ili je konzerviraju u raznim marinadama. Što se tiče deserata, i Francuska i Hrvatska imaju jednostavne recepte koji se lako slijede i obično uključuju brašno, jaja i šećer. Francuska ima i raskošne kolače koji su se služili na dvorovima, dok Hrvatska ima jednostavnije slastice u kojima uživaju svi.. A što se tiče Francuske kao vinskoj naciji i zemlji zna se da je Francuska jedna od najvećih proizvođača vina na svijetu, ali i jedan od najvećih potrošača. Hrvatska se može pohvaliti i dobrim vinima koja su iz godine u godinu sve bolja i bolja, ali Hrvatska nema te količine vina, a teško je napraviti vinski brend kad nema velike količine za izvoz.



## **11. ZAKLJUČAK**

Iz svega navedenog vidljivo je da hrvatska i francuska kuhinja imaju dosta sličnosti. No, jedna razlika je ključna - hrvatska kuhinja ima drugačiji povijesni razvoj, što je dovelo do različitih kulinarskih tradicija. Dok je Francuska oduvijek bila imperijalna i kraljevska sila, Hrvatska je uvijek bila pod tuđim teritorijalnim ustrojstvom i nikad u nekom blagostanju. Zbog toga je hrvatska kuhinja danas jednostavnija, a utjecaj drugih nacionalnih kuhinja vidljiv je iu našoj vlastitoj kuhinji. Problem hrvatske gastronomije je još uvijek slab marketing, ali to se polako mijenja kako kuhinja postaje sve prepoznatljivija. To je zbog velike povezanosti Hrvatske s ostatkom regije, koja je nekada bila jedna država (Jugoslavija) i zbog koje mnoge svoje posebnosti dijelimo s drugim zemljama, kao što i sami prisvajamo neke posebnosti iz drugih zemalja. Hrvatska treba jasno početi raditi na vlastitom gastronomskom identitetu kako bi ljudi počeli shvaćati hrvatsku gastronomiju kao ravnopravnu bilo kojoj u svijetu. A kako se kuhinja i dalje razvija, Hrvatska je na dobrom putu da postane respektabilna svjetska gastronomija.

## **12. LITERATURA**

Knjige:

Enciklopedija.hr (2021). Gastronomija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža

Marović, M. (2016). Razvoj studija gastronomije u svijetu i Hrvatskoj. Zbornik radova Veleučilišta u Šibeniku

Drpić, K., Vukman, M. (2014). Gastronomija kao važan dio turističke ponude u Hrvatskoj. Praktični menadžment

Internet:

<https://www.adriatic.hr/hr/vodic/hrvatska-opcenito-gastronomija-mediteranska-kuhinja/159>

<https://edu.cooking-tour.eu/osnovne-namirnice-mediteranske-prehrane/>