

Utjecaj tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka

Urukalo, Tamara

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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:191:112005>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-19**



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

TAMARA URUKALO

Utjecaj tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka

**The influence of tradition and culture on the gastronomy of the
Middle East**

Završni rad

Opatija, 2024.

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

Utjecaj tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka
The influence of tradition and culture on the gastronomy of the
Middle East

Završni rad

Kolegij: **Međunarodna enogastronomija**

Student: **Tamara Urukalo**

Mentor: **dr. sc. Krešimir Mikinac. izv.**
prof.

Matični broj: **24250/17**

Opatija, rujan 2024.



IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA
IZJAVA O AUTORSTVU RADA I
O JAVNOJ OBJAVI OBRANJENOG ZAVRŠNOG RADA

Tamara Urukalo
(ime i prezime studenta)

24250/17
(matični broj studenta)

Utjecaj tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka
(naslov rada)

Izjavljujem da sam ovaj rad samostalno izradila, 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, 2. rujna 2024.

Potpis studentice

Sažetak

Završni rad istražuje utjecaj tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka, analizira povijesni razvoj kuhinje te utjecaj vjerskih i kulturnih normi na prehrambene navike regije. Korištene metode istraživanja uključuju deskriptivnu i komparativnu analizu, a rad se fokusira na bitne sastojke, tradicionalne recepte i religijske propise koji oblikuju gastronomiju. Poseban naglasak stavljen je na promjene koje donosi globalizacija, s osvrtom na način kako moderni trendovi kombiniraju tradicionalne bliskoistočne tehnike s inovativnim pristupima, zadržavajući kulturnu baštinu regije. Bliski Istok je regija bogata raznolikim tradicijama, običajima, religijskim proslavama, jezicima i kulturama. Tradicionalne namirnice, poput pšenice, ovaca i koza, i dalje su temelj lokalne kuhinje, a najstariji recepti potječu iz Mezopotamije. Gastronomija uključuje raznolika jela poput humusa, falafela, baklave i shawarme, dok svaka zemlja ima specifične specijalitete, kao što su Fattoush iz Libanona i Kabsa iz Saudijske Arabije. Globalizacija je donijela promjene u gastronomiji, ali očuvanje tradicije ostaje važno, dok moderni trendovi uvode inovacije u prezentaciju i pripremu jela.

Ključne riječi: Bliski Istok; gastronomija; kultura; tradicionalna jela; vjera.

Sadržaj

UVOD.....	1
1. BLISKI ISTOK KAO TURISTIČKA REGIJA	3
1.1. Geografske karakteristike i turistički potencijali Bliskog istoka.....	3
1.2. Kulturno-povijesne znamenitosti i njihova važnost u turizmu.....	4
2. TRADICIJA I KULTURA BLISKOG ISTOKA.....	7
2.1. Arapske tradicije.....	8
2.2. Povijest i razvoj gastronomije Bliskog Istoka	10
2.3. Tradicionalni običaji i njihov utjecaj na prehrambene navike	12
2.4. Religijski propisi vezani uz gastronomiju	14
3. KARAKTERISTIKE GASTRONOMIJE BLISKOG ISTOKA.....	17
3.1. Karakteristični sastojci i začini.....	17
3.2. Tradicionalna jela i načini pripreme.....	18
3.3. Utjecaj lokalnog geografskog i klimatskog okruženja na prehranu	20
4. UTJECAJ GLOBALIZACIJE I MODERNIH TRENDOVA NA GASTRONOMIJU BLISKOG ISTOKA	21
4.1. Promjene u gastronomiji Bliskog Istoka uslijed globalizacije	21
4.2. Očuvanje tradicije.....	22
4.3. Novi trendovi i utjecaj na tradicionalnu gastronomiju	22
ZAKLJUČAK.....	25
BIBLIOGRAFIJA	26
POPIS ILUSTRACIJA	28

Uvod

Bliski Istok je regija bogata povijesnim i kulturnim nasljeđem, a predstavlja kolijevku nekih od najvažnijih civilizacija u povijesti čovječanstva. Bliski Istok je područje koje obuhvaća raznolike zemlje poput Turske, Irana, Iraka, Saudijske Arabije, Egipta, Izraela i mnogih drugih, te je dom triju velikih monoteističkih religija: judaizma, kršćanstva i islama. Kroz stoljeća je bogata tradicija i kultura Bliskog Istoka ostavila dubok trag na globalnoj civilizaciji, a posebice na gastronomiji.

Gastronomija Bliskog Istoka je raznolika i bogata, što je rezultat tisućljetnog miješanja različitih kultura i naroda koji su naseljavali ovo područje. Od osvajanja do trgovinskih puteva, svaka povijesna epoha ostavila je svoj trag na kulinarskim običajima regije. Tradicionalna bliskoistočna jela i načini pripreme hrane reflektiraju složene društvene, vjerske i kulturne norme koje su se prenosile s generacije na generaciju. Uz to, globalizacija i moderni kulinarski trendovi značajno utječu na evoluciju bliskoistočne kuhinje, a spajaju drevne tradicije s inovativnim tehnikama i sastojcima.

Predmet istraživanja ovog rada je analiza utjecaja tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka.

Svrha istraživanja je prikazati gastronomske tradicije Bliskog Istoka te prikazati način na koji su povijest, kultura i religija oblikovali prehrambene navike i kulinarske prakse u regiji.

Osnovni ciljevi istraživanja su sljedeći:

- prikazati povijesni razvoj bliskoistočne kuhinje i utjecaj različitih carstava, kultura i trgovačkih puteva,
- prikazati utjecaj religijskih propisa islama, judaizma i kršćanstva na prehrambene navike i kulinarske prakse u regiji,
- prikazati kulturne običaje i tradicije koje su oblikovale svakodnevni život i gastronomiju na Bliskom Istoku,
- prikazati sastojke i začine koji su specifični za bliskoistočnu kuhinju te načine njihove pripreme,
- prikazati utjecaj globalizacije i suvremenih kulinarskih trendova na transformaciju tradicionalne bliskoistočne kuhinje.

U procesu istraživanja i pisanja rada o utjecaju tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka korištene su različite znanstvene metode kako bi se osigurala temeljita analiza teme.

Korištene metode omogućile su prikupljanje, analizu i interpretaciju podataka, što je doprinijelo razumijevanju složenih interakcija između kulturnih i gastronomskih praksi u regiji. Metoda sinteze korištena je za integraciju različitih informacija i podataka prikupljenih iz različitih izvora. Metoda sinteze je omogućila povezivanje povijesnih, kulturnih i gastronomskih dijelova te njihovo objedinjavanje u koherentnu cjelinu. Deskriptivna metoda korištena je za precizno opisivanje tradicija, običaja, vjerskih proslava i gastronomskih praksi na Bliskom Istoku. Deskriptivna metoda je omogućila detaljno predstavljanje kulturnih i kulinarskih elemenata te njihovu važnost u svakodnevnom životu ljudi u regiji. Induktivne metode korištene su za generalizaciju specifičnih opažanja i podataka kako bi se formirale opće teze o utjecaju tradicije i kulture na gastronomiju Bliskog Istoka. Metoda komparacije je primijenjena za usporedbu različitih dijelova gastronomskih praksi među zemljama Bliskog Istoka te između različitih vjerskih skupina unutar regije. Deduktivne metode korištene su za izvođenje zaključaka na temelju općih praksi i teorija.

Završni rad je strukturno podijeljen na šest međusobno povezanih poglavlja te započinje uvodom. U uvodu je definiran predmet istraživanja, svrha i cilj istraživanja, metode istraživanja i struktura rada. Nakon uvoda je obrađena tema Bliski Istok kao turistička regija u sklopu čega su prikazane geografske karakteristike i turistički potencijali Bliskog Istoka i kulturno-povijesne znamenitosti i njihova važnost u turizmu. Kroz treće poglavlje je obrađena tema tradicija i kultura Bliskog Istoka u sklopu čega su prikazane arapske tradicije, povijest i razvoj gastronomije Bliskog Istoka, tradicionalni običaji i njihov utjecaj na prehrambene navike i religijski propisi vezani uz gastronomiju. Kroz četvrto poglavlje su prikazane karakteristike gastronomije Bliskog Istoka u sklopu čega su prikazani karakteristični sastojci i začini, tradicionalna jela i načini pripreme i utjecaj lokalnog geografskog i klimatskog okruženja na prehranu. Kroz peto poglavlje je prikazan utjecaj globalizacije i modernih trendova na gastronomiju Bliskog Istoka u sklopu čega su prikazane promjene u gastronomiji Bliskog Istoka uslijed globalizacije, očuvanje tradicije te su prikazani novi trendovi i utjecaj na tradicionalnu gastronomiju. Završni rad završava zaključkom kao posljednjim poglavljem u radu.

1. Bliski istok kao turistička regija

Bliski istok je regija koja obuhvaća neke od najstarijih civilizacija i najvažnijih kulturno-povijesnih lokaliteta na svijetu, a predstavlja izuzetno bogato turističko područje. Unatoč povremenim političkim nestabilnostima i sukobima, područje Bliskog Istoka prostor ima snažnu privlačnost za turiste iz svih krajeva svijeta. Raznovrsnost prirodnih pejzaža, od pustinja i planinskih lanaca do obalnih područja, u kombinaciji s bogatom kulturnom baštinom, čini Bliski istok regijom koja je važna za svjetski turizam.

U nastavku poglavlja su opisane geografske karakteristike i turistički potencijali Bliskog istoka.

1.1. Geografske karakteristike i turistički potencijali Bliskog istoka

Bliski istok je regija koja se, iako geografski jedinstvena, može definirati na različite načine ovisno o perspektivi promatrača. U zapadnom svijetu termin "Bliski istok" često se koristi za opisivanje regija koje obuhvaćaju zemlje središnje Azije, dok se u Indiji taj pojam često koristi za označavanje zapadne Azije. Geografska raznolikost i mješavina etničkih skupina dodatno kompliciraju definiranje regija, posebno jer obuhvaćaju i zemlje koje nisu samo arapske, poput Irana i Afganistana.¹

Geografski, Bliski istok karakteriziraju raznoliki reljefi, uključujući planinske lance, prostrane visoravni, doline i pustinje. Klima je uglavnom aridna, s visokom prosječnom temperaturom i niskim godišnjim padalinama. Unatoč teškim klimatskim uvjetima, Bliski istok ima izuzetno bogato podzemlje koje obiluje naftom i mineralima, što predstavlja glavnu gospodarsku djelatnost u regiji. Ovaj prirodni resurs daje značajan potencijal za razvoj turizma, posebno kroz razne oblike pustinjskog, kulturnog i ekološkog turizma.² Unatoč političkim i društvenim izazovima, Bliski istok ima izuzetne prirodne i kulturne resurse koji ovu regiju čine atraktivnom za turizam. Klima je uglavnom suha i topla, što pogoduje turističkim aktivnostima tijekom većeg dijela godine, dok su pustinjski pejzaži, planinske regije i obale obiluju prirodnim ljepotama koje bi mogle privući brojne posjetitelje.³

¹ Morakabati, Y. (2012). Tourism in the Middle East: Conflicts, crises and economic diversification, some critical issues. *International Journal of Tourism Research*, 14(2), 191-203.

² Sposob, G. (2024, January 10). Middle East. *Encyclopedia of Humanities*. Dostupno na: <https://humanidades.com/en/middle-east/> (4.8.2024).

³ Ibidem.

Arapski poluotok je bogat naftom i ima bitnu ulogu u globalnoj ekonomiji zbog svojih prirodnih resursa. Geografske karakteristike nisu samo povijesno značajne, već i danas imaju ulogu u definiranju političkih, ekonomskih i društvenih dinamika regije.⁴ Geografske karakteristike Bliskog istoka oblikuju prirodni krajolik regije i njen kulturni, politički i gospodarski identitet. Može se zaključiti da, iako aridna klima i politička nestabilnost mogu predstavljati prepreke, istovremeno nude i prilike za specifične oblike turizma koji se temelje na prirodnim ljepotama i kulturnoj baštini regije.

1.2. Kulturno-povijesne znamenitosti i njihova važnost u turizmu

Bliski istok je kolijevka mnogih civilizacija i religija, što ga čini izuzetno bogatim kulturnim i povijesnim znamenitostima. Bliski istok je dom nekih od najvažnijih svjetskih povijesnih i arheoloških lokaliteta koje uključuju piramide u Egiptu, drevni grad Petra u Jordanu, Perzepolis u Iranu, te Jeruzalem, koji je svet grad za tri najveće monoteističke religije.⁵

Navedene znamenitosti svjedoče o bogatoj povijesti regije i predstavljaju atrakcije za kulturni turizam. Unatoč bogatstvu, turistička industrija Bliskog istoka suočava se s brojnim izazovima koje uključuju političku nestabilnost i terorizam, što često odvraća potencijalne posjetitelje. Iako su mnoga mjesta povijesnog značaja atraktivna za posjetitelje iz cijelog svijeta, ukupni udio Bliskog istoka u globalnom turističkom prometu ostaje relativno nizak, što ukazuje na neiskorišteni potencijal ovog područja.⁶

Bliski istok je jedna od najvažnijih kulturno-povijesnih regija svijeta, koja je odigrala važnu ulogu u razvoju civilizacija i religija. Bliski istok je područje koje je kolijevka triju velikih monoteističkih religija: judaizma, kršćanstva i islama. U Jeruzalemu, svetom gradu za sve tri religije, nalaze se svetišta poput Omarove džamije, Bazilike Svetoga groba i Zida plača.⁷

Osim religijskih lokaliteta, Bliski istok obiluje arheološkim lokalitetima od globalnog značaja, poput drevnih gradova Petra u Jordanu i Perzepolisa u Iranu, te egipatskih piramida. Sve navedene znamenitosti predstavljaju atrakcije za kulturni turizam, koji privlači posjetitelje iz cijelog svijeta. Važno je napomenuti da, unatoč bogatoj kulturnoj baštini, politička nestabilnost i sukobi često ometaju razvoj turizma što cijelu regiju čini osjetljivom na promjene u globalnom turizmu.

⁴ Özcan, Y. (n.d.). The concept of the Middle East. Baripedia. Dostupno na: https://baripedia.org/wiki/The_concept_of_the_Middle_East (4.8.2024).

⁵ Ibidem.

⁶ Ibidem.

⁷ Ibidem.

Međutim, stabilnost i sigurnost mogu značajno doprinijeti povećanju turističkih dolazaka, što bi dodatno valoriziralo kulturne i povijesne resurse Bliskog istoka.⁸

Bliski istok je dom nekih od najvažnijih svjetskih kulturnih i povijesnih znamenitosti, koje su odigrale važnu ulogu u oblikovanju svjetske povijesti. Osim vjerskog turizma, Bliski istok je bogat arheološkim nalazištima, poput Petre u Jordanu i Perzepolisa u Iranu, koji svjedoče o drevnim civilizacijama i njihovim postignućima.⁹ Bliski istok obiluje kulturno-povijesnim znamenitostima i dom je brojnim UNESCO-ovim mjestima svjetske baštine koja imaju neprocjenjivu vrijednost i značaj za globalno kulturno nasljeđe. Jedan od takvih primjera je povijesna Jeddah u Saudijskoj Arabiji, koja je bila luka za trgovinu u Indijskom oceanu tijekom 7. stoljeća, kao i ulazna točka za muslimanske hodočasnike prema Meki. Zbog svoje važnosti u trgovini i hodočašću, Jeddah je postao multikulturalno središte s karakterističnom arhitekturom, koja odražava utjecaje raznih trgovačkih ruta. Saudijska Arabija također se može pohvaliti rezervatom Uruq Bani Ma'arid, koji je nedavno uvršten na UNESCO-ov popis kao prvo prirodno mjesto u zemlji. Rezervat je značajan zbog svoje raznolike flore i faune, uključujući arapskog oriksa, te predstavlja važnu destinaciju za ekoturizam. Ujedinjeni Arapski Emirati imaju svoja kulturna mjesta u Al Ainu, koja obuhvaćaju pretpovijesne ostatke i sustave navodnjavanja iz željeznog doba. Kulturna mjesta Al Aina prikazuju dugotrajnu povijest naseljenog života u pustinji i odražavaju prilagodbe drevnih kultura na teške uvjete života na Bliskom Istoku. Qal'at al-Bahrain u Bahreinu, nekadašnji glavni grad Dilmuna, pruža uvid u civilizaciju koja je stoljećima dominirala ovim područjem. Iskopavanja su otkrila slojeve različitih struktura, uključujući vojne, vjerske i stambene objekte, što svjedoči o složenoj povijesti tog dijela Bliskog Istoka. Jedan od najvažnijih povijesnih gradova na svijetu, Jeruzalem, ima neprocjenjivu vrijednost za tri velike monoteističke religije. Stari grad Jeruzalema, sa svojim brojnim povijesnim spomenicima, predstavlja važno mjesto hodočašća i svjedoči o složenoj povijesti religijskog i kulturnog suživota. Petra u Jordanu, drevni nabatejski grad, predstavlja impresivan primjer kombinacije helenističke i istočnjačke arhitekture. Uklesan u stijene i okružen planinama, Petra je jedno od najprepoznatljivijih arheoloških nalazišta u svijetu.¹⁰

⁸ Ibidem.

⁹ Ibidem.

¹⁰ Garcia, A. (2023, December 20). 10 must-see UNESCO World Heritage Sites in the Middle East. Middle East Economy. Dostupno na: <https://economymiddleeast.com/news/unesco-world-heritage-sites-middle-east/> (7.8.2024).

Babilon u Iraku, s ruševinama koje svjedoče o nekadašnjoj moći Neobabilonskog carstva, predstavlja jedno od najvažnijih arheoloških nalazišta na Bliskom istoku. Njegova povijest povezana je s legendarnim vladarima poput Hamurabija i Nabukodonozora, te s Visećim vrtovima, jednim od sedam svjetskih čuda. Egipat se može pohvaliti Memphisom i njegovom nekropolom, gdje se nalaze slavne piramide i pogrebni spomenici koji datiraju iz vremena Starog kraljevstva. Memphis je bio središte moći u drevnom Egiptu i zadržao je svoj značaj kroz različite povijesne epohe. Utvrda Bahla u Omanu predstavlja primjer srednjovjekovne islamske arhitekture. Utvrđenje je smješteno u oazi, a svjedoči o važnosti obrane i upravljanja vodnim resursima u srednjovjekovnom Omanu. Arheološko nalazište Al Zubarah u Kataru, nekadašnji trgovački grad poznat po trgovini biserima prikazuje povijesnu važnost trgovačkih mreža koje su povezivale Arabiju s ostatkom svijeta.¹¹

Sve navedene kulturno-povijesne znamenitosti privlače turiste i imaju bitnu ulogu u očuvanju kulturnog nasljeđa i identiteta Bliskog istoka. Njihova važnost u turizmu je u njihovoj sposobnosti da prenesu bogatu povijest i kulturu regije novim generacijama i posjetiteljima iz cijelog svijeta.

Može se zaključiti da kulturno-povijesne znamenitosti Bliskog istoka predstavljaju resurse za razvoj turizma u regiji, unatoč izazovima koje donose politička nestabilnost i sigurnosne prijetnje.

¹¹ Ibidem.

2. Tradicija i kultura Bliskog Istoka

Bliski Istok je regija bogata raznolikim tradicijama, običajima, religijskim proslavama, jezicima i kulturama. Povijesno gledano, ovo područje je dom pet od sedam čuda antičkog svijeta, uključujući Veliku piramidu u Gizi, Viseće vrtove Babilona i Svjetionik u Aleksandriji.¹²

Bliski Istok je također poznat po svojoj strateškoj važnosti, bogatim resursima poput nafte i plina, te kompleksnoj političkoj situaciji koja je oblikovala svjetsku povijest kroz stoljeća. Kulturna raznolikost Bliskog Istoka reflektira se u umjetnosti, arhitekturi, književnosti i svakodnevnom životu njegovih stanovnika.¹³

Bliskoistočni blagdani i proslave su prikazani u Tablici 1.

Tablica 1. Bliskoistočni blagdani i proslave

Blagdan	Religija	Opis	Trajanje
Ramazana	Islam	Mjesec islamskog kalendara kada se obilježava objava Kurana proroku Muhamedu. Tijekom Ramazana, mnogi muslimani poste od zore do zalaska sunca i ukrašavaju ulice i kuće lampionima.	1 mjesec
Božić	Kršćanstvo	Kršćanski blagdan kojim se slavi rođenje Isusa Krista.	1 dan
Uskrs	Kršćanstvo	Kršćanski blagdan kojim se obilježava uskrsnuće Isusa Krista.	1 dan
Hanuka	Judaizam	Ovaj osmodnevni židovski blagdan slavi ponovnu posvetu hrama u Jeruzalemu nakon oskvrnuća.	8 dana
Pasha	Judaizam	Židovski blagdan kojim se obilježava kada su Izraelci bili pošteđeni smrti prvorođenih sinova u Egiptu.	7-8 dana

Izvor: Izrada autora prema Tennant, A. (2021, prosinac 13). Do You Have Family Roots in Middle Eastern Culture? FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-culture> (20.6.2024).

¹² Tennant, A. (2021, prosinac 13). Do You Have Family Roots in Middle Eastern Culture? FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-culture> (20.6.2024).

¹³ Ibidem.

Bliski Istok je kolijevka triju najvećih monoteističkih religija svijeta: kršćanstva, judaizma i islama. Judaizam je najstarija religija, slijedi ga kršćanstvo, a zatim islam. Sve tri religije pridaju poseban značaj drevnom gradu Jeruzalemu, koji smatraju svetim mjestom.¹⁴ Na Bliskom Istoku se govori mnoštvo jezika, koji se mogu svrstati u tri glavne jezične grupe: semitsku (uključuje aramejski, hebrejski i arapski), indoeuropsku (uključuje kurdski, armenski i perzijski) i tursku (uključuje turski i azerbajdžanski). Arapski je najrasprostranjeniji jezik u regiji, a slijede ga perzijski (farsi), hebrejski i turski.¹⁵ Može se zaključiti da je Bliski Istok regija izuzetne kulturne i povijesne važnosti, čija raznolikost tradicija, jezika i religija ima dubok utjecaj na svakodnevni život i društvene običaje.

2.1. Arapske tradicije

U svakodnevnom životu Arapa prisutni su brojni običaji i društvene norme koje oblikuju njihove međuljudske odnose. Jedna od karakteristika je izbjegavanje izravnog odbijanja. Umjesto da kažu "Ne", često koriste frazu "Kako Bog hoće", što je ljepši način da se odbije zahtjev. Prihvatanje zahtjeva, čak i kada "Da" zapravo znači "Možda", smatra se pristojnim ponašanjem. Otvoreno odbijanje zahtjeva prijatelja također se smatra nepristojnim. Ako netko učini uslugu, očekuje se da mu se uzvratiti na neki način, čime se održavaju snažne društvene veze.¹⁶

Arapske tradicije i običaji su prikazane u Tablici 2.

Tablica 2. Arapske tradicije i običaji

Kategorija	Tradicija/običaj	Opis
Svakodnevne tradicije	Izbjegavanje izravnog "Ne"	Umjesto "Ne", koristi se izraz "Kako Bog hoće".
	Uvijek reći "Da"	"Da" može značiti i "Možda".
	Uzvratanje usluge	Ako netko učini uslugu, treba mu uzvratiti na neki način.
Arapsko razmišljanje	Subjektivne percepcije	Arapi imaju tendenciju prema subjektivnim percepcijama.
	Izbjegavanje priznanja greške	Rijetko priznaju greške kako bi zaštitili obraz.

¹⁴ Ibidem.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ Arab Academy. (n.d.). Arabic Customs and Traditions. Dostupno na: <https://www.arabacademy.com/arabic-customs-traditions/> (20.6.2024).

	Čast i fatalizam	Čast je važnija od činjenica, a fatalizam temeljen na vjerskim uvjerenjima je čest.
Pozdravi i geste	Rukovanje	Rukovanje je uobičajeni način pozdravljanja i opraštanja.
	Kontakt očima	Dug i izravan kontakt očima uobičajen je tijekom razgovora, osim kod žena.
	Desna ruka	Desna ruka se koristi za jelo, dodirivanje i darivanje.
	Nedostatak krutih rasporeda	Arapi nemaju krute rasporede i žurba tijekom sastanka smatra se uvredljivom.
Gostoprimstvo i posjete	Gostoljubivost	Gostoljubivost, prijateljstvo i velikodušnost prema strancima smatraju se svetom dužnošću.
	Pravila sjedenja	Treba izbjegavati ispružiti noge ili sjediti više od drugih; ne treba se naslanjati na zidove, spuštati u stolice ili stavljati ruke u džepove.
	Kultura obroka	Obrok je obično na kraju događaja, a nepristojno je pojesti sve s tanjura.
	Skidanje cipela	Cipele se skidaju na ulazu u kuću.
	Dvostruka značenja	Dvostruka značenja su česta u razgovorima.

Izvor: Izrada autorice prema Arab Academy. (n.d.). Arabic Customs and Traditions. Dostupno na: <https://www.arabacademy.com/arabic-customs-traditions/> (20.6.2024).

Arapi su općenito društveno orijentirani ljudi, a oni koji su opušteni i sposobni uspostaviti osobne odnose često su uspješniji. Subjektivne percepcije su uobičajene, a kako bi izbjegli gubitak obraza, rijetko će priznati grešku. Vjerski utemeljen fatalizam i čast imaju važniju ulogu od činjenica. Arapi više vjeruju osobama nego institucijama, a emocije se smatraju pokazateljem iskrene zabrinutosti za ishod odluke.¹⁷

Arapi imaju tendenciju prema subjektivnim percepcijama i rijetko priznaju greške kako bi sačuvali svoj obraz. Čast im je važnija od činjenica, a fatalizam, utemeljen na vjerskim uvjerenjima, je čest. Vjera u osobe nadmašuje vjeru u institucije, a emocije često odražavaju iskrenu zabrinutost za ishode odluka.¹⁸

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ Ibidem.

Rukovanje je uobičajeni način pozdravljanja i opraštanja među Arapima. Dugo rukovanje, držanje za laktove i hodanje ruku pod ruku između muškaraca uobičajeni su prizori.

Grljenje se događa samo između bliskih prijatelja, dok je kontakt između pripadnika suprotnog spola u javnosti nedopušten. Desna ruka koristi se za jelo, dodirivanje i darivanje, a kontakt očima tijekom razgovora često je dug i izravan, osim kod žena, gdje se to smatra nepristojnim. Nepristojno je pitati muškarca o njegovoj ženi ili ženskoj članici obitelji. Arapi nemaju krute rasporede i dojam žurbe tijekom sastanka smatra se uvredljivim. Uperivanje prstom i nedostatak osobnog prostora također su nepristojni.¹⁹

Gostoljubivost, prijateljstvo i velikodušnost prema strancima smatraju se svetom dužnošću. Kada sjedite, izbjegavajte ispružiti noge ili sjediti više od drugih. Nemojte se naslanjati na zidove, spuštati se u stolice ili stavljati ruke u džepove. Dvostruka značenja su česta u razgovorima, a glasno govorenje je nepoželjno. Obrok se obično poslužuje na kraju događaja, a stanovnici Bliskog istoka smatraju nepristojnim pojesti sve s tanjura. Cipele se skidaju na ulazu u kuću. Poznavanje ovih običaja može pomoći prilikom posjeta arapskoj zemlji.²⁰

Može se zaključiti da su arapske tradicije i običaji duboko ukorijenjeni u društvene norme i vjerske vrijednosti koje oblikuju međuljudske odnose i svakodnevni život. Ponašanja poput gostoprimstva, poštovanja časti i društvenih pravila odražavaju važnost društvene harmonije i osobnog dostojanstva. Kultura odnosa temelji se na subjektivnim percepcijama i usmjerenosti prema zajednici, što naglašava društvenu odgovornost i povezanost unutar arapskog društva.

2.2. Povijest i razvoj gastronomije Bliskog Istoka

Bliski Istok obuhvaća regiju poznatu kao Plodni polumjesec, koji se proteže kroz Siriju i Irak, a uključuje i susjedne zemlje poput Turske, Irana i Egipta. Zbog kulturnog jedinstva koje pruža islam u ovom pretežno muslimanskom dijelu svijeta, Sjeverna Afrika se također često smatra dijelom Bliskog Istoka. Poljoprivreda je započela upravo u Plodnom polumjesecu, a mnoge od prvih udomaćenih biljaka i dalje su osnovne namirnice u lokalnoj kuhinji. Pšenica ostaje glavna žitarica, osim u Iranu i južnom Iraku gdje je riža postala popularna u ranom srednjem vijeku.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Ibidem.

Ovce i koze su glavne životinje za meso i mliječne proizvode, dok su slanutak, leća i boba važni izvori proteina. Većina tih domaćih proizvoda proširila se i na Europu, zbog čega bliskoistočna hrana možda neće djelovati toliko egzotično zapadnjacima kao neka druga kuhinja.²¹ Bliski Istok je također mjesto gdje je započelo pisanje, a najstariji zapisani recepti potječu upravo iz ove regije. Iako su recepti vjerojatno zapisivani i na drugim mjestima, posebno kad je pismenost postala raširenija, mnogi od njih nisu preživjeli do danas. Najstariji bliskoistočni recepti datiraju iz dva značajna razdoblja: sedamnaestog stoljeća prije Krista i osmog do trinaestog stoljeća nove ere, što predstavlja vrhunac srednjovjekovne arapske civilizacije.²²

Najstariji poznati recepti zapisani su na tri ploče s klinastim pismom u Yaleovoj babilonskoj zbirci. Ovi recepti na mnogo načina nalikuju modernim receptima. Na primjer, juhe su se pripremale kuhanjem "masti" (vjerojatno masnog mesa) s dodatkom poriluka i češnjaka. Postoje i recepti za pripremu divljači, poput srnetine i gazele, kao i za različite vrste divljih ptica.²³

Bliskoistočna kuhinja ima povijesne korijene, koji sežu do najranijih civilizacija u Mezopotamiji. Kroz stoljeća je regija bila domaćin brojnih carstava i kultura, što je ostavilo neizbrisiv trag na kulinarsku praksu.²⁴

Trgovački putevi donijeli su začine, voće i druge kulinarske elemente iz Azije, Afrike i Mediterana, što je obogatilo lokalnu prehranbenu tradiciju. Priča o kuhinji Bliskog istoka počinje s najranijim civilizacijama u Mezopotamiji, gdje je plodni polumjesec davao obilje žitarica, mahunarki i stoke. Kako su se trgovački putovi razvijali, donosili su začine, voće i druge kulinarske elemente iz Azije, Afrike i Mediterana, utkavši ih u tkivo lokalne prehranbene tradicije.²⁵ Pojava islama u 7. stoljeću i arapska osvajanja koja su uslijedila najavili su značajne kulinarske promjene. Širenje islamske kulture uvelo je novu kulinarsku etiku i praksu, a ujedinjenje goleme regije pod islamskim kalifatom omogućilo je spoj kulinarskih tradicija s Arapskog poluotoka, Perzije i šire. Osmansko Carstvo snažno je utjecalo na bliskoistočnu kuhinju, osobito u regijama poput Turske, Libanona i Egipta.

²¹ Perry, C. (2014). Middle Eastern Food History. In P. Freedman, J. E. Chaplin, K. Albala (Eds.), *Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History* (pp. 107-119). University of California Press.

²² Ibidem.

²³ Ibidem.

²⁴ Ajaz, F. (2023, studeni 11). Middle Eastern Cuisine: A Guide to Traditional Dishes. Shop & Delivery. Dostupno na: <https://inredberry.com/blog/middle-eastern-cuisine-guide/> (8.7.2024).

²⁵ Ibidem.

Osmanska kuhinja, poznata po raskošnim gozbama, pridonijela je profinjenosti mnogih jela i uvela razne slastice poput baklave i ratluka.²⁶ Povijest bliskoistočne kuhinje svjedoči o bogatstvu kulturnih utjecaja i prilagodljivosti naroda ove regije. Kroz različite epohe, od najranijih civilizacija do modernog doba, kulinarska tradicija Bliskog Istoka ostaje simbol otpornosti i kreativnosti.

2.3. Tradicionalni običaji i njihov utjecaj na prehrambene navike

Bliskoistočna kuhinja je mozaik okusa i mirisa a svjedoči bogatoj kulturnoj tapiseriji regije. Kulinarska tradicija je ukorijenjena u povijesti, raznolika je kao i zemlje iz kojih potječe. Svako jelo priča priču, narativ prožet stoljećima, odražava sučelje civilizacija koje su prolazile ovim drevnim zemljama.²⁷

Od užurbanih tržnica u Marakešu do spokojnih krajolika Omana, okusi Bliskog istoka prožeti su poviješću koja nadilazi puke sastojke. Začini kojima se trguje stoljećima, recepti koji se prenose generacijama i metode kuhanja usavršavane stoljećima, doprinose gastronomskom doživljaju koji je jedinstven i bezvremenski.²⁸

Popularna jela Bliskog istoka su prikazana u Tablici 3.

Tablica 3. Popularna jela Bliskog istoka

Jelo	Opis	Podrijetlo	Priprema
Humus	Kremasti, slani umak od slanutka, tahinija, limunovog soka i češnjaka	Levant	Kuhani slanutak pomiješati s tahinijem, češnjakom, limunovim sokom i maslinovim uljem dok ne postane glatko
Ćevapi	Meso sa roštilja, obično janjetina ili piletina	Turska i Iran	Komade mesa marinirati u jogurtu, češnjaku i začinima, nanizati na ražnjiće i peći dok ne budu pečeni
Tabbouleh	Svježa začinska salata od bulgura, rajčice, krastavaca, sitno nasjeckanog peršina, mente, zalivena	Libanon	Bulgur namočiti u vodi dok ne omekša, zatim pomiješati s peršinom, metvicom, rajčicom, krastavcima i zaliti maslinovim uljem i limunovim sokom

²⁶ Ibidem.

²⁷ Ensign, A. (2021, rujan 22). Middle Eastern Food from Etiquette to Recipes. FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-food-recipes-etiquette> (8.7.2024).

²⁸ Ibidem.

	maslinovim uljem i limunovim sokom		
Falafel	Kuglice pržene u dubokom ulju od mljevenog slanutka ili graha	Egipat	Namočeni slanutak pomiješati sa začinskim biljem, lukom i začinima, oblikovati okruglice i pržiti dok ne porumene
Mansaf	Tradicionalno jordansko jelo od janjetine kuhano u umaku od fermentiranog suhog jogurta	Jordan	Kuhati janjetinu u juhi od jameeda, poslužiti preko riže ili bulgura, ukrasiti pinjolima i peršinom
Baklava	Slatki desert od slojeva fila, punjen sjeckanim orašastim plodovima i zaslađen sirupom ili medom	Turska i Grčka	Tanke listove fila premazati otopljenim maslacem, sjeckanim orašastim plodovima i začinima, peći dok ne porumene, zatim preliti slatkim sirupom
Shawarma	Tanko narezani komadi mesa, poput piletine, govedine ili janjetine, marinirani u začinima i pečeni na okomitom ražnju	Levant	Meso marinirati u začinima i češnjaku, naslagati na ražanj i peći, narezati na tanke ploške i poslužiti u somunu s povrćem i umakom

Izvor: Izrada autorice prema Ensign, A. (2021, rujan 22). Middle Eastern Food from Etiquette to Recipes. FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-food-recipes-etiquette> (8.7.2024) i Ajaz, F. (2023, studeni 11). Middle Eastern Cuisine: A Guide to Traditional Dishes. Shop & Delivery. Dostupno na: <https://inredberry.com/blog/middle-eastern-cuisine-guide/> (8.7.2024).

Bliskoistočna kuhinja poznata je po svojoj raznolikosti i bogatstvu okusa. Jela poput humusa, ćevapa, tabbouleha, falafela, mansafa, baklave i shawarme nude autentičan okus regije i odražavaju bogatu kulinarsku povijest i kulturnu raznolikost.

Regionalne varijacije i specijaliteti su prikazane u Tablici 4.

Tablica 4. Regionalne varijacije i specijaliteti

Jelo	Opis	Kulturna refleksija
------	------	---------------------

Fattoush (Libanon)	Libanonska salata od miješanog povrća, svježeg povrća i tostiranih ili prženih komada pita kruha	Snalažljivost i sklonost svježim, sezonskim proizvodima
Kabsa (Saudijska Arabija)	Mirisno jelo od riže s mesom, povrćem i začinima	Beduinska tradicija i povijesni trgovački putevi
Machboos (Bahrein)	Jelo slično Kabsi, s posebnom mješavinom bahreinskih začina	Povijest trgovine začinima i lokalni morski plodovi
Koshary (Egipat)	Vegansko jelo od riže, makarona, leće i slanutka s pikantnim umakom od rajčice i prženim lukom	Različiti kulturni utjecaji i egipatsko raskrižje
Kibbeh (Sirija)	Mješavina bulgura, mljevenog luka i mesa, često pržena ili pečena	Raznolika kulinarska praksa unutar sirijskih zajednica
Dolma (Irak)	Povrće punjeno rižom, mesom i aromatičnim biljem	Jelo za obiteljska okupljanja i gostoljubivost
Chelo Kebab (Iran)	Ražnjići od mesa sa žara, posluženi	

Izvor: Izrada autorice prema Ensign, A. (2021, rujan 22). Middle Eastern Food from Etiquette to Recipes. FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-food-recipes-etiquette> (8.7.2024) i Ajaz, F. (2023, studeni 11). Middle Eastern Cuisine: A Guide to Traditional Dishes. Shop & Delivery. Dostupno na: <https://inredberry.com/blog/middle-eastern-cuisine-guide/> (8.7.2024).

Svaka regija i država na Bliskom istoku ima jedinstvena jela koja odražavaju lokalne običaje, sastojke i povijesne utjecaje. Fattoush iz Libanona, Kabsa iz Saudijske Arabije, Machboos iz Bahreina, Koshary iz Egipta, Kibbeh iz Sirije, Dolma iz Iraka, Chelo Kebab iz Irana i Mansaf iz Jordana, samo su neki od regionalnih specijaliteta koji mame nepce i pričaju priču o bogatoj i raznolikoj kulturnoj baštini Bliskog istoka.

2.4. Religijski propisi vezani uz gastronomiju

Vjerski propisi imaju bitnu ulogu u oblikovanju prehrambenih navika i gastronomskih tradicija na Bliskom Istoku.

Tri glavne monoteističke religije prisutne u regiji, islam, judaizam i kršćanstvo, svaka ima prehrambene zakone koji se pridržavaju vjernici, a koji su duboko ukorijenjeni u njihovim svetim tekstovima i tradicijama.

U islamu, prehrambeni zakoni su poznati kao halal (dopušteno) i haram (zabranjeno). Temelj ovih zakona nalazi se u Kur'anu, islamskom svetom tekstu, kao i u hadisima, izrekama i djelima proroka Muhameda. Halal hrana mora biti pripremljena prema strogim smjernicama koje uključuju pravilno klanje životinja uz izgovaranje Božjeg imena. Konzumacija svinjetine i alkohola je strogo zabranjena. Morski plodovi su općenito dopušteni, dok se određeni drugi oblici mesa, poput mesoždera, također smatraju haramom.²⁹ U judaizmu, prehrambeni zakoni su poznati kao kašrut, a hrana koja ih slijedi naziva se košer. Zakoni dolaze iz Tore, posebno iz Levitskog zakonika. Za meso da bude košer, životinja mora biti zaklana od strane obučenog šoheta, a krv mora biti potpuno uklonjena jer je konzumacija krvi zabranjena. Uz to, određene životinje, poput svinjetine, također su zabranjene. Postoji i stroga podjela između mliječnih i mesnih proizvoda, koja zahtijeva da se ne konzumiraju zajedno te da se koriste različiti pribor i posuđe za pripremu i konzumaciju mliječnih i mesnih jela.³⁰ Kršćanski post i prehrambeni propisi manje su strogi u usporedbi s islamskim i židovskim zakonima. Post je značajan dio kršćanske tradicije, posebno tijekom razdoblja kao što je Korizma, kada vjernici poste kao čin pokore i duhovnog razmišljanja. Iako nema jedinstvenih kršćanskih prehrambenih zakona koji se odnose na sve kršćane, mnoge denominacije i kulture imaju svoje specifične prakse i običaje vezane uz hranu i post.³¹

Vjerski propisi značajno utječu na gastronomiju Bliskog Istoka, oblikuju ono što se jede i kako se hrana priprema i konzumira. Islamski halal zakoni i židovski kašrut zakoni zahtijevaju metode klanja i pripreme koje osiguravaju da je hrana čista i prikladna za konzumaciju prema religijskim standardima.³²

Opisani propisi također utječu na društvene i kulturne dijelove prehrane, jer zajednički obroci i obiteljska okupljanja često poštuju te zakonitosti.

Usporedba prehrambenih propisa u islamu, judaizmu i kršćanstvu je prikazana u Tablici 5.

Tablica 5. Usporedba prehrambenih propisa u islamu, judaizmu i kršćanstvu

Tablica 5. Usporedba prehrambenih propisa u islamu, judaizmu i kršćanstvu

Religija	Propisi	Najvažnije značajke
----------	---------	---------------------

²⁹ Halal Monitoring Authority. (n.d.). Halal vs Kosher: Comparison of Islamic and Jewish Dietary Laws. Dostupno na: <https://hmacanada.org/halal-vs-kosher-comparison-of-islamic-and-jewish-dietary-laws/> (14.7.2024).

³⁰ Ibidem.

³¹ Yesudasan, B. (n.d.). What is Biblical Fasting and Does It Work? Cru. Dostupno na: <https://www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/fasting/biblical-fasting.html> (14.7.2024).

³² Ibidem.

Islam	Halal	Zabranjeno svinjetina i alkohol, stroga pravila klanja
Judaizam	Košer	Zabranjeno svinjetina, strogo klanje, podjela mliječnih i mesnih proizvoda
Kršćanstvo	Nema jedinstvenih pravila, post je važan	Različite prakse posta, posebna razdoblja kao Korizma

Izvor: Izrada autorice prema Yesudasan, B. (n.d.). What is Biblical Fasting and Does It Work? Cru. Dostupno na: <https://www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/fasting/biblical-fasting.html> (14.7.2024) i Halal Monitoring Authority. (n.d.). Halal vs Kosher: Comparison of Islamic and Jewish Dietary Laws. Dostupno na: <https://hmacanada.org/halal-vs-kosher-comparison-of-islamic-and-jewish-dietary-laws/> (14.7.2024).

Usporedba prehrambenih propisa između islama i judaizma pokazuje brojne sličnosti, ali i razlike. Obje religije inzistiraju na pravilnom klanju životinja i zabrani konzumacije svinjetine, no judaizam ide korak dalje zabranom miješanja mliječnih i mesnih proizvoda.

S druge strane, kršćanski propisi o prehrani više se fokusiraju na razdoblja posta i suzdržavanja od određene hrane kao čina duhovne discipline, nego na stalna pravila o tome što se smije ili ne smije jesti. Prehrambene norme i zakoni oblikuju prehrambene navike pojedinaca i zajednica te imaju značajan utjecaj na kulturnu i društvenu dinamiku Bliskog Istoka.

3. Karakteristike gastronomije Bliskog Istoka

Gastronomija Bliskog Istoka bogata je raznovrsnim sastojcima, začinima i tradicionalnim jelima koji odražavaju kulturnu baštinu i utjecaj geografskog okruženja. Obroci na Bliskom Istoku često imaju društveni i obiteljski značaj, čime se hrana promatra ne samo kao sredstvo prehrane, već i kao simbol zajedništva i tradicije.

3.1. Karakteristični sastojci i začini

Jedan od bitnijih sastojaka u prehrani Bliskog Istoka su bobice, odnosno fava grah (*Vicia faba L.*), koji se rijetko konzumira u sjevernoj Europi i SAD-u, ali je redovito prisutan u kulinarskim navikama zemalja Sredozemlja i Bliskog Istoka. Bob je bogat kompleksnim ugljikohidratima, proteinima i prehranbenim vlaknima, uz nizak udio zasićenih masti te prisutnost bioaktivnih spojeva poput antocijana.³³

U Tablici 6. su prikazani Bliskoistočni začini.

Tablica 6. Bliskoistočni začini

Naziv začina	Opis	Primjena u kuhinji	Porijeklo
Aleppo paprika	Blaga, voćna paprika s oporim i slanim okusom.	Koristi se u slanim jelima bliskoistočne kuhinje.	Sirija, Turska
Sjeme anisa	Ima okus sladića, popularan u kruhu i desertima.	Dodaje se u kruh, voćna jela i kolače.	Bliski Istok
Mljeveni muškadni oraščić	Topla, papreno-orašasta aroma i okus.	Koristi se u desertima i slanim jelima.	Južna Azija
Sumac	Kiseo začin, dobra zamjena za limun.	Dodaje se mesu, riži i salatama poput fattousha.	Bliski Istok
Kardamom	Mirisan začin, koristi se u slatkim i slanim jelima.	Nalazi se u desertima, kavama i ponekad u kruhu.	Saudijska Arabija, Indija

³³ Pasqualone, A., Abdallah, A. Summo, C. (2020). Symbolic meaning and use of broad beans in traditional foods of the Mediterranean Basin and the Middle East. *Journal of Ethnic Foods*, 7(39).

Kurkuma	Zemljani okus, daje žutu boju hrani.	Najčešće se koristi u riži.	Južna Azija
Kumin	Pikantan okus, omiljeni začin na Bliskom Istoku.	Dodaje se falafelu, juhama i mnogim drugim jelima.	Bliski Istok
Cimet	Sladak i topao začin, koristi se i u slanim jelima.	Začinjava piletinu, povrće, deserte i kavu.	Azija
Sjemenke sezama	Hrskave sjemenke s orašastim okusom.	Koriste se kao ukras, u mješavinama začina, i kao tahini pasta.	Bliski Istok
Urfa Biber	Pikantna čili pahuljica s okusom tanina.	Dodaje se jelima zbog dugotrajne topline i pikantnosti.	Turska

Izvor: Izrada autorice prema Spices, Inc. (n.d.). Middle Eastern spices and cuisine. Spices, Inc. Dostupno na: <https://spicesinc.com/blogs/middle-eastern-spices-seasonings-and-food?srsId=AfmBOorCiNjW4y02413Ct1n3ex-bxgHnkT-u6Ed0S778HzbJj041S2gR> (14.8.2024).

Svaki začin ima svoje specifično porijeklo ukazuje na bogatstvo i raznolikost regije Bliskog Istoga. Primjerice, Aleppo paprika i Urfa Biber potječu iz Sirije i Turske, što govori o dugoj tradiciji korištenja paprike u ovim područjima. S druge strane, začini poput kima, cimeta i kardamoma, koji su široko rasprostranjeni na Bliskom Istoku, odražavaju međusobni utjecaj kuhinja i kultura unutar regije, ali i njihov utjecaj na druge dijelove svijeta.

3.2. Tradicionalna jela i načini pripreme

Na Bliskom Istoku i u zemljama Sredozemlja, tradicionalna jela od boba uključuju juhe, guste kaše i piree. Na primjer, ful medames, nacionalno jelo Egipta, jednostavno je jelo pripremljeno od cijelog ili zgnječenog boba, obično se poslužuje za doručak, osobito tijekom Ramazana.³⁴

U Etiopiji, shahan ful se priprema slično kao ful medames, ali se poslužuje s dodatkom zelenih luka, jogurta, feta sira, i začina poput berbere.³⁵

³⁴ Ibidem.

³⁵ Ibidem.

U Tunisu, *ful bi'l-kammun* uključuje bob kuhan s limunom i začinjen kimom i *harissom*, dok se u Maroku popularno jelo *bissara* priprema kuhanjem boba s češnjakom, solju i začinima poput kima i paprike. U Malti, *bigilla* je tradicionalno jelo od zgnječenog boba, začinjeno češnjakom i peršinom, dok je *ful bit-tewm* jednostavno jelo od cijelog boba s češnjakom.³⁶

Tradicionalna jela i metode pripreme hrane na Bliskom Istoku odražavaju bogatu kulturnu baštinu i povijest regije. Kroz stoljeća, bliskoistočna kuhinja razvila je jedinstvene tehnike pripreme i specifične kombinacije okusa koje su postale prepoznatljive širom svijeta. Jela poput hummusa, falafela, kebaba i baklave danas su poznata i cijenjena ne samo na Bliskom Istoku, već i u cijelom svijetu.³⁷

Osnovni sastojci u ovim jelima uključuju mahunarke poput slanutka, leće i graha, razne vrste mesa, te obilje začina kao što su kumin, kurkuma, cimet i kardamom. Metode pripreme često uključuju dugotrajno kuhanje na laganoj vatri, roštiljanje na otvorenoj vatri, kao i pečenje u tradicionalnim pećima. Korištenje svježih sastojaka, začina i aromatičnih biljaka su bitni elementi koji pridonose bogatstvu okusa u bliskoistočnoj kuhinji.³⁸ Primjerice, priprema jela poput dolme, koja uključuje punjenje povrća mješavinom riže, mesa i začina, zahtijeva pažljivo pripremanje sastojaka i dugotrajno kuhanje na niskoj temperaturi kako bi se postigla savršena ravnoteža okusa. Slično tome, priprema kruha, kao što su pita ili lavash, u tradicionalnim pećima pridonosi autentičnosti i teksturi ovih osnovnih namirnica. Ono što je posebno zanimljivo u bliskoistočnoj kuhinji je naglasak na zajedničkom objedovanju. Jela su često pripremljena u većim količinama i servirana tako da se dijele među obitelji i prijateljima, što dodatno naglašava vrijednosti gostoprimstva i zajedništva koje su duboko ukorijenjene u kulturi Bliskog Istoka.³⁹

Može se zaključiti da su karakteristični sastojci i začini Bliskog Istoka duboko ukorijenjeni u bogatu kulturnu i povijesnu tradiciju regije, te odražavaju geografske i klimatske uvjete. Tradicionalna jela i metode pripreme hrane ne samo da čuvaju autentičnost i identitet regije, već također naglašavaju važnost zajedničkog objedovanja i gostoprimstva u svakodnevnom životu.

³⁶ Ibidem.

³⁷ Ibidem.

³⁸ Ibidem.

³⁹ Ibidem.

3.3. Utjecaj lokalnog geografskog i klimatskog okruženja na prehranu

Lokalno geografsko i klimatsko okruženje značajno utječe na prehranu Bliskog Istoka. Klima pogoduje uzgoju mahunarki poput boba, koji se sije u kasnu jesen ili sredinu zime, period koji se smatra početkom poljoprivredne nove godine zbog regeneracije i povećanja svjetla nakon zimskog solsticija. Sezonalnost i dostupnost svježih sastojaka odražavaju se u tradicionalnim jelima koja koriste lokalno uzgojene biljke i začine.⁴⁰

Osim prehrabene vrijednosti, bob ima i kulturni značaj, povezan s drevnim simboličkim značenjem. U starom Rimu, biljka boba bila je povezana s podzemnim svijetom i ritualima smrti zbog svojih dugih korijena i crnih točaka na cvjetovima. Takva simbolika odražava se i u modernim običajima, poput pripreme *fave dei morti* u Italiji za Dušni dan. Gastronomija Bliskog Istoka bogata je raznovrsnim sastojcima i začinima koji se odražavaju u tradicionalnim jelima, dok lokalno geografsko i klimatsko okruženje ima bitnu ulogu u oblikovanju prehrabnenih navika i kulturnih običaja. U Bliskom Istoku su karakteristični suhi klimatski uvjeti s visokim temperaturama i niskom količinom padalina, što ograničava poljoprivrednu proizvodnju i uvjetuje korištenje određenih namirnica koje su prilagođene takvim uvjetima. Bliski Istok obiluje pustinjskim i polupustinjskim područjima, gdje su oaze i rijeke, poput Nila i Eufrata, od povijesnog značaja za razvoj poljoprivrede. Upravo su te geografske značajke omogućile uzgoj žitarica poput pšenice i ječma, kao i drugih usjeva poput datulja, maslina i agruma, koji su postali osnovne namirnice u prehrani stanovnika regije.⁴¹ Osim toga, geografska izoliranost nekih područja i ograničen pristup moru doveli su do većeg oslanjanja na stoku, što je utjecalo na veću prisutnost mesa, mliječnih proizvoda i mliječnih masti u prehrani. Kultura uzgoja stoke, osobito ovaca i koza, odražava se u jelima kao što su kebabi, jogurt, sir i maslac, koji su važni dijelovi bliskoistočne kuhinje.⁴²

Može se zaključiti da su geografski i klimatski uvjeti oblikovali jedinstveni kulinarski identitet Bliskog Istoka, pri čemu su tradicionalne namirnice i metode pripreme hrane prilagođene okolišnim uvjetima.

⁴⁰ Ibidem.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

4. Utjecaj globalizacije i modernih trendova na gastronomiju Bliskog Istoka

Globalizacija i moderni trendovi su utjecali na gastronomiju Bliskog Istoka, a sa sobom su donesli niz promjena koje su preoblikovale tradicionalne kulinarske prakse regije. Iako je Bliski Istok poznat po svojoj bogatoj kulinarskoj tradiciji koja se temelji na stoljetnim receptima i autentičnim sastojcima, suvremeni utjecaji iz različitih dijelova svijeta postupno su integrirani u lokalnu kuhinju.

Globalizacija je omogućila širu dostupnost bliskoistočnih sastojaka diljem svijeta, čime su tradicionalna jela postala dostupnija ljudima diljem svijeta. Ipak, dok moderni trendovi unose svježinu i inovacije, očuvanje kulturne baštine i identiteta ostaje izazov za gastronomiju Bliskog Istoka u eri globalizacije.

4.1. Promjene u gastronomiji Bliskog Istoka uslijed globalizacije

Globalizacija je donijela promjene u gastronomiji Bliskog Istoka, ali je također otvorila put novim trendovima koji kombiniraju tradicionalne i suvremene tehnike. Na primjer, pokret "od farme do stola" naglašava korištenje lokalnih, sezonskih sastojaka i održive poljoprivredne prakse, stvarajući jela koja ističu svježinu i kvalitetu proizvoda.⁴³

Europski kolonijalizam uveo je nove sastojke i tehnike kuhanja, dodatno diverzificirajući kuhinju. U modernom dobu očit je utjecaj globalizacije, ali tradicionalne metode i recepti i dalje napreduju, odražavajući poštovanje prema kulinarskom nasljeđu.

Jedna od najvažnijih promjena u bliskoistočnoj gastronomiji uslijed globalizacije je fuzija tradicionalnih recepata s tehnikama i sastojcima iz drugih dijelova svijeta. Navedeno je rezultiralo pojavom novih jela koja kombiniraju lokalne začine i sastojke s modernim kulinarskim pristupima, što je povećalo privlačnost bliskoistočne kuhinje na međunarodnoj sceni. Na primjer, tradicionalna jela poput humusa i falafela danas se pripremaju i serviraju na različite načine, često u kombinaciji s globalno popularnim sastojcima, poput avokada ili kvinoje.⁴⁴ Uz to, globalizacija je omogućila veću dostupnost egzotičnih začina i sastojaka diljem svijeta, što je dovelo do toga da bliskoistočna jela postanu dio mainstream gastronomije u mnogim zapadnim zemljama.

⁴³ Staff Writer. (2023, lipanj 2). Old Meets New: The Roots and Current Trends of Middle Eastern Cooking. Munchery. Dostupno na: <https://www.munchery.com/blog/old-meets-new-the-roots-and-current-trends-of-middle-eastern-cooking/> (2.7.2024).

⁴⁴ Ibidem.

4.2. Očuvanje tradicije

Unatoč utjecaju globalizacije, očuvanje tradicije ostaje bitno.. Mnogi kuhari nastoje ponovno otkriti drevne recepte i tradicionalne sastojke, čuvajući ih za buduće generacije. Primjer toga je revitalizacija korištenja starinskih žitarica i lokalno uzgojenih biljaka.

Tradicionalna bliskoistočna kuhinja, koja uključuje tehnike pripreme hrane, izbor namirnica i obrede povezane s hranom, odražava kulturnu raznolikost i povijesnu baštinu različitih naroda Bliskog Istoka. Unatoč utjecajima globalizacije i modernizacije, mnoge zajednice na Bliskom Istoku nastoje očuvati svoje kulinarske tradicije kako bi zadržale svoj kulturni identitet i prenijele ga na buduće generacije.⁴⁵

Jedan od dijelova očuvanja bliskoistočne kulinarske tradicije je prenošenje znanja s generacije na generaciju. U mnogim obiteljima, posebno u ruralnim područjima, tradicionalni recepti i tehnike pripreme hrane prenose se usmenom predajom što osigurava kontinuitet kulinarske tradicije i povezuje obitelji i zajednice kroz zajedničke obrede i običaje.⁴⁶ Osim toga, sve veća svijest o važnosti očuvanja kulturne baštine potaknula je mnoge organizacije i pojedince na dokumentiranje i promicanje tradicionalnih bliskoistočnih recepata. Kulinarski festivali, radionice i publikacije posvećene bliskoistočnoj kuhinji pridonose očuvanju i popularizaciji ovih kulinarskih praksi na regionalnoj i globalnoj razini. Međutim, očuvanje tradicije suočava se s izazovima. Promjene u načinu života, urbanizacija i utjecaj globalnih prehrambenih trendova često dovode do modifikacija u tradicionalnim receptima ili čak do gubitka određenih kulinarskih praksi. Tradicija Bliskoistočne kuhinje je važan faktor za turizam Bliskog istoka.

4.3. Novi trendovi i utjecaj na tradicionalnu gastronomiju

Suvremeni trendovi donijeli su inovacije u prezentaciji i pripremi tradicionalnih jela. Kuhari uvode kreativne preokrete u tradicionalne *mezze*, koriste inovativne kombinacije sastojaka i vizualno privlačne načine prezentacije. Osim toga, globalni kulinarski trendovi utječu na fuziju okusa, gdje kuhari kombiniraju međunarodne sastojke i tehnike s tradicionalnim bliskoistočnim jelima, stvaraju uzbudljive nove okuse. Suvremena kuhinja Bliskog istoka prolazi kroz proces fuzije s globalnim prehrambenim trendovima, što rezultira stvaranjem inovativnih jela i rastućom popularnošću tradicionalne ulične hrane na međunarodnoj sceni.

⁴⁵ Albala, K. (Ed.). (2011). Food cultures of the world encyclopedia (Vols. 1-4). Santa Barbara, CA: Greenwood/ABC-CLIO.

⁴⁶ Burhanna, K. J. (2012). Sources: Food Cultures of the World Encyclopedia. Reference & User Services Quarterly, 52(1), 73-74.

Iako su prisutni moderni utjecaji, temeljne vrijednosti u kulturi objedovanja, koje naglašavaju zajedničko blagovanje i gostoprimstvo, i dalje ostaju duboko ukorijenjene.⁴⁷

Primjeri tradicionalnih jela i suvremenih trendova su prikazani u Tablici 7.

Tablica 7. Primjeri tradicionalnih jela i suvremenih trendova

Tradicionalno jelo	Opis	Suvremeni trendovi	Primjer suvremenog jela
Humus	Kremasti dip od slanutka i tahinija, prisutan diljem Levanta.	Dodavanje novih sastojaka kao što su avokado ili cikla.	Hummus s avokadom
Falafel	Prženi popečci od slanutka ili boba.	Korištenje pečenih, umjesto prženih falafela za zdraviju opciju.	Pečeni falafel
Kibbeh	Nacionalno jelo Libanona od bulgura, mesa i luka.	Korištenje novih punjenja poput povrća ili sira.	Kibbeh s povrtnim punjenjem
Tabbouleh	Salata od peršina, mente, rajčice i bulgura.	Ekperimentiranje s kvinojom umjesto bulgura.	Tabbouleh s kvinojom
Kabsa	Jelo od riže i mesa začinjeno začinima.	Uvođenje međunarodnih začina i sastojaka.	Kabsa s egzotičnim začinima

Izvor: Izrada autorice prema Staff Writer. (2023, lipanj 2). Old Meets New: The Roots and Current Trends of Middle Eastern Cooking. Munchery. Dostupno na: <https://www.munchery.com/blog/old-meets-new-the-roots-and-current-trends-of-middle-eastern-cooking/> (2.7.2024).

Može se zaključiti da bliskoistočna kuhinja, iako duboko ukorijenjena u bogatoj tradiciji, uspješno prilagođava moderne kulinarske trendove, čime zadržava svoju relevantnost u globaliziranom svijetu. Tradicionalna jela poput humusa, falafela i kibbeha doživljavaju inovacije koje odgovaraju suvremenim prehrambenim navikama, a ipak zadržavaju autentičnost okusa i tehnika pripreme. Simbioza starog i novog, gdje se klasična jela nadopunjuju novim sastojcima i tehnikama obogaćuje kulinarsko nasljeđe Bliskog Istoka i omogućuje širenje tih jela na međunarodnoj sceni.

⁴⁷ World Food and Wine. (n.d.). Middle East food. World Food and Wine. Dostupno na: <https://www.worldfoodwine.com/middle-east-food> (14.8.2024).

Time bliskoistočna kuhinja ne gubi svoj identitet, već ga dodatno naglašava kroz inovativne pristupe koji privlače nove generacije i različite kulinarske kulture. Kako bi se održala kvaliteta i konzistentnost etničke hrane, kulinarske institucije nastoje standardizirati recepte i tehnike, što je važno za promicanje bliskoistočne kuhinje u globalnom kontekstu. Ističe se važnost kulturnog nasljeđa, dok se istovremeno potiču inovacije unutar tradicionalnih okvira. Kulinarske institucije, kao čuvari znanja, njeguju tradicionalne metode kuhanja i dijele ih sa širom zajednicom, što omogućuje njihovim učenicima da u svoje kreacije unesu duh i autentičnost bliskoistočne kuhinje.⁴⁸ Osim edukacije, važan dio očuvanja kulinarske tradicije jest podrška lokalnim poljoprivrednicima i proizvođačima, čime se osigurava dostupnost visokokvalitetnih sastojaka koji su temelj ove kuhinje. Kulinarske institucije također organiziraju događaje i festivale koji omogućuju kulturnu razmjenu, čime se potiče adaptacija i fuzija bliskoistočnih okusa s drugim svjetskim kuhinjama, čime se povećava globalna svijest i aprecijacija prema ovoj bogatoj tradiciji.⁴⁹

Dok su tradicionalni recepti i kulinarske tehnike bitni za očuvanje autentičnosti, uvođenje suvremenih pristupa u njihovu pripremu omogućuje prilagodbu modernim potrebama i ukusima. Primjerice, upotreba nostalgičnih sastojaka može obogatiti jela i povezati kuhare s njihovim korijenima, dok se istovremeno omogućuje kreativna sloboda u kulinarskom izražavanju.⁵⁰

Gledajući unaprijed, očuvanje bliskoistočne kuhinje ovisi o kontinuiranom prenošenju znanja kroz generacije, uz očuvanje autentičnosti i prilagodbu suvremenim trendovima.⁵¹

Može se zaključiti da suvremeni trendovi donose inovacije u bliskoistočnu gastronomiju, dok istovremeno čuvaju temeljne vrijednosti i autentičnost ove bogate kulinarske tradicije. Kroz prilagodbu modernim ukusima i tehnikama, bliskoistočna kuhinja uspješno balansira između očuvanja tradicije i uvođenja kreativnih promjena, što omogućava njezinu globalnu relevantnost i prijenos na nove generacije.

⁴⁸ Brandt, C. (2023, rujan 4). Reviving the past, savoring the future: How is the Middle East preserving its culinary heritage. Fast Company Middle East. Dostupno na: <https://fastcompany.com/impact/reviving-the-past-savoring-the-future-how-is-the-middle-east-preserving-its-culinary-heritage/> (14.8.2024).

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ Ibidem.

⁵¹ Ibidem.

Zaključak

Bliski istok kao turistička regija predstavlja bogato i raznoliko područje koje se ističe svojom povijesnom, kulturnom i prirodnom baštinom. Iako su politička nestabilnost i sigurnosni izazovi značajan faktor koji ograničava razvoj turizma, potencijali regije su veliki. Geografske karakteristike Bliskog istoka uključuju pustinjske krajolike, planinske lance i obalne regije, a pružaju široke mogućnosti za razvoj različitih oblika turizma, poput pustinjskog, kulturnog i ekološkog turizma.

Kulturno-povijesne znamenitosti kao što su drevni grad Petra, piramide u Egiptu i svetišta u Jeruzalemu privlače posjetitelje iz cijelog svijeta i svjedoče o bogatoj povijesti regije. Međutim, unatoč značajnom turističkom potencijalu, Bliski istok još uvijek ne ostvaruje svoj puni potencijal na globalnoj turističkoj razini što ukazuje na potrebu za daljnjim ulaganjima u promociju i stabilizaciju regije. Tradicija i kultura Bliskog istoka dodatno doprinose njegovoj turističkoj atraktivnosti. Raznovrsne tradicije, religijski običaji i bogata gastronomska baština pružaju autentično iskustvo posjetiteljima, a istovremeno promiču kulturno nasljeđe regije. Bliskoistočna gastronomija koja se temelji na drevnim receptima i autentičnim sastojcima odražava kulturnu raznolikost regije i predstavlja značajan dio identiteta Bliskog istoka.

Utjecaj globalizacije i modernih trendova na gastronomiju Bliskog istoka donio je promjene koje su preoblikovale tradicionalne kulinarske prakse. Iako su se suvremeni trendovi integrirali u lokalnu kuhinju, očuvanje kulturne baštine i identiteta ostaje ključan izazov. Suvremeni kuhari uspješno kombiniraju tradicionalne tehnike s modernim pristupima, čime omogućuju bliskoistočnoj kuhinji da zadrži svoju relevantnost u globaliziranom svijetu.

Može se zaključiti da Bliski istok predstavlja regiju bogatu potencijalima, čija turistička i kulturna vrijednost može biti dodatno valorizirana kroz strategije koje će osigurati stabilnost, očuvanje kulturne baštine i održivi razvoj turizma. Očuvanje i promocija autentičnih bliskoistočnih tradicija i običaja je bitno za održavanje jedinstvenog identiteta regije u pogledu globalizacije, a također doprinosi očuvanju i promociji bogate povijesne i kulturne baštine na globalnoj razini.

Bibliografija

- Ajaz, F. (2023, studeni 11). Middle Eastern Cuisine: A Guide to Traditional Dishes. Shop & Delivery. Dostupno na: <https://inredberry.com/blog/middle-eastern-cuisine-guide/> (8.7.2024).
- Albala, K. (Ed.). (2011). Food cultures of the world encyclopedia (Vols. 1-4). Santa Barbara, CA: Greenwood/ABC-CLIO.
- Arab Academy. (n.d.). Arabic Customs and Traditions. Dostupno na: <https://www.arabacademy.com/arabic-customs-traditions/> (20.6.2024).
- Brandt, C. (2023, rujan 4). Reviving the past, savoring the future: How is the Middle East preserving its culinary heritage. Fast Company Middle East. Dostupno na: <https://fastcompanyme.com/impact/reviving-the-past-savoring-the-future-how-is-the-middle-east-preserving-its-culinary-heritage/> (14.8.2024).
- Burhanna, K. J. (2012). Sources: Food Cultures of the World Encyclopedia. Reference & User Services Quarterly, 52(1), 73-74.
- Ensign, A. (2021, rujan 22). Middle Eastern Food from Etiquette to Recipes. FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-food-recipes-etiquette> (8.7.2024).
- Garcia, A. (2023, December 20). 10 must-see UNESCO World Heritage Sites in the Middle East. Middle East Economy. Dostupno na: <https://economymiddleeast.com/news/unesco-world-heritage-sites-middle-east/> (7.8.2024).
- Halal Monitoring Authority. (n.d.). Halal vs Kosher: Comparison of Islamic and Jewish Dietary Laws. Dostupno na: <https://hmacanada.org/halal-vs-kosher-comparison-of-islamic-and-jewish-dietary-laws/> (14.7.2024).
- Morakabati, Y. (2012). Tourism in the Middle East: Conflicts, crises and economic diversification, some critical issues. International Journal of Tourism Research, 14(2), 191-203.
- Özcan, Y. (n.d.). The concept of the Middle East. Baripedia. Dostupno na: https://baripedia.org/wiki/The_concept_of_the_Middle_East (4.8.2024).
- Pasqualone, A., Abdallah, A. Summo, C. (2020). Symbolic meaning and use of broad beans in traditional foods of the Mediterranean Basin and the Middle East. Journal of Ethnic Foods, 7(39).

- Perry, C. (2014). Middle Eastern Food History. In P. Freedman, J. E. Chaplin, K. Albala (Eds.), *Food in Time and Place: The American Historical Association Companion to Food History* (pp. 107-119). University of California Press.
- Spices, Inc. (n.d.). Middle Eastern spices and cuisine. Spices, Inc. Dostupno na: <https://spicesinc.com/blogs/middle-eastern-spices-seasonings-and-food?srsltid=AfmBOorCiNjW4y02413Ct1n3ex-bxghnkT-u6Ed0S778HzbJj041S2gR> (14.8.2024).
- Sposob, G. (2024, January 10). Middle East. Encyclopedia of Humanities. Dostupno na: <https://humanidades.com/en/middle-east/> (4.8.2024).
- Staff Writer. (2023, lipanj 2). Old Meets New: The Roots and Current Trends of Middle Eastern Cooking. Munchery. Dostupno na: <https://www.munchery.com/blog/old-meets-new-the-roots-and-current-trends-of-middle-eastern-cooking/> (2.7.2024).
- Staff Writer. (2023, lipanj 2). Old Meets New: The Roots and Current Trends of Middle Eastern Cooking. Munchery. Dostupno na: <https://www.munchery.com/blog/old-meets-new-the-roots-and-current-trends-of-middle-eastern-cooking/> (2.7.2024).
- Staff Writer. (2023, lipanj 2). Old Meets New: The Roots and Current Trends of Middle Eastern Cooking. Munchery. Dostupno na: <https://www.munchery.com/blog/old-meets-new-the-roots-and-current-trends-of-middle-eastern-cooking/> (2.7.2024).
- Tennant, A. (2021, prosinac 13). Do You Have Family Roots in Middle Eastern Culture? FamilySearch Blog. Dostupno na: <https://www.familysearch.org/en/blog/middle-eastern-culture> (20.6.2024).
- World Food and Wine. (n.d.). Middle East food. World Food and Wine. Dostupno na: <https://www.worldfoodwine.com/middle-east-food> (14.8.2024).
- Yesudasan, B. (n.d.). What is Biblical Fasting and Does It Work? Cru. Dostupno na: <https://www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/fasting/biblical-fasting.html> (14.7.2024).

Popis ilustracija

Tablice:

Tablica 1. Bliskoistočni blagdani i proslave	7
Tablica 2. Arapske tradicije i običaji	8
Tablica 3. Popularna jela Bliskog istoka	12
Tablica 4. Regionalne varijacije i specijaliteti	13
Tablica 5. Usporedba prehrambenih propisa u islamu, judaizmu i kršćanstvu	15
Tablica 6. Bliskoistočni začini	17
Tablica 7. Primjeri tradicionalnih jela i suvremenih trendova.....	23