

Edukacijski priručnik

NAŠA PREHRANA: OD ANTIČKOG DOBA DO DANAS

PROJEKT

Edukacijski priručnik „NAŠA PREHRANA: OD ANTIČKOG VREMENA DO DANAS“ uključuje fotografije, videosnimke i aktivnosti o prehrani starih Grka i Rimljana.

Nastavni planovi sastavni su dio **Foodprinta**, višemedijskog projekta o mediteranskoj prehrani koji istražuje zašto je ova stara prehrambena tradicija tako relevantna za naše današnje živote. Projekt spaja Grčku Italiju, Španjolsku, Portugal, Maroko, Hrvatsku i Cipar - zemlje u kojima je UNESCO mediteransku prehranu priznao kao nematerijalnu baštinu čovječanstva. Pet europskih fotografinja i fotografa otputovalo je u te zemlje kako bi zabilježili prehrambenu tradiciju koja se širom Sredozemlja prakticira stoljećima. Tako je ponovno zaživjela povijest održivosti, zdravlja i kulturne razmjene.

Edukacijski priručnik Foodprinta učenicama i učenicima treba pomoći u **razumijevanju uloge hrane u povijesti i našem svakodnevnom životu**, Sredozemlja kao regije koja je u povijesti uvijek bila mjesto kulturne razmjene između zapada i istoka, razloga iz kojega je biljna prehrana, kakva se prakticirala od antičkog doba kroz stoljeća, najzdravija za nas i naš planet.

Fotografije projekta u edukativne su svrhe dostupne na mrežnoj stranici projekta: www.foodprint-project.com. Radi se o ukupno 90 fotografija grupiranih u okviru pet tematskih cjelina: **preživjeti, prehraniti, kuhati, jesti i uzdržavati**. Fotografije su popraćene tekstovima povjesničara, arheologa, dijetetičara, poljoprivrednika i kuharica i kuhara te dodatnom povijesnom arhivskom građom.

Pregled edukacijskog priručnika

NASTAVNI PLANOVI	1. Svakodnevni obrok u staroj Grčkoj 2. Svakodnevni obrok u starom Rimu
DOBNA SKUPINA	12-15
TRAJANJE	po 1 nastavni sat
ZA PREDMETE	Povijest, likovna umjetnost
OPREMA	Osobno računalo povezano s velikim platnom ili projektorom sa zvučnicima Internetska veza Pisač za materijale koji će se podijeliti učenicama i učenicima

1. Svakodnevni obrok u staroj Grčkoj

1. dio Što je mediteranska prehrana?

U staroj Ateni i starom Rimu prehrana se temeljila na žitaricama (pšenica i ječam), maslinama i grožđu/vinu. Mnoge namirnice koje danas na Sredozemlju jedemo, poput patlidžana, krumpira, rajčice, paprike, limuna, naranača, pomelo a i kukuruza, u antičkim su vremenima bile nepoznanica.

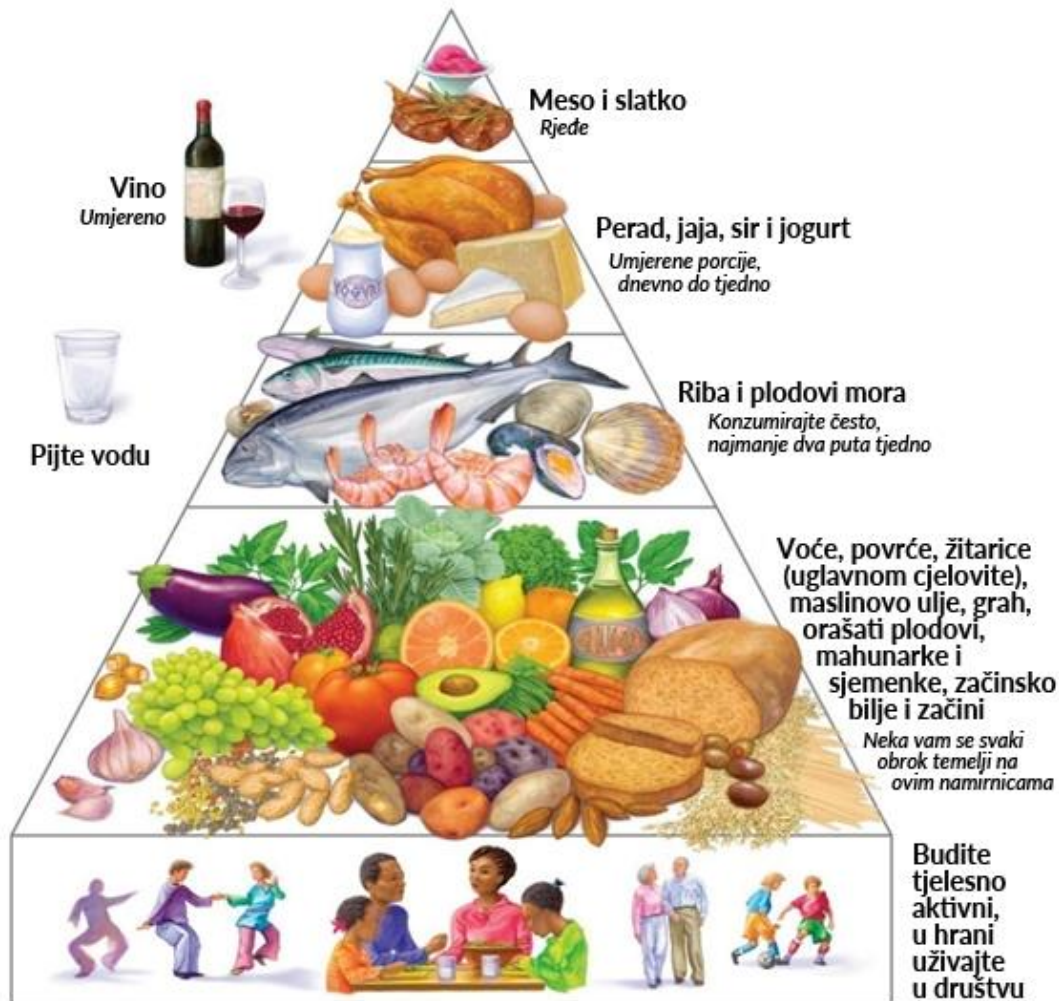


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust • www.oldwayspt.org

Piramida mediteranske prehrane razvijena je na temelju prehrambenih navika dugovječnih odraslih na Sredozemlju. Ona slijedi općenite smjernice prehrambenih piramida (ne navode se određene količine) i potiče zajedničko objedovanje te aktivni stil života.

Povezuje je se sa:

- smanjenim rizikom od problema s pamćenjem i demencije
- smanjenim rizikom od moždanog udara, šećerne bolesti te bolesti krvnih žila

Svaki obrok temeljite na:

- voću i povrću (što je boja tamnija to je više antioksidansa)
- mahunarkama, cjelovitim žitaricama, orašastim plodovima (npr. leća, orasi)
- maslinovu ulju kao prvenstvenom izvoru masti (zamijenite margarin i maslac!)

Barem dva puta tjedno jedite:

ribu i plodove mora

Dnevno do tjedno konzumirajte umjerene porcije:

- peradi
- mliječnih proizvoda, sira i jaja
- crnog vina (uz obroke)
 - > žene: jedna čaša dnevno
 - > muškarci: dvije čaše dnevno

Rjeđe od ostalih namirnica jedite:

- crveno meso
- zasićene masti
- slatko

2. dio Svakodnevni obroci u staroj Grčkoj

POGLEDAJ KRATAK FILM o hrani u staroj Ateni:

▶ [PUSTI SNIMKU](#)

Prehrana starih Grka prvenstveno se temeljila na žitaricama, mahunarkama, voću, ulju, mliječnim proizvodima i ribi.

Pisani izvori otkrivaju nam nazive za različite obroke:

Doručak se zvao *akratisma* i često se sastojao od kruha (ječmeni kruh za siromašne, pšenični kruh za bogate) umočenog u vino. Ova je praksa u mnogim ruralnim krajevima Grčke preživjela budući da takav doručak pruža energiju koja je potrebna za rad u polju koji zahtijeva snagu i izdržljivost. Povremeno je doručak bio raznolikiji i uključivao je i kozje mlijeko, masline, smokve te suho voće.

Ručak, poznat kao *ariston*, bio je jednostavan obrok. Obitelj bi se okupila i zajedno uživala u jednostavnim namirnicama poput maslina, sira i voća.

Večera, posljednji obrok dana, zvao se *esperisma*. Obitelj bi jela sama ili s gostima. Sastojao se od zelenjave, mahunarka, luka, češnjaka, maslina, sira, ribe i kruha (*maze*).

Maza se spravljala ili od grubo ili fino mljevenog ječma pomiješanog s vodom, mlijekom i uljem od čega bi se zamijesilo tijesto koje se potom sušilo. Prije posluživanja bi se umočila u vodu te se jela s lukom i drugom povrćem.

Uz hranu se pilo vino. Meso se u antičko doba konzumiralo rijetko jer je bilo skupo i nije se smatralo neophodnim. Riba je bilo omiljeno jelo, no samo su si bogati mogli priuštiti svježu ribu; svi ostali su je jeli usoljenu. Poslije večere su se posluživale razne slastice, voće, med i orašasti plodovi.

RASPRAVLJAJTE: KAKO SE SVAKODNEVNI OBROK U ANTIČKO DOBA RAZLIKUJE OD ONOGA ŠTO MI DANAS JEDEMO?

3. dio Konzumacija mesa u antička vremena nije bila jednako uobičajena kao što je danas.

POGLEDAJ KRATAK FILM o konzumaciji mesa u antičko doba:

▶ [PUSTI SNIMKU](#)

GLEDAJ I ČITAJ: <https://foodprint-project.com/hr/photographs/jacopo>
<https://foodprint-project.com/hr/archive/sacrifice>

Kuhari su, čini se, nastali u kasno arhaično doba. Kuharstvo je u Ateni i drugim grčkim gradovima klasičnog doba bilo priznato kao umjetnost ili vještina (techne) i kuhari su radili kao slobodna profesija, plaćeni obrtnici, Profesionalni kuhari (mageiroi) uglavnom su bili slobodni ljudi, ne robovi. Odabiralo ih se prema reputaciji, preporuci ili cijeni. Nisu bili potrebni svakodnevno, samo prilikom proslava uz večeru ili žrtvovanja. Pomagali su pri odabiru žrtvene životinje, žrtvovali je i pripremili obrok koji je slijedio. Meso koje se nije pojelo su preprodavali. U Rimu je kuharstvo postalo zanimanje robova budući da su velika rimska kućanstva, od carskih do manje bogatih, kuhare trebala svaki dan.

Andrew Dalby, lingvist i povjesničar

RASPRAVLJAJTE: ZAŠTO SU STARI ATENJANI MESO JELI TAKO RIJETKO?

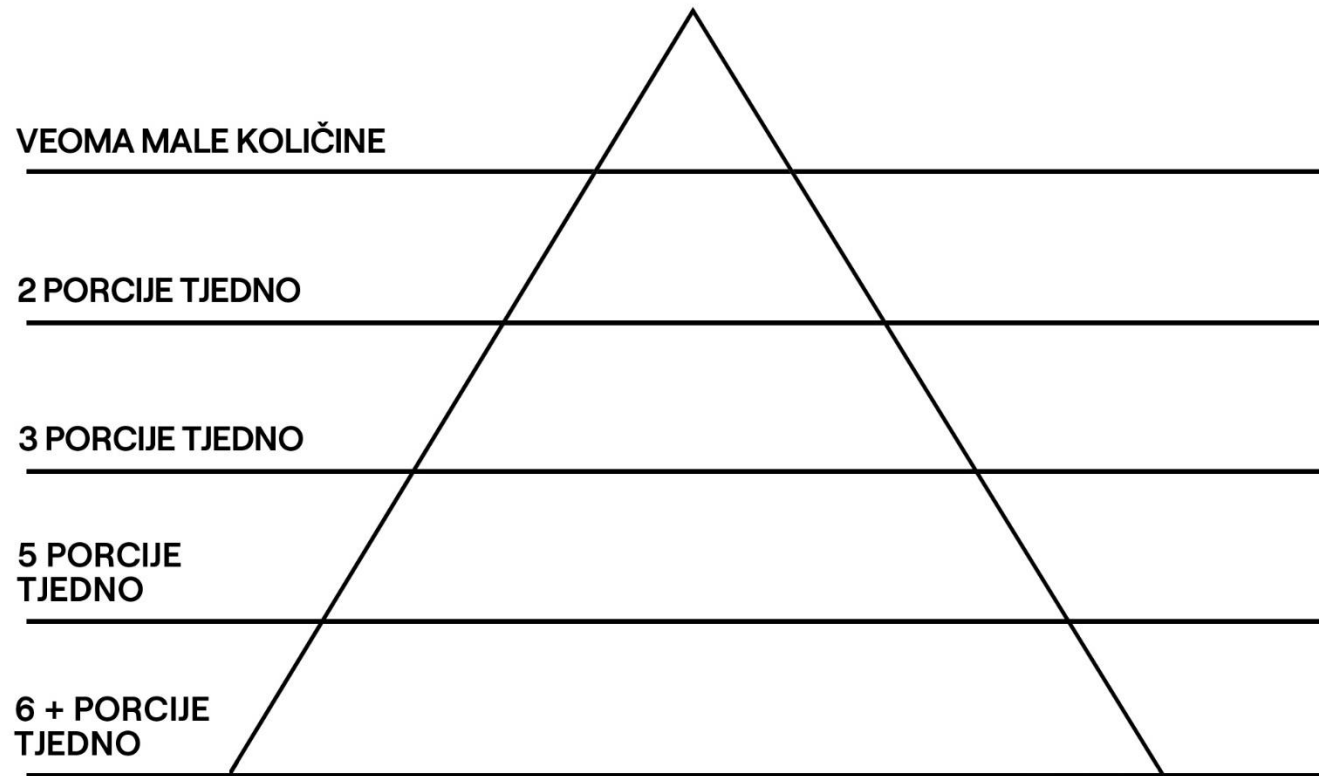
- Pada li ti na pamet prigoda u tvojoj zemlji/regiji kada se meso jede u kontekstu vjerskog obreda ili slavlja?
- Jedan od sugovornika u filmu je rekao da „ako odemo u mehaniziranu klaonicu, užasnuti smo industrijskim praksama ubijanja i klanja životinja jer je način na koji se to izvodi mnogima odbojan“. Dijeliš li to mišljenje? Bi li se htjela/htio promijeniti i na koji način?
- Koliko često jedeš meso? Jesi li razmišljala/razmišljao o tome da konzumiraš manje mesa?
- Možeš li navesti koji bi bio najvažniji razlog za takav potez? Nehumano tretiranje životinja? Tvoje vlastito zdravlje? Zdravlje planeta?

3. dio Nacrtaj svoju piramidu

Nacrtaj i popuni svoju prehrambenu piramidu.

Izračunaj koliko toga pojedeš u jednom tjednu.

Jasno istakni razliku između cjelovitih i prerađenih žitarica, svježih ili prerađenih namirnica.



RASPRAVLJAJTE:

OPIŠITE SVOJE PIRAMIDE

USPOREDITE SVOJE PIRAMIDE MEĐUSOBNO I USPOREDITE IH S PIRAMIDOM
MEDITERANSKE PREHRANE

PROĐITE PLAN TANJURA ZDRAVE PREHRANE NA SLJEDEĆOJ STRANICI

Tanjur zdrave prehrane

Upotrebljavajte zdrava ulja (poput maslinova i repičina ulja) za kuhanje, u salatama i za stolom. Ograničite unos maslaca. Izbjegavajte transmasti.



Što više povrća – i što raznovrsnije – to bolje. Krumpir i pomfrit se ne ubrajaju.

Jedite puno voća svih boja.



Budite tjelesno aktivni

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Pijte vodu, čaj ili kavu (s malo ili bez šećera). Ograničite unos mlijeka/ mliječnih proizvoda (1-2 porcije dnevno) i soka (jedna mala čaša dnevno). Izbjegavajte zaslađena pića.

Jedite razne cjelovite žitarice (poput kruha od cjelovitog zrna, tjestenine od cjelovitog zrna i smeđu rižu). Ograničite unos rafiniranih žitarica (poput bijele riže i bijeloga kruha).

Birajte ribu, perad, mahunarke i orašaste plodove; ograničite unos crvenoga mesa i sira; izbjegavajte špek, mesne narezke i ostale prerađene mesne proizvode.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

