
Ljiljana Nanjara
Veleučilište „Marko Marulić“, Knin
ljnanjara@veleknin.hr

Vesna Bosanac
„Prehrana sportaša“, obrt za savjetovanje o
prehrani, Donja Lomnica
vesna@prehranasportasa.com

DOI
<https://doi.org/10.32458/ei.28.4>

UDK
641+392.8](497.5-3Zagora)“195“
Stručni rad

Primljeno: 19. siječnja 2023.

Prihvaćeno: 15. lipnja 2023.

Prehrana u Dalmatinskoj zagori pedesetih godina 20. stoljeća tijekom godišnjeg i životnog ciklusa

Tradicija pripreme hrane i blagovanja, koja kroz povijesni kontekst ima svoje razvojne etape, ovisi, između ostalog, o čimbenicima poput klime, tla, te raspoloživoj flori i fauni na određenom području.

Izloženost Dalmatinske zagore kontinentalnoj klimi, malo obradivog zemljišta te njezin kamenit i surov krajolik direktno su utjecali na dostupnost hrane, način njenog blagovanja i običaje koji su se razvijali u takvom okruženju.

Ovaj rad predočava odabir namirnica i načine pripreme jela te njihovu simboliku i značenje u životu žitelja Dalmatinske zagore tijekom godišnjeg i životnog ciklusa pedesetih godina 20. stoljeća.

Također se ističe, kako važnost druženja i uživanja u jelu u posebnim prigodama, tako i vrijednost uravnotežene prehrane i svakodnevne tjelesne aktivnosti koje doprinose izostanku pretilosti i mnogih zdravstvenih problema suvremenog čovjeka.

Ključne riječi: blagdani, Dalmatinska zagora, okupljanja, prehrana, selo, svečanosti

UVOD

Hrana i običaji blagovanja imaju duboki smisao u ljudskim životima te njihovo izučavanje po prima interes mnogih znanstvenih područja, od društvenih do prirodnih.

Hrana predstavlja sredstvo kojim se prenosi čitav niz simboličkih vrijednosti te kroz povijesni period oblikuje pojedinca i grupu kroz kulturni aspekt, običaje, ponašanje, tradiciju i druge vidove života.

Kao nadopuna prethodnim istraživanjima (Bosanac i Nanjara 2021), ovaj rad поближе obrađuje prehrambene običaje u Dalmatinskoj zagori tijekom godišnjeg i životnog ciklusa, pedesetih godina prošlog stoljeća.

Poznato je da se uz izuzetne prigode u životu ljudi veže poseban način blagovanja i odnos prema hrani, kako na području Dalmatinske zagore, tako i u drugim krajevima Hrvatske i svijeta.

Prehrambene navike diferenciraju različite skupine unutar naroda pa tako i populaciju Dalmatinske zagore koja je okarakterizirana svojim specifičnostima, te je i u ovom primjeru, kroz temeljno značenje hrane, prikazan njihov simbolički značaj.

Jedna od temeljnih odrednica za opisivanje narodnih običaja jest djelo Antuna Radića *Osnova za sabiranje i proučavanje građe o narodnom životu* (1997.). Po tome obrascu suradnici s terena prikupljali su običaje koji su potom objavljeni u nizu monografija, među kojima su djela *Poljica* autora Frane Ivaniševića (1987.) i *Bukovica* autora Vladimira Ardalića (2010.).

Konkretno, Ivanišević (1987.) iscrpno opisuje zanimljive crtcie o zbivanjima i aktivnostima tijekom godišnjeg i životnog ciklusa, početkom 20. stoljeća, u Poljicima pokraj Omiša. Slično tome, Ardalić (2010.) tijekom istog razdoblja prikazuje život u zajednici šire obitelji te običaje i navike žitelja Bukovice kroz godišnje i životne cikluse.

Nepobitna je činjenica da su na prehranu stanovništva Hrvatske značajno utjecale političke prilike (vladavina Turaka, Austro-Ugarske...) te religija, što se upravo prepoznaje u običajima tijekom vjerskih blagdana. Tako specifičnosti blagdanskob običaja u vinkovačkom kraju opisuje Gligorević (2002.), Muraj (1992.) iscrpno prikazuje običaje tijekom Uskrsa i Božića na Banovini, dok Miholek (2016.) zorno predočava običaje u božićno vrijeme u Đurđevcu.

Nadalje, vrijedan doprinos upoznavanju starih narodnih običaja tijekom blagdana, proslava i drugih obiteljskih okupljanja pruža rad Rittig-Beljak i Randić (2006.), a rad Čapo Žmegač (1997.) prikazuje tradicionalne hrvatske uskrzne običaje. Svakako valja spomenuti iscrpno djelo Čapo Žmegač i suradnika (1998.) o blagdanskim prehrambenim običajima.

Turbulentna povijesna zbivanja kojima je, kroz stoljeća, bila izložena Dalmacija, direktno ili indirektno su se odražavali na sudbinu Dalmatinske zagore, koja je geografski sastavni dio tog prostora.

Dalmatinska zagora, a vrlo često se spominje pod nazivom Zagora, geografski obuhvaća pojas kontinentalnog dijela Dalmacije koji je dugačak oko 150 kilometara i odvojen od primorskog dijela Dalmacije planinskim nizom planina Kozjak, Mosor, Omiška Dinara, Biokovo i Rilić. Dalmatinska zagora se usko geografski može podijeliti na takozvanu Kninsku, Drnišku, Sinjsku, Vrličku, Imotsku (Imota) i Vrgoračku zagoru. Ona predstavlja područja u okolici gradova Knin, Drniš, Sinj, Vrljika, Imotski i Vrgorac. Još od 1807. godine cijelo područje Dalmatinske zagore međusobno je povezano uzdužnom cestom Knin – Sinj – Imotski – Vrgorac (Leksikografski zavod Miroslav Krleža 2001:10, 3. svezak).

Stoljećima je područje Dalmatinske zagore bilo povoljno za naseljavanje Slavena, a posebno su naseljavana područja oko plodnih polja kao što su Petrovo, Mučko, Crivačko, Radoško, Dcmanjsko te druga polja. Upravo je obradiva zemlja, velik broj rijeka ponornica kao i šuma, te brdovitost cijelog kraja bili dobra osnova za višestoljetnu prisutnost ljudskih naselja, iako su zbog neprestane ratne ugroze bila često populacijski i gospodarski osiromašivana. Sve to je kroz

stoljeća rezultiralo činjenicom da su snalažljivost i prilagodljivost stanovnika, pa i u području prehrane, pobijedili nad surovim uvjetima krškog kraja.

Cilj ovog istraživanja i rada bio je, s jedne strane, proučiti specifičnosti prehrambenih običaja Dalmatinske zagore tijekom blagdana, svečanosti i drugih okupljanja, pokazati jedinstveno gastronomsko naslijeđe, te s druge ukazati na potrebu skromnog uživanja u jelu i piću kao jednog od ključnih aspekata smanjenja zdravstvenih rizika i prevencije kroničnih bolesti suvremenog čovjeka povezanih s pretilošću i lošim prehrambenim navikama, općenito.

ISPITANICI I METODE

Tijekom 2019. godine, a s ciljem prikupljanja podataka o običajima i tradiciji tijekom blagdana, svečanosti i drugih okupljanja žitelja Dalmatinske zagore 50-ih godina 20. stoljeća, razgovaralo se s 50 osoba rođenih tijekom 20-ih, 30-ih i 40-ih godina prošlog stoljeća u Dalmatinskoj zagori, a koje su u promatranom razdoblju ondje i živjele. Ispitanici su bili osobe obaju spolova (no pretežito žene), različiti po obrazovanju i socioekonomskom statusu. Rad obuhvaća cijeli prostor Dalmatinske zagore: sela Lečevicu, Ljubostine, Vinovo Donje, Ogorje, Smolonje, Slimu, Slivno, Čistu Malu, Danilo, Visoku, Zadvarje, Žagrović, Prgommet, Proložac, Dugobabe, Brnaze, Planjane, Nevest, Šestanovac, Ljubitovicu, Prugovo, Čavoglave, Neorić, Muć, Rašćane, Obrovac pokraj Sinja, Nova Sela, Sutinu, Dolac, Mariće i Čvrljevo te gradove Imotski, Knin, Drniš, Sinj i Vrliku.

U istraživanju je korištena anketa s 22 otvorena pitanja. Odnosila se na odabir namirnica i načine njihove pripreme tijekom različitih godišnjih doba, vjerskih blagdana, gospodarskih aktivnosti te obiteljskih i društvenih okupljanja. Kao predložak za osmišljavanje ankete poslužio je rad *Seoska prehrana u Baranji* (Somek-Machala 1992).

Ispitanici su tijekom anketiranja živjeli u svojim domovima ili u domovima za starije i nemoćne osobe. Do ispitanika koji su obitavali u svojim domovima došlo se osobnim poznanstvima. Ispitanici iz domova za starije osobe odabrani su uz pomoć i angažman radnih terapeuta zaposlenih u spomenutim ustanovama.

Kriterij odabira bilo je dobro mentalno zdravlje te njihova spremnost i volja za razgovor s ispitivačima.

U ovom radu obrađeni su odgovori koji se odnose na običaje tijekom blagdana, okupljanja i svečanosti. Odgovori koji se odnose na svakodnevnu prehranu obrađeni su u ranijem radu (Bosanac i Nanjara 2021).

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Dalmatinska je zagora 50-ih godina prošlog stoljeća imala svoje specifičnosti što se tiče vrste jela u posebnim prigodama. Na odabir namirnica uvelike je utjecala njihova sezonska dostupnost. Tako se tijekom okupljanja i slavlja u zimskom periodu jelo suho meso, dok se u proljeće i ljeto pečena janjetina kao znak blagostanja služila u imućnijim obiteljima.

Iako su mnogi živjeli u neimaštini, za blagdane i druga slavlja i kod njih je stol ipak bio bogatiji. Nerijetko se hrana *stavljala sa strane* kako bi se slaveći moglo *malo bolje pojest*.

Bez obzira je li se radilo o bolje ili lošije stojećim obiteljima, kruh je kod svih njih imao posebno mjesto u pripremi događaja. I dok se uobičajeno jeo kruh star i po nekoliko dana, dotle se za blagdane i proslave pekao svježi kruh. Bilo je to posebno veselje za djecu i velika čast za goste.

Na prehrambene običaje u posebnim prigodama uvelike su utjecali religija, financijske (ne) prilike, a također doba godine te dostupnost namirnica. Među predjelima Dalmatinske zagore mnogo je sličnosti, a isto tako i razlika koje obogaćuju naše kulturno naslijeđe.

USKRS

Pripreme za Uskrs podrazumijevale su obvezan četrdesetodnevni post kojega se strogo pridržavalo, a započeo bi *Čistom srijedom* te bi trajao sve do Uskrsa.

Pred sam Uskrs, na Veliki četvrtak obvezni post bi uključivao obrok neizostavnoga kuhanog zelenja: blitvu, *divlje zelje* ili neku drugu povrtnu kulturu.

Uz Uskrs se vežu jaja. Štedila su se (sakupljala) u vrijeme prije Uskrsa kako bi ih *doteklo* na ovaj veliki blagdan. Niti na Uskrs hrane nije bilo u izobilju, što potvrđuje Jasna Čapo Žmegač u svo- me djelu *Hrvatski uskrсни običaji* navodeći: „a u Bosni, Imotskoj krajini i Dalmaciji količina je dostajala za doručak, i to skroman – svakome po jedno jaje i pecivo“ (Čapo Žmegač 1997: 94).

U nekim dijelovima Zagore bio je običaj *tucati jaja*. Posebno su se tome veselila djeca. Tvrdo kuhano jaje bi se držalo u ruci i njime tuckalo po jajetu protivnika. Pobjednik je onaj koji je ošteti- o ljusku jaja protivnika te je kao nagradu dobio njegovo *tuknuto* jaje.

Tvrdo kuhana jaja nosila su se na svetu misu na posvećenje. Jela su se odmah ujutro za doručak *poza mison* (nakon dolaska s mise kući), kako bi kazali u Muću i njegovoj okolici. Osobita pažnja se posvećivala načinu blagovanja. Običaj zajedničkog blagovanja neizostavno se provodio u vrijeme Uskrsa. Zajedničko blagovanje karakteristično je i svojstveno ljudima. Društveno gledajući, zajedničko blagovanje i za zajedničkim stolom znak je pripadanja grupi. Ovakav način zajedničkog blagovanja bio je trenutak ispunjenja jedinstva unutar obitelji, kako pred očima drugih ljudi tako i jedinstva s Bogom, jer bi obroku prethodila obvezna molitva i zahvala Bogu. Svi bi se ukućani okupili oko stola s blagoslovljenim jelom. Svatko je uzimao po komadić posvećenog kruha ili pogače i jedno jaje koje se pažljivo umakalo u malo posvećene soli. Jelo se u tišini pazeći da ni jedna mrvica ne padne na stol ili, ne daj Bože, na pod. Ljuska od tako posvećenih jaja spaljivala se na ognjištu i taj pepeo bi se prosuo po vrtu ili njivi. Usmena predaja stanovnika naselja Cera opisuje ovakav način blagovanja te se može pretpostaviti da su takvi običaji blagovanja bili i šire, na prostoru cijele Dalmatinske zagore, budući da su stanovnici većinom bili bogobojažni i odgajani u kršćanskom duhu.

Slično je po kazivanju Frane Ivaniševića bilo i u Poljicima dvadesetih godina prošlog stoljeća. U svom djelu *Poljica* navodi kako su „za ručak ujutro blagoslovljena jaja, kruva, lutike. Ko ima mlada sira, i napije se, ‘di je vina“ (Ivanišević 1987: 450).

Obično je uskrсни ručak bio *malo bolji*. U Imotskom i njegovoj okolici tada se jela *lešo* junetina ili govedina, juha, kupus i suho meso. Budući da je Uskrs u proljeće, jelo se i *divlje zelje* i mlada *kapulica* (luk).

Bogatije obitelji mogle su sebi priuštiti pršut, pečenicu, pečeno janje ili kozle. Kuhana šunka je bila rijetkost. Zabilježeno je njezino konzumiranje u Danilu pokraj Šibenika i Vinovu Donjem pokraj Trogira. Delikatesa je bila i tjestenina jer zbog prometne izoliranosti nije bila lako dostupna i nije se jela svaki dan.

Na području Muća pekla se beskvasna *pogača*. U zaleđu Omiša i Šibenika pripremao bi se kruh premazan jajetom. Na Muću se za ručak kao prilog mesu kuhao kiseli kupus s *puron* (palentom) ili tjesteninom. U Lečevici se znalo peći pile ili *kokoš ispo' peke*. Također se jeo i sir.

Od slastica je najcjenjenija bila, kako u Imotskom, tako i u drugim dijelovima Dalmatinske zagore *sirnica* – prigodni aromatični kolač od dizanog tijesta koji, iako to njegov naziv upućuje, ne sadrži sir. Također su se pravili i uštipci. U Drnišu se pravila *pogača s bajamima* (bademima) i orasima.

Od pića su se pili vino i rakija.

UMJERENOST U JELU I TJELOVJEŽBA U SPRJEČAVANJU BOLESTI MODERNOG ČOVJEKA

Iako je tijekom proslava bio bogatiji izbor jela, hrane nije bilo u izobilju. Nije se bacala. Bilo je taman da gosti i domaći ne ostanu gladni. Za razliku od onog vremena, danas čovjek zbog svakodnevnog izobilja često pretjeruje u jelu (Borer 2019:4). Stvara to ozbiljan rizik za pojavu pretilosti, šećerne bolesti tipa II, bolesti srca i krvnih žila, tegoba sa zglobovima i slično (Sletten et al. 2018: 478).

Čak i ako su pojeli više nego su im bile potrebe, ondašnji žitelji Dalmatinske zagore kompenzirali bi to svakodnevnom tjelesnom aktivnošću, poljoprivrednim poslovima, bilo da su *gonili blago* (stoku) na ispašu, bilo da su obrađivali vrtove, oranice i vinograde. Prije sedamdesetak godina nije postojala poljoprivredna mehanizacija kakvu danas poznajemo te se radom na zemlji trošila poprilična količina energije.

Vraćanje obradi zemlje za vlastite potrebe donijelo bi današnjem čovjeku mnoge koristi. Konzumirao bi hranu manje tretiranu kemikalijama za zaštitu biljaka, bio bi tjelesno aktivan, a nije na odmet istaknuti kako tjelovježba i doticaj s prirodom pozitivno utječu i na mentalno zdravlje (Bratman et al. 2019: 2).

BADNJAK I BOŽIĆ

Diljem Zagore na Badnjak su se jele suhe smokve i uštipci (ili fritule). U Ljubostinama su na jelovniku bile slane srdele.

Pekao se i kruh, obično prigodno ukrašen. Tako se u Slimi pokraj Omiša pravio *kolač* (kruh) s rupom u sredini u koju se stavljao svijećnjak s tri svijeće. Kruh se umakao u vino.

Božićni jelovnik oslikavao je godišnje doba i dostupnost namirnica. Nakon *ponočke* diljem cijele Zagore, prema običajima i mogućnostima, jele bi se suhe smokve, grožđice i rogači te bi se popilo malo rakije. U Dugobabama se uz to nakon *ponočke* jelo meso, kobasice, slanina i pršut.

Za božićni ručak na imotskom području te u solinskom i šibenskom zaleđu, prema mogućnostima, obično se kuhala juha, kiseli kupus s kobasicama (koje su se u nekim krajevima nazivale *divenicama*), kulenom, krvavicama, slaninom, suhom svinjskom glavom i *povornim* kostima (sušenim kostima kralješnice). U Čavoglavama i Ljubitovici, osim spomenutoga, uz suho svinjsko meso još se kuhala i bravetina, a u Čvrleju je bilo pršuta. U Imotskoj krajini se obično još pekla i piletina.

Božićnu trpezu dobro oslikava opis jedne ispitanice koja kazuje kako su se pripremala ista jela kao i obično, *no svega je bilo obilatije*. Potvrđuje to i Frane Ivanišević opisujući običaje u Poljici-
ma izrekom „Svega je bilo, brate ka’ na Božić“ (Ivanišević 1987: 434).

U Cetinskoj krajini bio je običaj ispeći *pivca* ili *tuku* te janje ili kozu. Zanimljivo je kako su to bila zadnja okoćena janjad i o njima bi se brinule domaćice. U Vrlici se janjetina i kozletina kuhala. Sarme su se pravile u Slivnom, Imotskom, Golubiću te Prološću Donjem, a u Sinju *arambaši* (jelo slično sarmi, no jedna od razlika jest da se umjesto mljevenog koristi sitno izrezano govede i svinjsko meso). U pripremi arambaša se, između ostalog, koristila *koštradina* (suh ovcje meso) te muškadni oraščić, klinčić i limunova korica kao posebni začini.

U Žagroviću je uz sarmu neizostavna bila *cicvara* (kukuruzna krupica kuhana na mlijeku poslužena uz kiselo vrhnje).

U nekim se dijelovima Zagore, poput Planjana, Novih Sela i Čvrljeva, za Božić pripremala tjestenina. Nije bila često na jelovniku pa je samim time bila delikatesno jelo.

Imućnije obitelji pripremale su, za to doba, *modernija* jela. Tako su neki u Šestanovcu, uz sarmu i kiseli kupus, pravili još pašticadu s njokima.

Ima i onih koji su božićnu trpezu počinjali pripremati čak tjedan dana unaprijed. Slično je prema zabilješkama Frane Ivaniševića bilo i u Poljicima: „I stopašćan pune ruke posla, tri, četiri dana prid Božić misli se krv i peče u peći“ (Ivanišević 1987: 435).

Nazdravljalo se vinom.

Slastica, naravno, nije bilo kao u današnje vrijeme. Najčešći kolač u Imotskom bila je *padišpanja* (kolač nalik kuglofu koji se pripremao povodom različitih proslava). Jednako kao za Uskrs, za Božić se u Obrovcu pokraj Sinja pravio kolač s maslacem, jajima i orasima.

Zbog prometne izoliranosti svježeg voća nije bilo u izobilju pa se ono posebno cijenilo. Tako su se naranče, kao delicija, kupovale baš za Božić. Svojim sastavom, posebno prisutnošću vitamina C i bioflavonoida, doprinose jačanju imuniteta (Desai 2021: 109). Nadalje, agrumi su odličan izvor prehrambenih vlakana, i topljivih i netopljivih. Izdvajaju se celuloza, lignin i pektin. Pektin je topljivo vlakno koje se nalazi u bijelom dijelu ploda. Snižava koncentraciju masnoća u krvi, čime doprinosi zdravlju krvožilnog sustava (Majee et al. 2021: 2). Tu je i folat, vitamin B skupine, koji ima brojne pozitivne učinke na organizam čovjeka. Podržava zdravlje nerođenog djeteta, te pozitivno djeluje na srce i krvne žile (Ebara 2017: 138-140).

VJENČANJE

Na svadbenom jelovniku u Imotskoj krajini su bili pršut, juha s *lešo* mesom, rižoto, sarma, jela od pileline, pašticada, svinjetina, janjetina, kozletina te sezonska salata.

Janjetina je bila na jelovniku u Ljubitovici, Lećevici, Obrovcu te u Dugobabama i Čistoj Maloj. U Visokoj se pekla janjetina, kuhala bogata mesna juha te gulaš. U Vinovu Donjem bilo je pečenih odojaka te kuhane ovčetine i teletine. Juha i lešo meso jeli su se u Golubiću i Planjanima. U Marićima su se služili juha, rižoto i pečenje. U Nevestu je osim toga bilo još sira i pršuta. U Danilu se obično jela bravetina, pečeni odojak i juha.

Jelovnik je uvijek imao sezonski karakter pa su se tako zimi, po kazivanju ispitanice iz sela Obrovac, pripremala jela sa suhim mesom.

Kuriozitet je da se u zaseoku Bulići pokraj Muća pripremao *crni rižot* (od sipe), čime se vjerojatno željela naglasiti posebnost događaja. Međutim, nije se moglo pobjeći od osnovne namirnice – kupusa pa se on u Slimi, Smolonjima i Neoriću pripremao čak i za svatove. Posebno je kiseli kupus dobrodošao zimi kada je izbor namirnica bio manji. Kombinirao se sa suhim mesom.

Izbor slastica je i u ovoj prigodi bio skroman. Kolači su bili jednostavni. *Padišpanja* se pravila u Imotskom i njegovoj okolici.

Često je diljem Zagore *mlada* (mladenka) pravila *pogaču* (beskvasni kruh s bademima premazan jajetom).

Nepisano je pravilo bilo da i sami gosti donose kolače, čime bi se rasteretili domaćini. Ta je tradicija ostala do današnjih dana. Znali su se peći i suhi keksi kojima bi se, u danima nakon *pira*, posluživali čestitari. Kao delicija držali su se i kupovni keksi. „Brat je *jedva* čeka moju udaju da *pojide* malo kekša“, kazuje jedna ispitanica. Danas gotovih slastica po povoljnim cijenama ima u izobilju, što vjerojatno doprinosi pretilosti među ljudima svih dobnih skupina (Moore i Fielding 2019: 3).

Obično su se na vjenčanju pili vino i rakija.

Mlada je nakon obreda vjenčanja svatovima bacala orahe i *bajame* (bademe). Poslije se taj običaj izmijenio pa su se znatizeljno okupljenoj djeci iz sela pred crkvom nakon vjenčanja bacali bomboni. Za razliku od današnjih svatova, veselju su prisustvovali samo odrasli, djeca nisu.

ROĐENJE DJETETA

Po rođenju djeteta rodilji bi se davala malo *kripnija* hrana pa bi tako u Smolonjima dobila na poklon kokoš, od koje bi joj se pripremila *kokošja juva sa žbaćenin* (umućenim) *jajen*. U Vinovu Donjem rodilji se davao maslac (kojega inače nije bilo u izobilju), prošek te sirova i meko *kuvana* jaja. U Dalmatinskoj zagori sirova domaća jaja držala su se za eliksir. Prema dostupnosti, u nekim krajevima Dalmatinske zagore rodiljama se davalo maslo, koje u odnosu na maslac sadrži veći udio masti, a manje vode. U Docu i Imotskom žena je imala privilegiju jesti *frigana* jaja, u Muću *turtu* (bijeli kruh) i piti bijelu kavu (s kavom od cikoriije), u Vrlici kuhanu janjetinu. Na području Slime, Ljubostinja, Lečevice, Drniša i Šestanovca za mladu majku pripremala bi se lagana pileća ili teleća juha jer je, prema kazivanju, *za rodilju grob otvoren 40 dana*.

Brigu za rodilju opisuje Frane Ivanišević navodeći običaje u Poljicima „daje jon se dobra pokrpa: jaja, mesa, zdrave juve, masla i vina. Obično vrigaju se jaja na maslu i u to se topi kruk“ (Ivanišević 1987: 463).

U Planjanima pokraj Drniša častilo bi se sirom i pršutom.

Po rođenju djeteta *na babine* bi se nosila jaja, domaća kokoš, tjestenina, tvrdi sir, *suvi kolači* (osušena peciva oblika praznog kruga) nanizani na konop, a isto tako i *prašak* za pranje. U Neriću bi se *za babine* jela jaja, spomenuti *suvi kolači* i pilo vino. Bogatije obitelji Muća i okolnih sela ispekle bi janje i pozvale prijatelje.

U Dalmatinskoj zagori još i danas je ukorijenjena nejednakost među spolovima iako se to ne želi priznati pa se prije rođenja djeteta tvrdi kako nije važno je li muško ili žensko, već je važno *da je živo i zdravo*.

Razlike su ranije bile još izraženije. U Novim Selima u čast rođenja *muškića* peklo se janje i pilo vino, dok se rođenje *curice* nije posebno slavilo. Slično tomu, u Prološću Donjem bi se rođenje muškog djeteta slavilo uz pršut, a ženskoga uz slaninu. U Obrovcu je za rođenje muškog djeteta bilo *i pečenje i varenje*. U Slivnom bi se reklo *rodilo se dite* (djevojčica) odnosno *rodilo se muško*, kada bi se peklo meso.

Rjeđe, u nekim selima nije bilo razlike je li se rodilo muško ili žensko dijete. Tako se u Rašćanima pokraj Vrgorca rođenje djeteta slavilo uz kuhano suho meso, domaću tjesteninu, *zelje* i tzv. *jednostavnu tortu*. U Vinovu Donjem gostima bi se ponudila sezonska hrana, no obvezno je bilo uštipaka. U Dugobabama bi se napravile palačinke. Specifičnost šibenskog zaleđa bila je rakija. Išlo se od kuće do kuće i nazdravljalo. U nekim selima poput Golubića i Nevesta pila se još i kava od ječma.

Nezaobilazna slastica imotskog kraja, i u ovim prigodama, bila je *padišpanja*.

Nasuprot svemu rečenom, neka područja Dalmatinske zagore rođenje djeteta nisu posebno obilježavala.

PRŽENA HRANA NISKE NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI

Sredinom prošlog stoljeća rijetko su se, bolje reći u posebnim prigodama, u Dalmatinskoj zagori namirnice pržile u dubokoj masnoći, obično svinjskoj. Primjer su uštipci koji su se pripremali u posebnim prigodama. Njima se iskazivala čast i poštovanje prema gostima *do kojih se držalo*. Iako uštipci nisu slatki, bili su *slasni* i držali su se za deliciju.

Nasuprot tomu, danas je pržena hrana često na jelovniku modernog čovjeka. Štoviše, mnogo je slastica, u pravom smislu riječi, niske nutritivne, a visoke energetske vrijednosti. Pripremaju se od visokoprerađenog (bijelog) brašna s dodatkom poprilične količine šećera i naposljetku prže u dubokom ulju. Primjer su krafne, fritule i kroštule. Svojim nutritivnim profilom premašuju energetske potrebe modernog čovjeka koji veći dio dana provede sjedeći. Potvrđuju to znanstveni podatci koji povezuju čestu konzumaciju prženih slastica s pojavom pretilosti (Guallar-Castillon et al. 2007: 198).

SPROVOD

Razlike postoje i što se tiče jela koja su se nudila okupljenima na *sprovodu*. U nekim krajevima Zagore nije se nudilo ništa, u drugima bi se hrana servirala samo užoj rodbini (npr. kuhani ovan, pršut, sir i vino), a u trećima prema mogućnostima.

U Prgometu i Čvrljevu pripremao se ovan, no samo kada bi umrla glava kuće. Ovan se jeo i u Ljubostinama i na Prugovu. Često se, između ostaloga, nudila i juha, kao u Žagroviću i zaseoku Marići. U Čistoj Maloj iz iste *teče* jela se *varena* koza ili ovca.

U Čavoglavam se nudilo piće ako je umrla starija osoba. Na sprovodu mlađe osobe zbog tuge se nije pilo.

Bilo je i onih mjesta u kojima se hrana pripremala samo za ljude koji bi došli *iz daljega*. U Visokoj se pripremala sarma i pekli *janjci*. U Planjanima se jela ovčetina, u Ljubitovici bakalar i riža, u Žagroviću *rižot* i pečenje, u Donjem Docu, Gornjem Muću, Novim Selima, Nevestu i Prološcu Donjem vino, pršut i sir, a u Smolonjima, Rašćanima i Slimi još i janjetina.

Povezanost rodbine i prijatelja bila je snažnija u prošlosti, što se očituje i u ovim prigodama. U Vinovu Donjem, a vjerojatno i u drugim područjima Dalmatinske zagore, bio je običaj da rodbina i prijatelji kod svoje kuće pripremaju jela i odnose ih obitelji pokojnika. Svjedoči to Frane Ivanišević u svome djelu *Poljica* navodeći: „Rođaci i najbliža krv donša one večeri jića, pića: mesa, manistre i vina, jer ona kuća 'di je mrtac, ništa ne sprema“ (Ivanišević 1987: 493).

U Obrovcu pokraj Sinja na dan sprovoda nije se nudila nikakva hrana. Posebno bi to bilo neprimjereno ako se radilo o smrti mladog člana obitelji pa prema tome i *velikoj žalosti*. Nasuprot tomu, za *sedminu* (sedam dana nakon smrti osobe) bilo je *ka' na piru*. U Danilu se, bez obzira na doba godine, za *sedminu* glave kuće pripremao *ovan u kotlu*, u Šestanovcu pečenje, u Sitnom Donjem se zimi kuhala bravetina, a ljeti pekla janjetina. U Imotskoj krajini uz beskvasni kruh nudilo se vino.

IZRADA KRUHA

Priprema kruha u Dalmatinskoj zagori bila je vrlo specifična. Gotovo se može reći da je nalikovala ritualu.

Kao i većina hrane koja se pripremala za jelo, osnovni način spremanja bio je na otvorenoj vatri, točnije *kominu* u centralnoj prostoriji domaćinstva gdje se odvijao dnevni život. U ruralnom, slabo razvijenom području *komin* je polovinom prošlog stoljeća u Dalmatinskoj zagori još uvijek imao višestruku funkciju. Postavljen u središtu prostorije služio je kao izvor svjetla, topline i centralno mjesto za pripremanje hrane.

Izrada kruha bi obično u kućnoj raspodjeli poslova kao dužnost zapala najstariju žensku osobu: majku, baku ili svekrvu. Da bi se napravio i ispekao dobar kruh trebalo je imati znanje, iskustvo i vještinu koja se samo s godinama može steći. Kruh se pravio u blizini ognjišta (da je tijesto na toplom), zamiješan u drvenim *načvama*, pažljivo i brižno. Važno je napomenuti da se kao kvasac koristio komadić tijesta koji je ostajao u *načvama* od prethodnog zamjesa. Naravno da je u to vrijeme dostupnost svježega pekarskog kvasca bila otežana zbog višesatnog transporta uglavnom željeznicom ili nekim drugim još sporijim prometnim sredstvom. Nedostatak rashladnih uređaja dodatno je onemogućavao pohranu svježega pekarskog kvasca, osobito tijekom ljetnih mjeseci.

Možemo zaključiti da je upravo ovakav pristup izrade kruha uz korištenje odležanoga fermentiranog kvasnog tijesta optimalan način postizanja njegovih dobrih fermentacijskih sposobnosti. Zamjes i fermentacija ovako pripremanog kruha zahtijevali su dosta vremena, obično čitavo jutro. Nakon što je u *načvama* tijesto uvećalo svoj volumen, domaćica bi ga premijesila, podijelila i oblikovala u okrugle pogače. Pogače bi potom položila na *lopar* i pokrila bijelom pamučnom tkaninom te sve zajedno prekrila manjim vunanim *sukancem* (ručno tkani prekrivač od ovčje vune). Završna fermentacija obično bi trajala dodatnih sat vremena, a fermentirana tjestena pogača bi se veoma pažljivo preokrenula na drugi drveni *lopar*, kojim bi se tijesto pažljivo položilo na već ugrijano ognjište. U pojedinim selima okolice Perkovića i Unešića u sredinu tijesta bi se željeznom *ožegom* utisnula udubina. S *komaštri* bi se spustila preko tijesta željezna peka i dobro zagrnila *žeravom* i lugom. Za vrijeme od 12 – 15 minuta kruh ispod peke bio bi ispečen. Pažljivo bi se uklanjao žar i pepeo s peke te bi se peka skidala uz pomoć *ožega*, a svježii ispečeni kruh dobro bi se ispuhao od zaostalog pepela. Pečeni kruh se polagao okomito da se polagano ohladi. Nerijetko bi se tako stavio na kamenu klupicu ispred kuće i oslonio na njezino pročelje. Značilo je to da je u kući vrijedna žena koja njeguje tradiciju. Domaćica je bila gospodarica svoja djela i obično se takav topao i mirisni kruh ne bi jeo istoga dana, nego tek sutradan. Nakon što se ohladio, kruh bi se zamotao u čistu bijelu krpu i pohranio u drveni sanduk s poklopcem.

Kruh star jedan ili dva dana niže je glikemijskog indeksa od svježega, što doprinosi reguliranju šećera u krvi i rezultira dugotrajnijom sitošću. Naravno, kada se jede, starog kruha se manje

pojede nego što bi se pojelo svježega. Sve to doprinosi sprječavanju prejedanja i smanjenju rizika od pretilosti (Warren et al. 2018: 2).

Tradicionalni način izrade kruha zamijenila je industrijska proizvodnja koja koristi svježi ili suhi pekarski kvasac dobiven od selekcioniranih sojeva. Međutim, u zadnje vrijeme, kako raste svijest modernog čovjeka o vrijednosti izvornih, minimalno prerađenih namirnica, raste i potražnja za domaćim kruhom izrađenim *po starinski*. U usporedbi s industrijskim kruhom, ovaj kruh ima mnogo poželjnih odlika koje valja istaknuti i cijiniti.

Fermentacija kruha proces je sinergističkog djelovanja kvasaca i bakterija. Aktivnošću kvasaca razvijaju se etanol, ugljični dioksid i cijenjene aromatične komponente. Djelovanjem bakterija mliječne kiseline dolazi do razgradnje bjelančevina, zakiseljavanja tijesta, stvaranja poželjne teksture te oslobađanja tvari arome kao što su diacetil i acetaldehid. Fermentacija se može smatrati i procesom konzerviranja jer se stvaraju tvari koje sprječavaju razvoj nepoželjnih gljivica i bakterija.

Tijekom same fermentacije tijesta dolazi do razmnožavanja autohtonih kvasaca i bakterija mliječno-kiselog vrenja. Njihovi enzimi prerađuju sastojke tijesta uvećavajući mu volumen. U konačnici, pečeni kruh je povećane nutritivne vrijednosti i bolje iskoristivosti hranjivih tvari.

Primjerice, žitarice sadrže nedovoljno nekih esencijalnih aminokiselina pa fermentacijski procesi razgrađuju neprobavljive ugljikohidrate, slikovito rečeno „klupka vlakana u kojima su zarobljene bjelančevine“. Na taj način „oslobođene“ bjelančevine i u njima prisutne esencijalne aminokiseline postaju dostupnije za čovjeka. Također, fermentacijom dolazi do smanjenja antinutrijenata (npr. tanina) koji remete iskoristivost vrijednih mikronutrijenata. U konačnici, na ovaj način poboljšava se i apsorpcija mineralnih tvari kao što je željezo (Ashaolu i Reale 2020: 2-4).

Danas se kruh najčešće pravi od bijeloga pšeničnog brašna, no imajući u vidu mikronutritivnu vrijednost i pozitivan učinak na zdravlje drugih, uvelike podcijenjenih žitarica, ovu naviku modernog čovjeka svakako bi trebalo mijenjati. Pozornost bi trebalo dati neprerađenom ječmu, zobi, raži i slično.

Ječam ima dugu tradiciju u Dalmatinskoj zagori. Osim u kombinaciji s pšenicom i kukuruzom za izradu kruha, koristio se i za pripremu kaša i variva (Bosanac i Nanjara 2021). Sadrži niz vrijednih sastojaka. Jedan od njih je rezistentni škrob na koji ne djeluju enzimi tankoga crijeva te on neprerađen dolazi u debelo crijevo gdje, zajedno s vlaknima, postaje supstrat prisutnim laktobacilima. Također, prebiotik iz ječma – β -glukan – potiče razmnožavanje ovih poželjnih probiotičkih bakterija koje pomažu probavu hrane i iskoristivost nutrijenata, zaštitno djeluju protiv infekcija te jačaju imunitet. Produkti fermentacije sprječavaju sintezu kolesterola, što smanjuje rizik od pojave bolesti srca i krvnih žila. Taj učinak pojačava sadržaj određenih masnih kiselina, vitamina E i fitosterola iz ječma (Mohabbi et al. 2019: 1).

Uz to, β -glukan je odgovoran i za niži glikemijski indeks ove žitarice, što pomaže održavanje normalne koncentracije glukoze u krvi i sitosti kroz dulje vrijeme. Naime, škrob iz namirnica nižega glikemijskog indeksa sporije se probavlja pa glukoza sporije iz crijeva dopijeva u krv. Štoviše, i znanstvena istraživanja su pokazala kako je β -glukan od pomoći ljudima u liječenju hiperinzulinemije i šećerne bolesti tipa II (Mohebbi et al. 2019: 1). Ove bi vrijedne karakteristike ječma trebalo u svakodnevnoj prehrani modernog čovjeka više isticati i iskorištavati te tako doprinosti zdravlju pučanstva općenito.

I kukuruzni kruh bi trebao biti češće na našem jelovniku. Žutu mu boju daju karotenoidi lutein, zeaksantin i beta-karoten. Lutein podržava zdravlje očiju, dok beta-karoten štiti kožu.

Pozitivna značajka kukuruza i kukuruznog kruha jesu njegova vlakna. Iako ih ne možemo probaviti i iskoristiti, ona igraju značajnu ulogu u očuvanju zdravlja. U doticaju s vodom bubre, povećavaju volumen stolice, pomažu rad crijeva, redovitost njihovog pražnjenja, a time i detoksikaciju organizma. Prehrambena vlakna smanjuju rizik za pojavu bolesti srca i krvnih žila te raka debelog crijeva. Neprobavljena dopijevaju u debelo crijevo gdje ih razgrađuju u njima prisutne bakterije. Stvaraju se kratkolančane masne kiseline koje doprinose sniženju koncentracije kolesterola i glukoze u krvi (Siyuan et al. 2018: 187-193).

ORAŠASTI PLODOVI – NEIZOSTAVAN DIO BOGATIH KOLAČA

Orašasti plodovi, u prvom redu orasi i bademi, bili su na cijeni u Dalmatinskoj zagori. *Malo kruva i par oraja nosilo se u šotani kad bi se išlo u vinograd* (raditi) (Bosanac i Nanjara 2021: 87). Štedljivo su se jeli, bolje rečeno, čuvali za posebne prigode kao što su vjenčanje i rođenje djeteta. Od njih su se pravili *malo bolji kolači*. Usporedimo li ih s današnjim kolačima, radilo se o priprostim slasticama pripremljenima često bez ikakvog recepta. Nekad bi se samo zasladilo tijesto za kruh te bi mu se dodali bademi ili orasi.

Pedesetih godina prošlog stoljeća orašasti su plodovi svojim jedinstvenim makronutritivnim i mikronutritivnim sastavom oplemenjivali prehranu svih dobničkih skupina. Korisni su iz više razloga. Sadrže bjelančevine bogate aminokiselinom imena *arginin* koja sprječava razvoj aterosklerotskih promjena na krvnim žilama, a uz to iz nje u organizmu nastaje dušikov monoksid koji opušta krvne žile i snižava tlak. U orašastim plodovima većinom su nezasićene masne kiseline koje povoljno djeluju na zdravlje krvožilnog sustava, a tu su i vitamini E, B6, folat i niacin. Od mineralnih tvari orašasti plodovi sadrže magnezij, krom, kalij i bakar. Neophodni su čimbenici mnogih fizioloških i metaboličkih reakcija. Orasi i bademi izvor su fitosterola (npr. stigmasterola, kampesterola i sitosterola) i polifenola (npr. katehina i resveratrola). Široka paleta prirodno prisutnih antioksidansa u orašastim plodovima štiti integritet naših stanica od pojave raka, te pomažu zdravlje srca i krvnih žila. Uočeno je kako osobama sa šećernom bolesti tipa II i hiperlipidemijom antioksidansi pomažu održavanje primjerene koncentracije masnoća i kolesterola u krvi. Uz to dolazi do smanjenja upalnih reakcija te poboljšanja zdravlja i funkcije arterija (Kim et al. 2017: 1-25).

SUHE SMOKVE

Danas se gostima u Dalmatinskoj zagori nude kolači i keksi, dok su sredinom prošlog stoljeća za tu prigodu suhe smokve bile vrlo cijenjene. Prirodan su izvor šećera i antioksidansa zahvaljujući kojima pozitivno djeluju na imunitet zimi i u rano proljeće, kada se inače jedu i kada je izbor svježeg voća uvelike sužen. Znanstvena istraživanja pokazuju kako upravo dovoljna prisutnost ugljikohidrata u prehrani (kao što su šećeri iz voća) jača imunitet i smanjuje stres koji na organizam ostavlja fizička aktivnost poput zemljoradnje (Gleeson i Bishop 2000: 555-557).

ZAKLJUČAK

Povijesno gledajući hrana je oduvijek predstavljala i značila mnogo više nego li samo neizostavan izvor energije koji omogućava čovjekovu egzistenciju u onom osnovnom biološkom smislu.

Zaključno se može kazati da su prehrambeni običaji Dalmatinske zagore tijekom blagdana, svečanosti i drugih okupljanja ocrtavali kako specifičnost prigoda, tako ponos i nastojanja ondašnjeg stanovništva da svojim gostima putem hrane iskažu dobrodošlicu, ljubav i uvažavanje.

Rijetka priprema hrane prženjem u dubokoj masnoći i konzumiranje slastica s jedne, te skromnost i umjerenost u jelu i piću s druge strane trebali bi, uz tjelesnu aktivnost, postati naša svakodnevica. Rezultiralo bi to uspješnijom borbom protiv debljine, smanjenjem rizika od pojave određenih zdravstvenih tegoba i unaprjeđenjem zdravlja općenito.

ZAHVALA

Zahvaljujemo svim osobama koje su izdvojile svoje vrijeme i s radošću pristupile anketiranju. Velika hvala radnim terapeutkinjama Doma za starije i nemoćne osobe „Split“, te Doma za starije i nemoćne osobe „Lovret“ u Splitu na iznimnoj ljubaznosti i svesrdnoj pomoći oko organiziranja anketiranja.

LITERATURA I IZVORI

- ARDALIĆ, Vladimir. 2010. *Bukovica: narodni život i običaji*. Zagreb: Srpsko kulturno društvo „Prosvjeta“.
- ASHAOLU, Tolulope Joshua i Anna REALE. 2020. „A Holistic Review on Euro-Asian Lactic Acid Bacteria Fermented Cereals and Vegetables“. *Microorganisms* 8/8: 1-24, <https://doi.org/10.3390/microorganisms8081176> (pristup 27.12.2021.).
- BORER, Katarina. 2019. „Understanding Human Physiological Limitations and Societal Pressures in Favor of Overeating Helps to Avoid Obesity“. *Nutrients* 11/2: 227, <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/2/227/html> (pristup 27.1.2022.).
- BOSANAC, Vesna i Ljiljana NANJARA. 2021. „Svakodnevna prehrana u Dalmatinskoj zagori pedesetih godina 20. stoljeća“. *Etnološka istraživanja* 26: 73-91, <https://hrcak.srce.hr/file/388677> (pristup 27.12.2021.).
- BRATMAN, Gregory, ANDERSON, Christopher, BERMAN, Marc, COCHRAN, Bobby, de VRIES, Sjerp, FLANDERS, Jon, FOLKE, Carl, FRUMKIN, Howard, GROSS, James, HARTIG, Terry, KAHN, Peter, KUO, Ming, LAWLER, Joshua, LEVIN, Phillip, LINDAHL, MEYER-LINDENBERG, Therese Andreas, MITCHELL, Richard, OUYANG, Zhiyun, ROE, Jenny, SCARLETT, Lynn, SMITH, JEFFREY van den BOSCH, Matilda, WHEELER, Benedict, WHITE, Mathew, ZHENG Hua i Gretchen DAILY. 2019. „Nature and mental health: An ecosystem service perspective“. *Science Advanced* 5: 1-14, <https://www.science.org/doi/pdf/10.1126/sciadv.aax0903> (pristup 27.1.2022.).
- ČAPO ŽMEGAČ, Jasna, MURAJ, Aleksandra, VITEZ, Zorica, GRBIĆ, Jadranka i Vitomir BELAJ. 1998. *Etnografija – blagdan i svagdan hrvatskog puka*. Zagreb: Matica hrvatska.
- ČAPO ŽMEGAČ, Jasna. 1997. *Hrvatski uskrсни običaji*. Zagreb: Golden marketing.
- DESAI, Tara. 2021. „Increase immunity and fight against corona virus“. *International Journal of Home Science* 7/3: 108-111, <https://www.homesciencejournal.com/archives/2021/vol7issue3/PartB/7-2-61-284.pdf> (pristup 27.1.2022.).
- EBARA, Shuhei. 2017. „Nutritional role of folate“. *Congenital Anomalies* 57: 138-141, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/cga.12233> (pristup 27.1.2022.).
- GLEESON, Michael i Nicolette BISHOP. 2000. „Modification of immune responses to exercise by carbohydrate, glutamine and antioxidant supplements“. *Immunology and Cell Biology* 78: 554-561, <https://doi.org/10.1111/j.1440-1711.2000.t01-6-.x> (pristup 31.1.2022.).

- GLIGOREVIĆ, Ljubica. 2002. *Vodič stalnog postava Etnologija Vinkovaca i okolice*. Vinkovci: Gradski muzej Vinkovci.
- GUALLAR-CASTILLO 'N, Pilar, RODRÍ-GUEZ-ARTALEJO, FERNÁNDEZ, Fernando, Nérida Schmid, BANEGAS, José R, ETXEZARRETA, Pilar Amiano, ARDANAZ, Eva, BARRICARTE, Aurelio, CHIRLAQUE, María-Dolores, IRAETA, Miren Dorronsoro, LARRANAGA, Nerea Larranaga, LOSADA, Adamina, MENDEZ, Michelle, MARTÍNEZ, Carmen, QUIRO 'S, José, NAVARRO, Carmen, JAKSZYN, Paula, SANCHEZ, María, TORMO, María i Carlos GONZALEZ. 2007. „Intake of fried foods is associated with obesity in the cohort of Spanish adults from the European Prospective Investigation in to Cancer and Nutrition“. *American Journal of Clinical Nutrition* 86: 198-205, <https://academic.oup.com/ajcn/article/86/1/198/4633095?referringRepId=42431> (pristup 28.1.2022.).
- IVANIŠEVIĆ, Frano. 1987. *Poljica: narodni život i običaji*. Split: Književni klub.
- KIM, Yoona, KEOGH, Jennifer i Peter CLIFTON. 2017. „Benefits of Nut Consumption on Insulin Resistance and Cardiovascular Risk Factors: Multiple Potential Mechanisms of Actions“. *Nutrients* 9:1-39, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707743/> (pristup 11.12.2021.).
- MAJEE, Sutapa Biswas, AVLANI, Dhruvi, GHOSH, Priyanka i Gopa Roy BISWAS. 2018. „Therapeutic and pharmaceutical benefits of native and modified plant pectin“. *Journal of Medicinal Plants Research* 12/1: 1-6, <https://academicjournals.org/journal/JMPR/article-full-text-pdf/925774355289> (pristup 27.1.2022.).
- MIHOLEK, Vladimir. 2016. „Božićni koledari i ophodari u Đurđevcu“. *Podravski zbornik* 42: 149-158, <https://hrcak.srce.hr/clanak/330796> (pristup 27.3.2022.).
- MOHEBBI, Zahra, AZIZI-LALABADI, Maryam, HOSSEINI, Sajjed Javad, ABDI NOWROUZANI, Sajjad, ALIZADEH, Mohammad i Aziz HOMAYOUNI. 2019. „The effects of prebiotic bread containing oat β -glucan and resistant starch on the glycemic indeks and glycemic load in healthy individuals“. *Nutrition & Food Science* 49/6: 1029-1038, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/NFS-10-2018-0292/full/html> (pristup 20.2.2022.).
- MOORE, Bernadette i Barbara FIELDING. 2019. „Taxing confectionery, biscuits, and cakes to control obesity: May be more effective than a tax on sugary drinks“. *British Medical Journal* 366: 1-5, <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l5298> (pristup 28.1.2021.).
- MURAJ, Aleksandra. 1992. „Simboličke konotacije godišnjih običaja na Baniji“. *Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku* 29/1: 185 -217. <https://hrcak.srce.hr/71257> (pristup 27.3.2022.).
- RADIĆ, Antun. 1997. *Osnova za sabiranje i proučavanje građe o narodnom životu*. Zagreb: Dom i svijet.
- RITTIG-BELJAK, Nives i Mirjana RANDIĆ. 2006. *Svijet hrane u Hrvatskoj*. Zagreb: Etnografski muzej.
- SIYUAN, Sheng, TONG, Li i Lui RUIHAI. 2018. „Corn phytochemicals and their health benefits“. *Food Science and Human Wellness* 7/3: 185-195, https://www.researchgate.net/publication/327442936_Corn_Phytochemicals_and_Their_Health_Benefits (pristup 19.12.2021.).
- SLETTEN, Arthur, PETERSON, Linda i Jean Elise SCHAFFER. 2018. „Manifestations and mechanisms of myocardial lipotoxicity in obesity“. *Journal of Internal Medicine* 284/5: 478-491, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/joim.12728> (pristup 27. siječnja 2022.).
- SOMEK-MACHALA, Božica. 1992. „Seoska prehrana u Baranji“. *Studia ethnologica Croatica* 4/1: 141-151, <https://hrcak.srce.hr/75754> (pristup 15.2.2022.).
- WARREN, Frederick, FUKUMA, Naoki, MIKKELSEN Deirdre, FLANAGAN, Bernadine, WILLIAMS, Barbara, LISLE, Allan, Ó CUÍV, Páirc, MORRISON, Mark i Michael GIDLEYA. 2018. „Food Starch Structure Impacts Gut Microbiome Composition“. *Molecular Biology and Physiology* 3/3: 1-13, <https://journals.asm.org/doi/pdf/10.1128/mSphere.00086-18> (pristup 29.1.2022.).