

KAKOVOSTNA DOMAČA RIBA V VSAK DOM

Ribe so v prehranski piramidi umeščene visoko, stroka pa jih priporoča kot zdravo hrano. Tudi trendi v kulinariki so zelo naklonjeni ribam in ribjim izdelkom. Kljub temu pa v Sloveniji še vedno pojemo premalo tovrstnega mesa. Poleg tega le okoli desetino zaužitih rib in ribjih izdelkov proizvedemo sami. V Sloveniji ima gojenje sladkovodnih in morskih rib ter školjk dolgo tradicijo in velik pomen. Vendar pa veliki trgovski sistemi k nam uvažajo velike količine cenениh in manj kakovostnih rib ter školjk, ki slovenskim proizvajalcem močno konkurirajo z nizko ceno. Dejstvo je, da so ribe dokaj hitro pokvarljivo živilo, zato je predvsem lokalna vzreja tista, ki zagotavlja kratko prehransko verigo in s tem visoko kakovost živila.

Lokalna akcijska skupina (LAS) Dolina Soče skupaj z LAS Posavje in LAS Gorenjska košarica izvaja projekt Ocenjevanje ribjih izdelkov, ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za pomorstvo in ribištvo ter Republika Slovenija. Vzpostaviti želimo sistem, ki bo slovenskim potrošnikom zagotavljal vpogled v kakovost rib in ribjih izdelkov, proizvedenih v Sloveniji, po drugi strani pa bo proizvajalcem omogočil možnost preverjanja kakovosti njihovih izdelkov. Vpeljati želimo tudi nekaj zdrave tekmovalnosti, ki bo zagotavljala ohranjanje in nas silila k izboljšanju že obstoječe kakovosti izdelkov.



**NA OBMOČJU LAS
DOLINA SOČE SE
NAHAJAJO NASLEDNJE
RIBOGOJNICE:**

- Ribogojnica Soča, Kobarid,
- Ribogojnica Faronika, Tolmin,
- Ribogojnica LIBO, Gorenja Trebuša,
- Ribogojstvo Nagode, Podbrdo,
- Ribogojnica Plave.

V vseh ribogojnicah ponujajo postrv šarenko, v ribogojnicah Soča in Faronika še potočno zlatovčico, v Faroniki pa tudi soško postrv. Ribogojnici Faronika in LIBO svojo ponudbo dopolnjujeta z ribjimi izdelki, v Podbrdu in Plavah pa z gostinsko dejavnostjo, saj njihove ribe postrežejo tudi na krožniku.

Nekatere ribe in ribje izdelke lahko najdete tudi na trgovskih policah.



Povprečni Evropejec letno zaužije 24,3 kilograma rib in morskih sadežev, v Sloveniji pa le 11,7 kilograma rib na osebo, kar nas uvršča na sam rep lestvice evropskih držav (podatki iz EUROSTAT za leto 2017).



V okviru projekta je bila opravljena biokemijska analiza vzorcev rib iz različnih ribogojnic z območij sodelujočih LAS. V laboratoriju so ugotavljali vsebnost beljakovin, mineralov fosforja, magnezija, kalcija, selena in železa ter maščob, s poudarkom na omega-3- in omega-6-nasičenih maščobnih kislinah. Rezultati se ujemajo s podatki o povprečnih vrednostih biokemijskih analiz za te vrste rib in dokazujejo, da sodelujoči ribogojci proizvajajo kakovostne ribe za prehrano.



Ribe so lahko prebavljive, vsebujejo veliko vitaminov in mineralov ter omega-3-maščobnih kislin. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 priporoča uživanje rib od enkrat do dvakrat tedensko.

PRVO OCENJEVANJE RIBJIH IZDELKOV V SLOVENIJI

Projektne dejavnosti so se začele z informativno delavnico o ocenjevanju ribjih izdelkov. Sledilo je usposabljanje ocenjevalcev, ki se ga je udeležilo po pet kandidatov iz Posočja, Posavja in Gorenjske. Septembra 2019 je bil organiziran prvi tovrstni dogodek v Sloveniji – senzorično ocenjevanje ribjih izdelkov, na katerem so s svojimi produkti sodelovali ribogojci in predelovalci rib iz območja vseh treh LAS. Med 20 nagrajenimi ribjimi izdelki jih kar šest prihaja iz območja LAS Dolina Soče. **Ribogojnica LIBO** je prejela zlato priznanje za *mariniran file rdeče postrvi z aromo dima*

IZOBRAŽEVANJE OCENJEVALCEV RIBJIH IZDELKOV na ljubljanski Biotehniški fakulteti.



PREDSTAVNIKA RIBOGOJNICE LIBO STA NA PRIREDITVI PODEŽELJE V MESTU v Ljubljani prejela priznanji za svoja nova ribja izdelka.



ter srebrno priznanje za *kuhano postrv v oljčnem olju*, **Ribogojnica Faronika** tri srebrna priznanja za *namaz iz dimljene postrvi*, *dimljen file šarenke* in *dimljeno šarenko*, samostojna podjetnica **Barbara Podpečan Jesenšek** pa bronasto priznanje za *posoško postrv v oljčnem olju*. Rezultati zgovorno pričajo o tem, da so ribe iz Posočja kakovostne in da je mogoče iz njih narediti kakovostne ribje izdelke.



NA DOGODKU PODEŽELJE V MESTU SO OBISKOVALCI LAHKO OKUSILI nekatere nagrajene izdelke in jedi, izdelane iz domačih, slovenskih rib ter se sami prepričali o njihovi kakovosti.

OGLED DOBRIH PRAKS



PREDSTAVNIKI RIBIŠKEGA SEKTORJA iz vseh treh LAS so se februarja udeležili dvodnevne strokovne ekscurzije na avstrijsko Koroško. Obiskali so Inštitut za varnost živil, veterinarsko medicino in okolje v Celovcu ter tri ribogojnice, ki se lahko pohvalijo z uspešno zgodbo ribogojstva oziroma predelave rib.

KUHARSKE IN IZOBRAŽEVALNE DELAVNICE

Na območju LAS Dolina Soče se izvajajo kuharske delavnice pod vodstvom izkušenih kuharskih mojstrov. Udeleženci spoznavajo sodobne pristope pri pripravi jedi na osnovi lokalnih sestavin, med katerimi je glavni poudarek na lokalnih ribah.

Obiskovalci različnih prireditev v dolini Soče so lahko zasledili stojnice z izobraževalnimi delavnicami projekta, na katerih je bilo mogoče nekatere ribje izdelke tudi poskusiti.

Do zaključka projekta bo izvedenih še nekaj kuharskih in izobraževalnih delavnic, pripravljeni bosta knjižica z recepti in promocijsko-ozaveščevalna knjižica ter izdelan promocijski video o ribah. Izvedeno bo še eno ocenjevanje ribjih izdelkov, rezultati pa bodo objavljeni na dogodku Podeželje v mestu v Ljubljani.

Vabljeni, da se nam na katerem od dogodkov pridružite tudi vi.



KUHARSKA DELAVNICA z Valeriem Lutmanom.

Naj riba zadisi tudi pri vas doma

Kako pogosto se znajde lokalna riba na vašem krožniku? Ste kdaj pomislili, da bi iz nje pripravili ribji namaz, polpete ali juho? Da boste lažje počakali na knjižico z recepti ribjih jedi, z vami delimo naslednji namig. Pa dober tek!

TESTENINE, POLNJENE S HRUŠKOVIM NADEVOM, Z MARINIRANO POSTRVJO

ZA TESTO POTREBUJEMO:

- 300 g moke za testenine
- 3 jajca
- 3 žlice oljčnega olja
- ščepec soli
- 160 g rjavega masla

ZA NADEV:

- 0,5 kg hrušk (koščki in kaša)
- janežovo zvezdo
- citronsko kislino

ZA MARINIRANO POSTRV:

- 1 file postrvi
- 200 g grobe soli
- 70 g sladkorja
- lupino ene pomaranče

ZA SIROVO KREMO:

- 240 g mladega kravjega sira
- 3 žlice smetane za kuhanje
- limonov sok
- muškati orešček

PRIPRAVA POLNJENIH TESTENIN

Moko presejemo in solimo. Na sredini naredimo jamico in vanjo vlijemo razžvrkljana jajca. Zgnetemo v prožno in gladko testo. Oblikujemo ga v hlebček, ga zavijemo v folijo in pustimo počivati vsaj pol ure v hladilniku. Nato ga na tanko razvaljamo na pomokani površini (lahko uporabimo tudi aparat za valjanje testenin) in narežemo na zelene oblike. Testo napolnimo s hruškovim nadevom (v našem primeru smo naredili torteline).

Nadev

Hruške olupimo in spasiramo. Nekaj jih narežemo na majhne kockice za teksturo. Primešamo citronsko kislino in janežovo zvezdo.

Marinirana postrv

Pripravimo mešanico grobe soli, sladkorja in pomarančne lupine. Postrvji file brez kože položimo na posteljico mešanice, s katero file nato pokrijemo še po vrhu in ob straneh. Na sobni temperaturi pustimo počivati eno uro in pol.

Sirova krema

Sir naribamo in ga stopimo skupaj s smetano, limoninim sokom in muškatnim oreščkom.

Postavitev krožnika

Polnjene testenine skuhamo in na hitro popečemo na rjavem maslu, ki ga pripravimo tako, da stopimo maslo in ga segrevamo do rahlo rjavkaste barve. Na sirovo omako postavimo polnjene testenine, nanje pa po nekaj koščkov mariniranega fileja postrvi.

Recept pripravil:
Valerio
Lutman



Evropska unija



Evropski sklad za pomorstvo in ribištvo



Republika Slovenija

Projekt Ocenjevanje ribjih izdelkov sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za pomorstvo in ribištvo ter Republika Slovenija. Za vsebino je odgovoren LAS Dolina Soče.

Organ upravljanja, določen za izvajanje Operativnega programa za pomorstvo in ribištvo v Republiki Sloveniji 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Kakovostna domača riba v vsak dom. Avtorji besedila: Dušan Jensenšek, Mitja Kadoič, Jana Podgornik, mag. Miha Štular. Uredila: Mateja Kutin. Jezikovni pregled: Polona Hadalin Baša s.p. Fotografije: Peter Domevšček, Romina Hočevar, Jana Podgornik, Tomaž Sedej, mag. Miha Štular. Oblikovanje in tisk: Gaya d.o.o. Izdal in založil: Posoški razvojni center. Tolmin, marec 2020