

Vodilni partner:

KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica

Projektni partnerji:

Provincia di Gorizia

Provincia di Udine

Občina Idrija

Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija d.o.o. Idrija

Aries Azienda Speciale della Camera di Commercio di Trieste

Associazione Movimento Turismo del Vino Friuli Venezia Giulia

INFORMEST

Deželna kmečka zveza – Associazione Regionale Agricoltori

Občina Kobarid

Občina Ajdovščina

Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Ministero dell'Economia e
delle Finanze

Ribiči priporočajo



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija



Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!
www.ita-slo.eu

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di
sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad
za regionalni razvoj

KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica

Ribiči priporočajo

Projekt ENJOY TOUR »Dober tek na čezmejnih poteh okusov«

VSEBINA

Novejša zgodovina in aktualno stanje	3
Tehnologije ribolova	4
Ribolovna orodja	5
Sezonska pojavnost glavnih ribjih vrst	11
Sveži ribiški proizvodi	13
Dvanajst korakov kako prepoznati svežo ribo	14
Predstavitev rib	15 - 36
Recepti	37 - 63

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

639.22
641.55:637.56(083.12)

LEVSTIK, Snežana
Ribiči priporočajo / [avtorji besedil Snežana Levstik, Aleš Bolje, Alen Pušpan ;
avtorja fotografij Dare Čekeliš, DK]. - Nova Gorica : KGZS - Kmetijsko gozdarski
zavod, 2014

ISBN 978-961-93296-7-2
1. Gl. stv. nasl. 2. Bolje, Aleš 3. Pušpan, Alen, 1967-
277248768

Ribiči priporočajo - priprava najbolj znanih ribiških proizvodov (rib, mehkužcev, školjk in rakov) • Založil: KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica • **Uredila:** Snežana Levstik, Davor Mrzlič • **Avtorji besedil:** Snežana Levstik, KGZS-Zavod GO, specialistka za ribištvo (poglavja o ribištvu), mag. Aleš Bolje (predstavitev rib), Alen Pušpan, Gostilnica Bujol, Izola (recepti) • **Avtorja fotografij:** Dare Čekeliš (naslovnica, recepti str. 38, 42, 43, 44, 55, 56, 58, 60, 61, 63), DK (predstavitev rib, recepti str. 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 57, 59, 62) • **Lektura besedil:** Alkemist, prevajalske storitve, d. o. o., Ljubljana • **Oblikovanje in tisk:** Grafika Soča d. o. o., Nova Gorica • **Naklada:** 500 izvodov • Nova Gorica, december 2014

Publikacija sofinancirana v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.
Pubblicazione finanziata nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007- 2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Vsebina publikacije ne odraža nujno uradnega stališča Evropske unije. Za vsebino publikacije so odgovorni izključno avtorji Snežana Levstik, Aleš Bolje in Alen Pušpan.

Novejša zgodovina in aktualno stanje

Slovensko morsko gospodarsko ribištvo je po osamosvojitvi Republike Slovenije leta 1991 doživelo drastičen upad ulova morskih rib zaradi zmanjšanja ribolovnega območja, obenem pa se je zelo povečal pritisk ribičev na naše nacionalne vode, saj so se morali skoraj vsi usmeriti le na naš del severnega Jadranskega morja (pred tem so lahko lovili tako okoli Istre, v Kvarnerju kot tudi po vsej Dalmaciji do Visa).

Naša obala je krajša od 50 km, nacionalne vode pa ne presegajo 6 navtičnih milj; v njih so trije varstveni rezervati, kjer je ribolov omejen ali prepovedan. Pereča je problematika določitve meje z Republiko Hrvaško v Piranskem zalivu, ki je predvsem piranskim mrežarjem zmanjšala njihovo tradicionalno ribolovno območje za več kot polovico.

Ribištvo je na slovenski obali tradicionalna dejavnost, sestavni del življenja. Ribiči so prvi mejnik suverenosti Republike Slovenije. So varuhi morja, saj so pogosto prvi, ki opazijo kakršno koli neobičajno ali celo nevarno dogajanje na morju (npr. izlitje nafte).

Glavnino ulova predstavljajo sezonske, migratorne vrste rib. Z ribiško dejavnostjo se ukvarja okoli 120 ribičev, od teh je 80 polno aktivnih (živijo od ribištva). Svojo dejavnost vršijo z 10 kočami, 4 plavaricami, ostale barke pa so krajše od 12 m in namenjene ribolovu z mrežami (predstavljajo več kot 80 % naše ribolovne flote).

Danes morsko gospodarsko ribištvo letno zagotavlja povprečen ulov približno 300 t visoko kakovostnih morskih proizvodov (ribe, mehkužci, raki, školjke ...) in približno 400 t gojenih morskih rib (brancinov) in školjk (klapavice itd.), saj smo pred dvema letoma z razrezom plovil iz flote umaknili industrijsko tehnologijo lebdeče koč in nekaj koč (razrezani sta bili dve ladji, Riba 1 in 2, ter 6 koč). S tem skušamo ribolovni napor uskladiti z razpoložljivimi ribolovnimi viri, da bi slovensko ribištvo spravili v trajnostne okvire ribolova, kar je tudi poglobitni cilj skupne ribiške politike Evropske unije (EU).

Pravilom skupne ribiške politike (SRP) moramo slediti od vstopa v EU leta 2004, obenem pa skušamo zaščititi naše značilnosti in posebnosti ter kar najbolj izkoristiti možnosti, ki jih za strukturne ukrepe in prestrukturiranje vključuje in predvideva SRP EU, predvsem s svojim Skladom za pomorstvo in ribištvo.

Tehnologije ribolova

Ribolov se izvaja s tremi glavnimi tipi ribolovnih orodij. Ločimo pasivna (mreže, pasti, parangali) in aktivna (zaporne obkrožajoče mreže - plavarice in pridnene vlečne mreže - koče) ribolovna orodja.

V t. i. malem priobalnem ribištvu ribiči **mrežarji** uporabljajo mreže (**viseče, stoječe zabodne in trislojne ter kombinirane**) različne višine, dolžine in velikosti oči, ki jih polagajo v različne položaje v morju (odvisno od vrste rib, ki jih želijo ujeti), in **pasti** (kogole, vrše) ter **parangale**. Vse to so ribolovna orodja, ki jih ribiči položijo v morje in jih po določenem času dvignejo in iz njih poberejo ulovljene ribe (večinoma bele/pridnene vrste rib), rake in mehkužce. Posamezne mreže (za različne vrste rib imajo različne velikosti oči) imajo specifična imena.

Zaporne plavarice (plavarice) so obkrožajoče mreže, namenjene predvsem ribolovu malih pelagičnih rib (t. i. mala plava riba: sardele, sardoni, papaline ...). Ribolov se izvaja ponoči, razen okoli polne lune, ko plavarice mirujejo. Plavarica skuša najprej izslediti jato rib, ki se nato zbere pod lučjo. Nato se jato z mrežo z glavnega plovila obkroži, zajame in izlovi.

Vlečna pridnena mreža (koča) je mreža, ki jo plovilo vleče za seboj tik nad dnom in je namenjena ribolovu pridnenih rib (belih rib), rakov in mehkužcev (moškatne hobotnice oz. folpi, kalamari, sipe ...). Glavnino ulova s to tehnologijo predstavljajo moli (okoli 40 %) in mehkužci (okoli 40 %).

Ribolovna orodja

(Vir: prirejeno po Načrtu Upravljanja z ribištvom (NUR) in internem priročniku inšpekcije za ribištvo)

Pasivna ribolovna orodja (mreže, pasti, parangali)

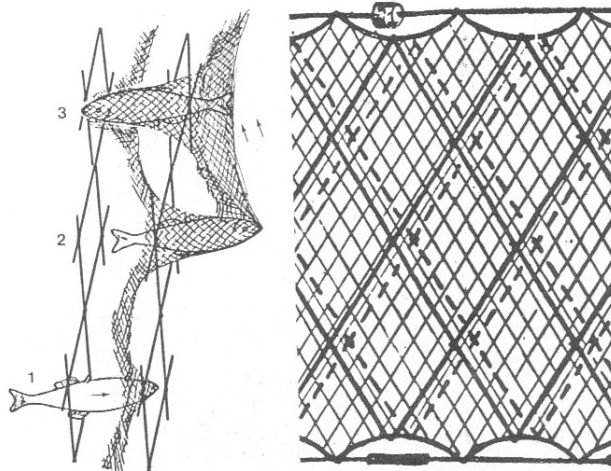
Mreže

Viseče mreže visijo navpično in prosto padajo v vodnem stolpcu. Običajno so to zabodne mreže s posebno vrvico s plovci, nameščeno na vrhu mreže, ter drugo vrvico z utežmi na spodnjem delu mreže. Dolge so lahko od 25 metrov do 4 kilometre.

Stoječe zabodne mreže so enoslojne mreže, postavljene vertikalno v vodnem stolpcu in na dno pritrjene z utežjo na začetku in koncu mreže. Glede na dolžino vrvi s plovci je mreža lahko postavljena na dno ali na različne globine morja. Glede na njeno postavitev mreža lovi različne vrste rib.

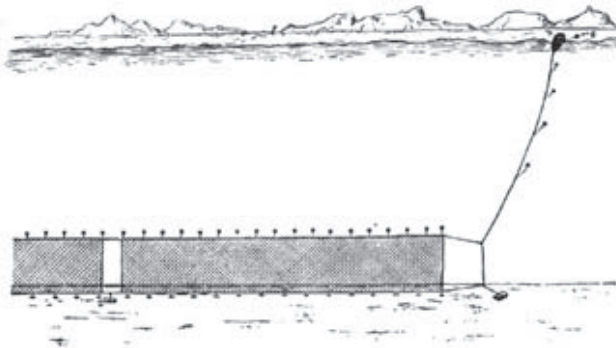
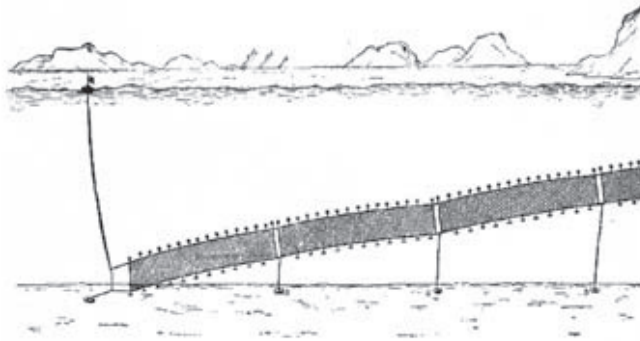
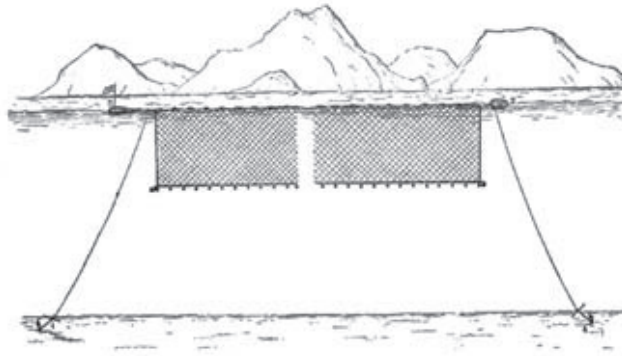
Trislojne mreže se uporabljajo za ulov listov, cipljev in drugih, večinoma pridnenih vrst rib. Kot pove že samo ime, so trislojne, pri čemer ima srednji sloj manjša mrežna očesa. Ribe se večinoma ujamejo tako, da se zapletejo v mrežo sredinskega sloja. Postavljene so vertikalno v vodnem stolpcu, podobno kot stoječe zabodne mreže.

Trislojna mreža



Left: Sketch of trammel net operation.
Right: Sketch of three-walled construction of trammel net

Viseče in stoječe mreže



Pasti

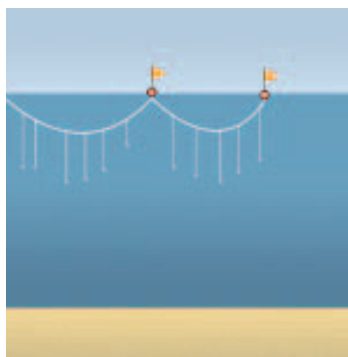
Vrša

Vrša je ribolovno orodje za lov rib, rakov in mehkužcev. Sestavljena je iz koša, v katerem je nastavljena vaba, vstopne odprtine in vrvi s plovcem, ki hkrati označuje lego vrše v vodi in omogoča njeno izvlečenje. Narejena je tako, da žival vstopi v koš skozi stožčasto odprtino, ki je dvignjena od tal in na notranji strani vrše le malo širša od živali, ki ji je namenjena. Pri nas uporabljajo ribiči vrše predvsem za lov bogomoljk (kanoč).

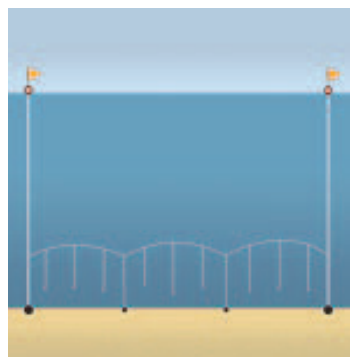


Parangal

Parangali so ribiška orodja, sestavljena iz osnovne debelejšje vrvice in tanjših vrvic s trnki, ki so na glavno vrvico nameščeni v različnih razmikih. Pri nekaterih tipih parangalov so sestavni deli še uteži in plovci. Število trnkov v parangalu se giblje od 50 do 200, tanjše vrvice pa so na glavno navezane v razmiku od 1 do 8 metrov, odvisno od vrste rib, ki jih ribiči lovijo na parangal.



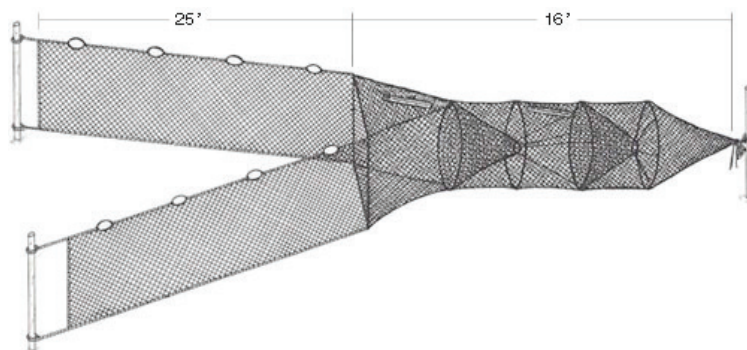
Viseči parangal



Stoječi/pridneni parangal

Kogol

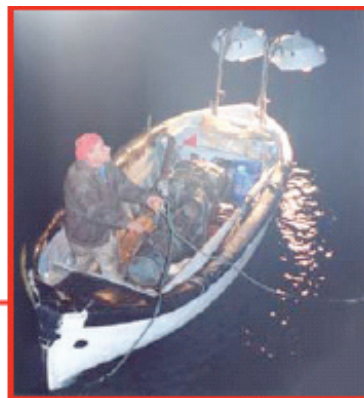
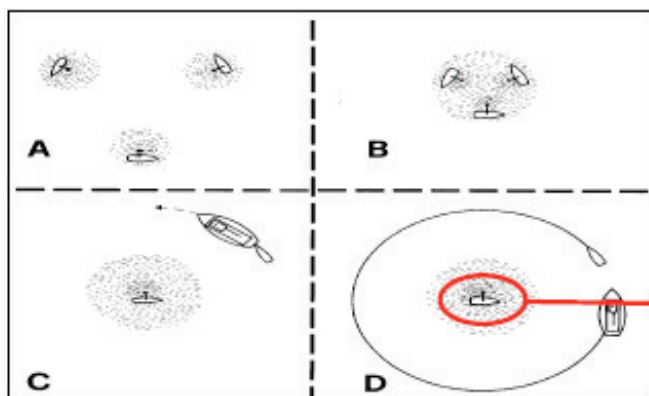
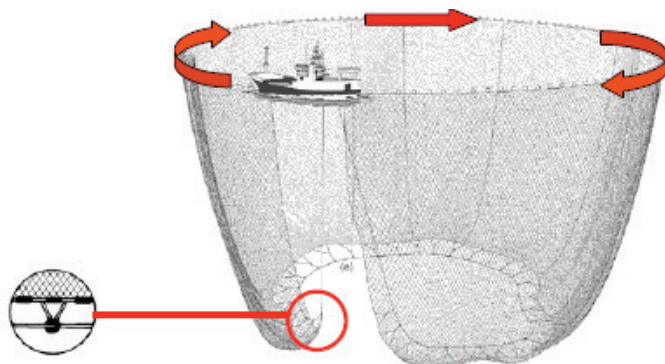
Kogoli so ribolovna orodja vrečaste oblike z obročem, ki predstavlja ustje mreže. Do ustja mreže vodita dve pokončni stranici v obliki črke V, ki sta na začetku pritrjeni na dno. Kogoli so lahko povezani v dolge serije in se pogosteje uporabljajo za ribolov v sladkih vodah oz. na območjih z močnim tokom.



Aktivna ribolovna orodja

Zaporna obkrožajoča mreža (PS, plavarica)

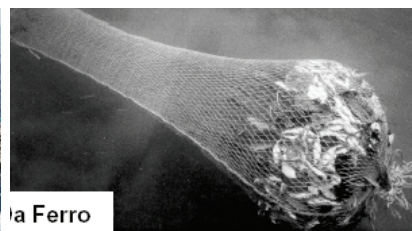
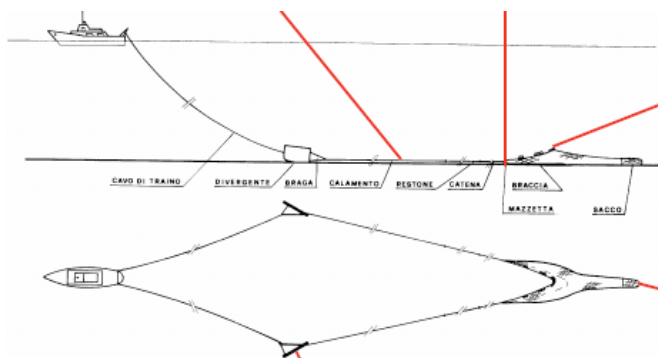
Plavarica je narejena iz velikega kosa mrežnega materiala. Zgoraj je opremljena s plovci, spodaj pa z utežmi. Na spodnjem robu je mreža opremljena z zapornimi obroči, skozi katere je napeljana jeklena zaporna vrv, s katero se mrežo zapre (zadrgne se spodnji konec mreže). Ribolovno orodje je namenjeno ribolovu rib, ki se zbirajo v jate, predvsem malih in velikih pelargičnih vrst rib (sardela, sardon, tuna ...), uporablja pa se tudi pri izlovu cipljev pozimi. Ribolov sestavljajo sledeče faze: iskanje rib, zbiranje jate rib s svetenjem, polaganje mreže okrog jate, zadrgovanje spodnjega dela mreže in izlov - zajemanje rib iz mreže (ročno ali s črpalko).



Ribolov z zaporno plavarico s pomočjo matičnega in pomožnega plovila

Pridnena vlečna mreža s širilkami (OTB, koča)

Koča je stožčasta mreža, sestavljena iz telesa, ki je navadno narejeno iz dveh ali štirih mrežnih ploskev ter se na koncu zapira z eno ali dvema vrečama. Od telesa mreže naprej (proti plovilu) segata stranski krili, ki skupaj s telesom tvorita ustje mreže. Dve širilki, t. i. vrata (nekakšni železni ploSKI), omogočata vodoravno odprtost mreže. Zgornjo stran ustja mreže tvori čelna vrv s plovci, ki odpirajo mrežo v navpični smeri. Spodnja stran ustja mreže je opremljena glede na tip morskega dna, tako da odpira mrežo navzdol in poveča ulov ciljnih organizmov ter hkrati ščiti samo mrežo pred poškodbami dna in omogoča drsenje mreže po neravnem dnu. Pri nas se uporabljata predvsem dva tipa koč, volantina in tartana.



Sezonska pojavnost glavnih ribjih vrst

Za slovensko morsko gospodarsko ribištvo je značilen sezonski ulov migratornih ribjih vrst. Značilna pa je tudi izjemna raznolikost ribjih vrst, mehkužcev, rakov, školjk itd., tako da ribiči lovijo več kot 70 različnih vrst rib in ostalih organizmov.

Seveda bo na podlagi lastnih dolgoletnih izkušenj vsak ribič podal nekoliko drugačno sliko ulova, ki lahko vsako sezono odstopa od preteklih, vendar so glavni okviri pojavljanja rib sledeči:

Mala pelagična riba, t. i. mala plava riba (sardele, sardoni, skuše, papaline)

Ribolovna sezona se začne spomladi, okoli Velike noči, običajno marca, aprila se pojavijo prve sardele. Najprej se jih lovi z 1,5-3 m visokimi stoječimi mrežami, t. i. melajdami (približno do konca maja), ko se morje dovolj segreje in se sardele začnejo dvigovati z dna ter zbirati v jate, pa z 18 m visokimi stoječimi mrežami in plavaricami (obkrožajoče zaporne mreže večje višine). Junija/julija se začnejo sardele mešati s sardoni. Plavarice tako običajno celo poletje lovijo sardone, ki predstavljajo višek sezone tega tipa ribolova. Ob polni luni danes zaradi večje jakosti luči ne delajo le 2-3 dni (včasih okoli polne lune niso delali teden dni na mesec). Ob sardonih se pojavijo tudi skuše. Jeseni, oktobra/novembra, se sardele za približno mesec dni vrnejo.

V zadnjih letih je prišlo do obrata v razmerju med sardelami in sardoni, tako da prevladujejo sardoni. Zadnja tri leta pa se je ulov male plave ribe zmanjšal za več kot polovico; v vsem Sredozemlju naj bi bila močno prelovljena, zato se že pripravljajo različni ukrepi. Hkrati ribiči opažajo velike količine manjših rib, tako da vsi upamo, da se bodo razmere izboljšale.

Pridnene vrste rib, t. i. bele ribe (mol, menola, orada, brancin, ribon, ovčica, mormor, list, pasara, romb, morski pes ...), in ostalo (mehkužci)

Moli se običajno najprej pojavijo spomladi, kakšnih 15-30 dni pred sardelo. Ribolov traja približno do začetka julija. Lovi se jih s stoječimi mrežami, parangali, in s pridnenimi kočami. Ponovno se pojavijo jeseni, od oktobra do januarja. Takrat je to poglobitna riba ulova s kočami. Sredi 80. let preteklega stoletja so moli skoraj izginili za 10 let, prej jih je bilo zelo veliko. Danes je ulov normalen.

Tik pred sardelami se pojavi tudi menola, katerih uporaba je zaradi velikega števila kosti precej manjša, kot bi si zaslužila zaradi kakovosti svojega mesa.

S prvimi toplimi marčnimi dnevi se ob obali pojavijo sipe ter raki in tudi kakšen jastog (ki je sicer le pri nas popolnoma zaščiten).

Moškadne hobotnice se pojavljajo avgusta in septembra in so takrat glavni ulov pridnenih koč. Jeseni se s pridnenimi kočami lovi tudi sipe in kalamare.

Poleti se ob meji s Hrvaško in Italijo pojavijo morski psi, ki jih imenujemo tudi morska divjad (sem spada še romb). Junija se pridejo drstit bliže obali. Lovijo jih ribiči s stoječimi mrežami.

Zadnja leta se v bližini obale v odvisnosti od temperature vode junija, julija in avgusta pojavlja cvetenje alg oz. sluzenje morja. Tako ribiči približno ob sončnem vzhodu polagajo mreže, ki jih nato čez dve, tri ure dvignejo. Sluz močno ovira ribolov s stoječimi mrežami ter plavaricami.

Za stoječe mreže se glavna ribolovna sezona začne nekje po 15. avgustu oz. na začetku septembra z lovom na orade, mormore in ovčice. »Čista« orada se pojavlja do sredine oktobra. Lovi se jo blizu obale. Po oradi bi se moral kmalu začeti pojavljati brancin. V preteklosti se ga je lovilo 14 dni pred 1. novembrom in 14 dni po njem. V zadnjih letih novembra običajno piha močna in topla burja in šele potem se blizu obale pojavi brancin. Zadnjih 10 let se pojavlja tudi 2-3 milje od obale.

Od jeseni do januarja je glavna sezona ribolova s stoječimi mrežami in kočami na liste in iverke (pasare). Liste se je običajno začelo loviti septembra, zadnja leta pa šele novembra. V Jugoslaviji se je novembra, decembra liste lovilo vzdolž Istre, v okolici Novigrada, in januarja med Rovinjem in Puljem. Decembra so listi postopoma vse manjši, nato okoli novega leta izginejo. Ko list izginja, se začenja decembra pojavljati iverka; ribolov traja do januarja.

Skupaj z listi se pojavijo tudi rombi, izginjajo pa, ko začnejo izginjati iverke.

Ciplji naj bi se začeli zbirati v jate novembra/decembra, ko se voda ohladi.

Februar je v naših teritorialnih vodah skoraj mrtev mesec za ribolov.

Zadnja leta ribiči opažajo tudi precejšnje poslabšanje vremenskih razmer (zelo veliko je vetrovnih dni in slabega vremena nasploh), kar zmanjšuje število primernih ribolovnih dni, to pa predvsem za ribiče, ki lovijo z mrežami, pomeni manj ulova, saj vse pogosteje ne morejo na morje.

Sveži ribiški proizvodi

Tako ribiči, ki lovijo s kočo (pridneno vlečno mrežo), kot tudi tisti, ki lovijo s plavarico (obkrožajočo zaporno mrežo), in tudi nekaj ribičev mrežarjev večino svojega ulova danes proda na tržaški borzi. To pa zato, ker jim odkupijo celoten ulov in je plačilo takojšnje, cene pa se dnevno spreminjajo glede na količino ulova. Italijanski trg zna ceniti sveže proizvode, predvsem znajo Italijani ribiške proizvode pripraviti na raznovrstne načine ter jih redno uvrščajo na svoj jedilnik.

Tako se pri nas svež ulov na krožniku dobi le v nekaterih restavracijah, v glavnem na obali. Morda bo drugače, ko bodo morali gostinci na jedilniku označiti, ali je bila riba zamrznjena ali sveža. Za zdaj je častna izjema na slovenskem trgu trgovska hiša Leclerc, ki uspešno sodeluje z enim od kočarjev.

Ribiški proizvodi Tržaškega zaliva imajo prav posebno vrednost med poznavalci, saj naj bi bil okus boljši kot v ostalih območjih Sredozemlja. Glavni vzrok za to tiči v bogati primarni proizvodnji fito- in zooplanktona (zaradi bogatega dotoka sladkih voda in vnosa organskih snovi), ki sta osnovna hrana mnogih morskih organizmov tega območja. Prav to je tudi osnova za izjemno raznolikost morskih organizmov, tako da ribiči Tržaškega zaliva lovijo več kot 70 različnih vrst rib, mehkužcev, školjk, rakov itd.

Žal v poletni turistični sezoni vzporedno potekajo glavne sezone pojavljanja le za malo plavo ribo (sardelo in sardona) ter za moškatno hobotnico (folpa), ostale vrste rib (predvsem bele ribe) in mehkužci pa se v večjem številu sezonsko pojavijo v jesensko-zimskem času in v manjšem spomladi. To seveda dodatno otežuje potrošnje svežega ulova doma.

Danes potrošnik pričakuje, da bo lahko ribo, mehkužca ali školjko katere koli vrste vsak dan povsod dobil svežo. Takšno pričakovanje je napačno. Potrošnika je potrebno izobraziti, da bo razumel, da lahko svež ribiški proizvod Tržaškega zaliva dobi le ob času, ko se ta pojavi in se ga lovi, sicer pa se mora zadovoljiti s proizvodi od daleč, ki so manj sveži (zaradi česar pa je njihova kakovost slabša).

V prihajajočih letih se bomo vsekakor trudili v smeri, da bi slovenskemu potrošniku predstavili tako izjemno bogastvo vrst, ki jih lovijo naši ribiči, kot tudi različne načine njihove priprave, ki so najbolj primerni za posamezne vrste. Obenem bi želeli potrošnike izobraziti, da bodo znali z gotovostjo prepoznati svež ribiški proizvod. Skušali bomo vzpostaviti nove načine prodaje rib, tako da bo potrošnik zanesljivo dobil kakovosten in svež ribiški proizvod.

Pred vami je predstavitev glavnih, bolj poznanih ribjih vrst in njihovih načinov priprave, tako kot jih običajno pripravljajo ribiči.

Če imaš pred sabo ribo vrhunske svežine, je način priprave preprost, vedeti je treba le, kateri je najprimernejši.

Upamo, da bo sledilo nadaljevanje s predstavitvijo manj znanih ribiških proizvodov in njihove ustrezne priprave.

Dvanajst korakov kako prepoznati svežo ribo

1. *Splošen videz*: svetleča z metalnim sijajem, jasne in čudovite barve, značilne za vrsto.
2. *Površina telesa*: svetleča in vlažna, brez vseh izcedkov.
3. *Vonj*: lahen in prijeten. Sveže ribe imajo prepoznaven vonj po morju. Vonj po ribi je znak za alarm.
4. *Telo*: čvrsto s kompaktnim mesom, pritisk s prstom ne pusti prstnega odtisa.
5. *Koža*: metalne barve, tipične za vrsto, napeta, svetleča in vlažna.
6. *Trebuš*: cilindričen. Ima svetleče, svetle ali srebrne luske. Brez sprememb v barvi in obliki. Analna odprtina je zaprta in čista.
7. *Luske in plavuti*: čvrsto pričvrščene, vlažne in svetleče. Plavuti se vrnejo v položaj po odprtju.
8. *Oči*: jasne, kot bi gledal v temno nočno nebo, zrkla so napeta.
9. *Škržni poklopci*: so tesno ob glavi, brez zunanjih ali notranjih madežev. Ko jih odpremo, ne smemo videti kapljic krvi.
10. *Škrge*: sveže rdeče ali rožnate, vlažne in svetleče ter prijetnega morskega duha.
11. *Črevesje*: gladko, čisto in brez vonja, svetlih barv.
12. *Meso*: belo ali rahlo rožnato, elastično in odporno proti pritisku prsta.

Predstavitev rib^{*}

**Tokrat Vam predstavljamo najbolj znane ribiške proizvode (ribe, mehkužce, školjke in rake) iz našega morja. Tržaški zaliv je znan po svoji izjemni pestrosti, morski gospodarski ribiči v zalivu lovijo več kot 70 različnih vrst rib, mehkužcev, školjk in rakov. Vse fotografije so bile posnete v slovenskem morju ob pomoči Akvarija Piran in gospodarskih ribičev.*



Sardela **(*Sardina pilchardus*)**

Drugi izrazi:
European pilchard,
sardine (ang.),
srdela (hrv.),
sardina (ita.)

Sardela spada med t. i. male plave ribe (za razliko od tuna, ki spada med velike plave ribe). Živi v jatah in je značilni predstavnik ihtiofavne (ribjih vrst) Jadranskega morja. Uvrščamo jo v družino sledi (Clupeidae), kamor spadata tudi atlantska in pacifiška haringa. Prehranjuje se z živalskim planktonom (zooplankton). Zraste do okrog 27 cm, v povprečju pa je dolga 15–20 cm ter tehta okrog 25 g. V našem morju jo zasledimo množično v topli polovici leta, tj. od marca do novembra, včasih pa se pojavi tudi januarja. Ko se morje ohladi, se običajno seli v južnejše in globlje predele severnega Jadranskega morja. Drsti se pozimi in zgodaj spomladi.

Pri nas jo morski gospodarski ribiči (v nadaljevanju: MGR) lovijo spomladi z visečimi zabodnimi mrežami – malajdami (menajde, melajde) in nato s plavaricami od aprila do novembra. Sardelo (kot tudi sardona in papalino) pri nas lovimo s plavaricami že od leta 1920. V obdobju od leta 1980 dalje so naši ribiči z uvedbo nove, industrijske tehnologije ribolova z lebdečo koč (ribolov z dvema ladjama, med katerima se spusti mreža) lovili malo plavo ribo skoraj vse leto, večinoma v vodah sedanje Hrvaške, vse do otoka Visa. Največji ulov je leta 1983 znašal 7059 ton. Zadnji par lebdečih koč je bil iz flote z razrezom plovil umaknjen leta 2012. Od takrat naprej MGR malo plavo ribo ponovno lovijo samo s plavaricami in zabodnimi mrežami.

Sardela ima relativno veliko vsebnost omega 3 nenasičenih maščobnih kislin, zato je izredno koristna v človeški prehrani.

Odlična je pripravljena na ogletem žaru («na gradelah») v poletnih mesecih, ko je njena vsebnost maščob večja. Pripravimo jo lahko tudi ocvrto (povaljano v moki ali drobtinah), v marinadi, lahko jo solimo in nato kasneje pripravimo filete, ki jih vložimo v oljčno olje. Posebej priljubljeni so t. i. »metuljčki«, to so ocvrti fileti sardel v drobtinah.

Sardon (*Engraulis encrasiolus*)

*Drugi izrazi: inčun,
anchovy (ang.),
acciugha (ita.),
inčun, brgljun (hrv.)*



Sardon je mala plava riba, ki tako kot sardela živi v jatah in je značilen za Jadransko morje. Spada v družino sardonov (Engraulidae). Gospodarsko je ena najpomembnejših morskih rib, saj je v letu 2009 skupni svetovni ulov različnih vrst sardonov znašal kar 10,5 milijona ton (od tega v Peruju 6,9 milijona ton). Večinoma se uporablja za proizvodnjo ribje moke. Naš rekordni ulov sardona je znašal 1276 ton leta 1981. Po razrezu zadnjega para lebdečih koč 2012 znaša danes letni ulov nekaj 10 ton.

Sardon se prehranjuje z živalskim planktonom (zooplankton). Zraste do 20 cm, v povprečju pa je dolg 13-14 cm in tehta okrog 14 g. Drsti se v topli polovici leta, od maja do septembra.

Lovi se ga z enako tehnologijo kot sardelo.

Sardon je najboljši ocvrt in v marinadi. Soljen in kasneje filiran ter nato vložen v olje (oljčno) je delikatesa.



Skuša (*Scomber scombrus*)

*Drugi izrazi: škomber,
atlantic mackerel (ang.),
scombro (ita.),
škobar, vrnut (hrv.)*

Skuša je pelaška riba (zadržuje se večinoma v zgornjem delu vodnega stolpca). Živi v večjih jatah in se prehranjuje z zooplanktonom (živalski plankton) ter manjšimi ribami. Bočno ima na zgornji polovici vzdolž telesa tipične valovite temno modre proge. Zraste do 60 cm, povprečno pa skuše v našem morju merijo okrog 30 cm in tehtajo okrog 300 g. Uvrščamo jih v družino skuš (*Scombridae*), ki je poimenovana po njih. Mednje spadajo npr. tudi tune in palamide, t. i. velike plave ribe. MGR jih lovijo v topli polovici leta s plavaricami, stoječimi zabodnimi mrežami in kočami.

Skuša je najboljša pripravljena na žaru, še posebej na oglenem žaru (»gradelah«)

Vse navedene vrste malih plavih rib (sardela, sardon, papalina, skuša) so poleg omega 3 nenasičenih maščobnih kislin tudi bogat vir beljakovin. V prehrani jih uporabljamo sveže, zamrznjene in konzervirane. Uporabljajo se tudi za proizvodnjo ribje moke in različnih krmil. Pri nas vse te vrste uporabljamo samo v prehranske namene. Najmanj poznana in v prehrani najmanj uporabljena je papalina, kar je nedvomno škoda, saj smo jo v preteklosti pri nas veliko več lovili in uporabljali, predvsem v zimskih mesecih, ko v Tržaškem zalivu ni sardel in sardonov.

Girica (Menola) (*Spicara flexuosa*)

Drugi izrazi:
*picarel (ang.), menola (ita.),
girica (hrv.)*



Girice ali, kot jih imenujemo na Obali, menole so značilna ribja vrsta Tržaškega zaliva. Uvrščamo jih v družino giric (Centracanthidae). Živijo v plitvem obalnem pasu pa vse do globine 170 m. V jatah se zadržujejo nad skalnimi grebeni, kjer se prehranjujejo z malimi bentoškimi (pridnenimi) organizmi in obrastjo na algah. Telo je bočno sploščeno, srebrno zelenkaste barve, z rahlimi progami na bokih. Girice so hermafroditi: mlajši osebki so samice, ko odrastejo, pa spremenijo spol in postanejo samci. Samci so v času paritve živo obarvani, imajo izrazitejšo modre proge na bokih, srebrno zelena pigmentacija je lesketajoča.

Menolo lovimo tako s kočami kot tudi s stoječimi mrežami; letni ulov znaša nekaj ton. Zanimiva je tudi kot riba za športni ribolov. Športno ribiško društvo Menola v Izoli vsako leto priredi tekmovanje, ulov pa nato pripravijo na obali.

Menola ima sladko meso, najboljša je ocvrta (»frigana«), paziti moramo le na drobne kosti, ki jih ima ta riba kar precej.



Mol (*Merlangius merlangus*)

*Drugi izrazi: whiting (ang.),
molo (ita.)*

Riba iz družine trsk (*Gadidae*) je pogosta v severnem Jadranskem morju. Gospodarsko je zelo pomembna, saj predstavlja pomemben del ulova slovenskih kočarjev (globinska povlečna mreža). Živi na muljastem in peščenem dnu, kjer se prehranjuje z bentoškimi (pridnenimi) organizmi (rakci, mnogoščetinci in majhnimi bentoškimi ribami). Mol je po hrbtu svetlo rumeno-rjav, na trebušni strani pa bel. Je izjemno nežna riba, zato jo je dobro takoj po ulovu očistiti in pripraviti svežo. Zraste do 70 cm, pri nas meri večinoma okrog 20 cm in tehta okrog 100 g. MGR mola večinoma lovijo s kočami, stoječimi mrežami ter različnimi vrvicami in parangali. V letu 2012 je s 86 t iztovora prevzel vodilno mesto po količini ulova med gospodarsko pomembnimi vrstami rib in se je zaradi ukinitve ribolovne tehnologije lebdeče koče (industrijski ribolov) znašel pred sardelo in sardonom.

Mol je kulinarično relativno dobro poznana in cenovno zelo dostopna riba. Nežno, izredno belo meso vsebuje malo maščob, zato je primerno za dietno prehrano. Kuhan mol naj bi bolnike ponovno postavil na noge (tako kot kokošja juhica). Izvrsten je v juhi, manjši primerki so odlični ocvrti, večje pa lahko pripravimo tudi na žaru.

Morski list (*Solea solea*)

*Drugi izrazi: švoja,
common sole (ang.),
sogliola (ita.)*



List je dobro poznana pridnena riba iz družine bokoplut (Pleuronectidae). Tako kot ostale ribe iz te skupine tudi list živi na muljastem ali peščenem dnu, zakopan, kjer se ponoči prehranjuje z malimi bentoškimi (pridnenimi) organizmi, kot so rakci, mnogoščetinci »črvi«, školjke. Drsti se pozimi, ko se tudi približa obali.

Zraste do 70 cm, največja zabeležena teža je 3 kg, v povprečju pa tehtajo naši listi 250–400 g ter so krajši, 25–35 cm, čeprav lahko naši ribiči ulovijo tudi večje primerke. MGR liste lovijo celo leto, glavna sezona pa je jeseni. Lovijo jih s trislojnimi stoječimi mrežami (pašarele), v manjši meri tudi s kočami. Za naše gospodarske ribiče so zelo pomembna lovna vrsta, saj so za nekatere glavni vir dohodka. Ulov listov je v zadnjih letih dokaj dober in se giblje okrog 10 ton letno.

Listi so specialiteta, še posebej sveži iz našega morja. Imajo majhen delež notranjih organov ter zelo nežno belo meso, ki po pripravi lepo odstopi od hrbtnice. Najboljši so pripravljene na žaru ali ocvrti.



Iverka (*Platichthys flesus*)

*Drugi izrazi: pašara,
european flounder (ang.),
passara (ita.), iverak (hrv.)*

Pašara je značilna vrsta tega dela Jadranskega morja. Je nekakšen borealni relikv (ostanek vrst iz zadnjih ledenih dob), ki ima rada hladnejše vode in je tudi zato prisotna v tem ekstremno severnem delu Jadranskega morja. Ta migratorna riba iz družine bokoplut (Pleuronectidae) ima rada peščena in muljasta tla, zaide tudi v brakične (kjer se morska voda meša s sladko) vode ob ustjih rek. Prehranjuje se z majhnimi bentoškimi (pridnenimi) organizmi. Drsti se v zimskem času. Zanimivo pri tej vrsti je (to velja tudi za romba, lista in vse bokoplute ribe), da je odrasla riba enosomerna (ploščata, z očmi na zgornji strani ribe), razvojna faza ličinke pa je dvobočno somerna tako kot pri večini ličink ostalih kostnic. Pred dokončno preobrazbo v mladico pride v ličinki do preobrazbe in selitve organskih sistemov (tudi oči) ter dokončne enosomernosti. Iverke se v spomladanskih mesecih zaradi prehranjevanja selijo v lagune severnega Jadranskega morja ter ustja rek, včasih pa tudi po rekah navzgor. Ob jesenskem deževju in povečanju pretoka rek se selijo proti morju. Selitev je lahko hitrejša ob mrzlem vremenu ter hitrih ohladitvah (burja) plitvih lagun.

Iverka je na spodnji strani bela, na zgornji pa sivo do olivno zelena. Zraste do 60 cm, največja zabeležena teža pri nas je 14 kg. Običajno so pri nas primerki dolgi 25-30 cm in tehtajo okrog 200 g.

Iverko večinoma lovijo v zimskem času tako kot lista, s stoječimi trislojnimi mrežami pašarekami in koč.

Meso je okusno, belo, majhni primerki so najboljši pomokani in ocvrti, večji pa pečeni na žaru.

Ribon (*Pagellus erythrinus*)

Drugi izrazi:
common pandora (ang.),
rumenac (hrv.),
pagello (ita.)



Ribon je v Tržaškem zalivu pogost. Uvrščamo ga med špare (Sparidae). Telo je bočno sploščeno ter nežno rdeče na zgornji strani, s tipično rdečo liso ob škržnem poklopcu.

Doseže lahko do 50 cm dolžine, v povprečju pa so osebkoli dolgi 10–30 cm. Je omnivor (vsejed), saj se prehranjuje tako z živalsko kot tudi rastlinsko hrano. Tako kot večina rib iz te družine ima močne zobe ter se prehranjuje večinoma z bentoškimi (pridnenimi) organizmi in manjšimi ribami. Zanimivo je, da so riboni hermafroditi (dvospolniki) – prvi dve leti so samice, nato pa samci. MGR ga lovijo s stoječimi mrežami (zabodnimi in troslojnimi) in kočami. Gospodarsko je zelo pomembna riba, saj je poglavitni del ulova mrežarjev. Zadnja leta ulov narašča in je v letu 2012 presegel 18 ton.

Ribon je prvovrstna riba z zelo okusnim belim mesom. Odličen je na žaru (večji primerki) ali ocvrt (manjši primerki).



Orada (*Sparus aurata*)

*Drugi izrazi: zlatobrov,
komarča (hrv.),
orata (ita.),
gilthead seabream (ang.)*

To je morda najbolj poznana riba iz številčne družine šparov (Sparidae). Po tipični lisi zlata barve na glavi, med očesoma, je orada dobila svoje drugo ime – zlatobrov. Telo je bočno sploščeno, srebrne barve, z neizrazitimi vzdolžnimi progami. Značilna je tudi črno-oranžna lisa na škržnem poklopcu. Oranžna barva lise je pri gojenih oradah neizrazita ali je sploh ni.

Orade živijo bolj samotarsko ali v manjših jatah pri dnu, od obrežja do približno 30 m globine. Večinoma se drstijo jeseni, od oktobra do decembra, ko se zbirajo v jate. Prehranjujejo se z bentoškimi (pridnenimi) organizmi. Ker ima orada zelo močno zobovje in čeljusti, lahko zdrobi tudi večje školjke (zato je zelo nezaželena v gojiščih školjk). Spada med bele ribe. Zraste do 70 cm, povprečna dolžina pri nas znaša 30–40 cm. Tehta okrog 350 g, največja zabeležena teža je 17,2 kg. MGR jo lovijo večinoma s stoječimi mrežami. Orado sicer lovijo skozi celo leto, najbolj množično pa se pojavlja jeseni, ko je njen ulov največji.

Orada je poleg brancina najpomembnejša gojena riba v Evropi. Do leta 2004 smo jo gojili tudi v Sloveniji. Najpomembnejši proizvajalci gojenih orad so Grčija, Turčija, Španija, Italija, Hrvaška, Francija, Malta in Portugalska.

Orada je prvovrstna riba, izrednega okusa, z nežnim belim mesom. Najboljša je pečena na žaru ali v pečici, lahko pa jo tudi skuhamo.

Brancin (*Dicentrarchus labrax*)

*Drugi izrazi: lubin (hrv.),
branzino, spigola (ita.),
sea bass (ang.)*



To je morda najprestižnejša riba roparica v našem morju in Jadranskem morju nasploh. Spada med bele ribe. Je značilno podolgovate oblike, hrbet ima temno zelen, trebuh pa bel. Kot izredno dober plavalec je brancin plenilec različnih rib. Uvrščamo ga v družino brancinov (Moronidae). Zanj so značilni temnejša lisa in dva trnasta izrastka na škržnem poklopcu. Čeprav je morska riba, večkrat zaide tudi v brakične vode (somornica oz. kjer se morska voda meša s pritoki sladkih voda). Zadržuje se v plitvih vodah, pozimi pa se seli v globlje.

Drsti se v jesenskih mesecih, ko ga pogosto zasledimo v plitvinah. Zraste do 100 cm, v povprečju pa so pri nas osebki dolgi 40-50 cm in tehtajo 400-600 g. Ni redkost, da ribiči ujamejo tudi večje osebke, ki tehtajo več kot 1 kg. MGR jih lovijo večinoma v jesenskem času z vsemi tremi glavnimi tehnologijami: s stoječimi mrežami (zabodnimi in trislojnimi), kočami in s plavaricami.

Brancin je poslastica, zlasti divji primerki, ki imajo višjo ceno od gojenih. Je tudi glavna gojena morska riba v Evropi, poglobitni proizvajalci pa so tako kot pri oradi Grčija, Turčija, Španija, Italija, Hrvaška, Francija, Malta in Portugalska. V Sloveniji ga gojimo od leta 1990 v mrežnih kletkah v portoroškem ribolovnem rezervatu v Piranskem zalivu.

Pripravljen na žaru ali v pečici ima izredno nežen okus, kot dietno živilo lahko pripravimo tudi kuhanega (»na lešo«). Priljubljen je tudi brancin v soli, kjer se še posebej ohrani sočnost mesa.



Ovčica (*Lithognathus mormyrus*)

*Drugi izrazi: mormora,
sand steenbras (ang.),
mormora (ita.),
ovčica (hrv.)*

Ovčica ali mormor je riba iz družine šparov (Sparidae) z malo podolgovato glavo in prečnimi progami na srebrnih bokih. Zadržuje se v manjših jatah nad peščenim ali muljastim dnom, v katerem išče hrano. Prehranjuje se z manjšimi rakci, školjkami in mnogoščetinci »črvi«. Zraste do 55 cm, povprečno okrog 30 cm, in tehta 200–300 g. Včasih se ovčice zbirajo tudi v večjih jatah, kar znajo ribiči izkoristiti za dober ulov. MGR jih lovijo večinoma v topli polovici leta s stoječimi mrežami (zabodne in trislojne) in občasno s plavaricami, s katerimi lahko ujamejo tudi večje količine.

Tako kot orada je tudi ovčica hermafrodit – mlade ovčice so moškega spola, z leti pa spremenijo spol in postanejo ženski osebki. Drsti se v poletnih mesecih.

Večje ovčice so najboljše pripravljene na žaru, manjše pa ocvrte. Zaradi načina prehranjevanja je dobro, če ovčice takoj po ulovu očistimo, saj imajo lahko v prebavilih precej hrane in detrita (organski delci, drobcji peska, mulja ...).

Ciplji (Mugil spp., Mugilidae)

*Drugi izrazi: mullets (ang.),
cefali (ita.), cipli (hrv.)*



Ciplji (Mugilidae) so stalni prebivalci našega morja. Od skupno dvanajst vrst cipljev v Sredozemlju jih v Jadranskem morju živi šest, pri nas pa živi pet različnih vrst. Gospodarsko najpomembnejša sta zlati cipelj (*Liza aurata*) in glavati cipelj (*Mugil cephalus*). Zlati cipelj je tudi najpogostejši v tradicionalnem zimskem izlovu cipljev v portoroškem ribolovnem rezervatu. Ciplje prištevamo med bele ribe. Pri dnu se večinoma prehranjujejo z malimi bentoškimi (pridnenimi) organizmi in detritom (organski delci, drobcji peska, mulja ...), večkrat pa plavajo tudi v zgornjem delu vodnega stolpca. Zaidejo lahko tudi v brakične (kjer se mešata morska in sladka voda) in celo sladke vode. Zlati cipelj zraste do 60 cm, povprečno meri v dolžino okrog 30 cm in tehta okrog 300 g. Njegov sorodnik, glavati cipelj, je večji in zraste tudi do 1 m, povprečno pa meri 40–50 cm in tehta 400–500 g.

MGR ciplje lovijo na različne načine: v različne stoječe mreže, koče, plavarice ter tudi z različnimi vrvicami in trnki.

Najokusnejši so pozimi, ko se manj prehranjujejo. Njihovo meso je belo in nežno. Zelo dobri so kuhani z začimbami, pečeni v pečici ali na žaru.

Za morske gospodarske ribiče je precej pomemben skupinski zimski izlov cipljev in ostalih spremljajočih vrst rib, ko je, poleg nadejane večje količine ulova v za ribolov z mrežami sicer »sušnem« čas, pomemben tudi etnološki vidik tega tradicionalnega običaja. Takrat jih takoj po ulovu prodajajo na obali, včasih pa tudi pripravljajo, tako da imajo obiskovalci priložnost okusiti res svežo in odlično ribo.

Ciplji, ki jih lovijo blizu pristanišč, imajo pogosto slab okus (po mulju), zato je pomembno, da vemo, iz katerega območja cipelj prihaja.



Špar (*Diplodus annularis*)

*Drugi izrazi:
kolorep (hrv.),
annular seabream (ang.),
sparo (ital.)*

Špar je riba, po kateri je celotna družina rib dobila svoje ime – špary (Sparidae). Ribe iz te družine imajo bočno sploščeno telo, močno zobovje in luske. V hrbtne plavuti imajo 10–13 trdih plavutnic, ravno tako imajo tri trde plavutnice v analni plavuti.

Špar se prehranjuje z bentoškimi (pridnenimi) organizmi ter obrastjo na trdi podlagi in algah. Zraste do 24 cm, povprečno pa meri okrog 13 cm. MGR ga lovijo večinoma s stoječimi mrežami in kočami v topli polovici leta, od aprila do novembra.

Čeprav gre za relativno majhno ribo, so špary zelo dobri pomokani in ocvrti ali pa samo popečeni na olju. Večje lahko pripravimo tudi na žaru.

Navadni morski pes (*Mustelus mustelus*)

*Drugi izrazi: kanjolin,
common smoothhound (ang.),
cagnoleto, palombo (ita.),
mekoš (hrv.)*



Navadni morski pes je najbolj razširjena gospodarsko pomembna riba hrustančnica v Tržaškem zalivu. Občasno se v tem delu morja pojavita tudi trnež (*Squalus acanthias*) in sinji morski pes ali modrulj (*Prionace glauca*), vendar sta manj pogosta in ju tudi ribiči redkeje ulovijo v svoje mreže. Navadni morski pes se prehranjuje s školjkami, glavonožci, raki in manjšimi ribami v pridnenem sloju morja. Ribiči ga imenujejo tudi morska divjačina.

Zraste do 2 m, v povprečju pa meri okrog 1 m. Zanimivo je, da ima navadni morski pes (kot večina morskih psov ter rib hrustančnic nasploh) notranjo oploditev (sicer ima večina rib kostnic zunanjo oploditev). Vsi morski psi kot stranski proizvod metabolizma izločajo ureo, ki ob smrti (npr. ob ulovu) hitro razpade, pri čemer se tvori amonijak, ki zaudarja. Zato je treba morskega psa po ulovu takoj očistiti in mu odstraniti kožo. Prav zato ga mnogi pred pripravo namakajo v mleku, ki »vpije« amonijak. Kanjolina lovimo s stoječimi mrežami in kočami, večinoma v obdobju od maja do oktobra. V preteklih desetletjih je bil ulov te vrste bistveno večji, leta 1982 je npr. znašal več kot 15 ton, zadnja leta pa znaša nekaj ton letno. Podoben trend upada ulova te vrste se pojavlja tudi v ostalih delih Sredozemlja in na vzhodni obali Atlantika.

Navadni morski pes je najboljši narezan na zrezke oz. kotlete in pečen na žaru, lahko pa ga pripravimo tudi pariško paniranega, tj. povaljanega v moki in jajcu.



Romb (*Scophthalmus maximus*)

*Drugi izrazi: turbot (ang.),
rombo (ital.),
rombač (hrv.)*

Romb je bokopluta riba, ki spada v družino rombov (*Scophthalmidae*). Je tipična pridnena riba, ki živi na muljastem ali peščenem dnu ali je rahlo vkopana vanj. Prehranjuje se z manjšimi bentoškimi (pridnenimi) ribami, v manjši meri tudi z drugimi bentoškimi organizmi, kot so raki in školjke. Romb ima tako kot ostale bokoplute ribe (*Pleuronectiformes*) zanimiv razvoj, saj se iz oplojenega jajčeca razvije dvobočno somerna (normalna) ličinka, ki se nato postopoma preobrazi v enosomerno (ploščata, z očmi na zgornji strani ribe) mlado ribo in preide iz planktonskega (nahaja se v zgornjem delu vodnega stolpca) v bentoški (pridneni) način življenja. Drsti se v zimsko-pomladnem obdobju. Ribiči ga uvrščajo med morsko divjad.

Zraste lahko do 1 m, največja zabeležena teža pa je 25 kg. Večinoma so rombi pri nas dolgi okrog 50 cm in tehtajo okrog 1 kg. Ni pa redkost, ko naši gospodarski ribiči ulovijo tudi večje primerke.

Pri nas gospodarski ribiči lovijo tudi drugo vrsto romba, t. i. gladkega romba (*Scophthalmus rhombus*) oz. švata. Ta se od navadnega (pravega) loči po gladki koži brez kožnih pokostenitev (kaveljčkov) in temnejši olivno zeleno-rjavi barvi. Po kakovosti je veliko bolj cenjen pravi romb, ki ima tudi precej višjo ceno. Nepravega lahko nepoznavalcem podtaknejo kot pravega ob nakupu ali v restavraciji.

MGR romba lovijo večinoma v obdobju od oktobra do marca s stoječimi mrežami, redkeje je del ulova kočarjev.

Je vrhunska riba, izredno cenjena specialiteta. Odličen je pečen v pečici (s krompirjem), poznavalci pa prisegajo na romba, pripravljenega na ogljenem žaru (»gradelah«). Pri tako pripravljenem rombu pridejo vsi »morski okusi«, spojeni z aromo pravega žara, še posebej do izraza.

Ligenj (*Loligo vulgaris*)

*Drugi izrazi: kalamar,
european squid (ang.),
calamaro (ita.),
lignja, kalamar (hrv.)*



Ligenj je v našem morskem gospodarskem ribolovu poleg moškatne hobotnice in sipe najpomembnejši mehkužec. Uvrščamo ga med glavonožce (Cephalopoda), v družino lignjev (Loliginidae). Tako kot sipa ima tudi ligenj deset lovk, od tega sta dve daljši. Je nočni plenilec z zelo dobro razvitim vidom, prehranjuje se večinoma z manjšimi ribami, ki jih upleni z daljšima lovkama.

MGR ga lovijo celo leto, predvsem v zimskem času s kočami in zabodnimi mrežami, v topli polovici leta pa z zapornimi plavaricami (plavaricami oz. šakalevami). Ligenj predstavlja pomemben delež celoletnega ulova morskega gospodarskega ribištva, saj iztovorjene količine presegajo 20 ton.

Naš jadranski ligenj je zelo okusen, prijetno sladek, pečen na žaru ali ocvrt. Meso je nekoliko trše kot npr. od patagonskih lignjev, ki jih večinoma strežejo v restavracijah. Lahko ga omehčamo tako, da očiščenega zamrznemo. Okusen je tudi v omaki ali »šugu« ter kot sestavina brodeta ali solate.



Sipa (*Sepia officinalis*)

*Drugi izrazi: cuttlefish (ang.),
seppia (ita.)*

Sipa je glavonožec (Cephalopoda), ki živi v vodah srednje globine. Spomladi se približa obali, kjer se pari in odlaga oplojena jajčeca na morske alge v plitvinah. Ko se počuti ogroženo, izloči iz vrečke, ki se nahaja v plaščevi votlini, črnilo ter se tako skrije. Zanj je značilna tudi opora iz kalcijevega karbonata v hrbtnem delu telesa, poznana kot sipina kost. Ta se uporablja tudi za ptiče v kletkah, da si na njej brusijo kljun. Sipa se hrani s školjkami, rakci in manjšimi ribami. Tehta lahko tudi več kot 1 kg, povprečno pa tehta okrog 300 g. Morski gospodarski ribiči (v nadaljevanju: MGR) jo lovijo večinoma s trislojnimi stoječimi mrežami, globinskimi povlečnimi mrežami, t. i. kočami, ter z različnimi vrvicami in trnki, pogosto tudi z obale.

Pripravljamo jo v golažu, ocvrto kot lignje ter kuhano in začinjeno v solati. Skupaj z njenim črnilom iz nje pripravimo črno rižoto.

Moškata hobotnica (*Eledone moschata*)

*Drugi izrazi: folpo,
musky octopus (ang.),
folpo, moscardino
muschiato (ita.)*



Moškata hobotnica je dobila ime po svojem značilnem vonju po mošusu. Ta glavonožec lahko tehta do 1,4 kg, večinoma pa 200-300 g. Tako kot sipa se prehranjuje z drobnimi bentoškimi (pridnenimi) organizmi in manjšimi ribami. Najraje ima male rake. Tudi tehnike ribolova so enake kot pri sipi: s trislojnimi stoječimi mrežami, kočami in različnimi vrvicami ter trnki. Zadnja leta znaša letni ulov pri nas okrog 25 ton. MGR največ moških hobotnic ulovijo poleti, v obdobju od julija do oktobra.

Zanimivo je, da ta mehkužec na sredozemski obali Španije (zaliv Cadiza) ni cenjen in ga ribiči večkrat zavržejo. V Jadranskem morju pa je folpo cenjen kot zelo okusen. V primerjavi z navadno hobotnico je njegovo meso nekoliko bolj žilavo.

Najboljši je kuhan, začinjen v solati kot predjed, lahko pa ga pripravimo tudi s krompirjem v pečici.



Sredozemska klapavica (*Mytilus galloprovincialis*)

*Drugi izrazi: pedoč,
Mediterranean mussel (ang.),
mitili, cozze (ita.),
dagnje (hrv.)*

Sredozemska klapavica ali pedoč, kot jo pogosto imenujemo na Obali, je ena najbolj razširjenih školjk v Evropi. Zlasti je pomembna zaradi svoje razširjenosti v gojiščih Sredozemlja in vzhodnega Atlantika (Španija), v Jadranskem morju in Tržaškem zalivu pa je gospodarsko najpomembnejša školjka. Nasploh sta predstavnici družine klapavic (*Mytilidae*), mediteranska in užitna klapavica, poleg ostrig, ladink in pokrovač tudi v svetovnem merilu gospodarsko najpomembnejši školjki.

Klapavice na trgu pri nas so gojene, čeprav so v Tržaškem zalivu razširjene tudi kot prosto živeče, a so te bistveno manjše, zato jih običajno ne nabiramo. V Sloveniji smo začeli klapavice gojiti na začetku 80. let prejšnjega stoletja, najprej v portoroškem ribolovnem rezervatu. Že takrat je bila uporabljena tehnologija gojenja na plavajočih linijah, ki se jo pri nas uporablja še danes. Sodobnejši način je gojenje s plovci, izdelanimi iz umetnih mas, ter z boljšimi vrvmi in mrežami. Večina školjkarjev je opremljena tudi s tehnologijo za strojno čiščenje školjk na plovilih.

Školjke so filtratorski organizmi; prehranjujejo se tako, da precejajo morskovo vodo ter iz nje črpajo hranila (rastlinski plankton, organske delce...). Pri gojenju školjk (za razliko od gojenja rib) ne vnašamo nobenih hranil, gojenje samo pa je pod strogim veterinarskim nadzorom.

Danes klapavice gojimo na poljih v portoroškem in strunjanskem rezervatu ter ob meji z Italijo, v zalivu Svetega Jerneja na Debelem rtiču. Letna proizvodnja se giblje okrog 300 ton, vendar se zadnja leta gojišča nasajajo do polnih kapacitet in opremljajo s sodobnejšimi plovili, tako da lahko pričakujemo porast proizvodnje v prihodnjih letih.

Klapavice so najboljše kuhane v omaki iz česna, belega vina in peteršilja ter z drobtinami (jed je poznana kot »buzara na belo«). Lahko jih tudi gratiniramo ali v lupini popečemo na žaru. Prav tako so odlična sestavina različnih morskih omak za testenine ali rižote.

Običajno so klapavice najbolj mesnate spomladi. V tem času v Izoli od leta 2011 v okviru KM 0 poteka akcija Teden pedočev, ko vse izolske restavracije ponujajo domače klapavice, pripravljene na različne načine, v skupni akciji pa je buzara, ki jo vse restavracije ponujajo po sprejemljivi enotni ceni.

Trnočela rakovica (*Eriphia verrucosa*)

Drugi izrazi: grancipor, warty crab (ang.), favollo, granzoporo (ita.), grancipor (hrv.)



Grancipor je rak deseteronožec. Je značilen predstavnik obrežnega pasu Tržaškega zaliva. Spada v družino peščenih rakovic (Xanthidae). Hrbtno je zeleno-rjave do temno rjave barve, na trebušni strani pa je svetel. Na sprednjih okončinah ima močne klešče, s katerimi lahko stre tudi trše lupine školjk in ostalih bentoških (pridnenih) organizmov, s katerimi se prehranjuje. V topli polovici leta se grancipor približa obali vse do plitvin, kjer najde zatočišče v skalnih luknjah.

Včasih so ga lovili ob večjih osekah, tako da so ga z ukrivljenimi žicami izbezali iz skalnih lukenj, v katerih se skriva. Večinoma ga MGR lovijo s trislojnimi stoječimi mrežami, t. i. pašarelami, in zabodnimi enoslojnimi mrežami. Letni ulov znaša nekaj 100 kg.

Grancipor je specialiteta. Kuhan in v solati je edinstven, ravno tako je nepogrešljiv v brodetu, odličen pa je tudi s testeninami.



Papalina (*Sprattus sprattus*)

Drugi izrazi: sprat (ang.)

Zelo je podobna sardeli, zato se jo pogosto zamenjuje z majhno sardelo. Če smo v dvomih, ju najhitreje ločimo po tem, da ima papalina trde izrastke (plavutnice) v analni plavuti. Tako kot sardelo jo uvrščamo med sledi (*Clupeidae*). Papalina ima rada hladnejše vode in je pravzaprav borealni relikv (ostanek vrst zadnjih ledenih dob, ki sicer živijo v hladnejših morjih), saj sicer živi v severnih morjih (Baltik, severni Atlantik). Prehranjuje se z zooplanktonom. Zraste do 16 cm, v povprečju pa je dolga okrog 12 cm in tehta okrog 15 g.

Papalina se pojavi v Tržaškem zalivu predvsem pozimi, ko se morje v tem delu Jadranskega morja ohladi. Podobno kot sardona in sardelo jo MGR lovijo s plavaricami, vendar v obdobju od novembra do maja. Njena relativna vsebnost omega 3 nenasičenih maščobnih kislin je med malimi plavimi ribami največja. Ker je zelo okusna in koristna za naše telo, je škoda, da je s kulinaričnega vidika manj poznana.

Papalina je najboljša ocvrta, nekateri jo tudi solijo in dimijo.

Recepti

Bakala na belo



Posušen bakala (polenovko) za 24 ur namočimo v mlačno vodo. Po namakanju ga 2 uri kuhamo z osnovnimi jušnimi začimbami. Nato ga ohladimo, odcedimo in očistimo, tako da ločimo meso od koščic. Ribje meso v posodi tolčemo z lesenim batom (kot začimbe v terilniku), po občutku dodajamo oljčno olje (toliko kot meso „pije“) in juho, v kateri smo kuhali ribo. Nato dodamo osnovne začimbe: sveže zmleti česen, sol, poper. Zmes tolčemo in dodajamo sestavine, dokler ne postane mazava.

Sardoni v limoni



Sveže sardone očistimo tako, da ribo zarezemo po trebuhu in odstranimo srednjo kost, tako da ostane riba kot filet metuljčka. Namočimo jo v naravni limonin sok, stisnjen z ožemalnikom. Polagamo tako, da položimo najprej vrsto limone, nato vrsto sardonov, posolimo in popopramo; postopek 2-3 krat ponovimo. Pustimo stati 24 ur. Filete položimo v razredčen limonin sok (razmerje med vodo in limono je 1 : 2). Tekočini dodamo nekaj zrn popra in ribe so pripravljene za uživanje 6-7 dni (hranimo jo na hladnem).

Marinirane sardele v kislu



Sardelam (2-3 kg) odrežemo glave, jim odstranimo drobovino in celo hrbtenico s kostmi in naredimo metuljčke. Dve plasti zložimo na folijo na pladnju (da ne dobi zraka) in na vrhu pokrijemo s folijo. Zamrznemo jih najmanj za en teden in največ za en mesec. Odtalimo jih v hladni vodi in vsak odtaljen filet speremo pod mrzlo tekočo vodo. Nato jih na deski odcedimo. Odcejene filete damo v domač jabolčni kis, sol in poper ter pustimo 24 ur. Ponovno jih speremo in temeljito odcedimo, nato jih damo v oljčno olje in olje iz koruznih kalčkov (1 : 1). Postrežemo s peteršiljem in česnom (100 g peteršilja, 40 g česna) in po vrhu dodamo cel poper.

Skušin namaz



Svežo, očiščeno skušo približno 10 minut kuhamo v jušni osnovi. Pokuhamo (ne prekuhamo) vzamemo iz vode in ji odstranimo kosti. Koščke ribjega mesa damo v mešalnik in dodamo začimbe (poper, sol, česen in oljčno olje). Zmes zmeljemo toliko, da ostanejo delčki mesa celi, saj se tako bolj čuti okus po ribi. Lahko dodamo 2 fileta slanih rib in tako obogatimo okus paštete.

Cipelj ali špar v marinadi



Očiščene ribe malo popečemo na žaru (minutko na vsaki strani). Čebulo, nasekljano na lističe, popečemo na žaru. V ponvi na oljčnem olju popražimo česen. Peteršilj na drobno nasekljamo. Potrebujemo še lovorov list in poper. RIBE DAMO V KOZICO, jih potresemo s čebulo, česnom, peteršiljem in poprom ter dodamo lovorov list. Po želji dodamo koščke popečenega paradižnika s šalšo in koščke eko limone. Po vrstah zlagamo do konca. Posebej segrejemo belo vino, oljčno olje in balzamični jabolčni kis (po tretjinah) ter ribe prelijemo. Na šibkem ognju naj rahlo vre 5 minut. Ohladimo in postrežemo.

Hobotnica v solati



Svežo ali raje zamrznjeno hobotnico odtalimo in jo damo kuhat. Postopek je enak kot za juho. Dodamo osnovne začimbe - lovorov list, rožmarin, polovico čebule, česen, poper, sol, lahko tudi malo timijana - in jo kuhamo približno 40 minut. Čas kuhanja prilagodimo hobotnici; kuhana je takrat, ko je meso mehko, tako da ga z lahkoto prebodemo z vilicami. Kuhano hobotnico odcedimo in narežemo na primerno velike kose - ne premajhne ne prevelike. Dodamo oljčno olje, česen, poper, peteršilj, žlico vinskega ali balzamičnega kisa in malo suhega belega vina. Zmes mora biti pripravljena tako, da ne prevladuje okus vina ali kisa, temveč da pride do izraza hobotnica.

Sipin karpačo



Svežo sipo najprej očistimo. Nato jo narežemo na tanke trakove, ki naj bodo čim tanjši, saj se tako lepo prepojijo z limono. Potopimo jih v limonin sok, ki smo mu dodali sol in poper. Dodatno jih lahko začinimo s timijanom in pustimo stati vsaj 2 uri. Postrežemo na listkih rukole ali mladega radiča.

Vložena palamida v solnici



Večjo palamido očistimo in jo damo v mrzlo vodo, ki smo ji dodali lovor, celi poper, rožmarin in malo belega vina. Zavremo in kuhamo 20-30 minut, tako da se meso rado loči kosti. Ribo vzamemo ven in jo pustimo, da se ohladi. Očistimo meso, tako da dobimo čim večje in čim lepše kose. Zložimo jih v kozarce. Skuhamo solnico (na 1 l vode približno 200 g soli) in z mlačno prelijemo ribo. Po vrhu nalijemo olje, tako da pokrije površino. Pokrovčke samo na rahlo zapremo, damo v pečico na 150 °C, da rahlo zavre, vzamemo ven in zategnemo pokrovčke. Kozarce obrnemo in pokrijemo z debelejšo krpo za 12 ur. Postrežemo prelito z oljčnim oljem in čebulo.

Ocvrte ribe



Bistvo ocvrte ribe je, da je sveža, dobro očiščena (posebej smo pozorni - tudi pri že očiščeni ribi, da odstranimo temno kožico ob hrbtenici, ki sicer zelo greni) in odcejena. Osušeno pomokamo, nato odvečno moko otresemo, da ostane le tanka plast. Tako ribo ocvremo v vročem, svežem olju. Ocvrta mora biti tako, da se naredi zlata skorja, ne smemo je prepeči. Znotraj mora biti sveža in sočna. Čas cvrtja je odvisen od velikosti ribe. Manjše ribe cvremo krajši čas. Ko ribo vzamemo iz olja, jo odcedimo in položimo na pivni papir, da vpije odvečno olje, in šele nato posolimo - če se le da s kakovostno soljo (morski cvet).

Riba, ki je mehka, tanka (npr. mol), je primernejša za cvrtje kot za peko na žaru.

Ocvrte papaline



Za razliko od sardonov (sardel) papalin ne očistimo. Pomokamo jih v ostri moki in otresemo. Ocvremo jih do zlate skorje, ne smemo jih prepeči. Odcedimo jih na papirnati brisači in šele nato posolimo. Postrežemo.

Ribe na žaru



Svežo, lepo očiščeno in odcejeno ribo popečemo na žaru, tako da na čist žar polijemo nekaj kapljic olja (le toliko, da ga naoljimo) in dodamo dve zrnji soli, zato da se riba ne prime plošče. Če pečemo več rib, jih položimo v vrsto, tako da imajo hrbte obrnjene v isto smer, kar nam pomaga pri obračanju. Ribo pustimo na žaru toliko časa, da meso zakrknje in da se pri obračanju (sama) loči od žara. Pečemo jo tako dolgo, da meso pri kosti ni več rdeče (krvavo). Ne smemo je prepeči, saj tako izgubi sočnost in „oleseni“. Med pečenjem jo omočimo z oljčnim oljem - z rožmarinovo vejico - tako dobi tudi okus po rožmarinu. Postrežemo jo na krožniku brez preлива tržaške omake, ki jo lahko ponudimo kot dodatek v ločeni skledici. Dostikrat se tržaško omako uporablja zato, da se prikrije starost ribe. Dodamo lahko rezino limone, ki jo gost uporabi po želji.

List na žaru



Očiščen list (približno 350 g) na oljčnem olju popečemo na žaru, na vsaki strani 5 minut, do zlate barve, tako da ostane sočen. Postrežemo z rezino limone.

Kuhan oslič ali mol



Svežemu osliču/molu odstranimo drobovino, da dobimo čisto belo meso (v trebušni votlini je črna kožica, ki gredi, če je ne odstranimo). V posodo, v kateri bomo kuhali osliča/mola, damo vodo in zelenjavo, ki jo predhodno malo pokuhamo. Dodamo 2 dl belega vina, tako da jušna osnova pokrije približno tretjino ribe. V tako pripravljeno jušno osnovo položimo osliča/mola in ga pustimo vreti približno 10 minut, odvisno od velikosti ribe. Pobeljene oči so znak, da je riba pripravljena. Ribe se ne sme prekuhati, meso mora biti čvrsto, hkrati pa se mora rado ločiti od kosti, ko ribo postrežemo. Lahko jo prelijemo z juho in žlico oljčnega olja ter priložimo rezino limone.

Filet ciplja (ali katere koli bele ribe) na maslu



Sveže ciplje očistimo in jih filiramo: ribo zarezemo po trebuhu, tako da z nožem po kosti ob hrbtenici zarezemo do hrbtne strani. Filet odpremo - riba se tako odpre, nato zarezemo še z druge strani, tako da meso lahko ločimo od kosti. Filet nato še natančneje obrežemo - očistimo vse temne dele, tako da je čist. Pripravljen filet nato osolimo in pokapamo z oljčnim oljem. V ponvi stopimo žlico masla in filet popečemo. Ko zarumeni in dobi skorjico, ga postrežemo z rezino limone.

Romb v pečici



Svežega romba očistimo tako, da postrgamo po koži in pazimo, da se ne poškodujemo na kjodih (žebličkih) na hrbtni strani ribe (to je značilnost pravega romba). Očistimo drobovino in romba speremo. Nato ga odcedimo in osolimo po hrbtni in trebušni strani ter v notranjosti. Pečico segrejemo na 180 °C. Pladenj pokapamo z oljčnim oljem in nanj položimo ribo, ki jo prav tako malo naoljimo. Če k ribi priložimo krompir, ga predhodno pokuhamo do treh četrtin, odcedimo ter ga takoj priložimo k ribi. Ribo damo v pečico. Dolžina peke je odvisna od velikosti romba in same pečice. 3 kg romba pečemo 30-40 minut. Ribo lahko med pečenjem polijemo z malo vina in olja, zato da se ne izsuši. Pripravljena je takrat, ko pri kosti ni več rdeča in odstopa od nje. To med peko preizkusimo z vilicami in nožem.

Marinirani morski pes (lahko tudi ugor)



Svežega morskega psa očistimo in olupimo, tako da kožo zarezemo na trakove in jo nato s pomočjo krpe potegnemo od glave proti repu. Olupljenega morskega psa narežemo na kotlete debeline 1-1,5 cm, tako da z nožem zarezemo v členke hrbtenice. Pripravljene kotlete mariniramo v posodi: ribje meso pokapamo z oljčnim oljem, dodamo limonin sok, sol, poper, timijan, malo rožmarina in lovorov list. Nato jih damo za 2 uri v hladilnik. Popečemo jih na žaru tako kot ostale ribe. Žar najprej nakapamo z oljčnim oljem, dodamo zrno soli in nato na žar položimo kotlete. Popečemo jih tako, da meso lepo orumeni in se naredi skorjica. Med peko dodamo malo olja, da se meso ne presuši, in pazimo, da kotletov ne prepečemo. Ko jih prebodemo, mora biti meso sočno in rožnato. Tako pripravljene kotlete lahko postrežemo z rezino limone ali z omako v ločeni posodici. Omaka je lahko pikantna, saj ima meso morskega psa močan in izrazit okus. Za rdečo omako zmešamo domačo šalšo (paradižnikovo omako), feferon, poper, oljčno olje, balzamični kis in baziliko.

Brodet



V večjo plitvo posodo natočimo 2 dl oljčnega olja, na katerem prepražimo na drobno sesekljano čebulo. Ko čebula postekleni, nanjo naložimo na grobo narezano sipo in jo skuhamo do treh četrtin. V tako pripravljeno osnovo damo malo šalše, sol, poper, lovor in malo rožmarina. Na vse to položimo belo ribo. Pomembno je, da je čvrsta, da se med pripravo ne prekuha. Uporabimo babico, škarpeno, škarpoča, morskega pajka (orado, brancina redko, ker sta predraga in ju je »škoda« za tak način priprave). Za plemenit okus dodamo 2 ali 3 granciporje. Zalijemo z malo suhega belega vina ter pustimo, da se kuha od tričetrt do ene ure. Po potrebi dodamo vodo, sol. Postrežemo s polento ali s kruhom.

Ocvrta sipa



Sipo očistimo in zrežemo na trakce. Povaljamo jih v ostri moki in na situ otresemo odvečno moko. Olje v fritezi segrejemo na 200 °C in trakce cvremo 1 minuto. Odcedimo jih na papirnati brisači, malo posolimo in postrežemo.

Kalamari na žaru s čebulo



Cele očiščene kalamare (lignje) damo na segret žar, namazan z oljčnim oljem. Pečemo jih 4 minute na vsaki strani, do zlate barve. Na koncu dodamo in popečemo pest sesekljane čebule, zalijemo z belim vinom in oljčnim oljem, premešamo, posolimo in postrežemo.

Folpo v teči



Sveže folpe (moškatne hobotnice) kuhamo pol ure v vodi in vinu z nekaj poprovimi zrni in lovorovim listom. Nato jih ohladimo. Pripravimo pest sesekljanе čebule, očiščene in na kose narezan krompir ter na koščke narezane paradižnike. Vse zmešamo, dodamo poper, oljčno olje, sol, belo vino in očiščene ter na kose narezane folpe ter damo v glineno tečo (posodo). Pečemo jih v pečici na 250 °C dobre pol ure. Pečene folpe postrežemo s kozarcem dobrega belega vina.

Rižota na črno



Riž damo kuhat v soljeno vodo. Medtem v drugi ponvi na oljčnem olju popečemo česen, dodamo in prepražimo drobno nasekljane sipice in črnilo od sip. Solimo po občutku. Ko je riž kuhan, ga dodamo v omako, zalijemo z belim vinom ali ribjo juho (nevtralnejše) in po želji dodamo malo parmezana. Vse skupaj naj prevre, nato postrežemo.

Sipin golaž s polento



Očiščene sipe narežemo na kose. Na drobno seseklano čebulo podušimo do zlatega, dokler ne razpade. Čebuli dodamo slane sardone (približno petnajst kosov), poper, baziliko, timijan. Ko se pregreje, dodamo sipe, zalijemo z belim vinom in dodamo lovorjev list. Pustimo, da brbota uro in pol. Na koncu dodamo paradižnikovo omako, ki smo jo dodali na ponvi prepraženemu česnu, in solimo. Nato naj povreva 20 minut, da se vse lepo prepoji. Postrežemo s polento, popečeno na žaru.

Fuži s tartufato in bakalajem



Fuže v slani vodi z malo olja kuhamo 7-8 minut. Medtem ko se kuhajo, v ponvi na oljčnem olju popražimo česen, ga zalijemo z belim vinom, dodamo žlico bakalaja (pole-novke), pol žlice tartufate, po želji tudi malo parmezana. Nato dodamo odcejene fuže. Če je presuho, dodamo malo juhe, v kateri so se kuhali fuži. Postrežemo.

Pašta z granciporjem



Cele granciporje damo v vrelo vodo in kuhamo približno petnajst minut. Nato jih malo ohladimo in počasi ločimo meso iz oklepa in nogic.

Testenine le dve minuti kuhamo v vreli slani vodi z malo olja. V drugi ponvi segrejemo oljčno olje, popražimo česen, zalijemo z belim vinom, dodamo meso granciporja in malo popoprano. Lahko dodamo tudi malo ribje juhe. Testenine dodamo v omako in pustimo, da vse skupaj kuha še dve minuti in pol. Na koncu jed prelijemo s kancem oljčnega olja in postrežemo.

Pedoči na rdeče



Očiščene školjke damo v ponev, pokrijemo in pustimo, da se odprejo. Odlijemo odvečno vodo (nekaj je pustimo). Dodamo oljčno olje, malo česna, peteršilja, šalše (paradižnikove omake), krušne drobtinice, malo popoprano, zalijemo z belim vinom in pokrijemo, da vre eno minuto.

Školjke na žaru (Mušole na žaru)



Sveže mušole pred pripravo namočimo v vodo in občasno „prevrtimo“, zato da iz lupine izločijo pesek. Vodo večkrat zamenjamo in postopek ponovimo, da so školjke čim bolj čiste. Tako pripravljene položimo na žar in jih pokapamo z oljčnim oljem. Ko se školjke odprejo, jih ponovno pokapamo z oljčnim oljem in po 2 minutah prelijemo s suhim belim vinom. Školjke odstranimo s plošče skupaj z omako, ki ostane po prelivanju, in posrežemo z rezino limone.

Projekt ENJOY TOUR je sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

spletni naslov: www.enjoytour.eu

Vodilni partner:



KGZS - Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica
Pri hrastu 18, 5000 Nova Gorica
tel.: +386 (0)5 3351 200
fax.: +386 (0)5 3351 260
www.kmetijskizavod-ng.si,
ime.priimek@go.kgzs.si

Projektni partnerji:



Provincia di Gorizia
Corso Italia, 55 – 34170 Gorizia
tel.: +39 048 1385269,
fax.: +39 048 1385330
www.provincia.gorizia.it,
marzia.bonetti@provincia.gorizia.it



Associazione Movimento Turismo del Vino Friuli Venezia Giulia
Via del Partidor, 7 - 33100 Udine
tel.: +39 0432 289540,
fax.: +39 0432 294021 (fax)
www.mtvfriulivg.it,
info@mtvfriulivg.it



Provincia di Udine
Provincia di Udine

Provincia di Udine
Piazza Patriarcato, 3 – 33100 Udine
tel.: +39 043 2279951,
fax.: +39 043 2279964
www.provincia.udine.it,
provincia.udine@cert.provincia.udine.it



INFORMEST
Via Cadorna, 36 - 34170 Gorizia
Telefono, fax:
+39 0481 597411 - +39 0481 537204
www.informest.it,
informest@informest.it



Občina Idrija
Mestni trg 1, 5280 Idrija
tel.: +386 (0)5 3734 500,
fax.: 00386 (0)5 3734 531
www.idrija.si,
obcina.idrija@idrija.si



Deželna kmečka zveza –
Associazione Regionale Agricoltori
Via Carlo Ghega, 2 - 34132 Trst
tel.: +39 040 362941,
fax.: +39 040 361389
kzacts@tin.it



Idrijsko -
Cerkljanska
razvojna
agencija
d.o.o. Idrija

Idrijsko-Cerkljanska
razvojna agencija d.o.o. Idrija
Mestni trg 1, 5280 Idrija
tel.: 05 37 20 180,
fax.: +386 (0)5 3720 181
www.icra.si, info@icra.si



Občina Kobarid
Trg svobode 2, 5222 Kobarid
tel.: +386 (0)5 3899 200,
fax.: +386(0)5 3899 211
www.kobarid.si,
obcina@kobarid.si



Aries

AZIENDA SPECIALE
Camera di Commercio Trieste

Aries Azienda Speciale della
Camera di Commercio di Trieste
Piazza della Borsa, 14 - 34121 Trieste
tel.: +39 040 6701281,
fax.: +39 040 365001
www.ariestrieste.it,
info@ariestrieste.it



Občina Ajdovščina
Cesta 5. maja 6/a, 5270 Ajdovščina
tel.: +386 (0)5 3659 110,
fax.: +386 (0)5 3659 133
www.ajdovscina.si,
obcina@ajdovscina.si