

# ODABERI RIBU IZ ODRŽIVE AKVAKULTURE

Riba je namirnica visoke nutritivne vrijednosti te se njezina konzumacija savjetuje u svim životnim razdobljima. Izvor je **visokokvalitetnih proteina, vitamina, minerala** te **višestruko nezasićenih masnih kiselina**.



Najmanje **dva puta tjedno** bi trebalo konzumirati po **120 – 170 g čistog ribljeg mesa**.

Redovita konzumacija ribe povezuje se s manjom učestalosti pretilosti, bolesti srca i krvnih žila, nekih oblika karcinoma te s boljim psihičkim zdravljem i kognitivnim sposobnostima.

Većina potrošača je skeptična prema ribi iz uzgoja. Međutim, **trenutačni znanstveni konsenzus je da se uzgojena i ulovljena riba ne razlikuju u pogledu nutritivne vrijednosti i sigurnosti**. Uzgojena riba stalnog je kemijskog sastava na koji se može utjecati hranidbom. Također, uzgojena svježja riba dostupna je potrošačima tijekom cijele godine.

**Akvakultura**, u usporedbi s ostalim načinima proizvodnje proteina životinjskog podrijetla, ima najmanji negativni utjecaj na okoliš i **predstavlja održivi način proizvodnje**. Budući da se uzgoj ribe odvija u kontroliranim uvjetima, moguće je održavati najviše standarde kvalitete i sigurnosti.

**Projekt AdriAquaNet** je prva inicijativa za održivo poboljšanje kvalitete uzgojene ribe i njezine promocije ostvarena suradnjom Italije i Hrvatske. Tim koji radi na AdriAquaNet projektu na temelju znanstvenih rezultata predlaže **održivi uzgoj orade i brancina visoke nutritivne vrijednosti**. Nove formulacije hrane, primjena obnovljivih izvora energije te upotreba probiotika, prirodnih spojeva i cjepiva u zamjenu za antibiotike samo su neki od primijenjenih inovativnih postupaka u uzgoju.

## AdriAquaNet

Jačanje inovacija i održivosti u jadranskoj akvakulturi



Jedna porcija (150 g) brancina ili orade uzgojene u okviru AdriAquaNet projekta prosječno sadrži:

	BRANCIN	% PU	ORADA	% PU
Energija (kcal)	228	11	248	12
Energija (kJ)	952	11	1036	12
Proteini (g)	28,2	56	29,3	59
Masti (g)	12,7	18	14,5	21
Ugljikohidrati (g)	0,08	0	0,08	0
K (mg)	650	33	626	31
P (mg)	360	51	358	51
Na (mg)	80,1	-	91,8	-
Ca (mg)	72,2	9	54,6	7
Mg (mg)	53,1	14	57,6	15
Fe (mg)	1,2	9	1,4	10
Zn (mg)	2,0	20	1,8	18
Cu (mg)	0,02	2	0,03	3
Vitamin A (µg)	19,0	2	4,8	1
Vitamin E (mg)	3,0	25	2,5	21
EPA+DHA (mg)	405	162	390	156

PU = Preporučeni unos za prosječnu odraslu osobu (2000 kcal), prema Uredbi (EU) br. 1169/2011, osim EPA+DHA prema EFSA (European Food Safety Agency)



je izvor

SELENA

JODA

VITAMINA B

VITAMINA D

Prema preporukama Europske agencije za sigurnost hrane (EFSA), dnevnim unosom od **250 do 500 mg omega-3 masnih kiselina**, točnije eikozapentaenske (EPA) i dokozaheksaenske kiseline (DHA), ostvaruju se blagotvorni učinci na zdravlje.

- Akvakultura je trenutno najbrže rastući način proizvodnje hrane na svijetu.
- Više od polovine ribe namijenjene za konzumaciju dolazi iz akvakulture.

## Orada u škartocu s povrćem



### Sastojci (1 porcija)

320 g orade, očišćene  
200 g tikvica  
120 g cherry rajčica  
250 g krumpira, oguljenog  
2 režnja češnjaka  
2 grančice timijana  
2 grančice ružmarina  
1 ½ žlica maslinovog ulja  
2 žlice limunovog soka  
sol, papar

### Priprema:

Odrežite masni papir za pečenje na veličinu da možete zamotati ribu. Povrće narežite, a krumpir i do pola skuhaite. Na sredinu papira za pečenje posložite povrće, začinite te dodajte češnjak, ružmarin i timijan i zalijte s malo maslinova ulja. Na pripremljeno povrće položite oradu te joj na nekoliko mjesta zarezite kožu, a zatim ju začinite iznutra i izvana. U utrobu stavite grančicu ružmarina i timijana, pa sve podlijte s maslinovim uljem i limunovim sokom. Papir zatim čvrsto zamotajte u obliku bombona te stavite peći pola sata na 180°C.

### Jedna porcija sadrži\*:

Energija: 708 kcal | ugljikohidrati: 55 g | bjelančevine: 42 g | masti: 36,1 g | zasićene masne kiseline: 6,3 g | jednostruko nezasićene masne kiseline: 21,3 g | višestruko nezasićene masne kiseline: 5,9 g | EPA+DHA: 416 mg | Kalij: 145 % | Fosfor: 86 % | Kalcij: 18 % | Magnezij: 47 % | Željezo: 32 % | Cink: 35 % | Bakar: 31 % | Selen: 88 % | Vitamin A: 37 % | Vitamin E: 39 % | Tiamin (B1): 131 % | Riboflavin (B2): 29 % | Niacin (B3): 97 % | Pantotenska kiselina (B5): 45 % | Vitamin B6: 96 % | Folat (B9): 88 % | Vitamin B12: 191 % | Vitamin C: 133 %

## Špageti s brancinom na crveno



### Sastojci (4 porcije)

400 g špageta  
360 g fileta brancina  
280 g cherry rajčica  
400 g konzervirane rajčice  
1 luk  
3 režnja češnjaka  
100 ml bijelog vina  
50 ml maslinovog ulja  
peršin, sol

### Priprema:

Riblje filete narežite na kockice. Zagrijte maslinovo ulje u tavi na laganoj vatri i dodajte luk, češnjak i peteljke peršina. Začinite i lagano kuhajte dok luk ne omekša. Smjesu od luka prelijte bijelim vinom i malo pojačajte vatru. Pustite da krčka 2 minute, zatim dodajte pelate i cherry rajčice te kuhajte još 10 minuta. Dodajte ribu narezanu na kockice i nastavite kuhati još 5 minuta. Prethodno skuhanu tjesteninu i nasjeckane listove peršina promiješajte s ribljim umakom te poslužite.

### Jedna porcija sadrži\*:

Energija: 659 kcal | ugljikohidrati: 78 g | bjelančevine: 31,3 g | masti: 22,8 g | zasićene masne kiseline: 3,9 g | jednostruko nezasićene masne kiseline: 12,8 g | višestruko nezasićene masne kiseline: 3,1 g | EPA+DHA: 243 mg | Kalij: 56 % | Fosfor: 67 % | Kalcij: 13 % | Magnezij: 27 % | Željezo: 28 % | Cink: 29 % | Bakar: 42 % | Selen: 47 % | Vitamin A: 18 % | Vitamin E: 38 % | Tiamin (B1): 95 % | Riboflavin (B2): 21 % | Niacin (B3): 83 % | Pantotenska kiselina (B5): 20 % | Vitamin B6: 46 % | Folat (B9): 39 % | Vitamin B12: 108 % | Vitamin C: 37 %

## Poširani brancin s povrćem



### Sastojci (2 porcije)

240 g fileta brancina  
240 g mrkve  
100 g poriluka  
160 g tikvice  
160 g rajčice  
½ luka  
2 režnja češnjaka  
2 grančice timijana  
2 grančice ružmarina  
2 žlice maslinovog ulja  
140 g kukuruzne krupice  
sol

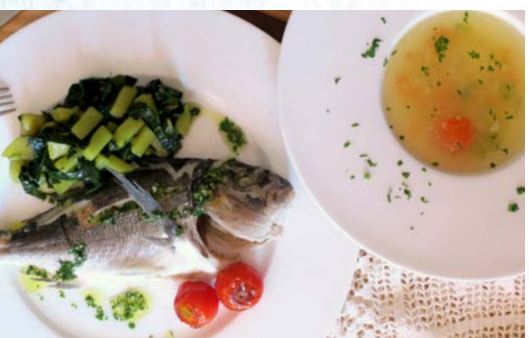
### Priprema:

U tavu ulijte oko dvije šalice tekućine (bijelo vino, povrtni ili riblji temeljac, voda ili kombinacija) te dodajte narezano povrće, začinsko bilje i malo maslinovog ulja. Kada tekućina prokuha smanjite vatru i lagano pirjajte 5 do 10 minuta. Filete brancina začinite te položite u tekućinu. Pokrijte tavu i poširajte ribu 6 do 8 minuta, dok fileti ne budu kuhani. Poslužite s pripremljenim povrćem i kuhanom palentom.

### Jedna porcija sadrži\*:

Energija: 640 kcal | ugljikohidrati: 69 g | bjelančevine: 32,9 g | masti: 26,3 g | zasićene masne kiseline: 4,4 g | jednostruko nezasićene masne kiseline: 13,8 g | višestruko nezasićene masne kiseline: 4 g | EPA+DHA: 324 mg | Kalij: 75 % | Fosfor: 68 % | Kalcij: 17 % | Magnezij: 29 % | Željezo: 26 % | Cink: 28 % | Bakar: 21 % | Selen: 65 % | Vitamin A: 314 % | Vitamin E: 34 % | Tiamin (B1): 101 % | Riboflavin (B2): 26 % | Niacin (B3): 77 % | Pantotenska kiselina (B5): 26 % | Vitamin B6: 69 % | Folat (B9): 53 % | Vitamin B12: 144 % | Vitamin C: 61 %

## Domaća riblja juha i orada na lešo



### Sastojci (4 porcije)

**Riblja juha**  
1,2 kg orade, očišćene  
140 g mrkve  
80 g rajčice  
50 g korijena celera  
40 g korijena peršina  
celer, peršin  
3 režnja češnjaka  
60 g riže  
3 žlice maslinovog ulja  
sol

### Orada na lešo

prethodno skuhanu orada  
3 žlice maslinovog ulja  
2 režnja češnjaka  
peršin

### Blitva s krumpirom

1 kg blitve  
500 g krumpira, oguljenog  
2 režnja češnjaka  
1 žlica maslinovog ulja  
sol

### Priprema:

U hladnu vodu stavite kuhati povrće, sol, papar i maslinovo ulje. Kada je povrće napola kuhano, dodajte ribu. Kuhajte ribu oko 15-20 minuta dok ne omekša. Kada je riba kuhana, izvadite je, a u juhu dodajte prethodno skuhanu rižu i poslužite. Ribu začinite mješavinom maslinovog ulja, češnjaka i peršina i poslužite s blitvom s krumpirom.

### Jedna porcija sadrži\*:

Energija: 677 kcal | ugljikohidrati: 46 g | bjelančevine: 38,4 g | masti: 37,8 g | zasićene masne kiseline: 6,3 g | jednostruko nezasićene masne kiseline: 23,2 g | višestruko nezasićene masne kiseline: 5,7 g | EPA+DHA: 390 mg | Kalij: 122 % | Fosfor: 82 % | Kalcij: 28 % | Magnezij: 80 % | Željezo: 51 % | Cink: 25 % | Bakar: 18 % | Selen: 85 % | Vitamin A: 332 % | Vitamin E: 33 % | Tiamin (B1): 98 % | Riboflavin (B2): 39 % | Niacin (B3): 95 % | Pantotenska kiselina (B5): 40 % | Vitamin B6: 60 % | Folat (B9): 235 % | Vitamin B12: 180 % | Vitamin C: 140 %

\*određeno korištenjem softvera Nutritics v5.53; % preporučenog unosa (PU) za prosječnu odraslu osobu (2000 kcal), prema Uredbi (EU) br. 1169/2011 ■ Fotografije: David Skoko, Orada Adriatic d.o.o., Shutterstock.com