

Brancini iz našega morja



Ribogojne ploščadi v zaščitenem portoroškem ribolovnem rezervatu, iz katerih prihajajo v naše ribarnice kakovostni in sveži brancini.

Že od nekdaj je znano, da je riba zdrava in nemastna hrana, ki vsebuje veliko hranljivih snovi ter vitaminov. Zanj velja starodavno reklo: "Dobra za kri (znižuje holesterol), oči (vsebuje fosfor), in možgane (vsebuje vitamin E)." Raziskave potrjujejo, da vse te koristne lastnosti lahko pripišemo omega tri maščobnim kislinam, ki so v ribah in ribjem olju.

Ribje meso se odlikuje z visoko biološko vrednostjo, njegova prednost pred rdečim mesom pa je lahka prebavljivost. Zato ribe lahko jedo tudi bolniki in so sestavni del dietične prehrane. V ribjem mesu so vitamini, minerali in še zlasti veliko kalcija. Najbolj zdravo jih pripravimo kuhane na »lešo«.

Tistih nekaj ribičev, ki še vztrajajo v našem morju, je z ulovom vse manj zadovoljnih, zato moramo v ribarnicah poseči po uvoženih ribah. Slovenci bomo tako odslej lahko jedli sveže ribe

Sortiranje brancinov takoj po izvleku iz morja in tik pred odpremo v Trst ter kraje po Sloveniji.



iz našega morja iz domačih ribogojnic. Te so na ribogojnih ploščadih na morju. V portoroškem ribogojnem rezervatu gojita na ta način brancine ribiška zadruga Ribič Seča in podjetje Unic Sub, ki smo ju tudi obiskali.

PORTOROŠKI RIBOGOJNI REZERVAT

Če so mladice pravilno hranjene, porabijo 2,5 kilograma hrane, da v približno treh letih dobijo težo enega kilograma. Sprva dobijo 4 obroke na dan, kasneje manj. S prvo in drugo generacijo imajo pri Unic Subu, kjer so začeli gojiti brancine pred dvema letoma, dobre izkušnje, saj lepo in zdravo rastejo. Njihovi brancini so začeli prihajati v naše in italijanske ribarnice letos in so zaradi kakovostne vzreje močno cenjeni. Brancin velja skupaj z orado, kovačem, zobatcem in morskim listom za eno najboljših rib. Njegovo meso je belo, mehko, nežno, odličnega okusa in zelo lahko prebavljivo.

V primerjavi z uvoženimi gojenimi ribami je ena od pomembnih prednosti doma vzgojenih brancinov predvsem ta, da se v ribarnicah ponujajo kar se da sveži, saj so lahko na naših krožnikih istega dne, ko jih potegnejo iz morja. »Ribe iz grškega, turškega in tudi hrvaškega morja ne morejo biti tako sveže kot naše, ker transport in carinski postopki trajajo nekaj dni. Poleg tega se ne ve, s čim so bile uvožene ribe hranjene,« pravi Ugo Fonda, znan slovenski biolog, potapljač, eden najboljših poznavalcev našega morja in samostojni podjetnik. Pri portoroških brancinih je prav ribja hrana tista, zaradi katere so ribe dejansko kakovostne. Krmijo

jih namreč z dansko hrano, ki ne vsebuje nobenih dvomljivih primesi in je deklarirano morskega izvora (plava riba) in iz ogljikovih hidratov kopenskih rastlin (soja, pšenica, koruza ...). V njej ni krvne moke ali ostankov piščancev in drugih živali, tako da imajo brancini res okus po ribi, pa čeprav zato rastejo nekoliko počasneje. Tudi to, da je gojena riba manj kakovostna od divje, je očitno predsodek, seveda, če je zanjo poskrbljeno tako, kot mora biti.

CENJENOST BRANCINOV RASTE

»Žal se v ribarnicah premalokrat vprašamo, od kje je uvožena riba in s čim je bila hranjena. V Turčiji, od koder prihajajo najbolj cenene ribe, ni evropske zakonodaje in jih lahko hranijo s čimer koli,« pojasnjuje Lean Fonda, ki je prav tako biolog in je ob očetu rasel na morju ter sedaj skupaj z njim vodi ribogojništvo. Mnogi strokovnjaki brancinom iz portoroškega zaliva že priznavajo visoko kakovost, ki jo potrjuje tudi doseganje vedno boljše cene na italijanskih ribjih borzah. Sicer pa njihovo delo redno in nenačakovano spremljajo ter nadzirajo veterinarski inšpektorji. Jemljejo vzorce in analizirajo vsebnost hormonov, antibiotikov, težkih kovin ... Do sedaj niso imeli pripomb.

In kako je najbolj zdravo pripraviti brancina? Za poznavalce je najboljši kuhan brancin oziroma pripravljen »na lešo«. Ugo Fonda, ki zna ceniti zdravo prehrano in morske jedi, nam je zapal, kako ga, če je res svež, najraje pripravi sam. Očiščenega skuha v jušni zelenjavi, ki ji obvezno doda lovorov list ali dva, dve žlici kisa, dve žlici olivnega olja, en prerezan paradižnik, nekaj zrn popra in nekaj grobo narezanih koščkov čebule ter česna. Kuha 20 minut, lahko 25 do 30, če je brancin večji. Ko je kuhan, ga začini z limono, olivnim oljem, poprom, malo česna in peteršiljem. Juho včasih zakuha z ločeno skuhanim rižem. Prava hrana za gurmane. Sicer pa nameravajo pri Unic Subu kmalu dati na trg še dimljenega brancina – celega in v filejih. Prvi poskusi tovrstne predelave brancina so namreč dali odlične rezultate, tako da se bo lahko kosal z dimljenim lososom.

BESEDILO IN FOTO: JANEZ MUŽIČ

Brancin velja za eno najbolj cenjenih morskih rib.

