

primorske novice

TOREK, 4. marca 2008 - leto LXII - št. 52 - cena 0,80 EUR, 191,71 SIT, 9 HRK
www.primorske.si - e-pošta: editors@primorske.si

+ ZDRAVJE + BONBON



ZDRAVJE

FITOTERAPIJA ▶ 12

Obvladati bi jo morali tudi zdravniki



SRCE ▶ 13

Šel po srce in z njim rešil življenje



KULINARIKA ▶ 14

Ribe iz domačih gojišč

KULINARIKA

Ribe iz domačih gojišč

Po prvotnih predzgodovinskih in antičnih naseljih je v 7. stoletju nastalo srednjeveško mesto Piran, ki je pripadalo Beneški republiki. Ribišstvo, pomorstvo, poljedelstvo in pridelava soli so bili stebri hitrega razcveta tega dela mediteranske pokrajine. Te dejavnosti ohranjamo še dandanes in tudi dobrote iz teh gojišč so zdravju koristne, kar priznavajo tudi poznavalci.

Piranski zaliv se odlikuje po čisti vodi in močnem toku, ki teče vzdolž vzhodne Jadranske obale proti severu. Čista morska voda, blago sredozemsko podnebje in rodovitna istrska prst so elementi izjemnega in edinstvenega ekosistema, ki je odlična podlaga za pridelavo hrane v morju in ob njem.



Foto: Andrej Fric

Brancine vzgajajo v prosto lebdečih mrežastih kletkah sredi ribolovnega rezervata. Redno izmenjavanje sveže morske vode, nenehno gibanje, značilno lokalno podnebje ter nižja slanost morja v tem

delu Piranskega zaliva blagodejno vplivajo na kakovost in čvrstost ribjega mesa. Ribe krmito ročno, le z najkakovostnejšo (in najdražjo) hrano na tržišču, ki je nastala iz morskih živali in rastlin. V nasprotju z večino drugih ribogojnic po Evropi ne uporabljajo toksičnih sredstev proti obraščanju mrež z morskimi organizmi, temveč mreže ročno čistijo.

Piranski brancin

Zato je piranski brancin vrhunska riba, skladna z željami in pričakovanji. Slovenski (piranski) brancin ima več prednosti v primerjavi z divjimi, prostoživečimi ribami. Od rojstva do izlova živi v nadzorovanih pogojih. Njegova kr-

ma ne vsebuje nevarnih primesi. Tako je, na primer, vsebnost živega srebra v mesu piranskega brancina tudi do 15-krat nižja v primerjavi z divjimi brancini, in kar 100-krat nižja od z zakonom predpisane dovoljene meje.

Posebej poudarjam pomen svežine rib, saj je običajno čas med ulovom in pripravo v kuhinji pogosto kritičen. Ni nepomemben podatek, da prispe riba iz tega dela morja do slovenskih ribarnic že v nekaj urah. Zato so ti brancini zares sveži. To je bistveno za ohranitev lastnosti ribjega mesa. Za primerjavo naj navedemo znani podatek, da so tako imenovane druge sveže ribe, ki jih kupite v ribarnicah ali naročite v restavracijah, v povprečju stare od tri do štiri dni. Zato te ribe izgubijo večino zdravih sestavin, pridobijo celo škodljive.

Brancin s špinačo

Sestavine: 800 g fileja brancina, 600 g očiščene špinače, 4



Foto: Andrej Fric

velike žlice oljčnega olja, 2 sesekljana stroka česna, 1 limona, sol, peteršilj, muškati orešček.

Špinačo očistimo, operemo in osušimo na kuhinjski krpi. Damo jo v skledo, solimo in pomešamo s sesekljanim česnom, peteršiljem, naribano limonino lupinico, muškatinim oreščkom in limoninim sokom. Fileje osolimo. Vzamemo dva debela porcelanasta krožnika in na vsakega položimo polovico pripravljene špinače ter po dva fileja. Vsak krožnik pokrijemo s še enim krožnikom, robove pa zatesnimo z aluminijasto folijo. Pripravimo dve posodi primerne velikosti, tako da ju krožnika pokrijeta. V posodi damo za približno štiri prste vode. Ko voda zavre, postavimo na vsako posodo pripravljen zatesnjen krožnik. Kuhamo približno 20 minut.

ANDREJ FRIC

