

Kar je dobro za morje, je tudi za nas

- Dr. Andreja Ramšak: »Ribe redno uživa samo še generacija, ki je stara nad 50 let, mlajši pa imajo raje predpripravljene ribje proizvode.«
- Ribe in školjke imajo mnogo nižji ogljični odtis kot govedo ali piščanci
- Imamo približno 22.000 vrst rib, lovi se jih več kot 2000 vrst in njihova določitev pogosto ni enostavna

Tekst: **Smilja Štravs**

Fotografije: **Uroš Hočevar**





»Pomembno je ozaveščanje potrošnikov, zato smo tudi zagnali akcijo *Dobro za morje – Dobro zame* kot izobraževalni projekt. Ribe in ribištvo skušamo približati že otrokom v vrtcih, po osnovnih šolah pa tudi starejšim generacijam,« pojasnjuje dr. Andreja Ramšak.

Ribe poznamo presenetljivo slabo in trgovci nas zlahka zavedejo s tem, da manj »komercialne« ribe prodajajo z imeni vrst, ki so bolj priljubljene in zato dražje. Zato je namen kampanje *Dobro za morje – Dobro zame* ozaveščanje in spodbujanje širše javnosti k prepoznavanju kakovosti rib in morskih sadežev izjemno pomemben, še zlasti rib lokalnega izvora, katerih izlov in pridelava ne pomenijo dodatne obremenitve za okolje. Operacija podpira ohranjanje narave in biodiverzitete ter s povečanjem zavedanja o okoljski odgovornosti posameznika prispeva k blaženju podnebnih sprememb. Dr. Andreja Ramšak z Morske biološke postaje Piran, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za biologijo (NIB), nam je predstavila projekt, v katerem sta poleg nje sodelovala še Cécil Meulenberg z ZRS Koper in mag. Tanja Nastovski iz Društva Aurata.

Vaš fokus je populacijska genetika komercialno izkoriščanih staležev rib v Jadranskem morju. Katere vrste pri nas so najbolj komercialne, katere pa denimo sploh ne?

Med najbolj poznanimi komercialnimi vrstami so sardele, moli, skuše, brancini, orade, morski listi, ciplji, lignji odvisno od letnega časa, nekatere vrste se lovijo v toplejšem delu leta, spet druge v bolj hladnem delu leta. Nekatere vrste rib se ne znajdejo na naših krožnikih, ker so bodisi zelo redke ali so manj okusne in zato nezanimive za ribolov.

Kakšno območje pokriva koncept lokalnega ribištva?

Vse slovensko ribištvo je v bistvu lokalno, malo ribištvo. Ribolov razdelimo na industrijski ribolov in malo ribištvo. Pri nas vse sodi v kategorijo malega ribištva, gre za mali obalni ribolov. S takim ribolovom se v glav-

nami so Madžari s 5,6 kilograma, največ rib pa pojedjo Portugalci, vsako leto v povprečju 56 kilogramov na prebivalca. Veliki potrošniki rib so tudi Islandci, Portugalci, Španci in Norvežani. Sledijo jim Italijani, Francozi, Švedi in Finci. Letno povprečje v EU pa je 24,4 kilograma porabe ribjih proizvodov na prebivalca.

Kako se denimo južna in severna Evropa razlikujeta po potrošnji rib, ali drugače, kako se Severno morje razlikuje od Sredozemlja? Katere komercialne ribe prevladujejo na severu in katere na jugu?

Za Severno morje so značilne trske, osliči, skuše, morski listi in sorodne vrste bokoplavut, ki žive na morskem dnu, v Sredozemskem morju je število ribjih vrst nekaj čez 500, medtem ko jih je v Severnem morju okoli 200 vrst. Zdaj, denimo, ko se morje ohlaja, se odpira sezona morskih listov. To je treba poudariti, pri nas se ulov sezonsko zelo spreminja. Na začetku poletja se ulovi več sardel in skuš (od maja do avgusta), nekatere vrste pa se pojavljajo vse leto. Tudi glavonožci so sezonski, zdajle na primer, od septembra do decembra, se lovi lignje, sipe in moškatne hobotnice. Kasneje se drstijo in nato zaključijo svoj življenjski cikel.

Včasih rečemo, kako zelo zdrava hrana so ribe, drugič pa smo spet skeptični, češ, ribe so lahko tudi škodljive, ker živijo v onesnaženem morju in njihove prehrane ni mogoče povsem nadzorovati, tako kot denimo to velja za domače živali, tudi če gre za gojene ribe. Kako je s tem?

Res je, da so ribe in morski sadeži zdrava hrana. Imajo veliko omega maščobnih kislin, sestava njihovih beljakovin je lahko prebavljiva za ljudi, vsebujejo veliko koristnih mikroelementov. To je prehranski vidik. Nekatere ne jedo rib iz ribogojnic, češ da so hranjene s slabo krmo. Vendar so

Po zadnjih podatkih iz leta 2017 pojemo Slovenci okrog enajst kilogramov rib na leto. Največ jih pojedjo Portugalci, v povprečju 56 kilogramov na prebivalca.

nem ukvarjajo družinska podjetja z majhnimi plovili, ki lovijo v obalnem pasu morja. Za ribolov uporabljajo različna ribolovna orodja od mrež do koč, v ulovu pa se znajde veliko vrst. Tak ribolov poteka na različnih koncih sveta ob obalah. Industrijski ribolov poteka na odprtem morju, z velikimi plovili, dolgimi nekaj deset metrov, to so prave tovarne na vodi, kjer poteka ribolov in velikokrat tudi že delno predelava, kot je filetiranje in zamrzovanje ulovljenih rib. V takem ribolovu ulovijo mnogo manj vrst, vendar je ulov količinsko večji.

Malega ribolova je več v Sredozemskem morju in drugih manjših morjih, medtem ko je npr. v Atlantiku in Severnem morju ter ob obalah Azije več industrijskega ribolova. Zanimivost in bogastvo Sredozemskega morja je veliko število ribolovnih vrst – od rakov, mehkužcev do ribjih vrst. V Severnem morju, na primer, živi manj ribjih vrst, vendar so te v večjih količinah. Evropski sklad za pomorstvo in ribištvo ter LAS Istre podpirata male lokalne priobalne ribiče in tudi školjarje ter ribogojce.

Koliko rib pojemo Slovenci in kje smo v primerjavi z drugimi narodi?

Bolj malo. Po zadnjih podatkih iz leta 2017 okrog enajst kilogramov. Za

tudi ribe iz ribogojnic lahko kakovostne, če seveda uživajo kakovostno krmo. Če je ta dobre kakovosti, bo tudi sestava maščobnih kislin v teh ribah ugodna, takšna, kot mora biti, če bi riba živela prosto v morju. V njih bo manj težkih kovin ali drugih onesnažil kot v neki drugi ribi, ki denimo živi v zelo onesnaženem okolju. Ekstremen primer so na primer nekatere gojišča krapov v Aziji ali pange, ki živijo v res izjemno onesnaženih okoljih, omenjena predstavnik sta namreč vrsti, ki lahko zdržita v takih okoljih. Za ribe, ki so vzrejene v Sredozemskem morju, nas ni treba tako zelo skrbeti. V Aziji rib v ribogojnicah tudi ne hranijo z najbolj kakovostno krmo, dajejo jim preveč rastlinskih olj, zato tudi njihova sestava maščobnih kislin ni najbolj ugodna za zdravo prehrano ljudi.

Poudarjate pomen oskrbne verige v ribištvu. Kako je sploh mogoče zagotavljati sledljivost rib in morskih sadežev?

Sledljivost je zagotovljena z deklaracijami, ki jih predpisuje Evropska unija. Na njej mora biti zapisana vrsta ribe, ali je bila prostoživeča ali iz akvakulture, opredeljeno mora biti geografsko območje, kje je bila ulovljena, zapisano mora biti tudi, s kakšnim ribolovnim orodjem je



Ribe in morski sadeži so zdrava hrana. Imajo veliko omega maščobnih kislin, sestava njihovih beljakovin je lahko prebavljiva za ljudi, vsebujejo veliko koristnih mikroelementov.

bila ulovljena, na primer, ali je to koča ali mreža, in kje je bila iztovorjena. Pri nas smo lani zaključili projekt, ki sta ga financirala MKGP in ARRS in smo se v njem posvetili preučevanju poneverb na trgu rib. Pregledovali smo deklaracije na ribiških proizvodih, tudi v ribarnicah, in ugotovili, da so v Sloveniji v ribarnicah vsi ti podatki na voljo, ni pa povsod tako.

Na ta način se ljudje lahko poučijo, kaj kupujejo. Ponekod te informacije zelo cenijo, v Španiji na primer so kupci zelo ozaveščeni in želijo vse te informacije tudi videti. Napake v oskrbni verigi pa se lahko zgodijo hote ali nehote. Pogosta nehotena ali pa tudi hotena napaka je, da riba ni določena pravilno, da ji ni pripisano pravo ime, ampak se ji pripiše neko ime, ki je kupcem bolj znano, ali pa ji pripišejo ime vrste, ki je bolj okusna in bolj cenjena. Na ta način trgovci prodajo manj kakovostno ribo za bolj kakovostno. Kupci namreč ne poznajo dobro ribjih vrst, le redko so v ribarnicah obešeni plakati, trgovci pa k ribam postavijo tablico z imenom ribe, ki je bolj priljubljena. To se tu in tam dogaja tudi pri nas, še bolj pa v ZDA, kjer imajo radi ribje burgerje, pri katerih skoraj ni mogoče vedeti, kaj je v njih. V glavnem se vse proda pod imenom hlastači, ki so bolj cenjeni, v resnici pa je v takšnih burgerjih marsikaj.

Imamo približno 22.000 vrst rib, lovi se jih nekaj več kot 2000 vrst in njihova določitev pogosto ni enostavna. V glavnem so težave zaradi zapletene in dolge oskrbne verige, ribolov poteka nekje na odprtem morju, ribo takoj filetirajo in jo nato pošljejo v predelavo v tretjo državo, morda spet prepakirajo. V tako dolgih oskrbnih verigah se lahko vrsta ribe ali njen geografski izvor izgubi ali zamenja. Kasneje je možna natančna

določitev vrste samo z metodami analize DNK, geografski izvor pa z natančnimi kemijskimi metodami. Že nekaj let raziskovalci intenzivno razvijamo metode za takšne analize.

Slovenci radi jemo jadranske lignje, ker so res bolj okusni, živijo v Sredozemskem morju in tudi v Atlantskem oceanu. Ker se lignje lovi sezonsko, jih veliko uvažamo tudi iz Azije. Predvsem v restavracijah radi vse prodajajo pod imenom jadranski lignji, in to skozi vse leto, pa čeprav so uvoženi iz Azije ali Južne Amerike. Jadranski lignji stanejo 22 evrov za kilogram, če pa nismo ravno najbolj izurjeni jedci, pojemo vse, kar dobimo na krožnik.

Nekateri na primer ne marajo jesti lososov iz ribogojnic, ker menijo, da niso dovolj kakovostni, pa jih zato trgovci prodajajo za prostoživeče. Pri industrijskem ribolovu se lahko prikriva tudi območje izlova. Če je neko morda že zaprto za ribolov, ribiči potem rečejo, da so lovili nekje drugje. Problem je tudi v tem, da v Sredozemskem morju in v Atlantiku živi veliko enakih vrst rib. Oslič iz Sredozemskega morja so kulinarično veliko bolj cenjeni, ker imajo boljši okus, atlantski pa niso tako polnega okusa, a jih skušajo prodati kot sredozemske, saj so kupci zanje pripravljeni plačati več.

Globalno gledano je še vedno velik problem tudi ilegalni ribolov. To je neprijavljen ribolov, ko ribiči o ulovu nikomur ne poročajo, zato ne vemo, od kod ulov izvira, kje so lovili, kaj natančno so lovili, s tem se dela škoda naravi pa tudi davkov se od tega ne plačuje. Iz medijev je znan primer rib iz Hirošime, ki so bile precej onesnažene, pa so jih na črno prodajali na Kitajsko, ker jih drugje niso mogli prodati.

Sledljivost je zagotovljena z deklaracijami, ki jih predpisuje Evropska unija. Na njej mora biti zapisana vrsta ribe, ali je bila prostoživeča ali iz akvakulture, opredeljeno mora biti geografsko območje, kjer je bila ulovljena, zapisano mora biti tudi, s kakšnim ribolovnim orodjem je bila ulovljena.

Opozarjate na posebnosti lokalnega ribištva in t. i. ribolovna orodja. Kaj imate v mislih?

Pod to oznako sodijo vse priprave, ki jih ribiči uporabljajo za lov. Lahko so enostavna, kot na primer mreže, ali pa aktivna ribolovna orodja, kot so zelo komplicirane kočice, kjer pri lovu sodeluje več plovil, sem sodi tudi avtomatiziran sistem za lov lignjev v Aziji in južnem Atlantiku. Nekateri kupci želijo kupiti ribe, ki so bile ulovljene z mrežo. Na primer, sardele, ulovljene z mrežo, so lepše, imajo še vedno luske na telesu, ulovljene s kočico pa so manj kakovostne. Kočice potujejo dlje časa, v njih se ribe hitreje poškodujejo.

Poudariti je tudi treba, da so nekatera ribolovna orodja bolj prijazna za morske sesalce, za delfine, zato na primer nekateri bolj ozaveščeni kupci nočejo jesti rib, ulovljenih z orodji, ki so bolj škodljiva za morske sesalce, saj se ti vanje po nesreči lahko tudi ujamejo. Slovenski ribiči uporabljajo različne mreže, pasti pa tudi kočice. Gre za manjša orodja, ker je naše morje bolj plitvo. Vrsto teh orodij in njihove karakteristike določajo predpisi, tako da se natančno ve, kdaj in kakšno orodje smejo ribiči uporabljati. Nadzoruje jih ribiška inšpekcija. Ribiči ne smejo uporabljati prepovedanih ribolovnih orodij ali praks ter morajo spoštovati režim v zaščitnih območjih.

Kakšno je razmerje med divjim lovom in gojenimi ribami?

Globalno gledano akvakultura, se pravi vzreja rib, školjk in rakov, narašča in je večja od količin ulova v divjini. To postaja zelo pomemben vir hrane za človeštvo. Površina morja je zelo velika, prav tako je v morju veliko vrst, ki jih lahko gojimo, na kopnem je število udomačenih vrst mnogo manjše. Že od leta 2012 količina živali, vzrejenih v akvakulturi, presega ulov v morjih in velikih rekah. Še vedno bo neki odstotek ljudi prisegal na prostoživeče ribe, drugi pa bodo zadovoljni tudi s tistimi iz akvakulture. Podatkov, kako se ljudje odločajo za nakup, v Sloveniji nimamo.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je leta 2017 objavilo anketo, v kateri so spraševali ljudi o porabi rib, ki je pokazala, da se klasična poraba in priprava rib zmanjšuje in da jih redno uživa samo še generacija, ki je stara nad 50 let, mlajši pa ne. Ti imajo raje predpripravljene ribje proizvode, kamor sodi vse od filetirane ribe do ribjih in rakovih palčkov, pomembno jim je, da je priprava enostavna, pa tudi cenejši so. Treba je tudi vedeti, da so se ribe pri nas v zadnjem času zelo podražile.

Gojene ribe so običajno lepše in večje, na Norveškem lahko celo izbereš barvo ribjega mesa – denimo losos ima lahko bolj rožnato ali bolj oranžno meso. Je tudi v Sredozemlju kakšna podobna praksa, da bi vzreditelji dodajali v morsko vodo oziroma ribja krmila barvila?

Obarvanost je značilna za losose, ti imajo v naravi res bolj oranžno barvo, in sicer odvisno od hrane, ki jo uživajo. Druge morske ribe nimajo takšnih specifik, saj je njihovo meso večinoma belkasto. Ocenjujemo ga bolj po teksturi in okusu.

Imate kakšne podatke, kako potrošnik izbira ribo, ki jo kupi? Za kupovanje rib človek potrebuje tudi nekaj znanja.

Pomembno je ozaveščanje potrošnikov, zato smo tudi zagnali akcijo *Dobro za morje – Dobro zame* kot izobraževalni projekt. RIBE in ribištvo skušamo približati že otrokom v vrtcih, po osnovnih šolah pa tudi starejšim generacijam. Na pomol v Izoli smo povabili otroke, ribič jim je pokazal zabojček ulovljenih rib in otroci so se naučili, kakšna je posamezna riba. Ribič jim je tudi razložil, kako lovijo s kočico. Tega znanja je dejansko čedalje manj. Ob seznanjanju z vrstami rib smo otrokom ponudili tudi





Globalno gledano akvakultura, se pravi vzreja rib, školjk in rakov, narašča in je večja od količin ulova v divjini.

nekaj pripravljene morske hrane, da so jo lahko okusili. Na delavnicah za starejšo generacijo, za upokoјence, pa smo predstavili sodobno ribištvo in se z njimi pogovarjali, kako je bilo, ko so bili mladi, kakšne ribe so pripeljali ribiči, kako so jih pripravljali. Povabili smo tudi gospo Emilijo Pavlič, ki je pripravila hrano iz ribe, in sicer okusen brodet. Ogledali so si, katere ribe je uporabila, kako jih je očistila in kako pripravila. S tem smo želeli ljudem približati hrano, ribištvo in ribe.

V Veliki Britaniji, Španiji, Grčiji in Franciji so opravili raziskavo in intervjuvali potrošnike v velikih supermarketih; pokazali so jim šest vrst zelo običajnih rib, od skuše, osliča, sardele polenovke, morskega lista in brancina, njihovo poznavanje teh rib pa je bilo slabo. Kljub vsemu so se nekoliko bolje odrezali Španci in Grki, najslabše Britanci. Zelo pomembna za poznavanje vrst je bila korelacija z vprašanjem, kako pogosto uživajo ribe in morsko hrano. Večkrat ko so bile na njihovem jedilniku, boljši poznavalci so bili. Zaključek tega članka je bil usmerjen v ugotovitve, da so bili rezultati poznavanja rib povsod tako slabi, ker smo danes potrošniki tako zelo ločeni od pridelave hrane.

Je kakšna vrsta ribe, ki je potrošniki nikoli niso sprejeli, pa je povsem okusna? Je morda tudi med ribami kakšna vrsta ali izdelek, ki je trenutno 'moderen' v slovenski kulinariki?

Lahko rečem, da je vedno več predelanih proizvodov. Recimo, zdaj lahko kupite že razne ribje solate, v ponudbi naših trgovcev je zelo veliko že predpripravljenih proizvodov, ki jih lahko samo postrežete. To je trend.

Kakšna je kakovost ribe in morskih sadežev lokalnega izvora?

Ne morem odgovoriti natančno, ker tovrstnih študij nimamo. V glavnem ljudje še vedno zaupajo, da je riba iz Jadranskega morja kakovostna. Težko pa je ločiti, ali ljudje mislijo na slovenski del Jadranskega morja ali celoten obseg, saj je to morje še vedno zasidrano v zavesti ljudi kot naše. Zdi pa se mi, da so prepričani, da je tudi slovenska riba kakovostna.

Kakšen je ogljični odtis ribe, ki pride k nam iz recimo 1500 kilometrov oddaljenega Severnega morja?

Doslej so ogljični odtis vedno računali na kilogram beljakovin ulovljenih rib ali tistih iz akvakulture. Pred kratkim je izšel članek, ki obravnava ogljični odtis ribe iz ulova ali iz akvakulture glede na prehransko vrednost. To se mi zdi zelo dobro, kajti ribe, školjke in raki so polnovredna živila, saj vsebujejo veliko koristnih beljakovin in mikroelementov, ki jih v drugi hrani ni v tolikšnih količinah. Zato je pomembno, da se to računa na prehransko vrednost. Zato imajo ribe in školjke mnogo nižji ogljični odtis kot govedo ali piščanci.

Kakšen status imajo danes na primer sardele, ki so bile nekoč zelo priljubljene?

To so ribe, ki jih ljudje dejansko najbolje poznajo. Ko smo jih spraševali, katera vrsta rib je tista, ki bi jo vzeli za svojo, so dejansko odgovarjali, da so to sardele. Po restavracijah pa največ ponujajo orade in brancine, tudi morske spake, v glavnem so pripravljene kot fileji in zato dosega jo tudi višjo ceno. Na 'ribjih feštah' pa se še vedno ponujajo ocvrte sardele. ■