

# GOJENJE POSTRVI ŠARENKE IN NJENA HRANILNA VREDNOST

---

Priložnost dodatnega zaslужka na kmetiji – Ribe in ribji izdelki so visoko kakovostna živila

---

Nahajamo se sredi postnega časa, ko ljudje že tradicionalno v svojo prehrano vnašamo več rib in ribjih izdelkov. Ker sta tako poraba rib na prebivalca Slovenije (11,2 kg), kot tudi stopnja samooskrbe (15 %) z ribami in ribjimi izdelki nizki, je ob zavedanju vseh pozitivnih učinkov, ki jih ima na človeški organizem uživanje rib in ribjih izdelkov, ribogojstvo lahko priložnost dodatnega zaslужka na kmetijah, ki imajo za opravljanje te dejavnosti naravne danosti.

## Zakonski okvirji za gojenje rib

Voda v Sloveniji je v lasti države, kar pomeni, da mora vsak, ki želi izkoriščati vodni vir za opravljanje dejavnosti, po Zakonu o vodah (ZV-1A Ur.l. RS 57/2008) pridobiti veljavno vodno dovoljenje. Vlogo za pridobitev vodnega dovoljenja se vloži na Direkcijo RS za vode. Ribogojnico mora najprej pristojna občina umestiti v svoj prostorski plan, gradnja ribogojnice se lahko začne po pridobitvi gradbenega dovoljenja, razen, če gre za enostavni objekt. Po Uredbi o razvrščanju objektov (Ur.l. RS 96/2022) je namreč ribogojnica lahko poleg nezahtevnega objekta, za katerega se pridobi gradbeno dovoljenje le na podlagi enostavne skice brez projektiranja, do površine 100 m<sup>2</sup> ali prostornine bazenov 2.000 m<sup>3</sup> tudi enostaven objekt do površine 50 m<sup>2</sup> ali prostornine bazenov do 250 m<sup>3</sup>. Nekaj primerov ribogojnic, kot enostavnih objektov, imamo v Sloveniji že postavljenih. Ribogojstvo ne spada med osnovno kmetijsko dejavnost, če se odločimo, da bo ribogojstvo naša dopolnilna dejavnost na kmetiji, jo registriramo po Uredbi o dopolnilnih dejavnosti na kmetiji Ur.l.RS 57/2015, kjer se lahko registrira dejavnost gojenja sladkovodnih rib v količini do 5.000 kg letno in predelave sladkovodnih rib v količini do 10.000 kg letno, pri čemer mora biti najmanj 50 odstotkov predelanih količin rib iz lastne vzreje. K predelavi spadajo filiranje, dimljenje, prekajevanje, mariniranje. Preko dopolnilne dejavnosti je možno izvajati tudi dejavnost športnega ribolova na vodnih površinah na kmetiji. Seveda gre pri ribah za prehrano, namenjeno ljudem, zato moramo upoštevati tudi Pravilnik o obratih na področju živil živalskega izvora Ur.l.RS 51/2006.

## Tehnologija gojenja postrvi šarenke

Postrv šarenka spada med salmonidne hladnovodne vrste rib, za njih je značilno, da živijo v hladni, pretočni vodi z visoko vsebnostjo raztopljenega kisika v vodi. Parametri vode, bistveni za gojenje, so pH (6,5-8), vsebnost v vodi raztopljenega kisika (okrog 9 mg/l) ter temperatura vode (10 – 14 oC). V Sloveniji za gojenje postrvi šarenke v glavnem uporabljamo pretočne sisteme, vodo na odzemnem mestu zajamemo iz vodotoka, jo po ceveh oziroma kanalnih pripeljemo do gojitvenih bazenov, že uporabljena voda pa se preko usedalnika ribjih fekalij in ostankov hrane vrača nazaj v vodotok. Gojenje postrvi šarenke spada med intenzivno gojenje, kar pomeni, da za krmljenje rib v celoti uporabljamo že pripravljene krmne mešanice v obliki ekstrudiranih pelet, ki dosegajo najboljšo konverzijo. Celoten gojitveni proces, ki od ikre do konzumne ribe traja približno leto in pol, zahteva veliko znanja in praktičnih izkušenj, zato

imamo v Sloveniji le malo ribogojcev, ki se ukvarjajo z gojenjem plemenskih rib, smukanjem in valjenjem iker ter gojenjem mladice. Običajno ti ribogojci prodajajo večje mladice ostalim ribogojcem za nadaljnje gojenje do konzumne velikosti (cca. 250 g).

## Hranilna vrednost postrvi šarenke

Hranilna vrednost je izraz, ki potrošniku sporoča oziroma ga obvešča o sestavi živila. Podana je z osnovnimi podatki, to je: energijsko vrednostjo (izraženo v kJ ali kcal običajno na 100 g živila); količino maščob (v gramih na 100 g živila ali odstotkih), od tega količine nasičenih maščob, od tega količino nenasičenih maščob (enkrat ali večkrat nenasičenih maščob); količino beljakovin (v gramih na 100 g živila ali odstotkih); količino ogljikovih hidratov (v gramih na 100 g živila ali odstotkih - od tega sladkorjev); količino prehranskih vlaknin (v gramih na 100 g živila ali odstotkih). Poleg teh podatkov je za oceno hranilne vrednosti določenega živila dobro poznati še aminokislinsko sestavo in vsebnost mineralov ter vitaminov.

Sestava mesa postrvi šarenke (100 g)	Kcal/kJ/g
Energetska vrednost	141 kcal / 590 kJ
Maščobe skupaj	5 g
Nasičene maščobne kisline	1,3 g
Mononenasičene maščobne kisline	2,1 g
Polinenasičene maščobne kisline	1,6 g
Omega -3 maščobne kisline	1063 mg
Omega -6 maščobne kisline	245 mg
Beljakovine	20 g
Ogljikovi hidrati	0 g
Od tega sladkorji	0 g
Prehranske vlaknine	0 g

Meso šarenke vsebuje še veliko vitamina D, vitaminov B3, B6 in B12 ter vitamina E. Med minerali pa veliko fosforja, selena in kalija. Aminokislinska sestava je skoraj idealna, saj s 100 g mesa šarenke pokrijemo od 60 do 90 odstotkov dnevnih potreb po esencialnih aminokislinah. Zaradi ugodne aminokislinske sestave so beljakovine šarenke hitro prebavljive (v treh do štirih urah), njihova izkoristljivost pa je okrog 95 – odstotna. Glavne prednosti mesa šarenke so tako naslednje: **visoka vsebnost visoko kakovostnih beljakovin**, pri čemer je aminokislinska sestava odlična in vsebuje vse esencialne aminokislinske v visokih vrednostih; **bogat vir omega -3 maščobnih kislin** ter ugodno razmerje med vsebnostjo omega -3 in omega -6 maščobnih kislin; **odličen vir vitamina B12**, ki igra bistveno vlogo pri proizvodnji DNK in rdečih krvnih celic ter vitamina D, ki opravlja številne bistvene funkcije za zdravje ljudi; **bogat vir selena**, ki pomaga telesu proizvajati antioksidativne encime, ki pomagajo pri premagovanju oksidativnega stresa in zdravljenju vnetij; **dober vir kalija**, ki vpliva na veliko procesov v našem organizmu, pomembno vlogo pa ima pri uravnavanju krvnega pritiska; **nizka vsebnost živega srebra** in ostalih kontaminantov (težke kovine), ki so lahko prisotni v nekaterih ostalih vrstah rib in morskih sadežih; **meso šarenke je odličnega okusa in enostavno za pripravo**, lahko se kuha, peče, cvre, pošira, iz njega pripravi juha ali brodet. Če gledamo skozi oči potrošnika pa je najpomembnejše, da kupimo meso postrvi šarenk pri najbližjem ribogojcu. Tam se lahko prepričamo o načinu gojenja, ko jih ribogojec pred nami ulovi iz vode, pa predvsem o svežosti, ki pa je pri ribah, pri katerih se meso zaradi nizke vsebnosti glikogena v celicah hitreje kvari, bistvena za kakovost.

**Slika: Meso postrvi šarenke predstavlja visoko kakovostno živilo.**

mag. Miha Štular, univ.dipl.inž.zoot.  
Svetovalec specialist za ribogojstvo,  
KGZS-Zavod KR