

## Hranjiva vrijednost ribe

Zanimanje praljudi bio je lov i ribolov. Dakle, riba je bila čovjeku od davnih vremena jedan od glavnih izvora hrana. Sve do danas sačuvala se riba u jelovniku i kao specifična ritualna hrana raznih vjerskih obreda, vezana uz stanovite dane preko čitave godine. Od starih naroda Rimljani su napose cijenili ribu na svojim kulinarskim gozbama, a od njih su nam ostali najstariji umjetni ribnjaci. I u Jugoslaviji sačuvani su sve do današnjih dana srednjovjekovni stari ribnjaci iz feudalnih vremena, uza stare dvorce veleposjede i manastire.

Još početkom ovoga stoljeća, dok još rijeke i vodotoci nisu bili u svojoj stihiji ukroćeni nasipima i vodograđevinama, a uz to i nije bilo industrijskih postrojenja, koja danas u velikoj mjeri zagađuje otvorene vode, ribe je bilo u izobilju. Mnoge vode pa i naselja i danas nose ime po ribama, koje su masovno lovljene: mjesto i rijeka Krapiš, staro selo profesionalnih ribara Krapje na Savi selo Čigoč na na Savi, gdje je bilo mnogo kečige, i td.

Dok još grad Zagreb prvih decenija ovog vijeka nije brojio ni 100.000 stanovnika, imao je glavno otvoreno tržište slatkovodne ribe na kaldrmisanom trgu ispred sjemeništa (Crne škole), kraj katedrale. Ovdje je bila izrađena, na mjestu stare kaptolske vječnice, i prva suvremeno uređena ribarnica. Ali, pored ove sezonske riblje pijace, prodavala se je riba preko čitavog dana i u zatvorenim lokalima u Dugoj, sada Radićevoj ulici. Prodaja ribe bila je u ono vrijeme zanimanje mnogih građana: Matijak, Harinski, Spiler, Repuš, Pustišek, Bocak. Na rijeci Savi, ispred mosta, bio je izgrađen dobro vođeni specijalni ribarski restoran. Svakog proljeća dopremane su u Zagreb velike količine ribe iz otvorenih voda i ribnjaka. Morske ribe u to vrijeme nije bilo na tržištu, jer nije bilo ni potrošača za tu vrst ribe, a i tehnika transporta još nije bila usavršena. Na trgu je bilo obilje svih vrsta riba, počev od riječne ribe: kečige, štuke, soma, smuđa, pa do ribe iz ribnjaka, koja je prodavana u živom stanju: šarana, linjaka, patulastih somića. Riba koja nije bila prodana, odmah je kalana i sušena.

Danas je Zagreb prerastao u velegrad, sa najmanje 6 puta više stanovnika, no pred 60 godina, ali količina i asortiman slatkovodne ribe nije na tržištu ni izdaleka, takav kao početkom ovoga stoljeća. Poslije podne se nigdje više u gradu ne može nabaviti slatkovodna riba, u svježem stanju. U susjednoj Austriji, koja je u zadnje vrijeme izgradila velike površine novih ribnjaka i sada ne uvozi više šarane iz jugoslavenskih ribnjaka, kao prije, živi šaran držan u bazenima sa vodom prodaje se preko čitavog dana u mesarskim radnjama, uporedo sa svim ostalim vrstama mesa. Kod nas sanitarna inspekcija ne dozvoljava prodaju žive ribe u mesarskim lokalima. Iz prikaza o stanju tržišta slatkovodnom ribom u Zagrebu nekada i danas može se zaključiti, da građani troše vrlo male količine slatkovodne ribe.

Kako se to odrazilo na zdravstveno stanje pučanstva evo navedene reportaže Radio-televizije Zagreb. Primarius Stanice za srčana oboljenja u Zagrebu, Dr. Šalek, konstatira, da je broj srčanih oboljenja u Zagrebu, što zabrinjava, u naglom porastu. Uzrok u toj pojavi vidi u zahuktalom radu, intenzivnom poslovanju, a kraj toga nepovoljnoj strukturi ishrane radnog čovjeka. Pučanstvu stoji na raspolaganje dovoljna količina raznolike hrane, ali se redovno troši teška mesna hrana, koja suviše tereti probavne organe, a neposredno od toga strada srce. Uz to navada i statističke podatke. Na glavnoj tržnici Dolac prodava se samo jedna četvrtina ribe, a tri četvrtine raznih vrsta ostalog mesa.

Zašto napose slatkovodna riba ima visoku hranjivu vrijednost, dajemo tumačenje Sveučilišnog profesora Vet. fakulteta u Zagrebu, Dr. M. Francetića: »Ne ulazeći u detalje fiziologije ishrane, obzirom na potrebne količine pojedinih sastojaka hrane za pra-

vilnu i zdravu ishranu, općenito možemo reći, da riblje meso ispunjava tri osnovna zahtijeva, koja čine neku namirnicu visoko vrijednom. To su laka probavljivost, prehrambeno-fiziološki povoljan omjer gornjura aminokiselina, te bogat sadržaj vitamina i mineralnih tvari. Kao negativna strana ribljeg obroka rado se ističe, da smo nakon konzumiranja ribe brzo opet gladni. Ali ovo bi baš trebalo zapravo smatrati prednošću ribljeg obroka, zbog lake probavljivosti ribljeg mesa, njegovoga kratkoga zadržavanja, u želucu i manjega opterećenja probavnih organa. Preispitivanja prigovora, da uživanje ribljeg mesa povećava žeđ, nije potvrdilo ovakova shvaćanja. Prema tome možemo sa pravom tvrditi da je vrlo korisno i zdravo u naš jelovnik unositi obroke ribljeg mesa.

Da zaključimo sa potrošnjom ribe godišnje po jednom stanovniku stojimo prema statističkim poda-

cima skoro na zadnjem mjestu. U svjetskim razmjerima kreće se potrošnja ribe godišnje po stanovniku oko 15 kg. Kod nas je trošeno u razdoblju od 1952-1962. godine samo 0,5 kg slatkovodne ribe po stanovniku. Godišnje se je trošilo 25,1 kg mesa, a samo 0,5 kg ribe. Omjer meso riba 50 : 1. Plan do 1970 god. predviđa potrošak mesa po stanovniku 35 kg, a ribe 1,5 kg odnos meso riba 23 : 1.

Cjelokupna proizvodnja sl. ribe sada u Jugoslaviji iznosi 18.000 tona, a za narednih 5 god treba da se povisi na 40.000 tona. Ako uzmemo u obzir sada vrlo malu potrošnju ribe, neizgrađenu trgovačku mrežu, naglu industrijalizaciju i razvoj zemlje i sve viši standard-pučanstva, to sl. ribarstvo ima kod nas vrlo povoljne perspektive uz naše vanredne klimatske uslove.

Ing. N. Fijan