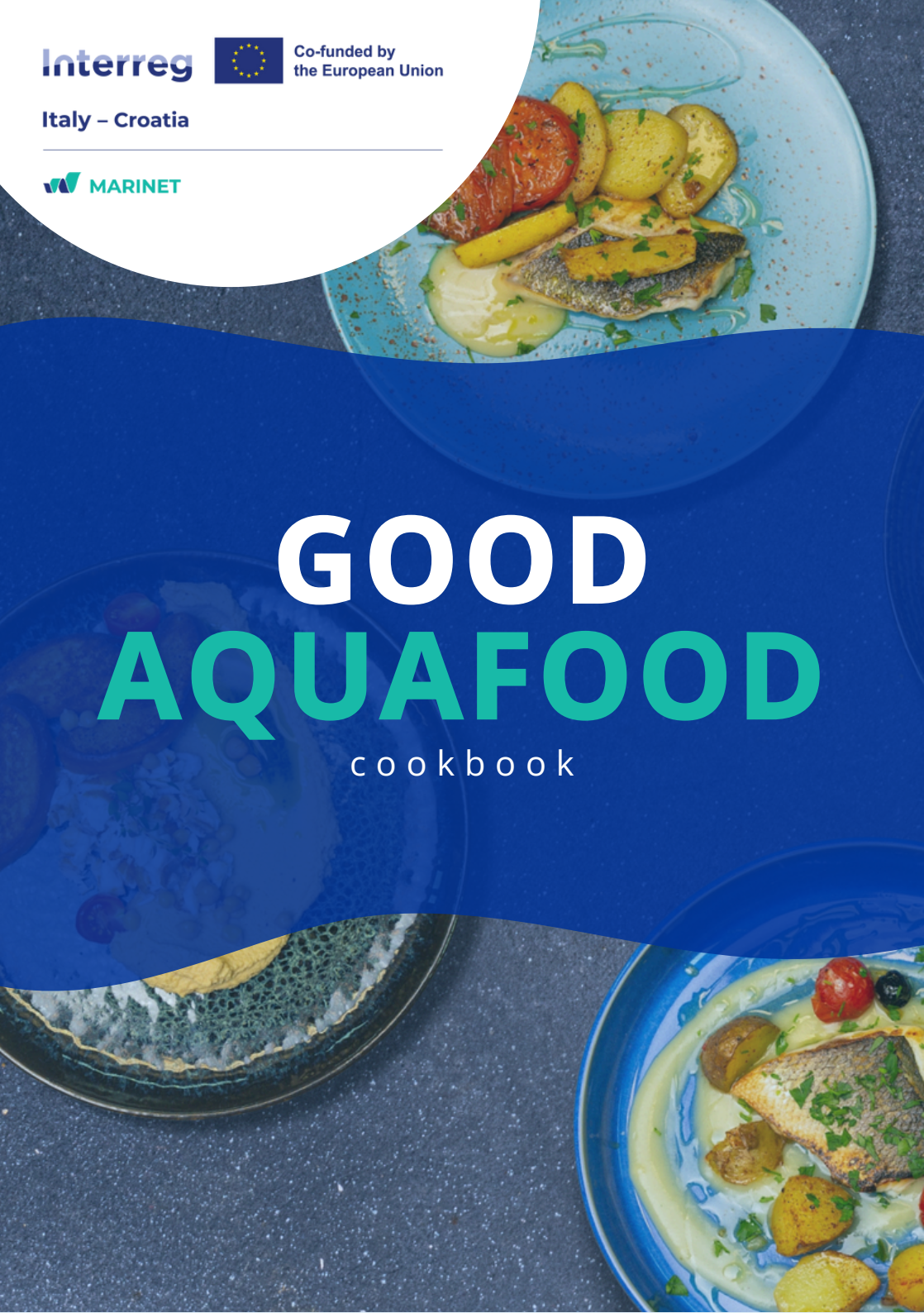


Interreg



Co-funded by
the European Union

Italy – Croatia



GOOD AQUAFOOD

cookbook

Naziv projekta: MARINET - MARiculture NETwork: Implementation of new technologies for diversified sustainable aquaculture targeting healthy society and competitive regions

Trajanje: 01.03.2024. - 31.08.2026.

Koordinator: Sveučilište u Udinama, Italija

Kontakt: Prof. Marco Galeotti

Naziv marketinške kampanje: Good AquaFood

Izdavač: Sveučilište u Rijeci, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu

Autori: Saša Bešlić, Mia Sokolović

Grafički dizajn: Mia Sokolović

Fotografije: KRALJEV GAMBIT j.d.o.o., Canva Pro

Tisak: Tiskara Novax

Opatija, 2025.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost partnera na projektu i ni na koji način se ne može smatrati da odražava gledišta Europske unije.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj.

Sadržaj

- 02 O autoru
- 03 Kako prepoznati svježiu morsku ribu?
- 04 Pečeni filet brancina s mladim krumpirom, sotiranom cherry rajčicom i beurre blanc umakom
- 05 Tartar orade s pečenim patlidžanom
- 06 Carpaccio od orade s namazom od graha i umakom od komorača
- 07 Filet brancina u „škartocu“
- 08 Poširani filet brancina na batatu sa salaticom mikrobilja i umakom od limuna
- 09 Sotirani filet brancina s poširanim šparogama i umakom istarske malvazije
- 10 Riblji gril: brancin, ploške krumpira s ružmarinom, rajčica i grilani limun
- 11 Filet orade sa žara s kremom od slanutka i timijanom
- 12 Zanimljivosti o akvakulturi
- 13 Kako prepoznati svježiu kamenicu?
- 14 Curry rižoto s prženim kamenicama
- 15 Kamenice na ledu
- 16 Good AquaFood



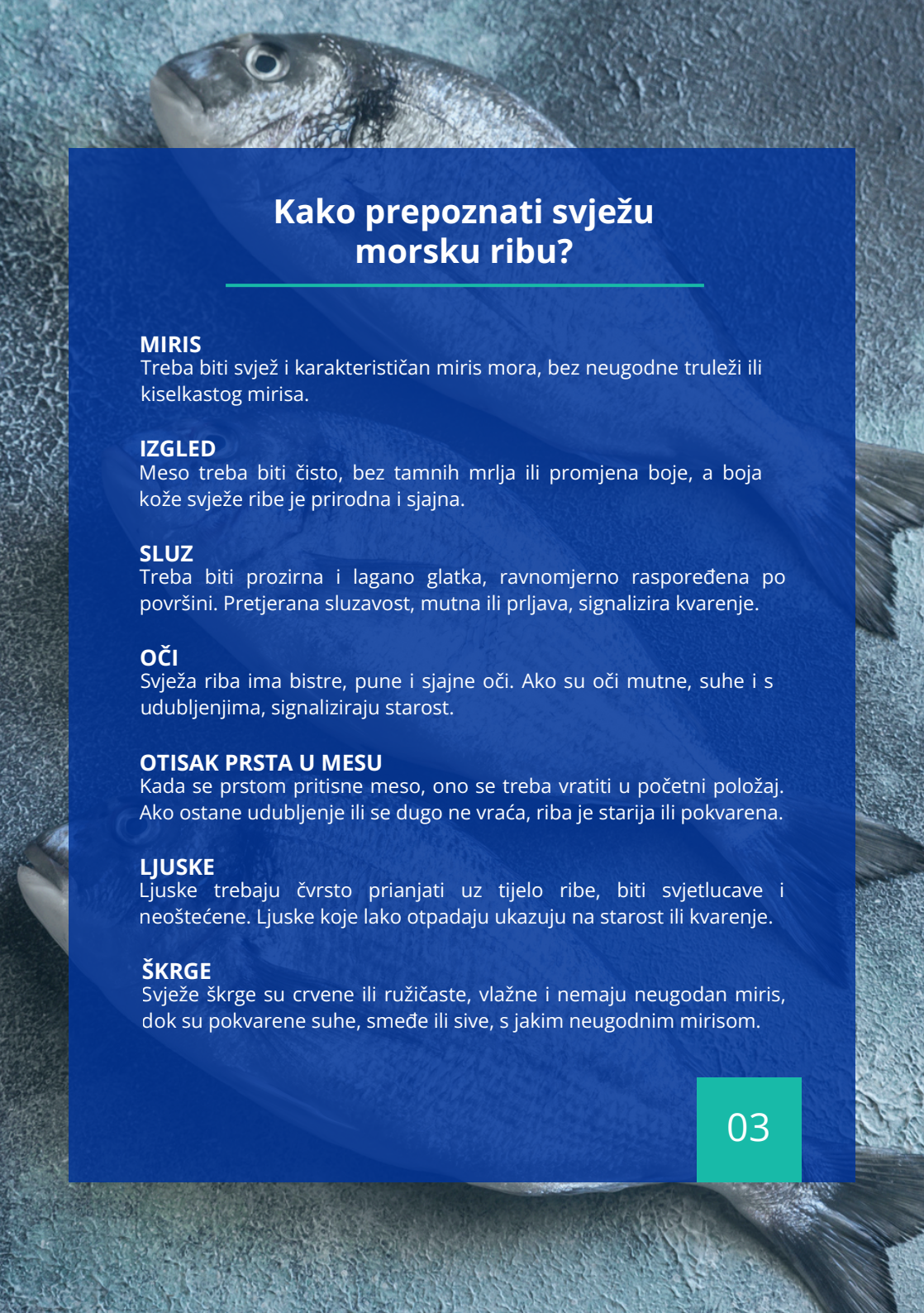


O autoru

Saša Bešlić je nastavnik mentor u Srednjoj školi Hrvatski kralj Zvonimir na Krku, doktorand Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu u Opatiji i predavač na studiju gastronomije Veleučilišta PAR u Rijeci. Iza njega je više od 20 godina iskustva u hotelskim i restoranskim kuhinjama u zemlji i inozemstvu. Karijeru započinje u hotelu Park Našice, a nastavlja kao šef kuhinje Grand Hotela Adriatic u Opatiji, gdje provodi gotovo deset godina. U inozemstvu djeluje kao Corporate Executive Chef resorta LifeClass Hotels & Spa u Portorožu, gdje upravlja kuhinjama sedam hotela.

Obrazovanje stječe u Našicama, Opatiji i Dubaiju, gdje stažira u prestižnim Jumeirah hotelima te usavršava znanje na svjetski priznatoj akademiji Le Cordon Bleu Paris.

Suraduje s brojnim hotelskim kućama i strukovnim udrugama te sudjeluje u projektima Ministarstva turizma i Ministarstva znanosti i obrazovanja. Član je brojnih radnih skupina kurikularne reforme strukovnog obrazovanja u Republici Hrvatskoj, član sektorskog vijeća za Turizam i ugostiteljstvo te WACS licencirani međunarodni gastro sudac.



Kako prepoznati svježu morską ribu?

MIRIS

Treba biti svjež i karakterističan miris mora, bez neugodne truleži ili kiselkastog mirisa.

IZGLED

Meso treba biti čisto, bez tamnih mrlja ili promjena boje, a boja kože svježę ribe je prirodna i sjajna.

SLUZ

Treba biti prozirna i lagano glatka, ravnomjerno raspoređena po površini. Pretjerana sluzavost, mutna ili prljava, signalizira kvarenje.

OČI

Svježę riba ima bistre, pune i sjajne oči. Ako su oči mutne, suhe i s udubljenjima, signaliziraju starost.

OTISAK PRSTA U MESU

Kada se prstom pritisne meso, ono se treba vratiti u početni položaj. Ako ostane udubljenje ili se dugo ne vraća, riba je starija ili pokvarena.

LJUSKE

Ljuske trebaju čvrsto prianjati uz tijelo ribe, biti svjetlucave i neoštećene. Ljuske koje lako otpadaju ukazuju na starost ili kvarenje.

ŠKRGE

Svježę škrge su crvene ili ružičaste, vlažne i nemaju neugodan miris, dok su pokvarene suhe, smeđe ili sive, s jakim neugodnim mirisom.

Pečeni filet brancina s mladim krumpirom, sotiranom cherry rajčicom i beurre blanc umakom



2 porcije



55 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 300 g fileta brancina
- 240 g mladog krumpira
- 100 g cherry rajčica
- 2 glavice ljutike
- 15 ml maslinovog ulja
- sol i papar po ukusu
- svježi peršin

Beurre blanc umak

- 70 g maslaca
- 50 ml bijelog vina
- 40 ml bijelog octa
- 5 ml limunovog soka

PRIPREMA

1. Mladi krumpir prepoloviti i začiniti solju i paprom, premazati maslinovim uljem i peći u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 30 minuta.
2. Filet brancina začiniti solju i paprom te peći na roštilju oko 2 minute sa svake strane, ovisno o debljini fileta.
3. Za beurre blanc umak u manjoj posudi na srednjoj temperaturi pirjati sitno nasjeckanu ljutiku s bijelim vinom, octom i limunovim sokom, dok se tekućina ne reducira na trećinu. Zatim umiješati kockice hladnog maslaca te muteći pjenjačom stvoriti glatki umak.
4. Cherry rajčice lagano sotirati u tavi na maslinovom ulju te začiniti solju i paprom.
5. Na tanjur staviti pečeni mladi krumpir, u sredinu položiti pečeni filet brancina, sotirane cherry rajčice i prelitati umakom beurre blanc.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Beurre blanc umak koji je kremast, s profilom okusa koji uključuje blagu kiselost iz bijelog vina i limuna te specifičnu aromu luka, savršeno nadopunjuje okus brancina.

Tartar orade s pečenim patlidžanom



3 porcije



40 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 200 g fileta orade
- 20 ml soka od citrusa (limun, naranča, limeta)
- 100 g patlidžana
- 15 ml maslinovog ulja
- 5 ml limunovog soka
- 1 g češnjaka
- 5 g svježeg peršina
- sol i papar po ukusu

PRIPREMA

1. Odstraniti kožu i kosti s fileta orade te ga pažljivo narezati na sitne kockice, začiniti sokom citrusa, solju, paprom te maslinovim uljem. Tartar hladiti u hladnjaku.
2. Patlidžane peći na visokoj temperaturi dok koža ne dobije tamniju boju, a nakon što se ohlade, oguliti kožu te ih smiksati u namaz s maslinovim uljem, nasjeckanim češnjakom, limunovim sokom te solju i paprom po ukusu.
3. Za ulje od peršina, nasjeckati svježi peršin i kratko ga pomiješati s maslinovim uljem, a zatim procijediti da se dobije aromatizirano ulje.
4. Na tanjur servirati tartar orade te na njega staviti namaz pečenih patlidžana i začiniti uljem od peršina. Uz jelo poslužiti toplo pecivo prepečeno na maslinovom ulju.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Kombinacija pečenog patlidžana i fileta orade stvara skladan kontrast: mekana tekstura, gorčina i zemljanost patlidžana balansiraju svježinu i blagu slatkoću orade.



Carpaccio od orade s namazom od graha i umakom od komorača



2 porcije



30 minuta



Lako

SASTOJCI

- 160 g fileta orade
- 50 ml ribljeg velutea
- 40 g komorača

Namaz od graha

- 80 g kuhanog graha
- 15 ml maslinovog ulja
- 3 g češnjaka
- 10 ml limunovog soka
- sol i papar po ukusu

Emulzija

- 30 ml soka od citrusa (limun, naranča, limeta)
- 1 čajna žličica senfa
- 1 žlica meda
- 30 ml maslinovog ulja

PRIPREMA

1. Za namaz od graha usitniti kuhani grah zajedno s maslinovim uljem, nasjeckanim češnjakom i limunovim sokom, začiniti solju i paprom te miksati dok se ne postigne kremasta tekstura.
2. Filet orade tanko narezati te rasporediti po tanjuru, a pored servirati namaz od graha.
3. Riblji velute začiniti dodatkom sjeckanog komorača, reducirati do željene gustoće i servirati ohlađeno pored carpaccia.
4. Za pripremu emulzije od citrusa iscijediti sok od limuna, naranče i limete, dodati senf i med te dobro izmiješati. Uz kontinuirano miksiranje polako dodavati maslinovo ulje. Gotovu emulziju preliti preko carpaccia ili poslužiti uz jelo kao dodatak.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Kombinacija orade i umaka od komorača zanimljiva je okusom jer orada donosi nježno, sočno i blago slano meso, dok komorač ima svjež i anisast okus.

Filet brancina u „škartocu“



1 porcija



35 minuta



Lako

SASTOJCI

- 200 g fileta brancina
- 100 g mladog špinata
- 50 g cherry rajčica
- 50 g mini mrkve
- 30 g maslina bez koštica
- 50 ml limunovog soka
- 10 ml maslinovog ulja
- sol i papar po ukusu
- papir za pečenje (za škartoc)

PRIPREMA

1. Pripremiti škartoc tako da se na sredinu papira položi mladi špinat kao posteljica.
2. Cherry rajčice prepoloviti i rasporediti na špinat zajedno s oljuštenim mini mrkvama i maslinama.
3. Položiti filet brancina, začiniti ga solju i paprom te maslinovim uljem i limunovim sokom. Dodati nekoliko kriški limuna za aromu.
4. Zatvoriti papir kao bombon tako da se stvori dobro zatvoren omot koji će unutra zadržati paru tijekom pečenja.
5. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C 15 do 20 minuta, ovisno o debljini fileta.
6. Nakon pečenja, pažljivo otvoriti škartoc da se ne izgube aromatične pare i poslužiti.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Filet brancina ima blagu, finu i sočnu riblju teksturu s nježnim morskim okusom, dok mladi špinat donosi vrlo blagu gorčinu i svježinu s lagano mekanom, ali ipak čvrstom teksturom.



Poširani filet brancina na batatu sa salaticom od mikrobilja i umakom od limuna



2 porcije



55 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 200 g fileta brancina
- 150 g batata
- 10 g mikrobilja
- 100 ml ribljeg velutea
- 20 ml limunovog soka
- 30 ml maslinovog ulja
- 500 ml vode
- 1/2 limuna
- 1 lovorov list
- sol i papar po ukusu

PRIPREMA

1. U posudu uliti vodu, dodati pola limuna narezanog na kriške, lovorov list, malo soli i papra te zagrijavati do laganog vrenja.
2. Filet brancina očisti od kostiju i ljuski te po želji blago posoliti i popapriti.
3. Kada voda lagano zavrije, sniziti vatru na minimum te poširati ribu oko 6 minuta, ovisno o debljini fileta. Nakon poširanja ostaviti da se filet malo ocijedi.
4. Batate skuhati u vodi, oguliti, zgnječiti i začiniti po želji.
5. Od kože poširanog fileta napraviti čips tako da se nježno odvoji, posuši i peče u pećnici na 180 °C dok ne postane hrskava i zlatno smeđa.
6. Za umak od limuna pomiješati limunov sok s maslinovim uljem, dodati u riblji velute te dodati sol i papar po ukusu.
7. Na tanjur staviti sloj gnječenog batata, a preko položiti poširani filet brancina. Uz to poslužiti salaticu od mikrobilja začinjenu s maslinovim uljem i soli te za kraj sve preliti umakom od limuna.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Filet brancina ima nježnu i pahuljastu teksturu mesa koja je nemasna i blago slatkastog okusa zbog čega se izvrsno slaže sa slatkastim i kremastim batatom.



Sotirani filet brancina s poširanim šparogama i umakom istarske malvazije



1 porcija



45 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 200 g fileta brancina
- 80 g zelenih šparoga
- 80 g cherry rajčica
- 40 g mlade mrkvice
- 50 g maslaca
- 15 ml maslinovog ulja
- 40 g mikrobilja

- 5 ml limunovog soka
- sol i papar po ukusu

Umak od istarske malvazije

- 50 ml istarske malvazije
- 100 ml ribljeg velutea
- sol i papar po ukusu

PRIPREMA

1. Šparoge staviti u vodu, dodati limunovog soka te ih poširati na niskoj temperaturi par minuta.
2. Filet brancina posoliti i popapriti, te ga na zagrijanom maslinovom ulju sotirati na tavi dok ne dobije zlatnosmeđu boju.
3. Mladu mrkvicu oprati i oguliti te sotirati je na maslacu dok ne omekša.
4. Cherry rajčice prepoloviti i kratko ih sotirati na maslinovom ulju.
5. Za umak od istarske malvazije uzeti riblji velute i zakuhati u tavi na srednjoj vatri dok se količina ne reducira. Zatim dodati malvaziju, pustiti da alkohol ispari te začiniti solju i paprom.
6. Na tanjur prvo staviti šparoge, a zatim cherry rajčice i mrkvicu. Na vrh položiti sotirani filet brancina i po njemu rasporediti začinjenu salaticu od mikrobilja. Na kraju sve prelići umakom od malvazije.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Ovaj recept donosi skladan kontrast gdje se prirodna sočnost brancina lijepo balansira blago gorkim notama šparoga.



Riblji gril: brancin, ploške krumpira s ružmarinom, rajčica i grilani limun



1 porcija



55 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 200 g fileta brancina
- 150 g krumpira
- 80 g rajčice
- 1 limun
- 100 ml temeljca (riblji ili povrtni)
- 30 g maslaca
- 20 g brašna
- 5 g svježeg estragona
- 30 ml maslinovog ulja
- sol i papar po ukusu
- ružmarin

PRIPREMA

1. Krumpir oguliti i narezati na ploške, začiniti solju, ružmarinom i maslinovim uljem, zatim ih staviti na gril tavu te peći dok ne dobiju zlatnosmeđu boju i postanu mekane.
2. Rajčicu i limun narezati na ploške te ih kratko zapeći dok ne omekšaju.
3. Filet brancina začiniti solju i paprom, premazati maslinovim uljem i peći na roštilju ili gril tavi 6 do 8 minuta, ovisno o debljini fileta.
4. Za umak od estragona u tavi otopiti maslac, dodati brašno i miješati dok se ne dobije zaprška, zatim polako ulijevati temeljac uz stalno miješanje i kuhati dok se umak ne zgusne i ne dobije glatki velute. Na kraju dodati svježe nasjeckani estragon i začiniti po ukusu.
5. Na tanjur posložiti grilane ploške krumpira i rajčice, pored njih položiti grilani filet brancina te sa strane preliti umakom od estragona.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Estragon dodaje specifičnu gorčinu i svježiu kiselost koja se lijepo uklapa s brancinom sa žara, a prirodna masnoća brancina ostavlja bogat okus u ustima.

Filet orade sa žara s kremom od slanutka i timijanom



1 porcija



55 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 150 g fileta orade
- 75 g kuhanog slanutka
- 10 ml maslinovog ulja
- 1 režanj češnjaka
- 30 g luka
- 25 ml biljnog temeljca
- 20 ml slatkog vrhnja
- 10 ml soka od limuna
- svježi timijan po ukusu
- sol i papar po ukusu

PRIPREMA

1. Očistiti i isprati filete orade, osušiti ih i začiniti solju i paprom.
2. Peći filete na zagrijanoj tavi premazanoj maslinovim uljem oko 6 minuta, dok ne dobiju zlatnu boju i dok se meso ne odvaja vilicom.
3. Za kremu od slanutka, nasjeckati luk i češnjak te ih pirjati na maslinovom ulju dok ne omekšaju. Dodati kuhani slanutak i temeljac te kuhati 3 do 4 minute. Sve zajedno usitniti štapnim mikserom ili u blenderu. Dodati slatko vrhnje, sok limuna te začiniti timijanom, solju i paprom po ukusu.
4. Poslužiti filet orade na tanjur, pored servirati kremu od slanutka i dodati malo timijana. Uz jelo poslužiti toplo pecivo prepečeno na maslinovom ulju.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Spoj orade i slanutka u ovom receptu korišten je jer orada ima nježno, sočno meso s blago slanim, svježim okusom, dok je slanutak okusom pun, blago orašast i kremast, s čvršćom teksturom.

Zanimljivosti o akvakulturi

U 2022. godini globalna proizvodnja akvakulture dosegla je 130,9 milijuna tona u vrijednosti od 312,8 milijardi USD, što čini 59% ukupne svjetske proizvodnje ribarstva i akvakulture.

Akvakultura je od 2020. godine porasla za 6,6% te danas osigurava više od 57% proizvoda ribarstva i akvakulture namijenjenih izravnoj ljudskoj potrošnji.

Proizvodi akvakulture pružaju visokokvalitetne proteine, omega-3 masne kiseline, vitamine i minerale koji su ključni za zdravlje.

Akvakultura doprinosi očuvanju vodenih ekosustava.

Proizvodi akvakulture su kvalitetni i sigurni za konzumaciju zbog kontroliranih uvjeta uzgoja.

Akvakultura stvara nova radna mjesta te pridonosi sigurnosti hrane i smanjenju siromaštva.

Integrirani sustavi poput uzgoja riba uz alge ili školjke mogu dodatno poboljšati održivost smanjujući otpad i optimizirajući resurse.

Kako prepoznati svježu kamenicu?

MIRIS

Prilikom otvaranja kamenice jedan od prvih znakova svježine je njezin miris. Ako se osjeti jak, neugodan miris, onda kamenica nije ni svježa ni pogodna za konzumaciju.

IZGLED

Svježa kamenica mora biti zatvorena. Ukoliko je otvorena ili suha, znači da je kamenica slaba, ozlijeđena ili mrtva.

TEKUĆINA

Svježa kamenica ima dovoljno tekućine koja je bistra i zadržava svoju aromu i okus. Teška kamenica pokazuje da je još puna morske vode, što je dobar pokazatelj svježine.

JESTE LI ZNALI?

U Hrvatskoj se isključivo uzgajaju europske plosnate kamenice (*Ostrea edulis*) te su najkvalitetnije i najukusnije u ožujku.

Kamenica je protandrični dvospolac s ritmičkom izmjenom spola, što znači da je u svom razvojnog putu najprije mužjak, a onda ženka. Ta se izmjena spolova nastavlja tijekom života, a povezana je s temperaturom mora.

Ljušture kamenica mogu se reciklirati.

- Prikupljene ljušture vraćaju se u more gdje služe kao podloga za nove kolonije kamenica i pomažu u obnovi ekosustava.
- Zbog visokog sadržaja kalcija, smljevene ljušture mogu se koristiti kao prirodno gnojivo za neutralizaciju kiselosti zemljišta.
- Ljušture se mogu dodati betonu jer poboljšavaju čvrstoću i trajnost materijala.

Curry rižoto s prženim kamenicama



3 porcije



35 minuta



Srednje

SASTOJCI

- 300 g riže
- 15 g maslinovog ulja
- 1 l povrtnog ili ribljeg temeljca
- 30 g maslaca
- 20 g parmezana
- 60 g luka
- 80 g celera
- 100 g Granny Smith jabuka
- 100 ml bijelog vina
- 12 kom očišćenih kamenica
- 20 g brašna
- 30 g gustina
- 30 g boba
- sol, curry i papar po ukusu

PRIPREMA

1. Na ugrijano maslinovo ulje dodati nasjeckani luk i celer te ih pržiti 3 do 4 minute.
2. Dodati rižu i pirjati je zajedno s lukom i celerom, miješajući dok ne postane staklasta. Zaliti bijelim vinom i pustiti da alkohol ispari. Postupno dodavati vrući temeljac i dio sjeckanih jabuka. Nastaviti miješati i kuhati dok riža ne postane kremasta.
3. Očišćene kamenice uvaljati u smjesu brašna, gustina i vode te ih kratko pržiti u zagrijanom ulju oko 2 minute. Začiniti limunovim sokom, soli i paprom.
4. Na maslacu pirjati narezane Granny Smith jabuke i flambirati ih bijelim vinom da se karameliziraju.
5. Rižoto začiniti po želji, ukloniti sa vatre i mantekirati (miješati brzim protresanjem tave s maslacem i parmezanom).
6. Servirati rižoto u tanjur, na vrh složiti pržene kamenice, flambirane jabuke i skuhani bob.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Curry, s bogatom i slojevitom mješavinom začina donosi dubinu okusa, blagu pikantnost i aromatičnost koja ističe delikatnost kamenica.

Kamenice na ledu



3 porcije



25 minuta



Lako

SASTOJCI

- 6 svježih kamenica
- 80 g Granny Smith jabuka
- 60 ml limunovog soka
- 20 g salikornije
- 15 ml maslinovog ulja
- sol i papar po ukusu
- led za posluživanje

PRIPREMA

1. Pažljivo otvoriti kamenice, sačuvati meso te ih držati na hladnom.
2. Granny Smith jabuku narezati na vrlo sitne kockice. U posudi pomiješati limunov sok s maslinovim uljem, dodati sol i papar, umutiti laganim pokretima da se začini sjedine u umak te dodati nasjeckanu jabuku.
3. Na podlogu od leda pažljivo posložiti kamenice s njihovim mesom.
4. Svaki komad kamenice prekriti umakom od limuna, jabuke i maslinovog ulja. Svaki vrh ukasiti s malo svježeg i oprane salikornije te poslužiti kao osvježavajuće predjelo.

ZANIMLJIVOST OKUSA

Umak kao komponenta ističe osvježavajući okus kamenica i kombinira ga s kiselkastim notama jabuke i limuna, dok salikornija daje blagu slanu teksturalnu ravnotežu.

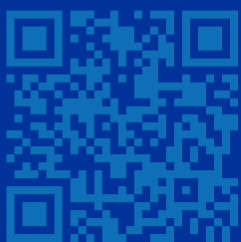


Good AquaFood

Good AquaFood naziv je kampanje projekta MARINET. Cilj kampanje je potaknuti potrošače na bolje razumijevanje proizvoda akvakulture, ističući njihovu prehrambenu vrijednost, kvalitetu i sigurnost, uz oslanjanje na znanstvene dokaze i razmjenu iskustava iz prakse.

Zaprati nas na Facebooku!

 Good AquaFood



Zaprati nas na Instagramu!

 good_aquafood

MARINET – MARICULTURE NETWORK: Primjena novih tehnologija za diversificiranu održivu akvakulturu usmjerenu na zdravo društvo i konkurentne regije

Naš cilj je kroz inovativnu akvakulturu i integriranu marikulturu uspostaviti napredni biosigurnosni okvir za Jadran koristeći okolišno prihvatljive alate za praćenje i sprječavanje bolesti te smjernice za proizvodnju plosnatih kamenica. Zahvaljujući administrativnoj podršci, znanja će se prenijeti uzgajivačima. Jedan od ciljeva projekta je i promjena stavova potrošača prema proizvodima akvakulture na temelju dokaza o njihovoj prehrambenoj vrijednosti, kvaliteti i sigurnosti, a uz pomoć analize tržišta, bioekonomskih modela i razmjene iskustva o uzgoju.

Interreg



Co-funded by
the European Union

Italy – Croatia





KONTAKT

Sveučilište u Udinama
Prof. Marco Galeotti
marco.galeotti@uniud.it



marinet@uniud.it



www.italy-croatia.eu/web/marinet

European Regional Development Fund

