



Na pogrjnjeni mizi

Ljudje za rast, razvoj in življenje nujno potrebujemo beljakovine. Ribe in drugi morski organizmi so že od nekdaj pomemben vir hrane za ljudi. Po podatkih Organizacije združenih narodov za prehrano (FAO) so danes glavni vir beljakovin za šestino svetovnega prebivalstva, večinoma v državah v razvoju, saj so razmeroma lahko dostopen vir hrane za prebivalce ob morju.

Tudi v razvitem svetu se vedno bolj zavedamo pomena rib v zdravi prehrani. Ribe so lahko prebavljive, vsebujejo veliko beljakovin, koristnih maščob in mineralov. Odrasli naj bi enkrat do dvakrat na teden zaužili od 150 do 200 g različnih rib. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi ribe uživali tudi otroci, nosečnice in doječe matere, vendar bi se morali izogibati rib, kot so morski psi, mečarice, skuše in tuni, saj vsebujejo veliko **živega srebra**, poleg tega pa so marsikje populacije teh rib zdesetkane.

Ribe, ki jih uporabljamo v prehrani, delimo na bele in plave. Bele ribe, kot so brancin, morski list, orada ali zobatec, navadno vsebujejo manj kot 1 % maščob, medtem ko so plave ribe, kot so sardela, skuša, losos ali tuna, veliko bolj mastne, saj vsebujejo 10–25 % maščob. Bele ribe so torej primerne, kadar želimo shujšati. Vendar so mnogi življenjsko pomembni vitamini (A, D, E in K) topni prav v maščobah, plave ribe pa vsebujejo tudi esencialne maščobne kisline, ki so bistvenega pomena za zdravo delovanje telesa. Zato so tudi te ribe zelo zdrave. Žal mednje sodijo nekateri dolgoživi plenilci na vrhu prehranjevalne verige (nekateri vrste tunov lahko doživijo tudi več kot 50 let). V njih se v času življenja nakopičijo strupi, kot so npr. živo srebro, zato jih ni

priporočljivo veliko uživati. Lahko bi rekli, da kot tudi sicer v življenju, tudi pri ribah velja, da z ničemer ne gre pretiravati.

Nekatere ribe pa so strupene. Četverozobke (Tetraodontiformes), imenovane tudi napihovalke, vsebujejo strup **tetrodotoksin**, s katerim se branijo pred plenilci. Le posebej izkušeni kuharji na Japonskem, kjer je jed specialiteta, znajo iz njih pripraviti varen obrok, imenovan fugu. Tudi nekatere tropske vrste, ki živijo na koralnih grebenih, v telesu kopičijo strupe fitoplanktonskih organizmov (**dinoflagelatov**), ki se prenašajo in kopičijo po prehranjevalni verigi. Povzročajo zastrupitev, imenovano »**ciguatera**«. Strupi se lahko kopičijo tudi v morskih polžih in školjkah, ki se kot filtratorji hranijo z enoceličnimi algami, dinoflagelati in kremenastimi algami. Morski organizmi lahko v svojih telesih kopičijo tudi druge strupe, kot so na primer umetne spojine **dioksin** in **poliklorirani bifenili (PCB)**, ene najbolj strupenih snovi, kar jih je ustvaril človek.

Resno pa se lahko zastrupimo tudi z ribami in drugimi »plodovi morja«, ki niso bili pravilno skladiščeni.

V Evropski uniji morajo biti ribe, ki so naprodaj v ribarnicah, označene z imenom ter podatkom, od kod izvirajo – ali so bile ujete v morju, celinskih vodah ali vzgojene v gojiščih. Ujete v morju morajo imeti tudi oznako ribolovnega območja, kjer so bile ujete, vzgojene pa državo, kjer so bile vzgojene.

Čeprav so ribe zdrava hrana in pomemben vir beljakovin za najrevnejše prebivalstvo na svetu, pa moramo z morjem

trajnostno gospodariti. Pred približno pol stoletja je namreč postalo ribištvo cvetoča gospodarska dejavnost. Tehnološki razvoj je omogočil zelo učinkovit ribolov. Leta 1950 so ribiči nalovili 18 milijonov ton rib na leto, dve desetletji kasneje pa trikrat več. Največje ribiške ladje lahko v eni uri predelajo 100 ton rib. Evropsko industrijsko ribiško ladjevje je danes tako zmogljivo, da lahko ulovi dva do trikrat toliko rib, kot se jih lahko v enakem času namnoži. Zato so nastopile težave. Zaradi hitrega lova (prelova) ribe niso imele dovolj časa, da bi dovolj zrasle in imele mladiče, saj so jih pred tem že ujeli, zato jih je bilo v morju vedno manj. Veliko organizmov so uničili tudi z načinom ribolova, pri katerem se ujamejo tudi ribe in drugi morski organizmi, ki niso tarča ribičev, in nato poginejo (prilov). Nekatere vrste so tako skoraj izumrle.

Šele tedaj so se ljudje zavedli, da morsko bogastvo ni neomejeno. Spoznali so, da moramo z morjem gospodariti tako, da ga ne bomo izropali in da bomo zagotovili dovolj hrane današnjim in prihodnjim generacijam. Evropska unija je zato sprejela pravila, ki določajo, kdo lahko lovi ribe, katere, kje in kako dolgo. Prizadeva si tudi za uporabo takšnih načinov ribolova, ki ne škodujejo okolju in ne povzročajo prilova drugih organizmov.

Zaradi vse večjega povpraševanja po ribah in drugih morskih sadežih se je razmahnila tudi vzgoja rib in školjk v gojiščih (marikultura). Vendar tudi to povzroča onesnaženje, saj se v vodi in na dnu kopičijo ostanki odvečne hrane, iztrebki in ostanki zdravil, s katerimi gojitelji zdravijo ali preprečujejo bolezni. V Sloveniji gojimo predvsem školjke užitne klapavice, med ribami pa brancine in orade.

Ribolov je bil dolgo donosna gospodarska panoga Slovencev, ki so živeli v vaseh od Trsta do izliva reke Soče. Lovili so predvsem sardele, ciplje in tune. Na prelomu 19. stoletja je bilo na tem območju 450 registriranih in okoli 90 neregistriranih ribiških ladij.

Razvili so edinstven način lova na tune, zato ga upravičeno lahko imenujemo »tunolov po slovensko«. Lovili so od avgusta do oktobra, ko so se jate tunov prihajale hranit v Tržaški zaliv. Vaščani so z visokih obrežij nad morjem oprezali za jatami tunov. Ko so jih opazili, so sporočili ribičem, da so jih obkolili z mrežami in potegnili na kopno. Vleka mrež, polnih tunov, na kopno je bila težko opravilo, pri katerem so sodelovali vsi vaščani. V zahvalo za pomoč je vsakdo od sodelujočih dobil del ulova.

Sredi 20. stoletja je ribolov zaradi političnih sprememb in pritiskov na tem območju popolnoma zamrl. K temu je pripomoglo tudi dejstvo, da danes večje jate tunov ne prihajajo več v naše morje, saj se je njihovo število zaradi prelova zelo zmanjšalo, na poti proti severu pa jih že v

južnem Jadranu prestrežejo velike sodobne ribiške ladje.

Viri:

- Richter, M., 2005. *Naše morje. Okolje in živi svet Tržaškega zaliva*. SIJart.
- Tome, S., 2016 (ur.). *Naše malo veliko morje*. Prirodoslovni muzej Slovenije.
- Turk, T. & Richter, M., 2007. *Pod gladino Mediterana*. Modrijan.
- Turk, T., 1996. *Živalski svet Jadranskega morja*. Založba DZS.
- Volpi Lisjak, B., 1996. *Slovensko pomorsko ribištvo skozi stoletja od Trsta do Timave*. Mladika.
- FAO Major Fishing Area. https://en.wikipedia.org/wiki/FAO_Major_Fishing_Areas. Pridobljeno s spletne strani 6. 10. 2016.
- Fish as Food. <https://www.msc.org/healthy-oceans/the-oceans-today/fish-as-food>. Pridobljeno s spletne strani 6. 10. 2016.
- Sustainable Fishing. <https://www.msc.org/healthy-oceans/sustainable-fishing>. Pridobljeno s spletne strani 6. 10. 2016.

