

NAVIGAJ – LOVI – PARIĆAJ
I dio



NAVIGAJ

LOVI

PARIĆAJ

(KUHINJA BARBE - SKIPERA)

(JADRANSKA RIBLJA KUHINJA)

ZLATAN NADVORNIK

Zlatan Nadvornik: Navigaj, lovi, parićaj

Izdavač:

Glavni i odgovorni urednik:

Likovni urednik i crteži:

Fotografije:

Lektura i korektura:

Tehnički urednik:

Priprema za tisak:

Tisak:

© Copyright, Zlatan Nadvornik, Zagreb 2012.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku, ni na koji način, elektronički ili mehanički, uključujući fotokopiranje, snimanje ili pohranjivanje u bazu podataka ijedne namjene bez prethodnog pismenog dopuštenja nositelja autorskih prava.

Djelo je deponirano u HAA (Hrvatska autorska agencija) pod brojem: 09-617; 09-748 i 09 –1197; 10 – 223)

Slika na naslovnici:

Galešnjak (also called Island of Love) is located in the the Adriatic sea, between the islands of Pašman and the town of Turanjin Zadar Conty

SADRŽAJ**IDIJO****NAVIGAJ** (I dio)

Moja lađa

Galijotova pesan

„Navigare necesse, vivere non necesse“

Jadransko more

LOVI (II dio)

Pjesan brodarska

Brodaska kuhinja

Normativi

Bogatstvo u plićaku, na kamenu i

pijesku

Mjerenje bez vage

Podjela riba

Kako prepoznati da riba nije svježja

Odstranjivanje krljušti

Sluzave ribe

Čišćenje

Pranje

Rezanje

Zakiseljavanje ribe

Soljenje

Ublažavanje i odstranjivanje mirisa ribe

Pripremanje riba

prženje u tavici

prženje u dubokoj masnoći

- kuhanje

„plavo“ kuhana riba

pitjanje

prigotavljanje u tavi na „mlinarski“ način

riblji temeljac

ražanj

masnoća

orjentaciono vrijeme pripremanje ribe

konzerviranje

slane srdele

mariniranje

salamura

sušenje ribe

dimljena riba

Začini i aromatično bilje

Glavonošci

Rakovi školjke

Hrana iz mora i opasnosti iz tanjura

Riblje ulje

Morska voda

Dozvoljena minimalna lovna dužina

stanovnika mora

Vrste riba

Arbun

Batoglavac

Bežmek

Bodečnjak veliki

Bukva

Cipal

Crnej

Ćepa

Drozak

Fratar

Gavun

Gira

Glavoč

Gof

Golub

Grdobina

Hama

Iglica

Iglun

Inćun

Iverak

Jegulja

Kantar

Kanjac

Kavala

Kirnja

Knez

Kokot

Koraf

Kostelj

Kovač

Krunaš

Lica

List

Lokarda

Lovrata

Lubin

Luc

Lumbrak

Mačka

Modrak

Murina

Okan

Oslić

Ovčica

Pagar

Paklara

Palamida

Papalina

Pas

Pauk

Pic

Pirka

Pišmolj

Raža

Rumbač

Salpa

Sklat
 Skušā
 Smokva
 Srdelica
 Šarag
 Šarun
 Škaram
 Škrpina
 Škrpun
 Škrpinica
 Špar
 Štirijun
 Tabinja
 Trlja
 rupac
 Tuna
 Ugor
 Ugorova majka
 Ugotica
 Ušata
 Viža
 Volina
 Vrana
 Zubatac
 Ocjena okusa riba
 GLAVONOŠCI

Bobić
 Hobotnica
 Lignja
 Lignjun
 Muzgavac
 Sipa
 Šipica

RAKOVI
 Hlap
 Jastog
 Kosmelj
 Kozica
 Kuka
 Račnjak
 Rak crveni
 Rak od kože
 Rakovica
 Škamp
 Vabić
 Zezavac

ŠKOLJKE
 Čančica
 Čaška
 Dagnja
 Jakovska kapica
 Kamenica

Kapica
 Kopito
 Kućica
 Kunjka
 Periska
 Pokrovača
 Prnjavica
 Prstac
 Prstavac
 Rumenka

PUŽEVI
 Petrovo uho
 Prilipak
 Ugrc
 Volak

JEŽINAC
 TRP
 MORSKO JAJE
 VLASULJA

AFRODIZIJACI MORA

II. DIO

SAMONIKLO JESTIVO BILJE

divlje povrće
 divlji plodovi
 začinsko bilje
 konzerviranje
 sušenje
 čuvanje u soli
Povrće
 Bljušt
 Blitva morska
 Bodalj
 Brula
 Divlji poriluk
 Djetelnjak
 Jurčica
 Komorač
 Grižki
 Kotrljan morski
 Kupus divlji
 Ločina
 Lućac
 Ljutika
 Matar
 Morguša
 Morski trputac
 Omaga
 Omaklina
 Plava sikavica

Poreć
 Postijenak
 Primorska loboda
 Rigača
 Ružičasti zmijak
 Solnjača
 Sparožina, Šparožina
 Šulac
 Tetivika
 Trandovilje
 Trošipan
 Tušt
 Veprina
 Vranina noga
 Zvezdan jestivi

Divlji plodovi

Česminka
 Čičimak
 Drača
 Kostela
 Kupina primorska
 Lovor
 Maslina
 Mrča
 Opuncija
 Oskoruša
 Planika
 Pukinja
 Rašeljka
 Rogač
 Smokva
 Sparožina
 Šipak
 Šmrika

Jestivi podzemni plodovi

Čapljan sitni
 Ločina
 Lućac
 Ljutika
 Plava sikavica
 Postijenak
 Ružičasti zmijak
 Šulac

Začinsko bilje

Čubar
 Kadulja
 Komorač
 Lavanda
 Lovor
 Lućac
 Ljutika

Majčina dušica
 Mrča
 Morguša
 Osogriz
 Pelin divlji
 Planika
 Poreć
 Ruj
 Rutvica
 Ružmarin

PARICAJ III. dio (priprema jela)

More na tanjuru, kuhinja barbe

Barba

Tragom požutjelih stranica

Naputci (Parićaj)

Bakalar
 Bakalar na bijelo
 Bakalar kuhan na mornarski
 Bakalar (na brudet)
 Bakalar s posuticama
 Bakalar u vinu
 Bakalar na benediktinski način
 Bakalar na kardinalski način

Brodet

Slijepi brodet
 Brodet od morskih kamenčića
 Brodet na kornatski način
 Istarski brodet
 Lastovski brujet
 Rapski brodet
 Ribarski brodet
 Brodet komiški
 Brodet na puntarski način
 Brodet na šibenski način
 Brodet od grdobine
 Brodet od jastoga
 Brodet od kosmelja
 Brodet od mrkača (hobotnice)
 Brodet od murine
 Brodet od periske
 Brodet od sušene jegulje
 Brodet od sušene raže
 Brodet od skuše
 Brodet od ugora ili jegulje
 Neretljanski brodet
 Bakalar na brodet
 Brodet bokeljski

Buzara

Juhe

Ribarska juha
 Riblja juha
 Juha od račića i školjaka
 Juha „Lokrum“
 Juha od lignji
 Juha od školjki
 Gusta riblja juha
 Otočka juha od cipala
 Juha od ribljih glava
 Komiška gusta juha
 Juha od rakova
 Riblji ragu
 Juha od šaruna

Marinada
 Marinirani incuni
 Miješana marinada
 Marinirane srdele
 Marinirane pržene srdele
 Marinirane skuše
 Srdele na savor
 Pečena marinirana srdela
 Pržena marinirana srdela
 Marinada od lignje, lignjuna i muzgavaca
 Marinada od šaruna i slanutka

Roštilj
 Marinada za roštilj
 Umaci za ribu s roštilja
 Preljev od majoneze
 Preljev od vrhnja
 Preljev od ulja
 Preljev od ketchupa rajčice
 Preljev od hrena
 Mirišljivo ulje za roštilj
 Marinada za ribu I način
 Marinada za ribu II način
 RIBA NA RAŽNJU
 Grdobina na žaru

RIBE
 Cipli
 Cipli na roštilju

Fratar
 Kuhani fratar
 Fratar u soli
 Gavuni
 Savur od gavuna

Gira
 Potrusene (prisušene) gire
 Pržene girice
 Gof

Gof na lastovski način
 Fileti gofa s rižotom od motara
 Gof s pršutom i ružmarinom
 Grdobina
 Brodet od grdobine
 Popara od grdobine s fažolom
 Grdobina u bijelom vinu s makarunima
 Medaljoni grdobine s aromatičnim biljem
 Incuni
 Frigani incuni sa umakom (šalšom)
 Incuni na lešo
 Fileti incuna u limunu

Jegulja
 Jegulja na roštilju
 Jegulja s rižom
 Jegulja s češnjakom
 Jegulja u bijelom vinu
 Jegulja na ribarski način
 Frigana jegulja
 Jegulja u tijestu
 Sarmice od jegulje
 Brodet od sušene jegulje
 Dimljena jegulja s jajima

Kovač
 Kovač u foliji

List
 File od lista u bijelom vinu
 Frigani list
 Prženi list
 Panirani list
 List na roštilju
 List sa šparogama
 List s račićima
 List preliven vrhnjem
 Sušeni list

Lokarda
 Lokarda kuhana s kaparima
 Lokarda na primorski način

Lovrata
 Lovrata u pećnici
 Lovrata s kaduljom
 Lovrata na paški način
 Lovrata na zadarski način
 Lovrata s ribanim sirom
 Punjena lovrata na roštilju
 Lovrata s pivom
 Lovrata nadjevena špinatom

Lubin

Nadjeveni lubin
 Pečeni lubin
 Lubin sa šampinjonima i vinom
 Lubin s blitvom i krumpirom

Murina

Brodet od murine
 Pržena murina
 Murina na roštilju
 Murina na roštilju (žaru) u koži
 Murina sušena na dimu
 Murina na ražnju

Oslić

Kuhani oslić
 Oslić s aromatičnim biljem
 Panirani oslić
 Prženi oslić
 Pljeskavice od oslića u umaku
 Oslić u vinu
 Oslić s lukom
 Oslić na roštilju
 Okruglice od oslića

Palamida

Pečena palamida
 Marinada od palamide
 Marinada od palamide s fažolom
 (grahom)
 Palamida na roštilju

Papalina

Frigane papaline
 Papaline kao riblje mlijeko
 Papaline u jajima

Pas

Panirani morski pas
 Panirani morski pas u vinu

Pauk

Slanutak s paukom
 (Minestra od slanutka)

Raža

Brodet od sušene raže
 Raža s povrćem
 Raža kuhana
 Raža s pikantnim umakom
 Raža u rastopljenom maslacu

Salpa

Juha od salpe
 Salpa na lešo s divljim zeljem
 Salpa na gradelama

Skuša

Brodet od skuše
 Skuša kuhana
 Skuša na roštilju I. način
 Skuša na roštilju II. način
 Skuša s rajčicama
 Skuša na paški način
 Skuša na krumpiru
 Skuša na bijelo (kuhana)
 Skuše u umaku od luka
 Skuše sa slanim srdelama

Srdelice

Rupice
 Pržene srdelice
 Kuhane srdelice
 Srdele kao sardine
 Srdelice na brački način
 Srdelice s ružmarinom na roštilju
 Frigane srdelice
 Srdelice na ribarski način
 Panirane srdelice
 Srdelice s komoračem
 Srdelice s pršutom
 Srdelice na roštilju
 Srdelice s ružmarinom na roštilju
 Srdelice na komiški način
 Srdelice na ražnju
 Srdelice na ulju
 Srdelice s krumpirom
 Složenac od krumpira i srdela
 Srdelice sa zapečenim grahom
 Srdelice s prosom
 Kolubice

Slane srdelice

Slane srdelice
 Slane srdelice za zimu
 Slane srdelice na palenti (ili tjestenini)
 Slane srdelice sa špagetima
 Omlet sa slanim srdelicama
 Slane srdele s lukom

Šarun

Panirani šarun
 Šaruni na roštilju

Škrpina

Juha od škrpine
 Gregada od škrpine
 Lastovski brujet (brodet)
 Škrpina u pećnici
 Škrpina u pećnici s krumpirom

Tabinja

Juha od sušene tabinje

Trlja

Trlja s maslinama
 Trlja u alu-foliji
 Pečena trlja na roštilju
 Pržena trlja
 Hladna trlja
 Trlja s rajčicama
 Trlje na roštilju
 Trlja u umaku

Tuna

Kuhana tunjevina
 Tuna za zimu I. način
 Tuna za zimu II. način
 Tunjevina s gorušicom
 Tunjevina s umakom
 Paštica od tune
 Tuna na roštilju
 Tuna sa špagetima

Ugor

Brodet od ugora

Ušata

Ušata na roštilju

Zubatac

Kuhani zubatac
 Zubatac s mediteranskim umakom
 Punjeni zubatac
 Zubatac u umaku
 Zubatac na roštilju
 Zapečeni zubatac

JELA OD RAZNIH RIBA

Pržena jetra i ikra
 Pečena hladna riba I. način
 Pečena hladna riba II. način
 Priprema gire, gavuna, brgljuna,
 mola za kuhanje ili roštilj
 Pržene girice, lignjice, kanjci
 Brodet na šibenski način
 Gregada (Gregoda)

Popara od ribe na otočki način

Rapski brodet

Ribarski brodet

Riba u morskoj soli

Složenac s ribom „Starigrad“

Kuhana riba s kaparima

Skuše sa slanim srdelama

Riba na peršinu

Kornatski lonac

Pržene pogačice od riba

Lešada od plave ribe

RAKOVI

Kuhanje rakova

Pečeni rakovi

Raci na skradinski način

Hlap

Hlap na lešo sa špagetima

Hlap na brudet (brujet)

Jastog

Brodet od jastoga

Kuhani jastog

Jastog na ribarski način

Jastog na roštilju

Kosmelj

Brodet od kosmelja

Kozice

Tjestenina s kozicama

Rakovica

Parićana rakovica po starinski

Rakovica bokeljskih mornara

Kuhane rakovice

Buzara od rakovice

Punjena rakovica I. način

Punjena rakovica II. način

Rakovica s rižom

Škamp

Rižoto od škampa I. način

Rižoto od škampa II. način

Rižot od šparoga i škampa

Škampi na roštilju

Škampi na buzaru

Škampi na buzaru na trogirski način

Škampi na marinadu

Repovi škampa u bijelom vinu

Repovi škampa u pršutu

Prženi škampi

Škampi s njokima na butargi

GLAVONOŠCI

Hobotnica
 Kornatska užanca
 Hobotnica na živo
 Hobotnica na težački način
 Hobotnica u umaku
 Nadjevena hobotnica na roštilju
 Hobotnica novaljskih ribara
 Gulaš od hobotnice
 Hobotnica s divljim porilukom
 Prženi krakovi hobotnice
 Hobotnica sa špagetima i tikvicama
 Zelena tjestenina s mladim bobom i hobotnicom
 Rižoto od hobotnice pod pekom s jabukama
 Hobotnica na zvacet
 Sušena hobotnica s jajima
 Hobotnica s matarom (motarom) i jajima
 Brudet od sušene hobotnice
 Dimljena hobotnica

Lignje

Lignje kuhane
 Podušene (šufigane) lignje
 Lignje u vinu na mornarski način
 Lignje po zlarinski
 Salata od liganja
 Punjene lignje
 Punjene lignje na roštilju
 Punjene lignje s maslinama
 Punjene panirane lignje
 Lignje punjene marunom, pršutom i škampima
 Pržene lignje
 Rižoto s lignjama
 Lignje na creski način
 Lignje na roštilju
 Složenac od liganja
 Ribarske palačinke od liganja
 Mrkač/Muzgavac
 Mrkačići na ribarski način

Sipe

Manistra od sipe
 Crni rižoto od sipica
 Mljetski rižot
 Punjene sipice
 Sipice sa šparogama
 Sipice na otočki način
 Sipa (ili lignja) s orzom (ječmom)

ŠKOLJKE

Juha od povrća s plodovima mora

Rezanci s plodovima mora

Školjke sa špagetima

Dagnje

Juha od dagnji
 Dagnje na mornarski
 Prelivene dagnje
 Buzara od dagnji
 Punjene dagnje
 Lastovski rižot od dagnji I. način
 Rižot od dagnji II. način
 Dagnje s jajima
 Ražnjići od dagnji
 Jakovska kapica
 Zapečene jakovske kapice
 Jakovske kapice u zlatnom umaku
 Marinirano povrće s dagnjama
 Dagnje sa zelenom paštom
 Panirane dagnje

Kamenica

Kamenica s limunom
 Kamenice pečene
 Kamenice sa sirom
 Nadjevene kamenice
 Kamenice na roštilju

Kućica

Kućica na ribarski način

Kunjki

Kunjki na roštilju
 Špageti s kunjkima
 Kunjki na buzaru

Periska (**zabranjeno ih je vaditi i prodavati**)

Brodet od periske
 Rižoto od periske

Prstaci (**zabranjeno ih je vaditi i prodavati**)

Prstaci na buzaru I. način
 Prstaci na buzaru II. način

PUŽEVI

Petrovo uho
 Petrovo uho na gradelama

Prilipak

Brodet na kornatski način
 Rižot od prilipaka
 Lupari (prilipci) u umaku (šugu)

Volak

Volak na mornarski način
 Volak s vinom

MIJEŠANA JELA

Primorska juha
 Brodet na puntarski način
 Istarski brodet
 Brudet od sipa i rakovica
 Brodet od sipa i liganja
 Brodet komiški
 Neretljanski brodet
 Morski lonac
 Riblji lonac
 Ribarski lonac
 Riblja juha od morskog psa i sipinog kraka
 Ribarska lešada – I. način
 Ribarska lešada – II. način
 Riblji savitci u blitvi
 Rezanci s plodovima mora
 Plodovi mora
 Rižoto „Pelegrin“
 Rižoto na mornarski način
 Crni rižoto s dagnjama
 Crni njoki u umaku od sipe, hobotnice i liganja
 Špageti sa škampima i dagnjama
 Rižot s ugrcima i luparima
 Miješana buzara
 Vijenac od riže s plodovima mora
 Zapečene školjke
 Lignje punjene kunjkima
 Buzara od rakova i školjki
 Tuna i palamida na način divljači

KONZERVIRANA RIBA

Bakalar na salatu
 Sardine s makaronima
 Sardine s prepečenim kruhom
 Topli sendvič sa sardinama
 Salata sa sardinama
 Salata od sardine i graha
 Pašteta od sardine
 Pašteta od srdel paste
 Tunjevina s grahom
 Kup od tunjevine
 Špageti s umakom od tunjevine
 Tunjevina sa sirom
 Tunjevina s tjesteninom
 Tunjevina u tijestu
 Sendvič od tunjevine
 Namaz (pašteta) od tunjevine
 „Lađice“
 Predjelo od ribe

RIBLJE PAŠTETE

Juha od paštete
 Pašteta s jajem
 Pašteta sa sirom
 Kroketi od paštete
 Palačinke od paštete
 Špageti sa srdel pastom

MJEŠAVINE ZA ZAČINJAVNJE

Mirišljivi ocat
 Ocat s lukom
 Ocat s češnjakom
 Ocat s metvicom
 Ocat sa začinskim travama I. način
 Ocat sa začinskim travama II. način
 Ocat s celerom i bazgom
 Ocat s kozlacom
 Ocat s matišnjakom
 Mirišljivo ulje za zimu I. način
 Mirišljivo ulje II. način
 Mirišljivo ulje III. način

SALATE

Bračka salata
 Dalmatinska salata
 Dubrovačka salata
 Morska salata
 Salata od hobotnice I. način
 Salata od hobotnice II. način
 Salata od hobotnice i jastoga
 Salata od sipe i krumpira
 Salata od sušenog morskog psa
 Salata od ribe I. način
 Salata od ribe II. način
 Salata od dagnji s rižom
 Salata od graha i dagnji
 Salata od lignji (ili sipica)
 Salata od sipe i hobotnice s algama
 Salata od rakovice
 Slane srdele na salatu
 Salata od oslića
 Salata od tune
 Škampi na salatu
 Salata od školjaka

ZAGRISCI

Jetra od jegulje
 Bakalar na „bijelo“
 Pita od rakova
 Pita od srdela
 Polpeti - odresci od bakalara
 Polpeti od riba
 Pržene pogačice od ribe

Primorski rezančiči
 Riblje pogačice na roštilju
 Pogača od slane ribe
 Puding od ribe
 Sir u začinjenom ulju
 Riblja pašteta
 Ledena pjena od ribe
 Učinjene masline
 Frigane masline

KOKTELI

Koktel od morskih plodova
 Koktel od morskih plodova i ribe
 Koktel od jastoga
 Koktel od kamenica
 Koktel od malih rakova

UMACI

Majoneza - ukras za ribu
 Domaća majoneza
 Domaća remulada
 Maslac s rajčicom
 Maslac s hrenom
 Maslac s lukom
 Maslac sa začinskim biljem
 Maslac s gorušicom (senfom)
 Umak od bosiljka
 Umak od češnjaka I. način
 Umak od češnjaka II. način
 Umak od češnjaka III. način
 Umak od jaja I. način
 Umak od jaja II. način
 Umak od kamenica
 Umak od kapara I. način
 Umak od kapara II. način
 Umak od kapara sa slanim srdelama
 Umak od komorača
 Umak s majčinom dušicom
 Umak od maslinova ulja I. način
 Umak od maslinova ulja II. način
 Umak s peršinom
 Umak od rajčice
 Umak od slanih srdela
 Umak od slanih srdela
 i jaja I. način
 Umak od slanih srdela
 i jaja II. način
 Umak od slanih srdela iz tube
 Umak od žumanaca
 Umak za prženu ribu
 Zeleni umak za pečenu ribu
 Zeleni umak za kuhanu ribu
 TIJESTO ZA PRŽENJE
 KRUH

„Kruh siromašnih“
 Pogača od šparoga
 Kruh s maslinama
 Kruh sa sipinim crnilom (Mornatski kruh)
 Lojenica (maslenica)

VINO

Juha od vina
 Pregled vina

SAMONIKLO JESTIVO BILJE

Juhe
 Juha od samoniklog povrća
 Maneštra od koromača I. način
 Maneštra od komorača II. način
 Krem juha od šparoga

Varivo

Divlje zelje
 Varivo od komorača
 Varivo od omage
 Varica – sočivo (mješavina
 grahorica: leća, slanutak, bob, grah)

Pire (kaše)

Kiselo povrće
 Kiselo povrće s mesom
 Motar
 Povrće s jajima
 Fritaja od divljih šparoga
 Fritaja s bljuštom
 Fritaja od veprine
 Frigano povrće
 Blitva s rajčicom i krumpirom

JELO

Pržene kozice na prženoj rikoli
 Šparoge s vrhnjem

Prilozi

Kuhani komorač
 Krumpir s komoračem
 Matar na lešo s jajima, tikvicama,
 krumpirom i kaparima
 Morska loboda u padeli
 Šparožina
 Blitva s bobom

Salate

Salata od blitve
 Salata od matara
 Zakiseljeni matar
 Zakiseljeni matar i kapari u kvasini

Salata od šparoga
Salata od samoniklih šparoga

SLATKO

Ćufter
Ćufter od planike
Fritule
Fritule s kukuruznim brašnom
Korčulanska kukuruzovina
Cresko-lošinjska mantala
Savijača od rogača
„Kruh“ od rogača
Kocke od rogača
Torta od rogača i naranče
Hrostule
Korčulanske fritule
Lastovske skalice
Rapska „torta“
Savijača od meda
Paprenjaci
Hvarske galicije
Hrapaćuša
Baškotin
Bobići

Kuglice od smokava I način
Kuglice od smokava II način
Mandolat
Marmelada od suhih smokava
Pekmez od smokava
Marmelada od smokava bez šećera
Marmelada od smokava
Zelene smokve
Suhe smokve pečene
Smokve s bademima
Smokve s konjakom
Zapečeni „sendvič“ sa smokvama
Prikle
 Viški hib (hlib)
 Smokvenjak
 Liker od ruže
Slatko od kupina
 Sok od kupina
Marmelada od oskoruša
Sušene oskoruše
Marmelada od planike I. način
Marmelada od planike II. način
Sir od planike
Kotonjata - Sir od dunja (tunja)
Rakija od planike
Marmelada od šipka
Slatko od ruže

MARASKINO - ČAROBNI NAPITAK

O maraskinu

Slastice
Riža s maraskinom
Kolač Harlekin
Nadjevene jabuke
Hladne kriške
Brza torta
Voćna torta
Čokoladna torta s maraskinom
Dalmatinska sirnica (pogača)
Dubrovačka torta
Stari brački kolač
Prženi rafioli s Pelješca
Kuglice s maraskinom
Tamni marcipan
Kruške u kremi
Dinja sa sladoledom
Dinja s voćem
Maraskino s voćem
Pehar s maraskinom
„Ruža“ od grejpa
Cassato (kasato) sladoled
Coca cola sa sladoledom
Bola od bresaka

BARSKA PIĆA

Alleluia Longdrink
Allen Special Cocktail
American Flag Pousse-café
Amor
Amuleto Cocktail
Asterix Cocktail
Austrian Airlines
Aviation
Brandy cobbler
Blue blazer
Bura Coctail
Cabral Cocktail
Casino Cocktail
Champagner-Cobler
Chinese Cocktail
Cinzano Favorit Cocktail
Claret Cup
Conca d'Oro Cocktails
Cosmic Fantasy
Crococktail
Dalmatia Cobler
Diplomat
Eau de cologne
Eliot
Fancy Free Cocktail
Forum
Gin Crusta
Golden Kiwi Cocktail
Hongkong Cocktail

Imperial Cocktail
Lotos
Mandarin Cocktail
Maraska Daisy
Maraska specijal Zadar
Maraschino Coctail
Marsala Cobbler
Mary Pickford Cocktail
Melon
Mexico Dream
Moonshine Cocktail
Opera
Park Coctail
Paris Pousse-café
Plitvice
Rainbow Pousse-café
Red Viking Cocktail
Rose de Paris Cocktail
Rosina-Crusta
Royal Cocktail
Samba Egg-nog
Saratoga
Sherry-Cocktail 1

Silver Cocktail
Spanish dancer
Stars and Stripes Pousse-café
Swan
Tornado
Tramontana
Tropical Cocktail
Tuxedo Junction Cocktail
Vila Velebita
Virgin Island Twist
Western Electric
White Rose Cocktail
Kokteli s Cedevitom
Zalazak sunca
Atlantic
Zeleno čudo
Vitaminski šok
POJMOVNI RJEČNIK
BRODSKA SANJARICA
Zanimljivost za avanturiste
Stara mjesta, putovi i rijeke iz doba
Rimljana

„Umijeće plovidbe prijeko je potrebno i za trgovinu i za državne poslove i najviše pogoduje kakvoći života.“

(napisao je 1464. Benedikt Kotruljić, naturalizirani Napuljac inače rodom Dubrovčanin. Bio je pisac slavnog priručnika o trgovini i o trgovcu, izumitelj dvostrukog knjigovodstva, čovjek visokog humanističkog obrazovanja. U svom neobjavljenom rukopisu *De navigatione* znao je za pokušaje plovidbe nekih Đenovežana do Amerike i prije Kolumba).

UVOD

Svatko tko je ljubitelj riblje hrane, može uzdisati da nije živio u Rimu. Na Siciliji, u Sirakuzi, na mozaicima iz 3. stoljeća u vili Romana, na Piazza Armerina možete danas satima i satima razgledavati spektakl morskih delikatesa. Isto tako u mozaiku impluvijuma (bazen u kući, za kišnicu s krova) mnogih rimskih zidanica, vide se za gurmane stvoren svijet rijeka, mora. Kanali, bazeni, ribnjaci bili su riblja uzgajališta, često praćena pričama od kojih mnoge govore kako su ribe hranjene leševima robova, a jedna dapače želi čak uvjeriti da je Antinija, majka cara Klaudija, svoju miljenicu krvoločnu ribu murenu nakitila naušnicama! Rimljanin je znao vrijednost ribe. Cijenio je skušu, tunu, oradu, lubina, kečigu. No, od svih je najviše tražio jegulju, jesetru te pogotovu murenu i nadasve izuzetne mlječine. Kuhana, pečena, dimljena, usoljena, marinirana, pretvorena u umak – riba je punila stranice i stranice rimskih književnika, mozaike i freske rimskih slikara! Nadasve pladnjeve, zdjele, tanjure, vaze i vrčeve rimskih keramičara.

Za super gurmane kojima nije bilo dovoljno ribljih crijevca, jetrica te ikre, na stol su dolazili morski i potočni rakovi, žabe, morski ježevi, lignje, sipe, školjke, osobito prstaci i periske, dagnje, kamenice. Traženi specijaliteti bili su puževi tovljeni brašnom i vinom u gojilištu zvanom „cocheria“....

Apicije je govorio za jastoge na roštilju: *„Jastozi se otvore, kao i obično, s oklopom. I preliju se sa zabiberenim umakom s korijandorom. Pa se tako peku na roštilju. Svaki put kad se osuše, dodaš im umaka, sve dok se dobro ne ispeku. Zatim ih serviraš!.... Za zakusku prvi odjel jela – morski ježevi, kamenice i školjke u umaku, drozdovi, šparoge s tovljenim pilićima, crveni i bijeli rakovi. Za drugi odred -“*

Naše podneblje sve to poznaje, od pamtivijeka, jer su sva ta jela i način pripreme dio naše autohtone kuhinje (kulinarske kulture).

Dugo je riba bila hranom siromašnih. Rijeke i mora nekada su vrvjela od života, i ta se dostupna hrana smatrala hranom drugoga reda. No, i od najlošijih ribljih vrsta koje se nisu mogle prodati i spustiti novac u žuljevite ribarove ruke, nastala su prava remek-djela kuhinje. To valja zasigurno zahvaliti naraštajima ribarskih žena, koje su od takve jednostavne hrane izvlačile maksimum, komponirajući je dodacima aromatična bilja i plodova škrte zemlje. Sjetimo se samo „brodeta“ tog bisera naše obalne gastronomije.

U sjećanju nam je, šećući kalama (gradske ulice), slika „nona“ i njenih unuka kako pred portunom (ulazom) svoje kamene kuće prodaju, ponešto od: vino, rakiju od rogača, travaricu, prošek (koji se konzumira u malim čašicama ili kao začim ribljim delicijama), maslinovo ulje, kvasinu, aromatično bilje, mali vijenac smokava, kupčić grožđa, rogače, nar, staklenke s medom, ukiseljenim kaparima, slanim srdelama i inćunima ... Ovaj najsimpatičniji način prodaje s dušom nepatvorenog vlastitog proizvoda iz vrta, polja i mora gotovo je potpuno iščezlo, zahvaljujući odredbama i paragrafima. To je slika koja budi osjećaje na prohujalo vrijeme kad nije bilo ni primisli da se nešto proda što nije istinski proizvod izboranih grubih ruku i prirode.

Kao što je „riva“ tipično mediteransko mjesto dolazaka i odlazaka, tj. lice grada, tako je „peškarija“ i „pijaca“ (tržnica) trbuh grada.

Peškarija (ribarnica), koja se nalazi uz tržnicu naših gradova, možda je još jedino mjesto tipičnog mediteranskog mjesta, to je neponovljiva pozornica zbivanja jednog mjesta, to je stalna mutirajuća izložba. Osim kupovine željene ribe, glavonožaca, raka ili školjke može saznati, ne samo o zbivanjima mjesta, nego i koji tajni „ricet“ (naputak), kao npr.:

- kako prirediti „*pasa*“ (morski pas); kilo i po „*pasa*“ narezati na fete oko prst debele, staviti u mlijeko, nakon dva sata dobro ocijediti i „*pohati*“ u „*paštelu*“ (*paštel* – smjesa za palačinke: jaja, brašno, mlijeko, malo soli) u dubokom ulju),
- „*sušenog pasa na brudet*“; namoči se u vodu, izreže na komadiće i položi na zafriženu kapulu. Zatim red krumpira na ploške, pome, luk i petrosimul. Doda se mljeveni papar, ružmarin, list-dva lovora i sve zalije sa po decilitar bijelog vina, vode i maslinova ulja. Kuha se na laganoj vatri i preko sat vremena.
- tajne „*brudetića od srdela*“: na maslinovu ulju popržite barem pola kilograma rezanog luka na listiće, usitnjenog češnjaka i jednu mrkvu narezanu na fetice. Kada zažuti dodajte dvije velike rajčice (pome) narezane na kockice, malo *poma* pelata iz konzerve i *deci* bijelog vina. Lagano prokuhajte. Oko dvadesetak očišćenih srdela popržite na maslinovu ulju, ocijedite, dodajte pripremljeni umak, pet-šest repa kozica, jedna šaka očišćenih dagnja. Kuhajte sve zajedno pet minuta i poslužite s lešo krumpirom ili zapečenom purom,
- „*otočni brudet od škropca s prošekom*“; škropac je riba slična škrapini samo nešto manja. Po starom otočkom običaju kod priprema brudeta od škopca se stavlja prošek. To je vrlo ukusno jelo, nekad se pripremalo puno češće nego danas, makar je i danas, kod onih koji uspiju nabaviti škropca, rado na jelovniku. Škropac se, jer je inače dosta bodljikav, mora dobro očistiti, oprati i osušiti. U tavi se, na maslinovu ulju poprži na sitno izrezana kapula, a uz to se dodaje i malo nasjeckanog pomidora. U smjesu se dodaje malo soli, papra i čaša crnog vina. U posudu za kuhanje ulije se voda, u nju se stavi smjesa od maslinova ulja, kapule i pomidora, i onda očišćeni škropac. Kad se škropac napola ukuha dodaje se oko decilitar prošeka. Tada se pusti da jelo kuha sve dok riba ne bude posve gotova. Riba je gotova kad se meso počne odvajati na hrptu. Brudet od škropca se malo ohladi i onda je spreman za jelo.
- „*dve ricete za tunu*“; „*fete tune pripremljene u crnom vinu*“, u teći na lagano s dvije žlice maslinova ulja propirjajte veliku usitnjenu glavicu kapule, usitnjene na rezance ukiseljene ljutike, dodajte malo začinskih trava (mravinac, bosiljak, lovor) šalicu plavca i žlicu prošeka. Pirjajte na laganoj vatri dok sve ne spoji u jednoličnu smjesu, prije nego što ćete skinuti s vatre zagustite umak s malo krušnih mrvica. Fetu tune pobrašnite i popržite s obje strane na maslinovu ulju, ocijedite masnoći i stavite je u pripremljeni vinski umak. Poslužite uz lešo krumpir ili zapečenu puru.
- „*pečenka od tune*“; veću fetu marinirajte preko noći u maslinovu ulju kojem ste dodali malo peperočina ili krupnijeg zelenog papra. Propržite naglo na vrelom ulju da tuna dobije koricu. Posolite. Pažljivo razrežite na par manjih komada i pustite da se ocijedi i ohladi. Na preostalom ulju šufigajte (pirjajte) narezanu kapulu, dva-tri češnja češnjaka, ploškice dvije manje mrkve, kosani peršin i kad se sve dobro popirjalo dodajte dvije svježe rajčice, ružmarin i lovor. Promiješajte, dodajte tunu, dolijte deci-dva bijelog vina i riblje juhe (ili vode) da sve prekrije. Na laganoj vatri šufigajte da sve omekša. Poslužite uz lešo krumpir, valjuške (njoke) ili puru,
- „*primoštenska riblja juha*“; u kišnici se kuha leća (sočivo), kad je omekšalo dodaje mu se riblja juha, češnjak i maslinovo ulje,
- „*cavtatska marenda*“; slane srdele odsolite se u mlijeku a blitva kratko prokuha; sve se usitni u izmiješa u jednoličnu masu zajedno s ribanim ovčjim sirom, kaparima i maslinama. Namaže se osušeni kruh i još malo zapeče u pećnici,
- ili svježe kanjce „*utisno*“; svježe kanjce očistite, položite u lonac stisnute jedan uz drugoga, nalijte mora taman toliko da ribu prekrije i stavite kuhati. Tri minute nakon što provrije, skinite lonac s vatre i odlijte višak mora. Potom sadržaj lonca zalijte dobrim maslinovim uljem, popaprite i na sve to iscijedite sok pola limuna. Spiza kako su je priređivali ribari na brodu,

- **pužice i školjke** što ih skupljate u plićaku, prokuhajte vrlo kratko i izvadite im mesni dio čačkalicom ili nožićem. U tavi propržite rižu na maslinovu ulju, dodajte sve što ste očistili, pa čak i koju ljušturu od školjke ili pužica (samo radi dobrog okusa), začinite i lagano pirjajte. Pri kraju dodajte malo bijelog vina i po pirjajte još desetak do petnaest minuta,
- **bračić** (fukus; rod velikih smeđih morskih algi; u Jadranu živi endemična vrsta bračić (*lat. Fucus virsoides*) grančice bračića razlomite na manje dijelove, poprašite brašnom i ispržite. Nakon toga možete ih grickati kao grisine,
- ili najjednostavniji način pripreme sipica i lignjica, na „**ribarski način**“, kako se kaže; sipice i lignjice zavaljajte u brašno i bacite na vruće ulje dodavši šaku krupne morske soli. Marenda za poželiti.

Riblje jelo biti će najukusnije tj. najbolje kad je put od tržnice do stola najkraći. Kad svježina ribe i njena sluz daju „onu tajnu dobro pripremljene riblje spize“, a u prošlosti su restorani i bili smješteni što bliže „peškariji“ ili, ako su mogli, što bliže vezu brodica s „morskim plodovima“. Danas nije rijetkost da je nekadašnja „peškarija“ pretvorena u riblji restoran.

Znadete li zašto se kaže „oborita“ riba – zato što zbog cijene „obara s nogu“, to je riba koja prva ide u prodaju jer je najveća i najljepša, a u ribarskim kućama u pravilu se iz mora priređuje sve za jelo.

„Pijaca“ - tržnica, omeđena prepunim štandovima nudi sastojke za pripravu od najjednostavnijih do najsloženijih gastro-priča domaće „spize“, jednom riječju – to je gastronomski spektakl proizvoda i boje.

Betule (krčma, oštarija, gostionica u lokalnom značenju), svojim izvornim ambijentom, maštoviti su spoj obale i zaleđa svojom gastronomskom ponudom. Oni koji drže do svoje kuhinje nabavljaju samo najbolje maslinovo ulje, kvasinu, ljutiku, kapare, pršut, sir, morsku sol, ribu, plodove mora, ... Sukladno sredoziemnom gastronomskom mentalitetu, ne zna se koji je obrok značajniji – *marenda*, *objed* ili *večera*. Pravilo koje vrijedi za dobre restorane, da se ne „čuti“, „ne vonja“ kuhinja, - ovdje ne vrijedi, ovdje već na pragu mirisi najavljuju što se priprema – „parića“. U zraku „visi“ nevidljivi jestvenik.

Nedjeljni objed jednakog značenja je bio na selu i u gradu, unatoč tome što je na selu bio bolji, raskošniji. Tada se okupljala cijela uža ili šira obitelj ili veće društvo, te su uz slasti blagovanja potekli i razgovori koji su se nastavili i nakon objeda. Obzirom da se šest dana u tjednu jela riba, nedjeljni objed najčešće je bio, već i kao tradicija, *goveda juha s „malo rizi“ i govedina na lešo s pečenim ili kuhanim krumpirom i zelenom salatam*. Za nedjeljnu gozba radio i se i *bob*; u keramičku posudu slagao se red pirjanog luka izrezanog na ploške, red boba, red tanko rezanog pršuta i red pašte (tjestenine); svaki red se posolio i popaprio, i začinio i drugim začinima po želji; sve se zalilo goveđom juhom i stavilo peći u zagrijanu pećnicu; tijekom pečenja se po potrebi podlijevalo juhom koliko je pasta i bob popio juhu; jelo je gotovo kad se bob smekšao.

Ne zaboravimo da je tada još uvijek govedina bila žilava, to je bila radna stoka i kad više nije mogla raditi završavala je na stolu, zato se i priređivala dugo (sve se krčkalo) dok se skoro nije sva raspala uz obilje samoniklih začina. Šugo (umak) koji nastaje tom prilikom prava je delicija mesne esencije.

Pripravljanje jela, sada već ne kao iznimka i kuriozitet, na otvorenom ognjištu, onako kao se kuhalo prije otkrića „blagodati“ struje i plina, blagovanje za stoljetnim drvenim stolom u istom prostoru u kojem dim pecka oči, dok nosnice upijaju mirise a tijelo osjeća minulih stoljeća, može se pronaći sve češće.

Što reći o ukusnosti jela: guštu od dva okusa koje daje sklad u savršenoj harmoniji. Samo jednostavna jela daju savršenstvo okusa. Opće pomodarstvo kulinarskih tema i naputaka (ili „riceta“, kako bi rekli u Dalmaciji) u raznoraznim tiskovinama samo su najčešće izmišljotine koje čak ni sebi nisu svrha. Naslijeđe naše siromašne kuhinje, je naša tradicija, naša su izvorna jela – naše delicije kojim se moramo ponositi, i koja moramo ljubomorno čuvati i njegovati. Kuharskih inovacija mora biti ali nikada na štetu izvornosti, na štetu temeljnog okusa i mirisa, od osnovne ideje kuhanja U naše jestvenike mnogih restauracija nije uvršteno ni desetina naših izvornih jela, ali zato obavezno stoje naputci raznih drugih kuhinja, nažalost mnoga od njih su samo surogatne varijante.

Morski lonac, Riblji lonac, Ribarski lonac nazivi su jela koji na prvi pogled izgledaju isto, ali različitim ih čine ne samo sastav (na prvi pogled isti) nego one male finese koje su u spravljanju jela odlučujuće. Maštovitost i kreativnost, upotreba različitih začina, dugotrajnost kuhanja, prvo hladno a onda vruće, samo su neka od tajni „noninih“ naputaka. U to staro vrijeme u jelo se nije stavljalo vino nego kvasina, a umjesto luka (kapule) stavljala se ljutika. To je vrijeme lopiže, zemljane posude koju je prije prve upotrebe valjalo opečiti da uhvati caklinu iznutra. Kuhalo se na ognjištu. Ribari kojima je vlastiti ulov i najčešća hrana izvještali su se i pripremanju tako da je i pojam „na ribarski način“ označavao nešto najbolje.

Zašto naši „dični ugostitelji“ izbjegavaju „male obične ribe“, koje se mogu nabaviti na ribarnicama (peškarijama) kao: baba, bukva, cipal, kanjac, knez, pirka, špar, ušata, i drže samo ribu prve klase: brancina, list (ponekad), oradu, škrpinu, zubaca, te po koju landovinu. Nema čak ni tune „kartuzijanske teletine“ koja se priprema kao govedina ili velika divljač. Svaka od tih riba može se ravnopravno mjeriti po slatkoći mesa s onom prve klase. Onaj tko raspoznaje kad je nešto stvarno „friško“, tek izvađeno iz mora, zna o čemu je riječ. Takvoj ribi jednostavno ništa ne treba dodavati. Za nju je jedino važno da nakon mora zapliva još u ulju i dobrom vinu. Zar brudet i riblja juha, u većini kuća, nije pripremljen od najprostije ribe, a prava je izvorna delikatesa, jer je riba „friška“, a ona mora biti: „ukočena, a ne mlohava, branče (škrge) moraju biti krvave, a oči bistre i izbočene“.

Sve češće se nađe, nažalost, i „pametnih“ ugostitelja koji zahvaljujući svojoj „mudrosti“ posluju najviše godinu/dvije, služeći se „dosjetkama“ kao:

| |
|---|
| <i>napraviti jastoga od hobotnice (zahvaljujući obilnim količinama majoneze)</i> |
| <i>prodati svježu ribu pod zamrznutu (pokazuje se svježa na pladnju a priprema iz zamrzivača)</i> |
| <i>površinski zarez na ribi sa žara (doduše nekih ugostitelja to ne rade) znak je - ribe iz zamrzivača. U zarez se prije termičke obrade (pečenja na žaru) stavlja maslinovo ulje sa fino usitnjenim češnjakom da bi riba bila „svježa“</i> |
| <i>panirati jednu vrstu ribe a naplatiti drugu (najčešće se to radi s oslićem pretvorenim u kovača)</i> |
| <i>imitirana tunina (teletina kuhana u rasolu i prelivena umakom od srdelica), itd.</i> |

Sendvič, kako to zvuči prozaično, da, ali u našim konobama i betulama to nije upakirano zajedno nego se poslužuje odvojeno i može konzumirati odvojeno, te postaje nešto posebno:

| |
|---|
| domaći kruh (od nekoliko vrsta brašna, kao da je polubijel, pečen u pravokutnom plehu u krušnoj peći, divnog okusa, čvrste i naizgled tvrde korice, još topao; u kruhu se osjeća blagi okus maslinova ulja koje mu daje još jedan osebujan okus) ili pogača ispod peke (okrugli kruh pečen na kamenoj podlozi pod glinenim poklopcem preko kojega se obilno naspe žeravice) |
| pršut (izrezan na tanke ploške poput najtanjeg papira, svijetle crvene boje i mirisa u kojem se stapa vjetar, sol i dim; za to je trebalo deset mjeseci – kilogram po mjesecu) |
| sir iz uja (ulja, ovčji sir koji se prvo preša pod velikim kamenom, pa se mjesecima suši na buri i potom dulje vrijeme odstoji u maslinovu ulju zajedno s mirišljivim travama; žute je boje kao zlato i neponovljivog okusa i mirisa) posut fino kosanim mravincem |
| srdelice ili gavuni (ulovljeni u osvitlu zore koji još mirišu ne samo po ulju nego i svježini mora) trebali bi se nalaziti na svakom „kantunu“ (restauraciji), kao i slane srdele |
| frigane masline, masline pržene u vlastitom ulju i posoljene |

A kako se sve to skupa konzumira, kruh se poškropi maslinovim uljem, tanke ploške pršuta stave se na njega i sve se poklopi ploškama sira i svježe izrezanog pomidora (neugledne rajčice nepravilnog oblika s po којom sivosmeđom flekicom na sebi, a mirisa koji kod starijih izaziva sjetu na prohujale dane života obzirom da i takve vrste pomidora ima sve manje) i na kraju drugim komadom kruha. Tako, ili svako posebno što nam omogućuje da uživamo u svakom okusu ponaosob.

I na kraju „naš domaći sendvič“ napravite ga sami od dvije fete (kriške) toplog domaćeg kruha koji ste nakapali maslinovim uljem, na njega stavili slane srdele i poklopili drugom fetom kruha. Tako su nekada radili, i djeca i odrasli.

Da bi svaki zalogaj, pomno prevrnut preko jezika, lakše kliznuo na svom putu, pomoći će čaša bevande od pravog domaćeg plavca. Ovo je pravo sljubljanje vina i mediteranskih okusa, to je naš originalni „pjat“ - „*slow food pjat*“, kojeg su drugi „izmislili“.

No kakva bevanda i koliko!, u čašu od 2 dl stavlja se 0,5 do 1 dl čistog vina a ostalo vode. Voda, ali ne bilo kakva, ne ona iz vodovoda nego kišnica iz „šterni“, „gustijerni“. Obična voda iz vodovoda obogaćena je više ili manje mineralima i raznoraznim obaveznim dodacima, dok je kišnica „meka“ nema nikakvih dodataka te samo razblažuje jakost vina i ne vrši nasilje nad stotinjak njegovih raznovrsnih sastojaka.

Nadajmo se da će se netko sjetiti ponuditi i *sir u procipu*, *potrusene gire* ili *marinirane srdele*, kao mali dio naših specijaliteta.

Za one koji traže nešto više u jutarnjem obroku - *otaščaku* (otaščak – prvi jutarnji zalogaj nakon kojega čovjek više nije gladan) pomoći će jela koje se nisu konzumiralo ujutro, jer nisu bila dostupna – bila su preskupa i ostavljala su se samo za bolesnike ili blagdane, kao npr.:

Pršut s vinom i uljem; na ugrijanjoj tavi pecite deblje odreske pršuta, kad zacvrće okrenite ih i kad su malo popečena i na drugoj strani podlijte ih s dva decilitra crnog vina. Kad vino pokuha do polovine podlijte s malo maslinova ulja i dodajte prstohvat mirišljivih začinskih trava po želji. Poklopite i nakon dvije-tri minute poslužite.

Pole od krumpira s pršutom; pole od krumpira (polovice opranog krumpira u kori) posolite morskomo solju i ispecite u pepelu (lugu) Kad je krumpir pečen umotajte ga u masnije odreske (fete) pršuta.

Fritaja; na maslinovu ulju popržite komadiće pršuta i prelijte ih umućenim jajima. Kad je pečeno nastrožite malo ovčjeg sira.

Popržene, frigate masline, masline pržene u vlastitom ulju i posoljene. Poslužuju se uz sir i pršut

Varica – sočivo (mješavina grahorica: leća, slanutak, bob, grah) kuhana u starom broncinu iznad ognja s malo morske soli, a začinjeno s po којom kapi maslinova ulja tek u tanjuru, ne samo da je ukusno, mirisno i zdravo – to je delicija naše prošlosti, naših predaka, kad je to bilo ne samo glavno nego često i jedino jelo.

Za mlade na brodu, pripravite *zavaj(o)un* – tučena žumanca sa šećerom pojačana prošekom, kao što se nekada i pripravljalо za djecu.

Želimo li predstaviti našu obalu i otoke kao gastro destinaciju teško je opredijeliti se za određenu vrstu namirnica ili jela. Mediteransku kuhinju, kao dio mediteranske kulture čiji smo sastavni dio, odlikuje **jednostavnost**. Najviše se koriste plodovi „plavih njiva“ (mora) uz neizostavno maslinovo ulje i začina poput bosiljka, ružmarina i kadulje i raznog povrće (uključujući samoniklog), uglavnom na lešo. Najjednostavniji, a mnogima i najdraži način pripreme ribe i drugih plodova mora je pečenje na žaru (kad se čuti vonj friškine), a moguće su i marinade, buzara, brodet, gregada ili riba i plodovi mora na salatu. Uz rožatu (na jugu) tradicionalni deserti su i fritule i kroštule. No, da li je to sve! i što je sa delicijama kao: otočka janjetina, vinogradarski puževi, pršut, mladi i odležali ovčji sirevi, morska jaja, med, kadulja, šparoge a da o vinima i ne govorimo. Ne smije se zaboraviti, kod ovog nabiranja, i na **Hrvatski brend**, a to su: srdela, liker Maraska, delikatesni proizvodi mediteranskog podneblja: maslinovo ulje, incuni, masline, kapari, kapulice, specijalni džemovi, pršut, ovčji sir, liker od rogača

Zagreb ima i buffet koji je već pred nešto više od pedeset godina bio preteča današnjim „brzojedilnim“ ugostiteljskim objektima ili tzv. **fast-food, na zagrebački „štih“** s dalmatinskim mio mirisima plebejske kuhinje. Mimica, buffet u podrumu arterije grada (Jurišićeve ulice), vodi nas s nekoliko stepenica - „štengi“ u prostoriju uređenu na najjednostavniji način, u kojoj se miješaju slasni mirisi ribe i glavonožaca pripremljene na način nona i ribara. Od 1950. godine, kad se samo točilo dalmatinsko vino u rinfuzi na više od jedne litre, došle su domaće žene obitelji Mimice iz okolice Orebića i Zagrepčanima ponudile nešto novo. Generacije zagrebačkih školaraca, studenata, građana i zagrebačkih dalmatinaca dolazilo je na ribice - srdelice, papaline, gavune, skuše, osliće, slane srdele, lignje s dva crna kruha i prženim krumpirićima. Cijeli ugođaj upotpunjen je s dva decilitra crnog vina - imote ili bijele zlatice. Osim „čistog“ pije se i bevanda a po posebnoj želji i **mješavina** decilitar crnog i bijelog.

Završimo riječima Miljenka Smoje od prije četrdesetak godina:

„Srdela je blagoslovljena, ona je kraljica mora i čim jema srdel – nima glada. Srdela je othranila Dalmaciju i u svakome libru o dalmatinskoj kužini tribalo bi jon dat počasno misto. Ne samo elitni restorani nego i popularne oštarije stidili su se držat srdele. A sad se ona vraća u društvu sa girican, bukvinam, sarunima, papalinama i drugom jeftinom ribom. Zubaci, komarče, lubini, jastozi i druge oborite ribe i rakovi nikad nisu spadali u narodnu kužinu.

I baš sada, u ove dane i godine kad nas kriza stiska, kad je hrana sve skupja, a zarade sve manje, baš sad je pravo vrijeme da se na dilu pokažu domaćice“.

Krstarenjem, neki nautičari, smatraju samo uživanje u prirodnim ljepotama, jelu i piću.

Naš akvatorij pruža - nezaboravne prirodne ljepote, autohtonu kulinariku - delicije u jelima i piću, a da bi to sve zajedno bilo neometano od neželjenih posljedica – ljetnih oluja i nevera – nikada se nemojte uljuljati u „sigurnost“ i pridržavajte se svih pravila plovidbe.

NAVIGAJ

MARE NOSTRUM - NAŠE MORE

*Tako i more u tišini
s kraja pomorca u plav zove,
a kad ga ima u pučini,
skoči i uzavri na valove,
i u potopu, ki na nj ori,
prije smrti grob mu otvori.*

(Iz „Suze sina razmetnoga“ Ivana Gundulića)

Moja lađa

| | |
|---|--|
| <i>Plovi, plovi, moja lađo, u kojgođer kraj! Ja ti cilja još ne nađoh, sama cilj si daj! Kad t'e amo već zanesla tvoje sudbe moć,</i> | <i>raspni jedra, pruži vesla plovi dan i noć! Uzdaj se u vjetra volju i valovi bijeg, u budućnost gledaj bolju, k nebu digni stijeg!</i> |
|---|--|

(Petar Preradović)

Galijatova pesan

*Pokle su me prikovali zlizane za ove daski,
Ja nisan već doma videl, ni svoje zagledal majki.
Si l'“ cela mi, kuća bela? Si l'“ mi, mako prebolela?
Morem more sinje!*

*Pokle su me zakopali va ovu drevenu rakvu,
Videl nis bora va šume, ni na nebe sunce žarko.
Si l' se, drevo osušilo? Si l' se, sunce, ugasilo?
More, more sinje!*

*Nogi su mi polomili, strli su mi dušu mladu.
Brižan san ti na ten svete!... Galebi, oj belt tići,
Poletite dole k jugu, ter moju pozdrav“ te majku!
More, more sinje!*

*Pest zemlji mi prnesite! Bašelka mi struk darujte!
Suho veslo će procvast mi i duša će utešit se.
Pak će onput mirno slušat, ča mi šapćeš skroz galiju,
More, more sinje!*

*Muklo ćeš mi pesan pevat: „Utopit ću brod prokleti;
Duboko ću ja peljat te, mir kade je, hlad i sena;
Ko dete ću čuvat slepo i zibat te lepo, lepo:
Trajna, nina, nena!*

(Vladimir Nazor)

*Nikada su stari Grki tud jedrili,
njih su Neretljani izagnali,
dobra vina mora su pili,
kad su tako dragu nam prozvali.*

*Grki su nestali, ime i sad živi,
dobro vino još se vavik toči,
kraosaci još kišu po njivi,
kako dupin kad iz mora skoči.*

(...)

*Samo more huči, snažnije od svega,
i litica stoji, trda, neprobojna,
a mornari išču vina crlenega
i svi znadu di je lipa Kalavojna.*

(iz „Kalavojne“ Mate Balote)

Mornari

*Vraćaju se izmoreni,
žarkim suncem opaljeni,
vraćaju se išibani i olujom i neverom,
plovili su svakim smjerom,
al pred okom vijek im stala
mila slika rodnog žala.
Kad je oluj šibo more,
gledali su lomne gore,
mala sela
mirna bijela,
i gradiće na visini,
skromne crkve u nizini --
Kući, kući,
bio im je uzdah vrući...
... I eto ih gle na žalu,
pale lule prostu malu,
i redaju sve orkane,
svaku slotu, gorke dane:
-- Sjećaš li se, kume Ivo,
plesalo se divlje živo
baš na Manši?! -- -- Majka stara,
a ono kod Gibraltara? --
I ti ljudi
divske čudi,
i te ruke
iza muke
vratiše se izmučene
u rođene tihe dvore,
da mi čuju uspomene
i slušaju razgovore.*

(Rikard Katalinić - Jeretov)

NEPRILIČNO JE RIZIČNO

*Dična ladja se odpravi,
prik širine morja plavi;
na kormanu je batrivost,
a pri jadru pak razumnost.
Z dobrom sričom putovahu,
u ljubavi drugovahu;
blizo kraja jur dosegli,
strah i dvojbu od se zvergli.
Al najjednuč zamaglilo,
svitlo sunce potamnilo;
na svih stranah germlavine,
strašni vitri, bliskavine.
Ni moč ladju tad ravnati,
v želni porat zapeljati,
neg ju slapi zalivaju,
ob pečinu sterzivaju.
Tak se zgaja razumnosti,
nepriličnoj batrivosti,
kak prik reda podstupluju,
vsakom vitru zaufuju.
Ni do duga njih veselje,
a rizično pak zveršenje,
jer hlipečem povekšanje
vred doleti iskončanje.*

(Fran Krsto Frankopan 1641/43.? – 1671.)

PUTOVANJE

Dovoljno je da, naprosto, položim glavu na uzglavlje pa da, uvečer, osjetim zaglušnu galamu i larmu usred sljepoočica. Udara nešto divlje u mojem mozgu i okolo njega; čim se rastegnem pod plahtom, zvekne neka ritmička i podmukla zvonjava i lomljava krvi i groznice. Čini mi se da putujem transatlantikom. Krevet moj, soba, sve se miče i putuje, ide dalje preko silnog talasja, debelim nepoznatim stranama. Tu - tu - tu - tu, ječi sve muklo, a ja brodim, brodim. Kakva sam sve široka mora grimiza i plaveti tako prebrodio! A moja fantastička lađa ide, ide, ide: plovi, jedri, brodi; na njoj škripe lanci, zvekeću sidra, pucketaju konopci, gundaju mašine; naprijed, naprijed, naprijed. Vihori buče. Talasi se lome. Iz oblaka sijeva. Ja sam ostajem nepomičan, bolesno protegnut na bijelom logu, u ovoj kabini koja kao da visi na valovima. I čini mi se da ću se utopiti ako se malo maknem prevrćući se s boka na bok. Tu - tu - tu - tu, preko mora, preko gromada od talasa, kroz Scile i Haribde. Cijelu, cijelu noć to zaglušno gruvanje mora u svim ogrozničavjelim ušima... A lađa, lađa negdje stane, onda se log pretvara - gle - u mrtvački sanduk, i priviđam gdje ležim usred prazne goleme crkve na katafalku pod srebrnim krstom na crnu platnu.

To je moje zdravlje. Ja bih naime imao biti zdrav i kažu mi ljudi da sam udebljao svojih posljednjih parijskih godina - Nadebljao sam, dabome, od svojih lijepih iskustava.

(Tin Ujević)

„Navigare necesse, vivere non necesse“

Tko ima posla s morem, neka mu ne uskraćuje poštovanje. Nebo se može doseći samo očima, a more se može doseći i dotaći. A tko ga dotakne, a ne ukaže mu poštovanje, ne čini time nasilje, jer nema snage koja je veća i jača od snage mora.

Nema na svijetu ničega što bi čovjeku moglo dati ono što mu može dati more, makar ima prilika kad se i proklinje i psuje. Ništa kao more ne ulazi u čovjeka, ne ulije se u njega, ne uobličuje ga, ne mijesi, ne daje mu ljudski oblik. More je najveći odgajatelj čovjeka i ono ga je odgajalo već od prvog njegova časa i još nije odustalo od toga.

Za čovjeka su više učinili veslo i jedro nego bilo koja zemaljska sprava, jer na zemlji je čovjek mogao pružiti ruku i ubrati plod sa stabla, ali na moru, sa svojim ljudskim rukama, nije mogao dohvatiti ni gutljaj vode da okvasi grlo. I danas su veslo i jedro veliki odgajatelji čovjeka.

Tko ima čamac na vesla ili jedra nije još pomorac, ali je - „čovjek“, kaže jedna stara uzrečica.

Naš je planet „tekući“, a ima uzurpirano ime: preko sedam desetina mu je u stvari pokriveno vodom, tako da bi bilo pravedno da se zove Oceanom umjesto zemljom. Njegova povijest počinje u noći vremena, ali, paradoksalno, samo se od prije nekoliko desetljeća počelo proučavati more na osnovu pravih znanstvenih kriterija. Ne treba se, dakle, čuditi ako su mnoge stvari još obavijene misterijem i da čovjek, koji je ipak oskvrnuo svemirske prostore stavivši nogu na mjesec, zna o moru samo beskonačno maleni dio. Na primjer, koliko je staro? Nitko nam to još nije kazao. Znamo samo da je mnogo mlađe od Zemlje, iako je ono bilo izvorom života, a ne zemlja“.

„More je simbol života. Sve dolazi iz mora i sve se u more vraća: to je mjesto rođenja, preobrazbi i ponovnih rođenja. More kao voda u kretanju simbolizira prijelazno stanje između još apstraktnih mogućnosti i određenih zbiljnosti, stanje dvojakosti, a to je nesigurnost, neodlučnost, što može završiti dobro ili loše. Zato je more u isti mah slika života i slika smrti. More ima božanske osobine da daje i oduzima život“.

Noću kad plovite i kad iza brazde vidite svjetlucanje mora, koje često na pučini djeluje mistično, sjetite se raznih priča o tajanstvenosti mora koje su i najhrabrijim mornarima tjerale strah u kosti. Jedna od priča o svjetlucanje govorila je da su to duše mrtvih iz purgatorija (čistilišta), a oni hrabriji koji u to nisu vjerovali objašnjavali su to vjesnikom jugovine. Pravi razlog je taj što sićušna jednostanična bića (neka vrsta bakterija) - planktoni, nevidljiva našem oku, plivaju morem nošena strujom. Kad se voda uzburka te male životinjice zasjaju modrozelenkastim sjajem, zatim bijelim dok se ne ugasnu. Dok imaju kisika dotad i svijetlo traje a kad se voda smiri svjetlo se ugasi.

Nasuprot njih, veselje vam može pružiti - dupin/delfin/pliskavica, svojom igrom spretnog iskakanja iz vode, plivanjem velikom brzinom ispred prove broda kao i njegovim zaobilazanjem čas lijevo čas desno. Ne samo radi brzine plivanja već i radi lukavosti, ljudi su delfina u staro doba smatrali kraljem, vladarom mora, te ljudima a osobito mornarima njegove sposobnosti su imponirale. U grbovima mnogih starih plemićkih i vladarskih porodica nalazimo delfina, kao i na novcima i medaljama. Mnoge stare velikaške obitelji se nazivaju imenom ove morske životinje. Titulu francuskog nasljednika prijestolja za vrijeme kraljeva bio je „dauphin“.

Jedini prirodni rezervat dobrih dupina na Mediteranu, na 2000 četvornih kilometara, nalazi se uz istočni dio otoka već poznatog kao otok dupina – Lošinja. Cresko-lošinjski arhipelag udomljuje oko 120 dobrih dupina koji imaju svoja imena i svoj katalog foto identifikacije. Zaštićena vrsta ovih sisavaca je najveća rezidentna populacija na Jadranu gdje su ovi morski sisavci gotovo istrebljeni. Grifo (ženka) Belugo, Divljak Provokator, Monk, zabavit će vas plivanjem oko brodice, iskakanjem i prevrtanjem a mladim još neiskusnim najveća je zabava plivanje oko pramca, u takozvanom - pramčanom valu.

Mitologija nam govori o njemu kao simbolima vode, preobrazbi i preporoda.

Dioniz je unajmio lađu da bi pošao u Naks, opazio je kako su se mornari uputili prema Aziji u namjeri da ga ondje prodaju kao roba. Tada on pretvori njihova vesla u zmije, a lađu im ispuni bršljanom i učini da zazvuče nevidljive frule. Lađu zaustavi u vijencima loze, a gusari se, poludjevši, bace u more gdje postanu delfinima. Delfini su ljudima prijatelji i spašavaju ih u brodolomima. Bili su to gusari pokajnici.

Uz Apolonov tronog u Delfima bio je lik delfina. Simbol proricanja, mudrosti i opreznosti. Zbog tih osobina i brzine kretanja postao je gospodar plovidbe: često se prikazuje kao Posejdon s trozubom ili sidrom. U grčkoj su umjetnosti česti prikazi čovjeka koji jaše delfina.

Krećani su vjerovali da se mrtvi povlače na kraj svijeta, na otoke blaženih, a da ih do njihova zagrobnog boravišta prenose delfini na leđima.

Arion (slavni pjesnik i svirač sa grčkog otoka Lezbe, oko 600 godina prije Krista) kojem se pripisuje da je prvi dao zborovima da pjevaju ditirambe (1. kod starih Grka himna u čast bogu Dionizu; 2. lirska pjesma nadahnuta oduševljenjem nad čulnim užicima što ih pruža život; 3. hvalospjev, slavospjev, slavopojka; pretjerana, preuveličana hvala), odakle se razvila tragedija: prema priči skočio je s broda u more ne bi li se spasio od razbojnika, u vodi ga je dočekao i iznio na obalu delfin koga je zanio svojom pjesmom.

Torpedo - samopokretna podvodna mina u obliku cigare; svoje ime duguje istoimenoj latinskoj riječi (torpor, torpeo, torpesco), koja znači: protručje, ukočenost, obamrlost, omamljenost. Prvobitnim značenjem mislilo se na ribu drhtulju iz roda raža, koju naši ribari zovu: trn, trnjača, trnavica, trnovka, tresavica. Drhtulja posjeduje električnu struju ne samo da napada, umrtvljuje slabija stvorenja s kojima se hrani, već i da se brani od neprijatelja.

Oko 1300 godine Arapin Husan konstruirao je i napravio spravu koja izbačena prema neprijateljskom brodu, treba ga potopiti. Sprava je imala sličan oblik ribi drhtulji, te se i prozvala torpedo jer je trebala izazvati strah, obamrlost, ukočenost. Poslije Husana konstruirao je sličnu napravu oko 1420. godine, Talijan Giovanni Fontana. Prvi torpedo Arapina Husana bio je napunjen eksplozivom, a pokretalo ga je pogonsko sredstvo koje se nalazilo u jednoj cijevi u sredini naprave. No ovo oružje nije imalo željenog uspjeha. Tek 1800. godine napravljene su plivajuće mine, koje su također nazivali torpedima. Prvi koji je dao ideju za sadašnji oblik torpeda bio je austrijski pomorski časnik (kapetan fregate) Ivan Lupis Vukić (podrijetlom iz Donje Nakovane na Pelješcu). Poslije mnogih pokusa (prvi model bio je čamčić napunjen barutom, a kao upaljač mu je služio običan brodski samokres) sagradio je konačni model, dug 6 metara, nazvavši ga „spasilac obale“. Preko riječkog gradonačelnika Ivana Ciotte upoznao se s britanskim strojarskim inženjerom Robertom Whiteheadom, koji se zainteresirao za Lupisov izum i s njim 1864. sklopio ugovor za usavršavanje izuma. U listopadu 1866. godine Lupis i Whitehead obavijestili su vladu u Beču da je prototip torpeda izrađen i da mogu početi pokusna lansiranja. Kao cilj je služila jahta Fantasia. Godine 1874. osnovana je u Rijeci prva tvornica torpeda u svijetu, Torpedo Fabrik Whitehead & Co. U Prvom svjetskom ratu tvornica je bila torpedirana pa je proizvodnja torpeda prebačena u St. Pölten kod Beča. Tako je izum nazvan po ribi drhtulji (Torpedo marmorata - šarena drhtulja) u mnogočemu izmijenio način ratovanja.

Da noćna plovidba može donijeti ručak za slijedeći dan, sigurno niste znali, ali i to je moguće. RIBE koje ribari nazivaju poletušama, priletušama, mogu jakim zamahom repne peraje dignuti se iz mora u zrak. Kod toga rašire peraje („krila“) i koristeći strujanje zraka dignu se i do 5 metar iznad površine. Razlog „letenja“ je brodsko svjetlo za kojim riba jurne. Znajući za to, ribari i mornari razapnu plahu ili jedro na onoj strani palube odakle vjetar puše i na prikladno mjesto postave svjetiljku.

JADRANSKO MORE

Današnja flora i fauna Jadranskog mora posljedica su mnogobrojnih geoloških, geografskih, klimatskih i bioloških utjecaja koji su u prošlosti Zemlje sudjelovali u njegovu stvaranju. Cjelokupni Mediteran, smatraju stručnjaci, potječe od nekadašnjeg Tethys mora, velike mediteranske usjekline koja se od paleozoika do tercijara protezala između dva kontinenta; sjevernoeuropskog i afričkog. To more tropskog ugođaja sezalo je od današnjeg Atlantskog oceana preko Mediterana i Južne Azije do Tihog oceana. Tijekom tercijara, zbog izdizanja velikih planinskih masiva kao što su Alpe, Dinaridi, Karpati ili Himalaja, more se postupno razdvajalo u više odvojenih bazena.

Danas je Jadransko more zaljev Mediterana, koje se pruža u smjeru sjeverozapad - jugoistok između Balkanskog i Apeninskog poluotoka u dužini 783 km. Prosječna mu je širina 170 km, a najšire je na spojnici Omiš - Termoli, 210 km. Površina Jadrana je pri srednjoj razini mora 138.590 km². Prosječna je dubina Jadranskog mora 252 m: u sjeverozapadnom dijelu je more plitko, a u jugoistočnom duboko. Najplići je Tršćanski zaljev, do 23 m, a najdublja južnojadranska zavalala, oko 1200 m. Jadranska je obala jedna od najrazvedenijih u Europi, nakon norveške (koeficijent razvedenosti je s otocima 9.8). U praktične svrhe skloni smo Jadran podijeliti na njegov sjeverni, srednji i južni dio. Po toj podjeli sjeverni dio seže do zamišljene crte koja spaja Karlobag i Anconu, srednji dio obuhvaća područje između navedene crte i crte Makarska/Ploče - Mt Gargano, a južni područje ispod te crte.

Dominantni su vjetrovi bura, jugo, maestral i tramontana. Smatra se jednim od najljepših mora na svijetu. Ono ima razmjerno visoku slanost što, uz dubinu mora i insolaciju, utječe na njegovu intenzivno modru boju i bistrinu. Uz sve to Jadran je i vrlo toplo more, pa ljeti prosječna temperatura površinskog sloja iznosi 25 - 27 oC. Obalni rub istočnog Jadrana stjenovit je ili pločast, a obala i priobalno tlo u mnogim uvalama tvore krupniji ili sitniji bijeli šljunak ili pak zlaćani sitnozrnati pijesak.

Ukupno 1.246 otoka, otočića, grebena i hridi (od kojih je šezdesetak stalno napučeno; 79 otoka, 525 otočića, 642 hridi i grebena), nije puka metafora, nego zaista zbiljska odrednica naziva Hrvatske - „obala s tisuću otoka“

Četrdeset dva najveća otoka

| Otok | Površina km2 | Otok | Površina km2 | Otok | Površina km2 |
|-----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|
| Cres | 405,70 | Kornat | 32,62 | Ist | 9,65 |
| Krk | 405,20 | Čiovo | 28,80 | Premuda | 9,25 |
| Brač | 394,57 | Olib | 25,63 | Zlarin | 8,19 |
| Hvar | 295,71 | Molat | 22,74 | Ilovik | 5,88 |
| Pag | 284,56 | Vir | 22,38 | Biševo | 5,31 |
| Korčula | 276,03 | Murter | 18,60 | Lopud | 4,63 |
| Dugi otok | 114,44 | Iž | 17,59 | Sveti Andrija | 4,60 |
| Mljet | 100,41 | Unije | 16,92 | Rivanj | 4,40 |
| Rab | 90,84 | Šipan | 16,50 | Susak | 3,75 |
| Vis | 88,29 | Sestrunj | 16,16 | Vrgada | 3,70 |
| Lošinj | 74,68 | Žirje | 15,40 | Drvenik Mali | 3,30 |
| Pašman | 63,34 | Silba | 14,98 | Prvić (Šibenik) | 3,37 |
| Šolta | 58,20 | Žut | 14,82 | Koločep | 2,35 |
| Ugljan | 50,21 | Prvić (Krk) | 13,45 | Krapanj | 0,36 |
| Lastovo | 46,87 | Drvenik Veliki | 12,07 | | |

Uz istočnu obalu Jadrana pružaju se četiri planinska masiva: Velebit (najviši vrh, Vaganski vrh 1757 metara nad morem), Dinara (Dinara 1830 metara nad morem), Mosor (V. Kabal 1339 metra nad morem) i Biokovo (Sveti Jure 1762 metra nad morem), na otoku Braču nalazi se planina Vidova gora (Sutvid „krov Jadrana“) najviši vrh 780 metara nad morem.

Što je sve prošlo morem hrvatskim u minulih 13. stoljeća teško je i zamisliti, a kamoli sve zabilježiti. Zna se da su njime neprekidno plovili brodovi, hrvatski, ali i tuđi, da su se ovdje vodile bitke, da se odolijevalo burama i neverama. A more kao i svako more uzimalo je i žrtve. Dan hrvatske ratne mornarice seže čak u 9. stoljeće. Povijesne isprave svjedoče da su hrvatski brodovi već tada činili značajnu pomorsku silu pa su se stoga mletačke kaznene ekspedicije sa svojih pohoda na hrvatske gusare vraćale bez plijena i trijumfa. Razočaran takvim ishodom, dužd Petar I. Kandijan uputio se osobno sa svojim mornarima na srednji Jadran, gdje se 18. rujna 887. godine iskrcao u Mukulu (Makarska). Tu odvažnost platio je glavom, što je na tome prostoru osiguralo mir za daljnjih sto godina; tako dugo Mlečani se nisu usuđivali oružjem ishoditi slobodu plovidbe srednjim Jadranom.

Jadransko more, kao dio Sredozemnog mora, najdublje se usjeklo u europsko kopno i na taj način stvorilo najkraći prometni put iz srednje i sjeverne Europe na daleki istok. Oko 7000 god. prije Krista razina mora bila je 25 metara niža od današnje tako da je veliki broj sjevernojadranskih otoka bio spojen s kopnom. Oko 7000 - 3500 god. prije Krista postupno se oblikuje današnji izgled Jadranskog mora kad su i naši krajevi zahvaćeni toplom i vlažnom atlantskom klimom što je izazvalo razvoj vegetacije, osobito šuma. Ljudi kamenog doba (oko 6000 - 4500 god. prije Krista) nalaze se gotovo na čitavom primorju istočnog Jadrana i na mnogim otocima ispred obale. Oko 4500 -3000 prije Krista stanovnici istočne obale Jadrana i otoka održavaju ne samo međusobne veze nego i sa zapadnom obalom Jadrana i nekim krajevima Sredozemlja. U to doba pojavljuje se keramika ukrašena urezanim ornamentima u obliku spirale, meandra, snopova linija i raznih geometrijskih oblika, kao i keramika oslikana žutom i crvenom bojom na svijetložutoj podlozi. Pronađeni su i prvi sigurni dokazi o postojanju ribarstva na istočnom Jadranu po nalazima ribljih kosti i velikih količina morskih školjki u

spiljama na otocima i na obali. Neobično je važan nalaz najstarijeg crteža lađe u Europi na komadu keramike iz Grapčeve spilje (otok Hvar), koji datira iz vremenskog razdoblja od 2500. - 2400. godine prije Krista. To je jedan od najstarijih dosad nađeni crteža broda u Europi. Čiji je to brod, do danas nije utvrđeno. Ovim morem se oduvijek plovilo i trgovalo, ali i ratovalo. Feničani koji su sloveli kao prvi pomorci najvjerojatnije su zalazili i u Jadransko more. Oko 2000 - 1800 prije Krista, doba je tzv. eneolita ili bakrenog doba na Jadranu o čemu nam govore mnogi nalazi oružja, oruđa i nakita od bakra. Bakar je dolazio na Jadran iz podunavskih krajeva i iz istočnog Sredozemlja. Od 1800. -1100. prije Krista, duž cijelog Jadrana širi se kultura bronce (brojni nalazi brončanog oružja i nakita). Stanovnici Jadrana napuštaju spiljski život i grade sebi naselja na brežuljcima (tzv. gradine). Istočni Jadran postaje jedan od značajnih trgovačkih putova tzv. „jantarski put“ - (jantar; žuta, crvena ili smeđa smola prastarog crnogoričnog drveća; služi u elektricitetu i za različite uresne predmete; ćilibar) najvrjednijem predmetu trgovine tog doba. Jantarski put počinjao je na obalama Baltičkog mora, odakle se Vislom i Odrom spuštao na Dunav i izbijao na sjevernom rubu Jadranskog mora. Pretpostavlja se da je Aquileja (danas malo mjesto između Trsta i Venecije, slovensko ime Oglej) bila jedan od centara u koje je dolazio skupocjeni nordijski jantar, odakle se dalje prevozio u Jonsko more. Na obalama Jadrana počinje se formirati jedna široka kulturno-etnička zajednica plemena, koje grčki i rimski pisci nazivaju ILIRI. Na podvelebitskim stijenama nacrtani su grafiti nepoznatih autora i prikazuju život ribara i pomoraca.

Grčki brodovi duboko prodiru u Jadran a po legendi, grčki Kolhiđani osnovali su Pulu goneći Argonaute koji su oteli zlatno runo, kao što je i Odisej (po legendi) lutao po našem moru okružen sirenama, olujom i čarobnicama. Njima je Jadransko more bilo najprije poznato kao Rejin zaljev, po boginji Reji, majci olimpijskih bogova. To znamo zahvaljujući Eshilu, slavnom grčkom dramatičaru iz 5. stoljeća prije Krista, koji ga pod tim imenom spominje u drami „Okovani Prometej“. Većina pisaca ipak je smatrala Jadran sjevernim dijelom Jonskog mora. Tek će negdje na prijelazu iz starog u novi vijek geograf Strabon napisati: „Jonski zaljev je dio onoga što se sada naziva Jadranskim morem“.

Stare grčke predaje ne slažu se ni o porijeklu imena Jonskog mora. Postoji legenda o tužnoj sudbini Zeusove ljubavnice Ije koja je ondje lutala nakon što ju je otac protjerao, jer mu se Zeus zaprijetio kako će mu zatrti pleme. Nekolicina pisaca navodi da se to more zove i po Joniju, Iliru rodnom iz Isse (današnji Vis) koji je vladao u tim krajevima, dok drugi kažu da se zove po Jonjanima, egejskim Grcima koji su se borili u ovim vodama.

Ali, kako je Jadran dobio ime? Za željeznog doba, uz obalu gornjeg Jadrana nalazila su se brojna naselja Veneta i Etruraca. Jedno od njih, po imenu Adrija, nalazilo se između današnje Ravene i Venecije. To je mjesto danas oko 25 kilometara udaljeno od obale zbog mulja koji nanosi rijeka Po. Najstarije predaje o Jadranu, već iz 7. stoljeća prije Krista, vezane su uz znamenitog trojanskog junaka Diomeda. U knjizi „Etymologicum magnum“, nastaloj početkom 12 stoljeća, stoji: „Adrija: grad u Etruriji. Pripovijeda se da ga je gradió Diomed i dao mu ime Etrija, jer kad je došao na to mjesto za nevremena, nastala je vedrina grč. aitia. Drugi su to iskvarili i prozvali ga Etrija.“ Odatle ime „Adrijatik“, odnosno, Jadransko more.

Oko 800 god. prije Krista na području od rijeke Raše i planine Učke u Istri do rijeke Krke i Zrmanje u Dalmaciji, u unutrašnjosti do Gorskog kotara i vrhova Velebita, dominantnu ulogu imalo je Ilirsko pleme Liburni (na mnogim staništima u grobnim mogilama - grobnine, pronađene su keramike koje po kreaciji pripadaju halštadskoj kulturi / Hallstadt - mjesto u Austriji gdje su pronađeni ostatci starijeg perioda željeznog doba; oko 900 - 450 god. prije Krista /, to se razdoblje i zove „halštatski period“). Tih godina pojavljuje se i željezo na istočnoj obali Jadranskog mora i otocima, a nosioci nove kulture su Liburni. Liburni su tijekom prve polovice 1. stoljeća prije Krista vršili potpunu pomorsku kontrolu Jadrana.

Liburni (poznati kao vješti pomorci na svojim brzim brodovima) kao i druga Ilirska plemena; Histri - po njima današnja Istra dobila ime; Dalmati (Delmati) - boravili između Krke i Cetine (srednja Dalmacija); Daorsi (Davarsi i Ardijejci) - obitavali oko Neretve i Plereji - u južnoj Dalmaciji i Boki Kotorskoj) nakon dugog otpora gube polako svoj utjecaj na istočnoj obali Jadrana uslijed stalnog pritiska Grka i italskih plemena sa zapadne obale Jadrana.

Oko 100 god. prije Krista, Rimljani pokoravaju definitivno Liburne i dominiraju cijelim područjem Jadrana, te dolazi do romanizacije stanovništva, a vladavina je trajala sve do propasti Zapadnog Rimskog carstva 476 godine.

Liburni su bili poznati moreplovci toga doba i posjedovali su brze brodove, kojima su prelazili i na drugu obalu Jadrana. Dokaz je i crtež pronađen na jednom nadgrobnom spomeniku u Novilari kod Pescare u Italiji, a potječe iz 800-te godine prije Krista (crtež prikazuje bitku na moru između stanovnika Novilare i Liburna). O Liburnskim brodovima piše i u čuvenoj Vegacijevoj (Vegetius, Flavius Renatus) knjizi „EPITOMAE REI MILITARIS“: „budući da je Antonije u bitci kod *Akcija* (31. god. prije Krista) bio pobijeđen najviše uz pomoć Liburna, August je na temelju iskustva iz tako velike bitke pokazao da su liburnski brodovi bili bolji nego svi ostali. A kako je Liburnija dio Dalmacije pod vlašću Zadra, Rimljani, ugledajući se u njih, gradiše ratne brodove koji se zovu Liburne“. Smatra se da je i Livorno liburnijskog porijekla.

Početak četvrtog stoljeća prije Krista sirakuški tiranin Dionizije stariji opisuje pomorsku bitku koja se dogodila 384 godine, između Ilira i Dionizija koji je predvodio Grke, to je prva pomorska bitka koju povijest bilježi. „U to vrijeme Parani (Hvarani) osnovaše naseobinu na Hvaru i dopustiše urođenicima koji su otok nastavali da nesmetano žive u nekom izvanredno očuvanom mjestu, a sami sagradiše grad i opasaše ga zidom. Poslije toga, domorodci, nezadovoljni prisutnošću Grka, pozovu u pomoć Ilire, koji su živjeli preko, na obali, i ovi prijedohše mnogim lađicama na Pharos - a bilo ih je više od deset tisuća - te jurišaju na Grke mnoge su ih uništavali. A zapovjednik, postavljen od Dionizija u Visu, navali većim brojem trijera - troveslarki na ilirske lađice, te ih dio potopi, a dio zarobi. Pobije više od pet tisuća domorodaca, a živih uhvati oko dvije tisuće“

Enigma Liburna

Premda historiografija doseljenje Hrvata, odnosno Slavena na otoke datira tek drugom polovicom 10. st., kako primjećuje Petar Skok, Hrvate dosta ranije nalazimo na Ižu, Olibu, Premudi, Ugljanu, Ravi, Skardi, Vrgadi, Kornatima, Silbi i drugdje. Držeći se Gravesove topike grčkog mita, jesu li „komadi“ Medejina rasječena brata Apsirta (Absyrt) razbacani na sve strane kako bi se zaustavila potjera za Argonautima, zapravo otoci – dijelovi nekadašnjeg cjelovitog kopna prije potopa? Apsirtske otoci poznati su u antičkim izvorima i, možda, poneki toponimi Paga (Caska i Metajna) doista potječu iz pretpovijesnog doba.

Nije li legenda o Medeji (i Jasonu) na kvarnerskom otočju, kojega Grci zovu *Absyrtides*, odraz povijesne stvarnosti Medijaca iz koje bi izašla i čuvena loza plemenite zadarske obitelji Madijevaca, krvno vezane za hrvatsku kraljevsku kuću u doba Petra Krešimira IV.

Ako se u mitu o Argonautima izravno povezuju dunavsko i kvarnersko područje, tada je nemoguće izbjeći i istarsko. Naseobina Mileta *Histria* ili *Istros*, utemeljena sredinom 7. st. pr. Kr. u zoni estuarija (sjevernije od *Tomisa*, današnje Constante), po geografskoj širini nalazi svega oko 15' južnije od krajnje točke juga poluotoka Istre (*Histria*) – rta Kamenjak, strateški bitnog za plovidbu Jadranom, što odgovara poziciji mjesta i luke Mali Lošinj. Upravo se cresko-lošinjski arhipelag imenuje antičkom skupinom otoka *Absyrtides*. Mali Lošinj nalazi se u jednoj od najzaštićenijih uvala „vanjske“ plovidbe sjevernim Jadranom, a kao približna polovica prevaljenog puta između Zadra i Pule, trebao je biti tijekom čitave povijesti plovidbe značajno sidrište i luka.

Vjerojatno je iz tog doba i grčki napis u stihovima na jednom spomeniku koji se danas čuva u Arheološkom muzeju u Splitu koji glasi: „Za tvojim junaštvom gine ovaj grad iz kojega jednom otplovi. Nasrnuv na lađe Ilira ti poginu, Harma dječaka ostavivši siročetom. Kalijo, ti dade primjer velika junaštva“.

Grčki su brodovi plovili uglavnom ljeti, od ožujka do početka studenog, a zimi su izlazili iz luke tek u prijekojoj potrebi. Ti brodovi bez kobilice nisu mogli ploviti protiv vjetra, a svaka oluja koja bi ih zatekla na moru mogla je završiti brodolomom i propašću. Grci nisu rado veslali, nisu ni rado plovili noću. Redovno su jedrili s umjerenim vjetrom. Veslali su dan i noć samo u izvanrednim prilikama i to bi onda bilježili u analima, kao što su primjerice veslali na trijerama dan i noć, da se spasi Mitilena, kad je građanima trebalo donijeti iz Atene vijest o pomilovanju. Na brodovima se nije noćilo. Zato su prije noći svi ulazili u luku ili neki pogodan zaljev, gdje su noćivali ili nabavljali hranu, jer čak ni velike ratne trijere nisu imale više hrane nego za tri dana. Zbog toga Grci na našoj obali već zarana osnivaju svoje faktorije, kao u Naroni na ušću Neretve, gdje skladište antičke vaze, grčke šljemove i potkoljenice, te razne ukrasne predmete. Tu ujedno noćivaju trgovci i mornari, tu se odvija trgovina s Ilirima.

Opis plovidbe Jadranom u 4. stoljeću prije Krista nalazimo u Pseudo Skilaksovom djelu antičkog zemljopisa „Pariplusu“, u kojem su uz opise i plemena date i razdaljine u danima plovidbe. Tako je, prema istraživanjima Mate Suića, plovidba uz našu obalu označena uglavnom danima plovidbe, osim uz zemlju Histra, gdje traje dan i noć. Naime, danju se putovalo od otoka do otoka, a noću samo u slučajevima većih razdaljina, jer je po mraku plovidba bila opasna. Osim toga, danju puše pogodan vjetar maestral u smjeru sjeverozapad - jugoistok, a rano ujutro u suprotnom smjeru istočnjak, levant i sjeveroistočnjak. Plovni putovi duž naše obale naznačeni u „Pariplusu“ poklapali su se s plovnim putovima iz neolita.

„Mornari koji mjere put u danima ne određuju naime udaljenosti prema lukama, rijekama ili rtovima, nego po onome što je oko njih. Osobito pak oni koji većim lađama plove debelim morem i napreduju ravnim putem, imajući na vidiku nekoliko otoka, rtova ili planinskih vrhova, ne odmjeravaju razdaljine po pristajanju nego samo po dogledu, u danima puta. Kad Skilak stavlja da je plovidba duž područja Liburna dvodnevna, razabire se stoga da ju je odmjerio od rta Istre s vanjske strane Liburnskih otoka ravno prema Visu, jer ljeti kad pušu sjeverni vjetrovi mimo tih otoka preplovi u dva dana. Kad mornari stignu do posljednjeg među njima, pušu li sjeverni vjetrovi i noću kao obično, nastavljaju put prema Visu ili Hvaru. Stane li vjetar, ne otiskuju se odande dok ne predvide da će imati povoljan vjetar za čitava duga dana, jer izbjegavaju ploviti noću zbog opasnog poluotoka Hilide. Stoga plovidba duž tog područja Bulina do zaljeva Nesta, o kojoj Skilak govori, treba razumjeti onako kako moreplovcima usmjeravaju plovidbu prema Hvaru kad sa zapada stignu na dogled Diomedova rta ili poluotoka Hilide da bi mogli prijeći Manijski zaljev. Uz povoljan vjetar nakon dugog dana puta pristaju u samoj luci Hvara, ako je vjetar slabiji, stižu do prvog otoka u tome zaljevu (Skilak ga možda zbog toga naziva Proterom), a ako ih slučajno vjetar napusti oko rta, nastoje na svaki način prije noći pristati u luci Starog Trogira. Preostali dio zaljeva oni kojima je potrebno stići do rijeke Neretve preplovljuju iznutra u razdoblju od jednog dana, a oni koji napreduju ravnim putem stižu u istom razdoblju izvan poluotoka od dubrovačkom vlašću (zvanog „Stagnum“) nasuprot ušću Neretve blizu otoka Mljeta „

Poslije Skilaksa, o Jadraniu piše Skimno s Hija za kralja Bitinije Nikomeda:

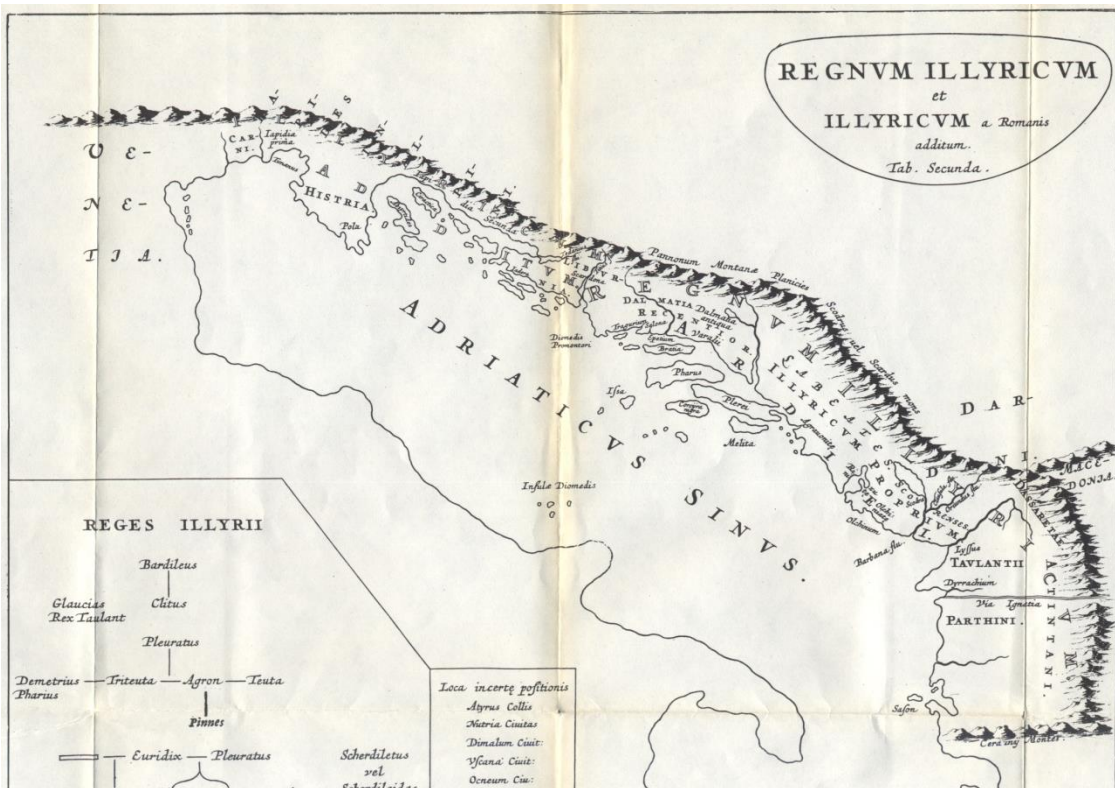
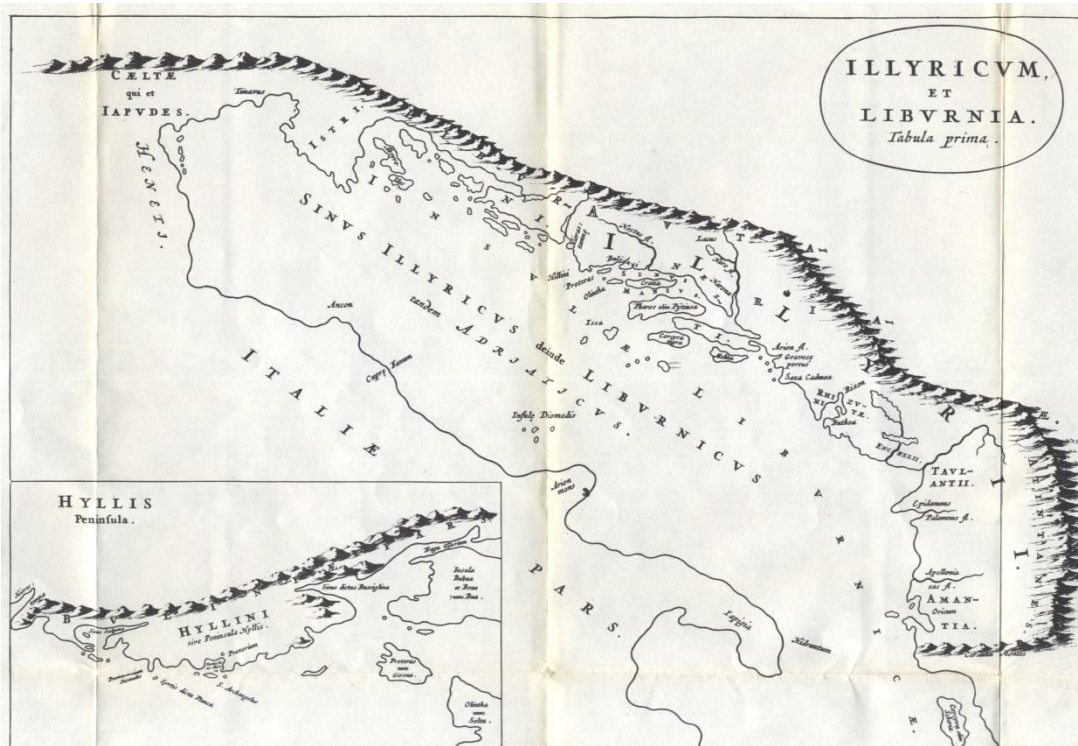
„Neki pričaju da je taj Jadranski zaljev
opasan nekakvim mnoštvom barbara,
do pedeset preko sto miridija,
koji nastavaju izvrsno i plodno zemljište.
Kažu naime da i stoka koti dvojke.
No i podneblje koje ih okružuje razlikuje se
od pontskog, iako su međusobno malo udaljena:
niti je naime snježno, niti oštre hladnoće,
nego neprekidno ostaje kišno i vlažno.
Brzo se i burno mijenja,
osobito ljeti, i ima često udare vrtloga
i munja, koje na tim mjestima
nazivaju „tifonima“. Pedeset je pak gradove
Veneta smješteno na najuvučenijem dijelu mora.
Pričaju da su oni prešli s paflagonskog tla
i udomili se uz Jadranski zaljev.
Za venetima slijede Tračani, Istri - kako se zovu,
i uz njih su smještena dva otoka,
za koje se smatra da daju izvrstan kositar.
Iznad njih borave Istrijani i Mentori.
Eridan ovdje nosi vrlo lijep jantar.
Pričaju da je to blistava kamena suza
i kap koja se cijedi iz visokih jablana.
Neki spominju i da se nekoć zbio
oko tih mjesta Faetontov požar
i da zato sve mnoštvo stanovnika sve dosad
stupa u crnoj odjeći i žalobna držanja.
Zemlje koje zatim leže najbliže uz njih
posjeduju Pelagonci i Liburni.
Na njih se zatim nastavlja narod Bulina.
Iza njih ubrzo golemi Hilički poluotok
koji se može usporediti s Peleponezom,
no pričaju da ondje petnaest gradova nastavaju
Hili, dakako grčkog podrijetla.
Njihov je začetnik bio Herkulov sin Hil,
no priča se da su zbog štetnog dodira sa susjedima
ipak postali barbarima,
kao što spominje Timej i Eratosten.
A blizu njih je otok imenom Isa,
na kojem je kolonija Sirakužana.
Zatim se pruža Ilirida koja obuhvaća
vrlo brojne narode: pričaju naime da u Iliridi
postoje vrlo brojna mnoštva ljudi.
Dio ih živi udaljen od mora,
dio zauzima unutrašnju obalu Jadrana.
Dio se pokorava kraljevskoj vlasti,
dio služi samo zadovoljstvu,
dio živi po vlastitim zakonima, i kažu
da su ti najpobožniji, pravedni i dobri prema
namjericima.
da vrlo vole građansku zajednicu
i teže uljuđenom životu i običajima.

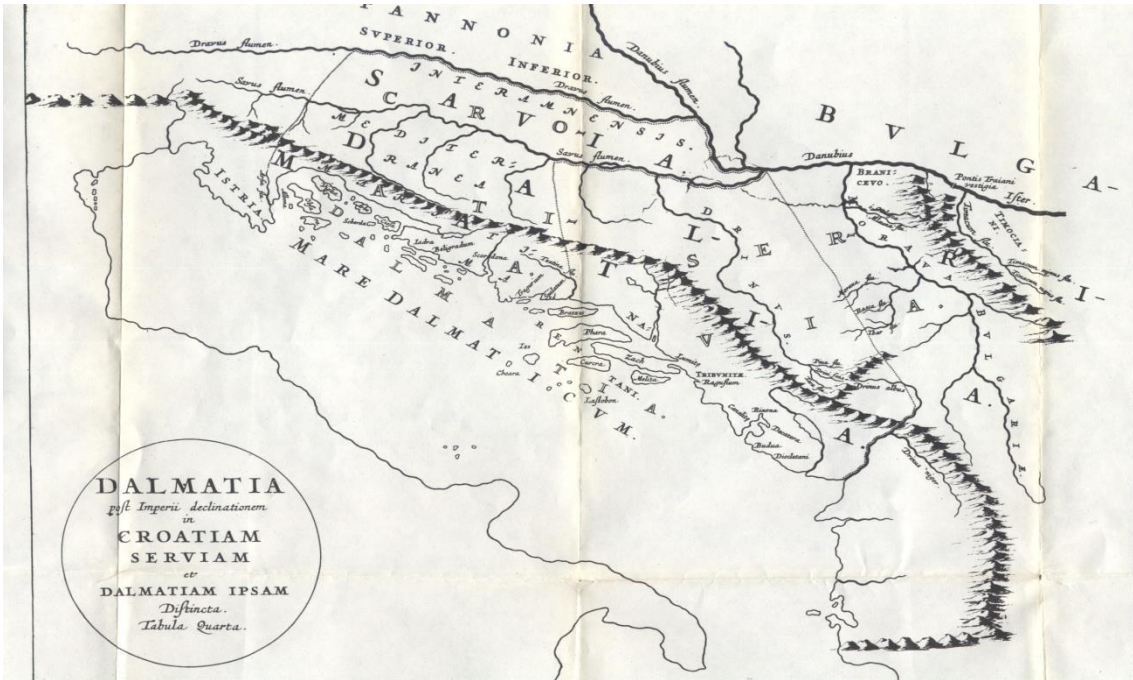
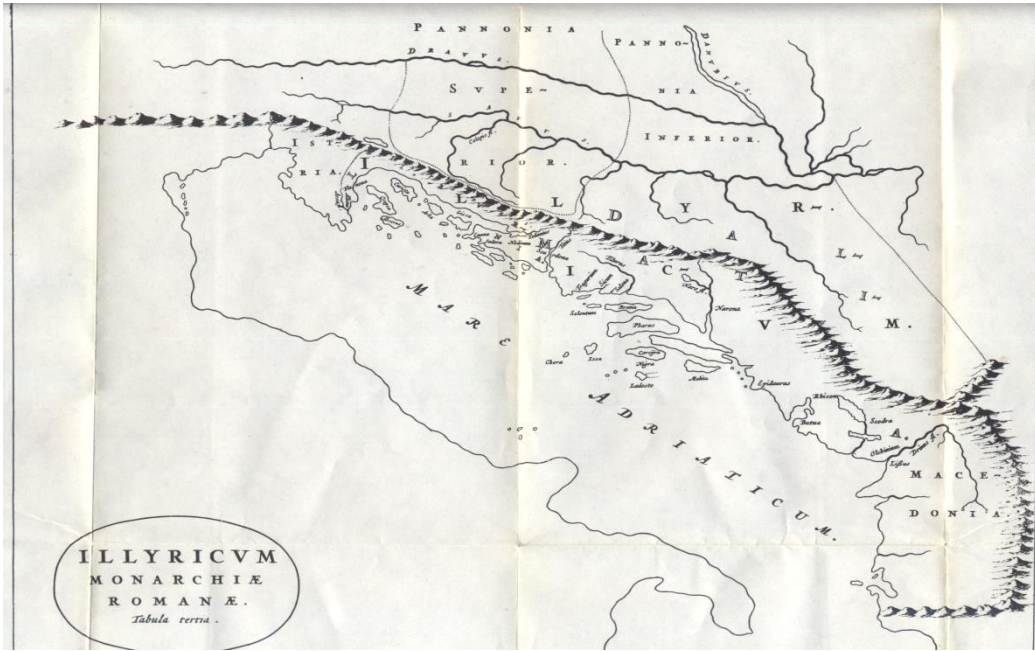
Odavde je vrlo blizu otok Far,
 s kolonijom Parona, i Korkira
 koja se naziva Crnom, kolonija Knida.
 Spomenuto područje obuhvaća vrlo veliko
 jezero. Stanovnici ga nazivaju Lihnitom.
 Blizu je tome potezu otok na kojem je,
 pričaju, umro Diomed,
 i zbog toga je nazvan Diomedėja.
 Iznad njih su divlji i barbarski Frigi,
 i grad Epdamno koji se nadvija nad morem,
 grčkog podrijetla, kolonija Korkire.
 Iznad Friga su smješteni Enheleji.
 Priča se da im je nekoć zapovijedao Kadmo.
 Vrlo im blizu leži susjedna Apolonija,
 djelo Korinćana i Korkirana,
 i primorski grčki grad Orik
 koji su osnovali Eubejci pošto je zauzet
 Ilij, odbačeni do tih mjesta naletom vjetrova.
 Zatim Tesproti“

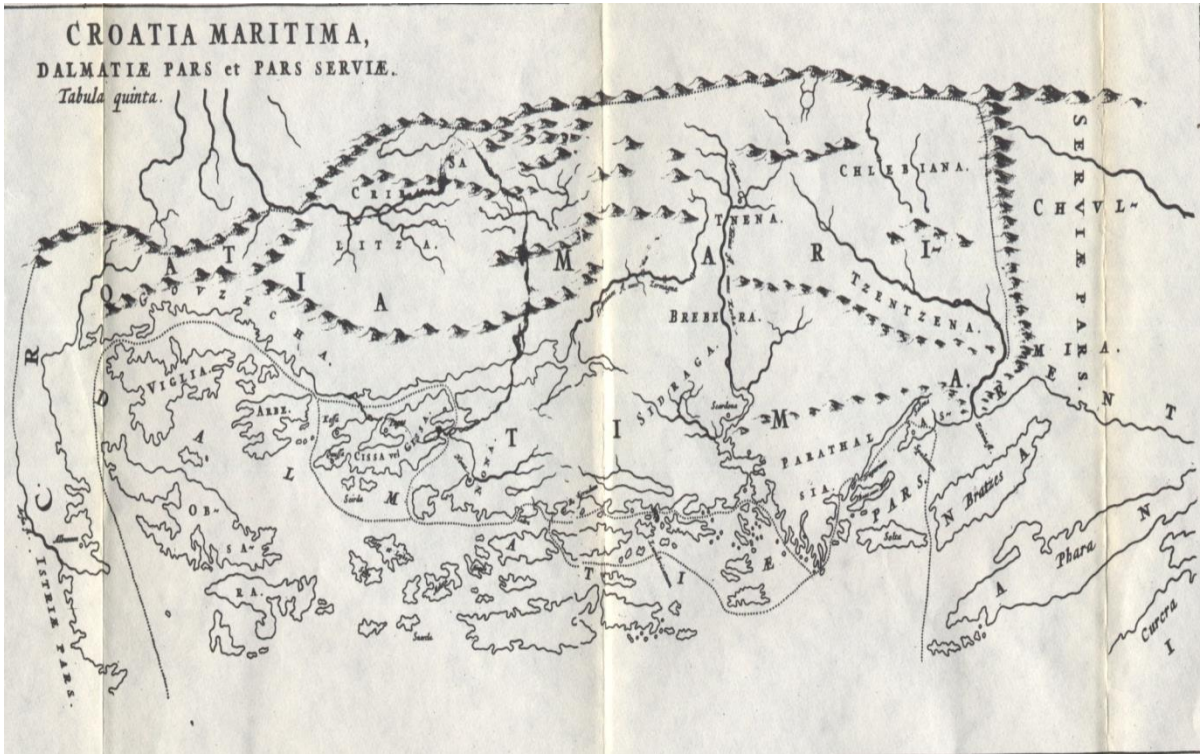
Rimski dokumenti o plovidbi govore:

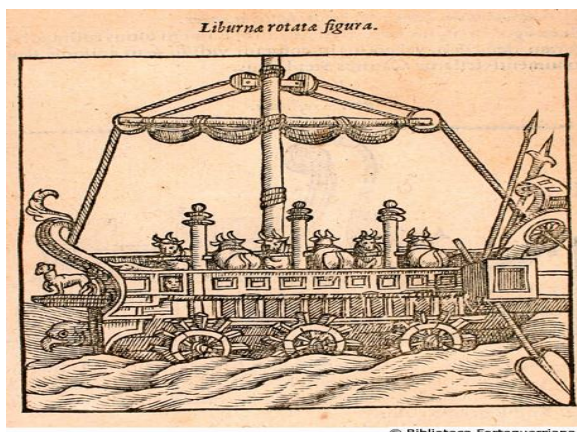
„Oni koji borave izvan Jadrana služe se većim lađama građenim za dugačak put. Ušavši u jadranski zaljev obično izbjegavaju s jedne strane talijansku obalu bez luka, a s druge ilirska otoke, i upravljaju plovidbu sredinom mora. Pogoduje li im povoljan vjetar, ne spuštaju jedra dok ne stignu na odredište. U luku ulaze samo protiv volje, ako bjesni nepovoljan vjetar. Kako su privikli dugim putovanjima i imaju na brodu sve što je potrebno, svom snagom izbjegavaju postaje. Nemaju naime pri ruci luka prikladnih da prihvate njihove lađe, a zbog naleta vjetra često ispadne opasno pristati u njima. Što im je još važnije, jasno je da će iz njih biti teško izići kad se vrati povoljan vjetar. Zbog toga, kad ih nužda natjera, pristaju u prostranijim lukama vanjskih otoka Ilirika, a krivudave zavoje unutarnjih potpuno izbjegavaju. Toga se pridržavaju i na povratku iz Jadrana. Oni pak koji stanuju uz Jadran služe se srednjim i manjim lađama. Oni koji se služe srednjim ne nastupaju sredinom mora, niti izbjegavaju sve otoke, štoviše rado love između vanjskih i srednjih ili između srednjih i kopna. Na taj način izbjegavaju velike valove i morsku struju, a s naseljenih otoka pribavljaju sebi potreban živež. Oni pak koji se služe manjim lembima / tako su u antici zvali ilirske brodove / (ti su ponajviše tjerani veslima), napreduju prateći obalu kopna, sigurnijim i mirnijim premda dužim putem. Kakav god nahrupio vjetar, po volji se s pomoću vesala dohvate poznatih luka na kopnu ili na obližnjim otocima (a broj im je gotovo beskonačan). Kad se pak vrati povoljno vrijeme, lako se iz njih otiskuju“.

RIMSKE KARTE – ILIRIK









LIBURNA - liburnica navis (liburnjanka) - brod na jedra sa pet redova vesala, građena pretežno od čempresovine, borovine i jelovine. Glavno oružje bio je kljun a imale su i ovna (duga okovana greda koja je visjela na jarbolu i služila za rušenje). Brod je bio okretan, brz, plitkog gaza i dobrog oblika trupa. Liburne su imale i velike kuke, kojima bi zakvačile protivnički brod i privukle ga uz bok da vojnici jurišom mogu prijeći na njegovu palubu. Osim toga bile su naoružane i za bitku na daljinu i to pračkama za bacanje kamenja i metalnih kugli. Za teže kamenje upotrebljavale su se posebne ratne naprave od kojih su najopasniji bili skorpionjoni. Liburnski brod pronađen je u pijesku pod morem u Zatonu kod Nina. Na kovanicama ilirskog plemena Daorsa, koji su obitavali u dolini Neretve, nalazi se s jedne strane prednja polovina liburne s dva mornara.

Izgled ilirskih brodova razlikuje se u jednom detalju od grčkih i poslije, rimskih. Ilirski brodovi imaju visok i prema vani savinut pramac, a u grčkih i rimskih kmeni je dio, a ponekad i pramac, visoko uzdignut i savinut prema unutra. Ostaje nepoznanica kako su ti brodovi izgledali iznutra i kako su građeni. Prema dosta vjerodostojnim dokumentima, iz kasnijeg doba, obzirom da su Liburni živjeli u matrijarhalnom uređenju postoje čvrste pretpostavke da su liburnama zapovijedale žene – kapetanice, koje su ujedno vodile i veliku brigu da im veslači kao glavni pogon budu siti i spremni za olujno more.

Zanimljivo je da se Liburnima pripisuje i prva zamisao o brodovima s kotačima, premda je posve sigurno da u to vrijeme takvih brodova nije bilo. Slika jedne takve liburne, koja u sredini ima kotač koji pokreću volovi, i sa strane kotače, s lopaticama na koje se prenosi pogon, postoji u jednom anonimnom rukopisu što se čuva u kaptolu katedrale u Speyaru, a potječe vjerojatno iz desetog stoljeća poslije Krista. Rukopis nosi naslov „De rebus bellicis“, a anonimni autor daje opis te liburne, ističući da je vrlo brza, a ujedno i vrlo jaka. To je u povijesti prvi spomen broda bez jedara i bez vesala, a posebice je značajno da je ta ideja povezana uz ime broda koji potječe od Liburna. O tom Liburnijskom brodu piše i Pancirolo u svom poznatom djelu „Rerum memorabilium sive deperitarum“. Opisujući mehanizam koji je nadomještao vesla, Pancirolo navodi da su dva vola pokretala kotač u sredini broda koji je pomoću transmisije održavao u rotaciji dva kotača smještena sa svake strane broda.

U Pesari, u muzeju Musei Oliveriani, sačuvan je reljef prikaza pomorske bitke ilirske lađe iz 800. godine prije Krista. Najbitniji detalj tog reljefa je krma: lađa nema tada uobičajeno krmeno veslo u funkciji kormila (timuna), nego klasično kormilo u središtu broda. Povijest pomorstva do sada je prvim brodskim kormilom smatralo onaj reljef s katedrale u Winchesteru u Engleskoj, koji potječe iz 1180. godine. Otkriće da je ilirska civilizacija na tlu predromanske Italije poznavala i rabila brodsko kormilo kakvo danas poznajemo označilo je prekretnicu u povijesti pomorstva.

Rimljani nisu preuzeli od stanovnika istočne obale Jadranskog mora samo Liburnu, nego i mnoge druge stvari što su zapisali pisci tadašnjeg doba. Strabon (1 stoljeće prije Krista), zabilježio je da je istočna obala Jadrana bogata vinogradima i maslinicima, te se ti proizvodi šalju na zapadnu obalu. Drugi pisci spominju izvrsno vino iz Pucinuma (Istra). Pseudo-Aristotel govori o izvrsnoj medovini, koja se pravila od meda i vode posebnim postupkom, što su ga i Grci od njih naučili. Sve to prevozilo se brodovima u amforama koje su bile naslagane jedna do druge u nekoliko redova sa šiljcima zabodenim u pijesak. Neke su bile teške i do 40 kilograma, pa su ih najčešće prenosili pomoću štapova provučenih kroz ručke. Amfore su za transporta bile začepljene i opletene slamom. Unutrašnjost stjenke amfora bila je impregnirana borovom smolom, pa je vino ili ulje imalo poseban okus. U amforama su se prenosili i različiti začini. Antički pisci spominju izvrstan **garum** od tune, kojeg su proizvodili Histri; **liburnijsko ulje** od Liburna; **muria** iz Dalmacije, kao i **allec** (haleks). U velikim pitosima (veliki odozgo otvoreni čup) i malim amforama prevozila su se eterična ulja koja su služila ženama za izradu parfema s egzotičnim mirisima.

Liburnijsko ulje (oleum Liburnicum), maslinovu ulju se dodaje izmrvljeno u sitni prah oman, silj, i svježe lišće lovora, istucana i prepečena morska sol. Ovako spremljeno ulje koristilo se za začinjavanje raznih jela. Maslinovo ulje koje se koristilo bilo je najbolje kvalitete i to: ločnjak ili puveno ulje (ulje koje prvo poteče kod prešanja maslina. Muria, začim za jela sačinjen na osnovi soka salamure. Garum, ili presolac - riblji umak sačinjen od malih nasoljenih riba razne vrste. Ovaj omiljen začim Rimljani su preuzeli od Histra. Garum se radio od srdela i od mesa tune (naputak po Apiciju: 2,5 dl soka od grožđa, dve žlice paste od slanah sardela, origano; *postupak*: Sok od grožđa kuhajte dok se ne prepolovi. Dodajte dve žlice paste slanah sardela i trunčicu origana). Ti začini miješali su se sa vinom, kvasinom i vodom te polijevali po jelima radi boljeg okusa. Umak (marinada) za ptice, od usitnjenih svježih maslina koje se prvo natuku i stave u vodu na nekoliko dana i tek tada u marinadu. To su Rimljani preuzeli od Ilira - Plereja (obitavali u Boki Kotorskoj).

Ilirskog porijekla je i peka (crepulja, pekva), koja je služila za pečenje kruha na otvorenoj vatri. To je poveći okrugao masivni poklopac od pečene gline s drškom na vrhu. Imala je jedno ili više koncentričnih rebara da pepel i žeravica ne klize kad se na nju nagru.

Muška košulja (Ilira - Dalmata) širokih rukava, na ramenima pričvršćena jednom ili dvjema kopčama, u struku opasana ili je slobodno padala do koljena, ušla je u upotrebu u Rim i u drugim dijelovima Carstva (posebno na Istoku i u Africi) već u 2 stoljeću naše ere. Kasnije je postala omiljena odjeća rimskih visokodostojanstvenika pa i cara, a nazvana je Dalmatica po provinciji odakle je i došla. Na kraju je postala liturgijskom odjećom u kršćanskoj crkvi i sačuvala se sve do danas.

Pivo od ječma, uz medovinu također su se naučili od Ilira, koji su pivo nazivali sabaium ili sabaia (Cara Valensa, Ilira podrijetlom zvali su podrugljivo „Sabaiaius“, jer je volio to piće).

Mnoga riblja jela, kao i ribe koje ne žive u tolikom broju na zapadnoj obali Jadrana, Rimljani su naučili od Ilira koji su se intenzivno bavili ribarstvom, žiteljima mnogih naselja bilo je to glavno zanimanje i izvor hrane. Najnovija istraživanja istočno od Kaštel Sućurca (nalazište Kundirova glavica) s ostacima keramičkih dolija ili pitosa i amfora potvrđuju da su se u antičko doba tu intenzivno bavili uzgojem, preradom i trgovinom ribom.

O Hrvatima Porfirogenet kaže:

„Vadeći zatim da je ta zemlja (Dalmacija) vrlo lijepa, Abari su se ondje nastanili. Hrobati su pak tada stanovali s onu stranu Bagibrejem gdje su sada Belohrobati. Jedno pokoljenje, petorica braće: Klukas, Lobel, Kosenc, Muhlo i Hrobat, i dvije sestre, Tuga i Buga, zajedno sa svojim potomstvom dođe od njih u Dalmaciju. Tu su kao stanovnike zatekli Abare, vodili su nekoliko godina među sobom rat, i Hrobati su pobijedili. Dio su Abara pobili, ostale prisilili da im se pokoravaju. Od onog su vremena Hrobati posjedovali to područje, a u Hrobaciji su i sada preostaci Abara, i poznaju se da su Abari. Hrobati koji nastavljaju dijelove Dalmacije vode podrijetlo od nekrštenih Bijelih Hrobata koji stanuju s onu stranu Turske, blizu Franačke, i graniče s nekrštenim Sklavenima. „Hrobati“, to znači „oni koji posjeduju mnogo zemlje“. Sami su se ti Hrobati utekli rimskom caru Herakliju, u isto vrijeme kad su Abari oružjem odande izbacili Romane. Njih je iz Rima doveo i ondje nastanio car Dioklecijan, pa su i nazvani Romanima zbog toga što su se došavši iz Rima nastanili u onim krajevima, tj. u Hrobaciji Car je pak Heraklije iz Rima dao po poslaniku pozvati svećenike, između njih je ostavio nadbiskupa, prezbitere i đakone i pokrstio Hrobate. Tada im je pak knez bio Porga. Zemlja je koju nastavaju Hrobati od početka bila pod vlašću rimskih careva, zbog čega sve do današnjeg vremena ondje preostaju Dioklecijanove palače i trkališta u gradu Saloni, blizu Aspalata. Ti kršeni Hrobati ne žele drugima nametati rat i to stoga što imaju čvrstu obvezu rimskog pape koji je za Heraklijeve vladavine poslao svećenike i pokrstio ih. Kad su naime primili krštenje, ugovorili su i vlastitim se potpisima danim sv. Petru apostolu zavjerili da nikad neće oružjem napadati tuđu zemlju nego će biti u miru sa svima koji to žele, a zauzvrat su primili zakletvu od pape da će se za njih boriti i osvetnikom im biti Bog, a pobjedu im dodijeliti Kristov učenik Petar, napadnu li ih ikada drugi narodi i zarate li na njih“

Začetak hrvatskog brodarstva datira od 642. godine kad su naši preci stigli na Jadran. Za manje od stotinu godina postali su poštovanja dostojna sila na Sredozemlju., koristeći starovjekovno nasljeđe. Stari su Hrvati preuzeli istarske, liburnske i neretljanske (poznata neretljanska strijela, koja u ono doba već ima latinsko jedro ima i 15 veslača) pomorske i brodograđevne tradicije. Starovjekovno nasljeđe hrvatskog brodarstva jesu brodice - lembe, liburnijske serilije ili serile, poput onih iz 3-2 st. prije Krista nađenih u Ninu, liburnskih liburna sa 24 vesla i krmenim jedrom. Na tim uzorcima nastaje starohrvatska mornarica: Porfirogenetove kondure (srednje veličine, od 9.-11. stoljeća imaju 6-8 veslača, veće kondure po 16 veslača, posadu je činilo 20 ljudi, zanimljivo je da kondure imaju križno jedro) i sagene - strijele (imaju dva jarbola i 30 veslača) brzi i okretni brodovi, srčanih posada, u vojnom pogledu vrlo respektabilni. Svi ti brodovi nisu bili veći od 20 metara, optimum je između 15 i 20 metara. Car Konstantin Porfirogenet (porfir + genétes - rođeni, sin) „u grimizu rođeni“ pridjevnik bizantskog cara Konstantina VII; vladao od 912. do 959., u svojim književnim djelima iznio i važne podatke o južnim Slavenima), iz X. st. u djelu O upravljanju carstvom procjenjuje veličinu hrvatske flote na 80 sagena i čak 100 kondura (ponajprije trgovački a tek po potrebi i ratni brodovi), što je čak i za današnje pojmove puno.

Posebno je značajna kamena ploča (9. i 10. stoljeće) iz Kapitula iz Knina s oznakom titule hrvatskog vladara „Dux Croatorum“. Mogu se pročitati i imena vladara: prvo, najvjerojatnije, Svetoslava, i dugo Držislava, koji je nosio naslov kralja Hrvatske i Dalmacije potkraj 10. stoljeća. Među najistaknutijim našim spomenicima je krstionica iz vremena kneza Višeslava iz Nina, natpis na latinskom jeziku spominje ime tog kneza, a potječe s početka 9. stoljeća.

Za vrijeme kralja Tomislava (910. - 928.) bilo je čini se zlatno doba starohrvatske mornarice, koja se mogla suprotstaviti svakom neprijatelju. Iza Bizanta i Mletaka, Hrvatska je na Sredozemlju tada bila treća pomorska sila. U svakom slučaju vrhunac razvoja hrvatske flote

u srednjem vijeku se povezuje za razdoblje knezova Domagoj (864. - 876.), Branimir (879. - 892.), Tomislav (910. - 928.), Trpimir (928. - 935.), Krešimir (935. - 945.). Nažalost Miroslavom (945. - 949.) sinom Krešimira pomorska moć Hrvatske počinje opadati. Od budnih ratnika, hrvatski mornari pretvarali su se sve više u mirne trgovce koji su svojim brodovima plovili od luke do luke.

Hrvatski kralj Petar Krešimir IV. (1058 - 1069.) primorava 1096. godine Bizant da mu prepusti ponovo vlast nad obalnim područjem od Raše do Neretve sa otocima. S ponosom u svojoj ispravi izdanoj u Ninu 1069. godine zapisuje: „Svemogući Bog proširio je na moru i kopnu granicu Hrvatske“. Za vrijeme kralja Krešimira ponovo je počela rasti moć hrvatske mornarice, kao u Tomislavovo doba. Krešimir je ulagao mnogo novaca u opremanje mornarice, brodovi su opet bili dobro opremljeni i spremni, a mornari puni ratničkog duha.

Hrvatska mornarica opet je bila sposobna da brani i gospodari svojim teritorijalnim morem. Više od petstotina godina Hrvati su uspijevali, iako to nije bilo lako, obraniti svoju teritorijalnu slobodu. U hrvatskom pomorstvu posebno mjesto ima grad Dubrovnik, a temelji su mu već u VII stoljeću. Kada je Venecija 1205. godine osvojila Dubrovnik i držala ga pod svojom vlašću sve do 1358. godine, dubrovačka mornarica bila je pod vlašću Mlečana, ali nakon 150 godina Dubrovčani obnavljaju svoju mornaricu. Dubrovačka karaka, naročito karakun poznati su trgovački brodovi. Karakun je u 16. stoljeću bio najveći trgovački brod na svijetu, koji je plovio po Sredozemlju, Atlantiku i preko Biskajskog zaljeva u Englesku. Taj brod Englezi nazivaju „Argossy“ (od romanskog naziva grada Dubrovnika „Aragusa“), a divio mu se i sam William Shakespeare i spominje ga u „Mletačkom trgovcu“, „Ukroćenoj goropadnici“ i „Oluji“. Karaka je nastala od koke, dugačka je oko 40 metara, široka 15, visoka 10 metara, nosivost 1000 tona. Karakun je dug do 50 metara, sa tri jarbola i nosivosti 1600 tona (ili 1000 kara/kola). Ima 6-7 jedara i 20 topova sa svake strane. Za ono doba brod izvanrednih građevinskih kvaliteta. U svojoj knjizi „Land of Silent People“ St. John spominje dubrovačke brodove i kaže da su Dubrovčani bili među prvim pomorcima koji su pohodili zaljev San Francisco. Vrsni dubrovački brodograditelji u 15. stoljeću rade sroljka rebra - sto godina prije nego što će to prihvatiti Europa. Galijun brod sa tri jarbola i vitkim trupom sudjelovao je u španjolskim osvajanjima i prevozu srebra iz Perua i Meksika. Pored tih brodova Dubrovačka Republika imala je čitav niz različitih tipova manjih i većih brodova, kao što su grip, sagita ili saetta (strijela), nava, fregata. Dubrovnik je između 1539. i 1545. godine imao 132 broda međunarodnog značaja na kojima je bilo ukrcano 3 tisuće pomoraca a 40 godina kasnije skoro dvostruko.

Stoljećima su hrvatski brodovi cijenjeni kao maritimno i brodograđevno najkvalitetniji. Znameniti talijanski pomorski stručnjak 17. stoljeća Pantero Pantera po kvaliteti brodovlja na prvo mjesto stavlja dubrovačke, na pretposljednje denovsko a na posljednje englesko brodovlje.

Na mnogobrojnim portolanima i zemljopisnim kartama od 15. stoljeća sve do danas, obzirom da se oduvijek prema Veneciji putovalo uz našu obalu, ucrtani i naslikani zajedno sa zaleđem su skoro svi gradovi Dalmacije, Hrvatske i Slavonije, a osobito Istra. Prvotisak Ptolomejeva atlasa (Bologna 1477.) otvorio je put europskoj kartografiji koja ima oslonac u stvarnom svijetu i njegovim pojavnostima. Na karti svijeta koju je oko 1460. izradio poznati fra Mauro na prostoru Hrvatske velikim slovima piše Europa, ali zabilježena je i Croatia. Prva novovjekovna nautička karta, koju je u drvorezu izradio G. A. Valvassore i izdao u Veneciji 1539. donosi našu obalu bogato obrađenu s mnoštvom luka i imena gradova.

Nengon, Ningun, Nengo, Laims, Layme, Lemo, Aine i Leme, nekadašnja su imena rijeke Mirne, koju su Mlečani nazivali Quietu, smatrajući je mirnom i sigurnom za plovidbu dok su svojim drvenim jedrenjacima uplovljavali u unutrašnjost rijeke u potrazi za kvalitetnim drvom. Prema dostupnim podacima rijeka mirna je do 1500. godine bila plovna do Ponte Portona, mjesta na kojem se i danas nalazi most (ponte), ali ne i lučica, kao što je nekad bilo. Tu se utovarivala, istovarivala i razmjenjivala različita roba, a stari su Rimljani svojim malim barkama mogli doploviti i dalje – čak podno dvorca Pietrapelosa.

Prva „obalna straža“ na našem Jadranu se pojavila u 18. stoljeću. Kako su se u to doba pojavili gusari, carica Marija Terezija 1764. god. započela je stvaranjem pomorskih serežana „See Seressaner“ (žandar u nekadašnjoj Vojnoj krajini; u širem smislu vojnik uopće), čiji je zadatak bio čuvanje pomorskih granica i bdijenje nad plovidbom i trgovinom u dijelu Jadrana pod kontrolom Austrije. Serežani su bili naoružani jataganom, jednom do dvije kubure, te puškom, a regrutirani su iz redova hrvatskog puka u Jablancu, Svetom Jurju i Ledenicama.

Brodovi Jadrana uvijek su neiscrpna tema pisanja kao i povijest mjesta uz obalu i otoka. Sačuvane slike brojnih starih hrvatskih brodova, pramčanih ukrasa, škrinja i opreme mornara, portrete kapetana nastale između 16. i 17. stoljeća nepoznatih majstora iz Marseillea, Venecije, Trsta i Napulja mogu se naći u skoro svim mjestima Jadrana, kako u mjesnim muzejima tako i crkvama. Danas nam sve to svjedoči ne samo o brodovlju već i o djelu povijesti našeg mora.



Ploveći Jadranom iz daljine vidite suhozidom išarane otoke, koji su nijemi svjedoci daleke povijesti. Ti zidići okrenuti moru opiru se stoljećima suncu ljeta, naletima bure, juga i jesenskim kišama. Sačinio ih je čovjek - tvrd, uporan, biće ovog podneblja, ovog kamena i krša, boreći se za svoju sigurnost. Čuvao je tako svaku pregršt zemlje, da u nju zasadi čokot loze, maslinu ili smokvu, štitio ih da priroda ne razori trud, njegovih nadanja. Ova čipka u kamenu oda je čovjeku i spomenik generacijama, dio hrabrosti i istrajnosti njegove stoljetne borbe s prirodom.

Na našoj obali susret će te čamce drvene građe: *leut*, *gajetu*, *guc*, *pasaru* i *batanu*.



Leut je naš nacionalni tip ribarskog čamca dužine 8 do 12 metara. Odlikuje se čvrstom gradnjom i vrlo dobrim maritimnim svojstvima. Korčulanska izvedba tog čamca dužine oko 7 m naziva se trajta. Leuti do 8 metara obično imaju palubu samo na pramcu i krmi, a veći leuti potpuno su pokriveni palubom. Produženje ispred pramca (kljun) pogodno je za silaženje na plažu (hrid) i ukrcavanje s plaže (hridi). Kljun na leutu ili skočica/ skakalo baštini od neretljanskih strijela-serilje, koje su ga imale za lakše preskakivanje s broda na brod. Svaki leut obično ima latinsko jedro i 4-6 vesala koja se oslanjaju na velike drvene palce (drvene rašlje, skalamar), veći leuti imaju motor.



Gajeta (ribarica) je čamac sličan leutu. Obično mu je prednja trećina pokrivena palubom.

Na Svjetskoj izložbi u Lisabonu EXPO-98. Hrvatska se predstavila, kao prastara kolijevka pomorstva, milenijski povezana s Mediteranom i Atlantikom, modelom starohrvatskog jedrenjaka, pučkog naziva – **falkuša**.



Viški guc

Guc je naš stari nacionalni tip čamca, lijepa oblika, s oštrim pramcem i krmom. Postoje tri tipa; mali do 5 m, srednji do 7,5 m i veliki do 9,5 m dužine.

Prva dva tipa pretežno se upotrebljavaju za ribarenje i prijevoz putnika, a treći za prijevoz tereta. Ima dobra maritimna svojstva, pa je prikladan za jedrenje i kraća krstarenja. Na osnovi ova tri tipa Korčula je razvila svoj tip ribarice Korčulanka. To je izvrstan sportsko-ribarski čamac, na jedra i motor, s dobrim maritimnim svojstvima, pa je i kao obiteljski čamac pogodan za krstarenja. Može imati pramicu ili ugrađenu kabinu.



Pasara (šajka) slična je gucu, ali ima zrcalnu krmu. Dužina joj je od 3 do 6 metara (obično 3 m, 3,8 do 4 m, 4,2 m i 5,5 m do 5,8 m). Taj tip čamaca u nas je najviše u upotrebi. Veća pasara može imati pramicu, pa je tada nazivaju kaić. Pasara obično ima vanbrodski motor, a kaić ugrađen motor. Kaić redovno ima i jedro, pa zato ima višu kobilicu, po potrebi se balastira (otežava). Jedro je obično pelješkog tipa.



Batana ili plazulja je čamac manjih dimenzija (standardna dužina 4,8m.), plosnata dna i najjeftinije gradnje, ima oštar pramac i zrcalnu (ravnu) krmu. Pogodan je za ribarenje blizu obale (u luci). U njoj mogu veslati i djeca. Za batanu se govorilo da je hraniteljica ribara, pomoraca i težaka, ali da je „mala barka bogatog ulova“ (misli se na ribe). Nekada je to bila stvarnost obzirom na tadašnji riblji fond. Danas, moćna tehnologija – frustrirajući ulov.



maketa rapske laje

Rrapska lađa – *laja*, rapskom je *čoviku* bila poput matere, puno je davala, a malo tražila. U svoje je vrijeme bila pravi mali div na moru i neprocjenjivo je naslijeđe rapske pokretne kulturne baštine. U arhivi Župnog ureda u Barbatu pronađen je podatak s popisom od 13. prosinca 1843. godine da je na području Barbata bilo 38 lađa, koje su opisane kao „one crne laje na ono dugo i strahovito debelo igo“. Također se iz popisa može ustanoviti da je tada u Barbatu evidentirano 46 obitelji i 40 kućnih brojeva što znači da je gotovo svako ognjište posjedovalo lađu. U to doba na otoku nije bilo cesta, osim uskih seoskih putova, te su lađe i more otočanima predstavljale ono što je danas cesta i automobil.

Osim za ribarenje i odlazak na svoje poljoprivredne površine koristili su lađe za prijevoz pčela na Velebit na kasni cvat, zatim su odvozili sukno brnistre do Senja, pa dalje kirijašima do Gacke pokraj Otočca na stap. Odvozili su žito u mlin na Žrnovnicu a odvozili su razne poljoprivredne proizvode s otoka.

Poznato je da se na starim dvorima Zrinskih i Frankopana posebno cijenila delicija od suhog štoklja s Raba. A lađom su ondašnji stanovnici odvozili plemićima u grad njihov dio proizvoda sa zemlje koju su za njih obrađivali.

Rapska lađa gradila se od debele smreke, koja se nabavljala na Velebitu, dok se za mandire i vesla koristilo drvo hrasta. Prova lađe uvijek je završavala „na špic“, dok je krma završavala „na kvadar“ što je povećavalo stabilnost i komoditet. Na lađu se uvijek postavljalo velo debelo i dugačko igo – do dužine lađe, s vrlo dugačkim veslima – do dužine iga, a razlog tome u je bio povećanje stabilnosti i sigurnosti. Vesla su pri veslanju uvijek bila uronjena u more, pa su takva vesla zbog fizikalnih zakona poluge omogućavala veliku brzinu kretanja lađe, koja se još dodatno povećavala s dva dodatna vesla na sofi, odnosno bočnim stranama lađe, pa je bilo moguće ploviti i za snažna vjetra i nevremena, jer je imala odlične maritimna svojstva. Raspon vesala i visine lađe od samo 50-ak cm nad morem te širine od tek 80 do 150 cm zahtijevali su izuzetno spretni i sposobni veslače za upravljanje lađom. Dužina i do 9 metara omogućavala je da se u istom trenutku nađe na više vrhova morskih valova. Što je povećavalo stabilnost. Iz njezinih se karakteristika može zaključiti da je bila predviđena za korištenje u bližoj okolini otoka Raba a ne za otvoreno more, gdje je raspon valova veći. Postoji mogućnost da se na laji koristio i neki jednostavniji oblik križnog jedra. Laje se nisu vezivale za mul, nego su se izvlačile na suho i ostavljale u bočnom položaju oslonjene na igo.

Zaštita drvene građe bila je crni „blak“, to jest katran, pa otuda lađa ima svoju crnu karakterističnu crnu boju.



Condura Croatica su najmanji ali i najubojitiji ratni brodovi u svjetskoj povijesti. Conduru Croaticu opisao je Bizantski car Konstantin Porfirogenet, zahvaljujući tim zapisima doznajemo da su Hrvati imali veliki broj (oko 80) tih brodova. Dužine su 7-8 m, građeni klasičnim načinom s rebrima i oplatom spojenom drvenim i željeznim čavlima. Brodovi po svom obliku spadaju u uske brodove, te su se koristili kao brze veslarice, a u slučaju povoljnog vjetra podizalo bi se četvrtasto jedro i tada su se funkcije paralelnih gredica na dnu mijenjale i one su postale stabilizatori broda. Ti brodovi su napravljeni i vjerojatno su plovili u vrijeme hrvatskih narodnih vladara Krešimira IV. i Zvonimira. Prema jednom povijesnom napisu, u Krešimirovo vrijeme Hrvatska je imala 20.000 veslača na kondurama, a neki izvori govore da

je kralj Tomislav imao samo u Ninu spremno 15.000 veslača na kondurama. Pronađena Condura Croatica danas se nalazi u Muzeju ninskih starina u posebnom paviljonu, a jedna replika se nalazi u moru pokraj Donjeg gradskog mosta. U Muzeju ninskih starina može se vidjeti i kopija dijela broda Serilie Liburnice iz 1 st. Takvi su brodovi pronađeni u antičkoj luci staroga Nina u današnjem Zatonu. Danas plitkim ninskim morem plovi stotinjak drvenih brodova, remek djela tradicijske brodogradnje, koji se nazivaju *Ninski kaićem*.

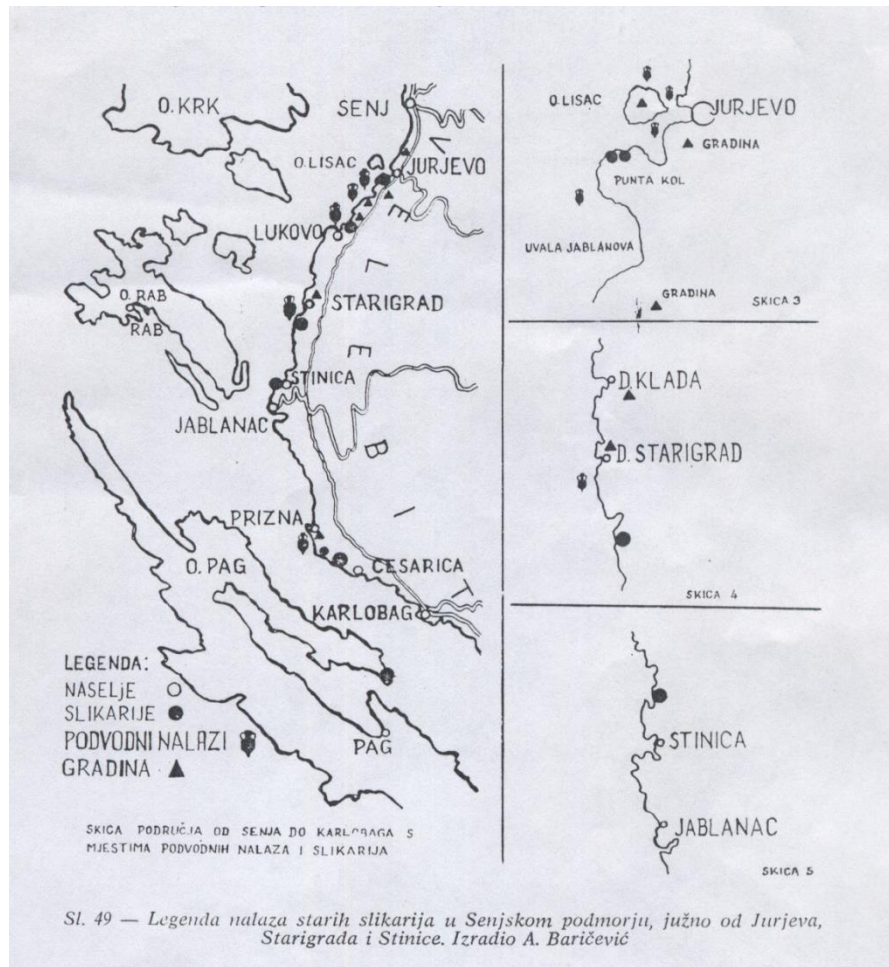


Niniski kaić

Zbog teško prohodnih staza i neizgrađenih cesta najveći promet i prijenos dobara uz podgorsku obalu od Rijeke prema Senju, Obrovcu, Ninu i Zadru vršio se morskim putem brodovima, na jedra ili veslima. Plovidba se redovito odvijala uz obalu kako bi se brodovi na putu mogli opskrbiti ili prilikom nevremena pronaći sidrište u lukama kojih je bilo dovoljno u brojnim uvalama podno Velebita. Priobalno i srednje planinsko područje Velebita bogato je ostacima čovjekova života od prethistorije do danas o čemu nam svjedoče i nalazi starih primitivnih slikarija na morskom stijenama, koje su različite starosti (Senjski Zbornik IV, Godina IV – 1969-1970; Gradski Muzej Senja – Senjsko muzejsko društvo). Te slikarije ostavili su nam starosjedioci ili mornari ploveći ovim krajevima. Slike svojim sadržajem govore o nesrećama ljudi i brodova koji su se na tim mjestima potopili, razbili o stijene i nestali u morskim dubinama s tovarima dragocjenog tereta. O tim nesrećama, kojih je moralo biti puno, gotovo ništa ne znamo. O njima ne postoje nikakvi dokumenti osim ponegdje sačuvane pučke predaje. (Ploveći ovim podnebljem, obilazeći uvale, stare luke i pojedine istaknute stijene „zavirite“ u te slikarije, slikajte ih i boraveći (noćeći) u tišini neke uvale dozvolite svojoj mašti da vam „ispriča priče“).

Slike starih slika na morskim stijenama pronaći će te na slijedećim mjestima:

- stijena Bili brigovi (Koromačno), 2 km južno od Donje Prizne (ljudski lik odjeven u kratki haljetak podignut iznad koljena, kosa mu leprša a u rukama drži trozub, vjerojatno prikaz morskog božanstva Posejdona),
- na predjelu od Donje Prizme prema Karlobagu na nekoliko mjesta (Koromačno, Cesarica) nalazi se nekoliko nejasnih slika ljudi nenaravne veličine, jedne ribe i trozub.
- Na predjelu Lukovačke Grede (Duboka – Lukovo) nalaze se četiri slike, na visini od oko 2 metra iznad mora, koje prikazuju muškarca (jedan od njih je čudan lik kao da prikazuje – demona), ženu (žena drži u naručju dijete) i djecu, zatim pet brodova (tipa jedrenjaka s latinskim jedrima koji plove prema jugu, primjećuje se kormilo; jedan od njih je tipa *nava* s križnim jedrima, drugi *peliga* s kvadratnim jedrima i *trageta*),
- Rt Kol Sv. Juraj – otočić Lisac; primjećuje se nejasan lik dok je sjevernije brodice s jednim jarbolom (pod morem su davno već pronađene amfore, očiti dokaz brodoloma),
- Južno od luke Donji Starigrad, uvala Dražica na mjestu Žilininim vrtom između Male i Velike Ivanče na morskim hridinama nalazi se slika jedrenjaka.
- Sjeverno od zaljeva Velika Stinica na nekoliko mjesta na morskim stijenama nalazi se još nekoliko slika starih brodova.
- Na ulazu u Paški zaljev (Donja Prizna) s desne strane na morskim stijenama također se nalaze ostaci nekih starih slika brodova.

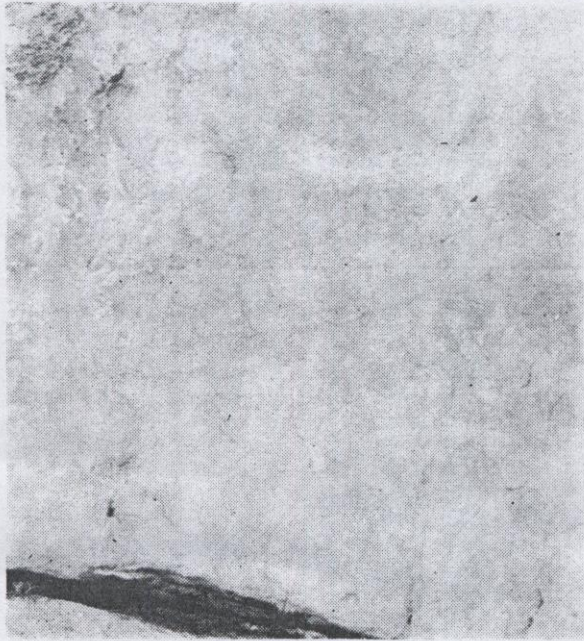




Sl. 50 — Stare slikarije na stijenama iznad mora, lokalitet Bili brigovi, detalji broj 1, 2, 3, 4 i 5. Snimio A. Baričević 1969.



Sl. 51 — Stara slika na stijeni iznad mora, det. 1. prikaz Posejdona koji trozubom ubija ribu. Snimio A. Baričević



Sl. 52 — Lokalitet Bili brigovi,
det. 4., prikaz demona — vra-
žića (?) na stijeni iznad mora

Sl. 53 — Punta Col — rt južno
od Jurjeva, mjesta nalaza sta-
rih nejasnih slikarija. Snimio
A. Baričević 1973.

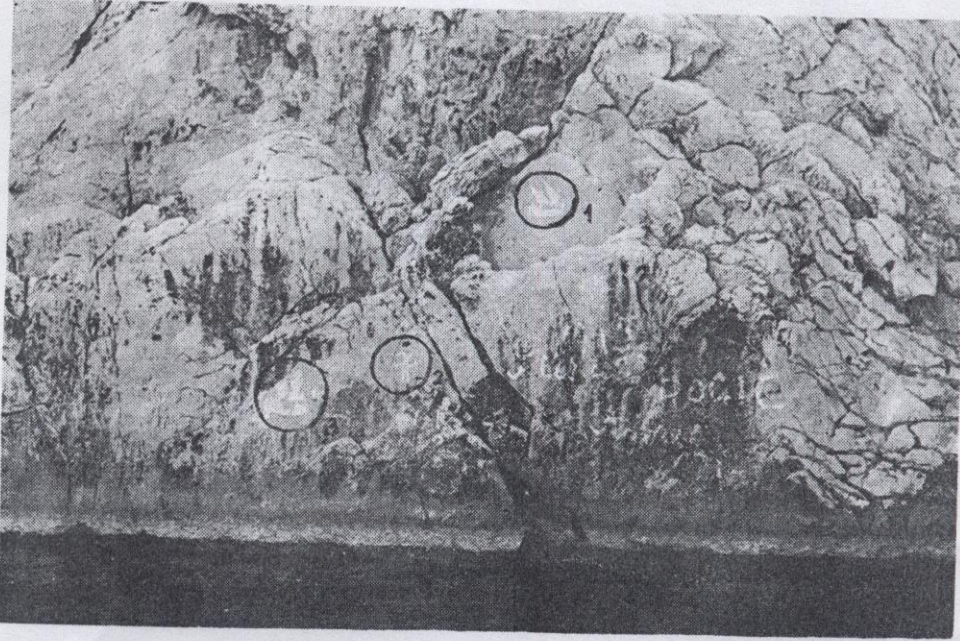




Sl. 56 — Slika jedrenjaka s dva latinska jedra, Lukovačke grede, snimio A. Baričević 1973.



Sl. 57 — Slika broda »nava« s križnim jedrima i tri jarbola, Lukovačke grede, snimio A. Baričević 1973.



Sl. 54 — Lukovačke grede, nalazi starih slika brodova na stijenama iznad mora, det. 1, 2 i 3. Snimio A. aBričević 1973.



Sl. 55 — Još jedan prikaz demona ili vražića (?) s Lukovačkih greda, snimio A. Baričević 1973.

Leute moj mili
Leute moj mili, hoću te moliti,
mojojzi gospoји malo pozvoniti,
jeda ti od mene bolje sreće budeš
tere nje čemerno srdačce dobudeš.

(Džore Držić)

Leute moj

Dogodilo se to jednog dana
 u misecu,
 tamo neke teške godine,
 osta si sam,
 napušten brod,
 leute moj.

Rastočija si se,
 ka barilo,
 leute moj,
 osta si sam,
 napušten brod.

Suze su nestale
 iz tila tvog,
 leute moj.
 A sićanja naviru,
 leute moj,
 osta si sam,
 tužan i tih.

Brodovi su isti,
 ka i ljudi
 zlu moru
 daju život svoj.
 Brodovi su isti,
 ka i ljudi.
 za suzu daju,
 suze dvi.

Rastočija si se,
 ka barilo,
 leute moj.

Dogodilo se to jednog dana
 u misecu,
 tamo neke teške godine,
 osta si sam,
 napušten brod,
 leute moj.

(Toma Bebić !! – 4. veljače, 1990.)

Ruzinavi brod

Više ne pantin ča san tija
 Kad san bija lud i mlad
 S kim san cile noći bija
 S kin san karta, s kin san pija
 I ko je sve za mehon plaka
 Kad bi odrišiva kraj
 Možda me tamo da sad idem čeka raj.

Debelin morem sad me vodi stari ruzinavi brod
 Po provi mu restu friži, a timun mi uvek biži
 Tamo di bi tija i tamo di ne bi smija
 More je izabralo put

Na kraju, moram ti reći da već dobro vidin kraj
 Da su valovi sve veći i dam mi ne liči na raj
 Samo olupine stare ča su zarile za dno
 Pa mi ono ča san tija, ča san godinama smijo
 Nije to.

ruzina - hrđa
friz - brazda
timun - kormilo
prova - pramac
resti - rasti

(Marijan Ban)

Jadransko more ili u davno vrijeme zvano Ilirsko, Jonsko (tako su ga zvali Grci) a Justin (Marcus Iunianus Iustinus, iz ranog 3. stoljeća sastavio je iz opsežnog povijesnog djela mlađeg Livijeva (Titus Livius, 59. pr.Krista - 27. n.e.; *Ab urbe condita* - Od osnutka Grada) suvremenika Pompeja Troga, rodom iz Narbonske Galije, *Historie Philippicae*) Adrijatičko more.

Livije kaže: Moć je Etruščana prije rimske vlasti bila nadaleko raširena kopnom i morem. Koliko su bili moćni na Gornjem i Donjem moru koja opasuje Italiju poput otoka, potvrđuju njihova imena. Italska su plemena naime prvo more nazivala Tuščanskim po zajedničkom imenu naroda, a drugo Adrijatičkim po etruščanskoj koloniji Adriji. Grci ih zovu Tirenskim i Adrijatičkim.

Strabon kaže: ... Pričaju da je Adrija bila znameniti grad. Odatle je neznatnom izmjenom slova i načinjeno ime Adrijatičkog mora.

Plinije objašnjava:.. Sve su te tokove i jarke počevši od Sagâ prvi načinili Etruščani, odvevši nalet rijeke poprijeko u plicake Atrijanaca* koji se nazivaju „Sedam mora“, u znamenitoj luci etruščanskog grada Atrije. Prema njemu se prije Atrijatičkim nazivalo more koje se sada zove Adrijatičkim.

*(prema tom gradu Atriji osim mora imenovan je i glavni dio prostranijih kuća - atrij (o čemu svjedoči Varon „O latinskom jeziku“) Ime se sačuvalo sve do danas i ukazuje na moć i obilno bogatstvo Atrijanaca. Atrijanci su istjerani sa svog boravišta između 232. i 359. od osnutka Rima)

Koliko je more i pomorstvo značilo za Hrvate dokazuje i to da su i počeci hrvatske likovne umjetnosti i književnosti vezani za more. Na najstarijim hrvatskim spomenicima uklesani su upravo brodovi. I narodna književnost sva odiše morem. More je poput krvi teklo žilama Hrvata. Kao što su prije više od tisuću godina Hvarani na svoj otok primili došljake Grke, i stanovnici ostalih hrvatskih gradova tijekom povijesti primali su došljake, otvarali im svoje domove, ali to ne znači da su time hrvatski gradovi prestali biti hrvatski.

More je bilo i ostalo simbolom za Hrvatsku, za svakog Hrvata.

Ono što je Olimp Grcima, to je Velebit Hrvatima. Velebit je najveća hrvatska planina, iako ne imponira visinom svojih vrhova, on je snagom svoje pojave i nedoglednom dužinom urezao dubok trag u fizičkoj i psihičkoj kulturi našeg naroda, u njegovu povijest, književnost, znanost i mitologiju. Značenje imena Velebit nepoznato je, i vrlo je vjerojatno da je u hrvatskom jeziku prije nekoliko stoljeća riječ „velebić“ značila uopće planina. Kao toponim za vrh i danas se prilično često susreće. Na 1407 m nadmorske visine nalazi se Begovački kuk i u neposrednoj blizini izvor Begovače. Da je izvor ima važnu ulogu još u antičko doba dokazuje obljižni „Pisani kamen“. To je zanimljiv rimski spomenik, koji se nalazi u monolitnoj stijeni, dijelom obrasloj mahovinom, uklesan je natpis latinskim slovima:

ADITUS AD AQUAM VIVAM ORTOPLINIS PASUS D LATUS I

što znači:

Prema ugovoru ovdje je granica između Ortoplina i Paretina; prelaz preko granice dopušten je Ortoplinima do žive vode 500 hvata u daljinu, 1 hvat u širinu. Izgleda da su Rimljani ovdje intervenirali u sporu oko izvora Begovače između dva Japodska plemena: Ortoplina iz Stinice kod Jablanca i Parenrina iz Kosinja s ličke strane.

Na Velebitu, kraljevstvu svjetla do kojega je danju vodila šarovita duga, a noću mliječna staza, gdje život nije znao za patnju, gdje je priroda bila blaga a zrak pun smijeha i nebeske glazbe, negdje između zemlje i neba nalazi se (prema hrvatskoj mitologiji) Sveti Nav ili još nazvan Rajevima. To je mjesto protkano čistilom i vidjelom, ne poznaje mržnju i rat, već samo ljubav, mir i radost. Posred njega, na odignutom brijegu gore Svitave, nalaze se Svarunovi bijeli Vidingradski dvori s tvrdom Nebojša kulom. To je postojani Stolni grad vječnog svjetla s dvoje širokih vrata, jutarnjim i večernjim. Jutarnja su se otvarala bijelom danu pri osvit, a večernja se sklapala mrkloj noći pri sutonu. Ta su vrata čuvala dva psa, žuti Ogar i garavi Karaman. Unutar gradskih bedema i kruništa nalazile su se palače s tisuću stupova i vrata. U jednoj takvoj palači bilo je i Svarunovo kameno prijestolje, a u drugoj Dom junaka u kome je služila Bojana s vilama bojankama: Vladislavom, Radoslavom, Držislavom, Stanislavom, Tomislavom, Gordanom Okrug svitavske zaravni sterala se prelijepa zelena livada posuta cvijećem, ponajviše bosiljem. S livade uzdizalo se u visine veliko, plemenito jasenevo drvo, s kojega je padala medna rosa - medovina. Krošnja mu se uzdizala visoko ponad Svarunovih dvora, a žile dopirale sve do Črtova Tamnograda na Otoku smrti - Temnavi. Na njegovu vrhu sjedio je orao gaćan, a po granama skakutale vjeverice i lastavice. U gradi Vidingradu živio je pijevac Vidimir i ptica Alempirka. Nju je Svarun slao na zemlju da sjaji kao sunce danju i noću. Ptica je znala što se u njenoj blizini misli i često bi se izbrbljala. Zato joj je Svarun i prstenovao kljun, da se na nekom nemilom mjestu ne bi izbrbljala. Ispod jasenova stabla, izvirala je voda, besprijekorna i čista (Vrutak života), te dalje tekla u obliku potočića (Potok radosti). Ulijevala se u jezero (Jezero istine) po kojem su plivali labudovi, a na kojem su se nalazila tri otočića (Otok uspomena, Otok sreće i Otok spokoja). Na Otoku uspomena živjele su tri djevojke - Sudaje (Uršana, Sritana i Rezana). Prva je izvlačila zlatnu žicu, druga ispredala, a treća na nju nizala bisere. Tri su Suđenice često tumarale Sunčevim svijetom razazajući sve što je bilo, što će biti i što jest, pa su sudile i ljudima i bogovima. Pokraj izvora života pasli su jeleni, šetale košute, srne i koze, šepurili se paunovi, čarlijali slavuji, cvrkutale ševe i blejale ovce. Izvoru je sa zlatnom bućom u ruci prilazio prekrasan mladić Radovan, grabio vodu i nosio je na zlatan stol za kojim su sjedili bogovi i pili je pomiješanu s amritom (pićem što se spravljalo od mlijeka, ječmenog soka i meda) iz čaše vjekotrajne, posude besmrtnosti. Nedaleko od izvora pružalo se polje navskih užitaka s tri bunara iz kojeg su Suđenice crple vodu i polijevale jasenu granu: nebeskim, divovskim i čovječjim. Po svitavskim obroncima sterali su se sveti gajevi puni vitkih jela, mirisnih lipa, zlatnih jabuka i procvjetalih badema. U gajevima, na jastucima izvezenim zlatnim nitima, izležavale su se i u obilju uživale duše pokojnika koje se dovинуše Svetog Nava.

Svarun - otac bogova (nazvan još i Svarog, Svevid, Vid, Jakša), vrhovni sunčani bog, Kralj kraljeva, Vladar vladara. Gospodar i tvorac neba i zemlje. Sjaji nebeskom slavom. Sjedi na prijestolju mudrosti. Rođen je iz jajeta koje se ljuljuškalo na mreškavim valima Ajerskog mora (Jadransko more). Otac je bogova. Oženjen je božicom zemlje Koledom s kojom ima tri sina: Peruna (Branimira), Svanu (Svanimira), Tata (Tatomira). Sin, Strib (Stribor), narastao je iz njegova daha. On je i tvorac prvih ljudi: Miljenka i Dubravka, koje je izdjeljavao iz lipina stabla, odnosno hrasta na strminama gore Pamir. Čuvar je nebeskih zakona. Bog smislenosti, raslinja, ptica i životinja, te vječne svjetlosti. Najveći je i najmoćniji bog, veličajan i golem, neizrecivo pravedan. Sunčevu narodu (Hrvatima) daje obilje sreće, a prirodi sve darove. Štiti domovinu i obiteljsku sreću, te spokoj i slogu. Dugujemo mu postojanost i slobodu. Brani ognjište i pribjegle, širi prijateljstva i učvršćuje gostoljubivost. No, ponekad zna biti i ratoboran, ubojnik ljudi i gromoglasni osvjetnik. Boj bježe s hudim silama zemlje i bjesovima podzemlja. Stan mu se nalazi na gori svitavi, U Svetom Navu koji nazivaju Vidingrad. Tu stoluje na tronu vječnosti. Resi ga zrela muževnost, blaga ozbiljnost, mirno dostojanstvo i ponosna snaga. Na glavi mu je zlatna kruna, u ruci žezlo, a uz rame sjedi div-ptica orao gaćan. Vrhovni je sudac. Sve vidi i sve zna. Od njega počinje pravo, pravica, zakon i pismo glagoljica. U prastara doba znao je svijetom putovati i slova u koru bukve urezivati. Otud se i mjesto gdje se nalaze upisana slova naziva bukvar. Znao je i nezalicama očitati bukvicu. Laž i krivnju najstrože je kažnjavao. Tu navadu prenio je i na sve svoje koljeno. Iz njegova vremena potječu i znakovi svjetlosti - kolobar, odnosno na ploči orisan krug. Taj je znak istoznačan sa čistoćom

i pravednošću. Spomenuti znakovi mogu se vidjeti diljem južne Hrvatske, osobito u naseljima: Bjelina, Arčiči i Medviđa. Sasvim je sigurno da su taj znak naši preci donijeli iz pradomovine te da ih je on štutio od zla, zlobe i mraka. Osim toga naši su pradjedovi pekli kruh kružnog oblika i njime darivali goste prigodom prelaska kućnog praga. Taj kruh imao je značenje „mio gost“, „dobro došao“, a uz to sačuvalo se i darivanje jaja, za dobro i svečano primanje. Nosio je mač izvanredne veličine, britak, blistav, sjajan i ubojan. Ponekad je pri ruci imao koplje, dvosjeklu sjekiru i perni buzdovan. Jahao je na bijelcu konju, letio na krilašu, a vozio se i u ognjenim kolima koje je vuklo šest konja ili šest labudova. Poticao je sve pojave u svemiru i upozoravao ljude na ono što ih čeka. Jednom su to bile opomene, a drugi put proricanja. Buduća zbivanja navijestao je različitim znakovima, putem jake svjetlosti ili zemaljskih izabranika na koje je prenosio moći i vidovitost. Ti vidovnjaci proricali su budućnost prateći pogledom let kosa i piskutavog ljiljka (šišmiša), ali i trk lasice. Vračalo se i temeljem šuštanja lišća svetih stabala hrasta i klena. Posvećen mu je rogonja jelen, od dana u tjednu subota. Posjedovao je attribute svetog Vida. Ljeto je provodio na zemlji u kraljevskom stolnom Biogradu, a snjegopadnu zimu u već spominjanom Vidingradu, u Svetom Navu, zemlji vječnog proljeća. Po njemu su dobila imena brojna mjesta: Vidova gora (na Braču), Švarča, Sutvid, Vitor ... O Svarunu se sačuvala i molitva koju su izgovarali Sunčevi bojovnici prije spavanja.

(Svantevid, Svetovid; staroslavenski bog Polapskih Slavena, bog sunca i rata, poštivan osobito na otoku Rujana (Rügen) najveći njemački otok u Baltičkom moru. U Arkani sjeverni rt otoka Rügena (Rujane) nekad glasoviti hram boga Svetovida (pretpovijesna građevina), još i danas postoji slavenska bijela nošnjja).

Koleda nazvana još i Koleša, Vida, Višnja, Svaruna, Božena. Žena vrhovnog boga Svaruna, mati Perunova, Svanimirova i Tatomirova. Dobra, brižna i zlatna majka, kraljica mira, nebeska carica, zaštitnica braka. Božica je ženskog dostojanstva, utjelovljenje ljepote. Uz ime joj vezane oznake: zlatorudna, zlatotrona, velebna, srnooka lakata. Uzor je žene koja ljubi srcem i dušom. resi je neugasiva vječna mladost, plemenitost i uzvišenost. Prikazana je s poculicom na čelu, zastrta preko očiju, žezlo joj u ruci, prsten na domalom prstu, znakom da je Koleda, božica zaruka i ženidbe. osvećeno joj je raslinje sipak, breza, rašeljka, ali i ugljen. Kad žena nije željela roditi, tada bi ugljenak badnjaka zašila u haljinu, uz riječi: „Kad se ovaj ugljen zapali, tad ja rodila“, a ako bi ipak rodila, onda bi se ugarčić iznova bacao u vatru. osvećene su joj ptice lakokrili vodomar i kočoperni paun, čiji rašireni rep simbolizira ozvjezdano nebo. God joj se slavio sredinom ljeta za kršćanskog blagdana. Uznesenje Blažene Djevice Marije i na žrtvenik su joj prinostili janjce. Predaja Sunčeva naroda čuva vjerovanje da svake godine na Badnjak zamire staro i umorno sunce, a s neba dohodi Perunova mati Koleda, te rađa mlado Sunce. Trudovi su Koledu mučili, nije mogla roditi na nebu, pa je na zemlju poslala vilu da joj pronade mjesto. Vila je imala dugu žutu kosu, ali i kozje noge, oko vrata je nosila zlatnu ogrlicu, a po kosi i haljini sjajile joj zvijezde. Ona je planinom tražila čudotvorni cvijetak ne bi li olakšala porod zlatnoj pramajci. Pronašla je samo slanom oprženi mrazovac. Prije nego što će Koleda roditi Sunce ditića, na ozimom nebu pojavila se Danica - Zorana, a pratili je Svitogorka i Perun.

Na obrazu netom rođenog zasjalo je Sunce, u ruci zablistala Sveta knjiga obrubljena pleternom ornamentikom, a po knjizi razasute zlaćene zvijezde. Bila su to najstarija slova glagoljice. Djetetu su žrtvovana tri pjetlića, tri pogače, česnice, a pšenično zrnje za česnice moralo je biti vjetrom provijano, sitom prosijano, mlinom samljeveno i medom zamiješano, te tri mješine medovine. Poslije rođenja ditića iz Svetog Nava, na zemlju su iznova silazili bogovi i prijateljevali s ljudima. Na ime nebeske majke podsjećaju gore i uzvisine: Viduša i Višnja gora. A kao uspomenu na Koledu i na rađanje Svanimirovo, u Sunčevu narodu još uvijek, kao jeka iz davnina, odjekuje svatovska pjesma: „Granu sunce iza brda, veselo, veselo, nije sunce nego Božo, Koledo, Koledo !

Vodan - božanstvo voda nazvan još i Vodo, Vodna, Vodimir, Vodislav. Sunčeva povjesnica nije nam ostavila naznaka o tome tko mu bijahu roditelji. No, zna se pouzdano da

bijaše glavno božanstvo rijeka, jezera i mora. Dakle, bio je vrhovni vladar svem vodenom carstvu. osvećen dan u tjednu mu je srijeda, koja se nekoć nazivala i Vodanov dan. Žestoke je snage i nestalne čudi. Nije tipičan ratnik, ali se zna dobrano naljutiti. Kad bi se naljutio, snažno bi se uzibao da bi sve topio uokrug sebe. Oženjen je Vandom - boginjom vode s kojom ima sina Koraba, boga mora. Sunčev puk prikazivao ga je u liku bika. U njegovu čast naš je narod zabijao čavle ili veprove čeljusti u debla hrasta, koji se i danas mogu pronaći u tisućljetnim stablima. O štovanju toga božanstva svjedoči postojanje današnjih naselja: Vodni, Vodice, Vodnić, Vodnjan

Korab - bog mora, zaštitnik mornara i ribara. Gospodar žitelja što borave u morskim prostranstvima. Sin je Vodana, velikog boga oceana, rijeka i jezera, te Vande, božice vode. Prikazivan je kao snažan i ozbiljan muškarac, silovite čudi s trozupcem u ruci. Posjeduje zlatnu lađu i ima dvore u morskim dubinama. Posvećena mu je cvjetna lavanda i kadulja, drvo česmina i riba srebrna srdela. O njegovu štovanju svjedoči nazivlje Raba i Koraba, a zibava lađa nazivlje se i korabljom.

Liburna - boginja vjetra, nazvana još Bura, Burica, Burka. Boginja suhog, nesnosnog primorskog vjetra, burka valove, razgoni oblake i utire put studeni. Kći je vile Ilirane i Striborova sina Jugomira. U legendama Sunčevih ratnika pričalo se da je bila ljepotica, o čijoj se krasoti nadaleko pričalo, no zbog nasilne bratove (Velebitove) smrti postade ohola, rogoborna i drska. A kad se počela uznositi i ponad bogomajke Kolede, Perun odluči da je primjereno kazni. S bedema Širan-grada odapeo je bog strijelu krilaticu i pogodio posred grudi nesretnu Liburnu. No, ona, jer je kao boginja bila besmrtna, od rane stade venuti, starjeti, ružnjeti i pretvarati se u bijesnu ženetinu. A kad se takva u bistrom vrelu ogledala, oče za nekadašnjom ljepotom jecati, uzdisati, suze liti i zubima škrgutati. Tako je i postala modrocrveni vjetar koji još uvijek bjesni cijelim krajolikom, gnijezdeći strah u svakom srcu, osim u srcu Sunčeva naroda. Liburna stanuje i samuje u tmuši vlažne spilje, iz koje u povećerje izlazi, hući u planinskim sedlima i morskim tjesnacima, bijesna i oštra, razgoneći oblake i utirući put studeni. Zbog toga, svatko je se plaši. Mati Ilirana podarila joj čudotvoran bijeli kamen, čist i prozračan, ničim nenatruđen, ne bi li za utjehu kroz njega motrila Paklenicu i sedam stupova na kojima počiva svijet: svjetlost, čini, rast, stanka, mudrost, ljubav i mir.

Perun - gospodar oluja, nazvan još i Porin, Porga, Porevit, Plivnik, Strahimir, Branimir. Sin je bogoooca Svaruna i bogomajke Kolede. Brat Svanimirov, boga Sunca, Tatomirov, boga Mjeseca i Striborov, boga vjetra. Gospodar neba, oluje i munje, kiše i duge, zraka i oblak. Bog groma, trijesa i kraha, mira i slobode, pravde i slobode. Velik je i moćan. Sudac je svim dušama. Čuvar i izvršitelj sudbine. Pripadali su mu epiteti: sveznajući, svevladajući, prejasni, neumitni osvjetnik, veličajni gromovnik, hrvatski starenik. Zaštitnik je duševnosti i poštenja, prijateljstva i mira, časti i istine, brodova i poljodjelca, međaša i putnika. Jurca i praska neбом zatvarajući i otvarajući kišne oblačine. Natapa kišnom suzom zemljicu koja ljudima podaruje bijela kruha i svakog drugog blagostanja. Tjera bjesove i sušu. Kažnjava zloguke i zlobnike, nevjernike i krivokletnike na sudu. Potire sve kršitelje mira. Presuđuje u sporovima. Zato i jest prikazan s mlacem u ruci koji se naziva umir. Tim mlacem znao je snažno lupiti o stol prigodom pomirivanja ljudi, upozoravajući na pridržavanje sloge, neokaljano prijateljstvo, poslušnost i red. Opisivan je kao naočit, stasit mladić, bijele puti, crne kose, pogleda puna dostojanstva neba, crvene vrpce povezane oko čela. koja mu daje značenje velikog kneza, ali i s kovrčavim smeđinama, riđom bradom i očima iz kojih siplju ubojite strijele. resi ga zrela muževnost i blaga ozbiljnost, ponosna snaga, čestitost i otvorenost, čovjekoljublje i urednost, jednostavnost i razboritost, ali i velika tajnovitost. U gnjevu se znao crnim oblacima zamračiti te zle duhove i poklonike tame uništavati munjom (strijelom božjom). Hudom bi ih vodom topio i živim ognjem palio. U dobrohotnosti, pak, razgonio bi crne oblačine, obilno natapao plodna polja da rode tustom krmom, zlatnim klasjem i sočnim zrnjem. Odjeća mu je bila pancir košulja, no ruho, bijelo kao snijeg, znalo bi zbog groma postati i ljubičasto - crno. Kad bi ga raslinje ugledalo, radosno bi zaplesalo. Naoružan je ubojitim kopljem,

gromom, neprobojnim štitom i buzdovanom s tisuću klinaca. Volio je vodu, vatru, zlato i kremen. Osobito je uživao u medovini, piću koje mu je dalo duhovnu svježinu i obnavljalo snagu.

Svijetom putuje u vatrenim kolima ili, pak, jaši na putalju konju iz čijih kopita sijeva živa vatra. Posvećene su mu životinje jogunasti bik i musavi jarac, ptica orao krilaš, od drveća granati hrast, slatkorodni lješnjak, gromozovni orah, a od bilja plavetna perunika. Najčešće boravi u Svetom Navu, stolujući u veličanstvenoj palači nazvanoj Perunovi dvori, a na zemlji među ljudima, posjeduje tvrdi grad Samograd, čije krunište doseže nebo i nestaje u oblacima. Sunčevi su mu ratnici kao žrtvu prinosili janjad, kozliće, voliče, praščiće i grlice. Od dana u tjednu posvećen mu je četvrtak, kad mu se davalo bogoštovanje. Posjeduje attribute slične kršćanskim svecima sv. Iliji i sv. Petru. Oženjen je divkom Janjom, ljepookom kćeri diva Svitogora, koja mu je rodila sedam sinova, banova: Radoslava, Vladislava, Višeslava, Sedeslava (Zdeslava), Tomislava, Držislava i Miroslava. Ljudski rod zadužio je time što ga je spasio opakog vepra i podmukle zlomislice zmije. Bogovima je pomogao tako što je porazio divove i tako postao zakleti neprijatelj i uništavatelj svih zloćudnih divova. U čvrstoj desnici držao je kremen, a uz noge mu je plamtjela sveta vatra na koju se nije smjelo ništa stavljati osim suhe hrastovine. O vatri je brinuo žrec koji bi je znao uskomešati suhom hrastovom granom da bi izazvao kišu. Ako bi se vatra utrnula, osoba koja se trebala brinuti o njoj bila bi kažnjena smrću. Budući je Perun bio jamac sporazuma, pred njegovim bi kipom dva naroda prisegla na pakt o prijateljstvu i savezu. Bio je jamac kazne i pobjede. Tko mu je bio vjeran, tome je stostruko vraćao vjernost. Vjeru za vjeru, a kaznu za nevjeru. Sačuvala se i pripovijest o nekom ocu koji je svom sinu iskopao oči, te ih na konac objesio ponad kućnih vrata. To je opazio Perun, pozvao orla krilaša da mu donese te oči, pa kad ih je orao donio, odmah ih je vratio nesretnom mladiću, a neoca primjereno kaznio. Perunova su se svetišta nalazila u šumama i gajevima diljem sunčanog svijeta, po njemu su dobila imena mnoga uzvišenja i gradišta: Perun, Perunić, Prenj, Perunčić, Treskovac, Treskavica, Peringrad, Perna..... O bogu Perunu pjevali su i mnogi pjesnici, V. Nazor, V. Vidrić, S. S. Kranjčević.

Rujimir - bog berbe, nazvan još i Ruj, Rujan, Rujislav. Sin Svanimira i Zorane. Bog berbe, vinca, vinograda, slatkog voća i grmlja koje daje svježinu, sočnost i plodnost. Deveta Sunčeva moć. Oslobađa ljude briga. Potiče prijateljstvo i ljubav. Donosi zaborav. Umjetnike daruje punim zamahom stvaralačke snage. Njegovi darovi ničim se ne mogu platiti. Svečanosti su mu bučne i raskalašene. Prikazivan je kao lijep sredovječan muškarac, s vijencem grozdova oko čela i rukom u kojoj drži štap obavijen lišćem loze ili košaricu punu grožđa i voća, a uokrug mu se širio mirisavi mlaz vina. Posvećen mu je jelen što parošćima para zemlju. Žrtvovala mu se usplahirena svraka - sve kako bi se ljudima razvezao jezik, te im tako pobjegle tajne. Glavno mu je svetište bilo u Viništu nadomak Karina, ali i u Korjenici (Korenici). Bio je oženjen jedrom i sočnom Rujanom. U tom braku rođena su djeca, sin Ruđer i kći Grozdana.

Sirin - zaštitnik pastira nazvan još i Sirimir, Sirislav. Sin Volosa i žene mu Vlaste. Bog je i zaštitnik pastira. Najdraža životinja mu je ovca, pa se zbog toga i držao množiteljem i zaštitnikom janjadi. Vrlo je druževan. Rado sjedi na proplanku i svira dvojnice, uz koje pastiri vode kolo. Slavljen je kao gorski bog s ljudskom glavom, ovnovskim rogovima i jarećim nogama. Svetkovao se u ožujku. U mnogim se krajevima još uvijek za janjeće runo sačuvao izraz - sirina. Bio je oženjen vilom Delmom, s kojom je imao dva sina: Brstuka, boga pupanja, i Tvrtka, boga trave i ograde.

Stribor - bog strujanja zraka, bure, nevremena i hladnog vjetra, nazvan još i Boris, Boro, Borivoj, Borislav. Rođen iz Svarunova daha, na mitskoj gori Viter, oženjen je vilom Boranom i s njom ima sina Jugomira. Boravio je u Molin gradu. On siječe mačem, strijelom strijelja, a buzdovanom udara. Zimi je žestok, silan studen, a ljeti blag, miran i topao. Ljudi su ga obožavali i rado gledali dok lahori preko žitnog klasja, ali ga se i bojali slušajući kako bijesno hući ili zviždi kroz granje oko kuća. Po njegovu glasu, koji je znao povremeno biti jeziv,

ali i umiljat, kako za koga, Sunčevi ratnici proricali su budućnost. Najčešće se mogao vidjeti u društvu s Perunom, kome je svesrdno pomagao pri bojnim poslima. Prikazivan je kao crvenkast čovjek, divlje čudi, očiju krvožednih kao u zvijeri. Zaštitnik je bojovnika, lađara i mlinara, koji su ga često zazivali, ali i pljačkaša. Puk ga se plašio jer je razgoneći oblačine utirao put studeni, ali i zato što je ponekog znao ugrabiti, baš kao i živinče. Posvećena su mu stabla kitnog bora, srebrnolisne trepetljike i djevičanske breze. Od životinja posvećena mu je lasica metličastog repa. Svetište su mu bila širom Sunčeva svijeta, kako po bujnim šumama tako i po golim obroncima, osobito u Podbiokovlju - na gori Viter, ponad Zaostroga, ali i u Podvelebitu - Senju, koji se nekoć nazivao i Sreu, što na starohrvatskom jeziku znači - struja, tijek.

Jugomir - bog vlažnog, južnog vjetra. Sin vile Borane i Sribora, boga vjetra. Ovjenčan je Iliranom, kćerkom diva Azije i divke Europe, koja mu izrodi sina Velevoja i kćeri Liburnu i Adrijanu. Za njega se govorilo da je bojažljiv, da sija, da je zlatnim prahom posut, ali i da je nesnošljiv, mučan od sebe, ljut i uporan. Za njim se nizale tmaste i crne oblačine. Bijaše nestalne čudi. Stoga ga se pribojavahu i najhrabriji junaci. Pričalo se da je tvrdoglav kao magarac.

Krešimir - bog topline i Sunčeve vatre, mira i razboritosti. Sin Svanimira, boga sunca, i Zorane, ružoprste božice jutra. Velebni je mudrac i mislitelj. Ime mu je ostalo od riječi krijes, kresati, što također znači iskriti, buditi, čuvati vatru i mir. Šesta je Sunčeva moć. U Svetom Navu uživao je Krešimir velik ugled i štovanje svojom mudrošću i istinoljubivošću, pa je presuđivao u sporovima među ljudima, ali i među bogovima. Prikazan je kao izuzetno lijep mladić, bez oružja. Njemu u čast, koncem proljeća, paljene su vatre i žrtvovani golovrati pijetlovi. Po nekim predajama, bio je Krešimir oženjen Tihanom, božicom sreće, s kojom je izrodio sina Vitinu, boga mudrosti. Ime je Krešanovo povezano s poviješću Sunčeva naroda, s kraljevskom lozom Hrvata. Iz korijena Krešimirovića, najodličniji izdanak je kralj Petar Krešimir Četvrti. Svetišta tog uglednog i važnog božanstva nalazila su se diljem Hrvatske, a najznamenitije u Šibeniku i Kreševu.

Borna - božanstvo sjevernog vjetra, nazvan još i Borko, Boran, Borkan. Brat vile Borane. Svojim krilima lijetao je od kraja do kraja svijeta. Od svih vjetrova bio je najoštrij i najsilovitiji. Njegov grad Kula vjetrova, prema predaji, nalazio se u Boraju kod Šibenika. Po njemu vjerojatno nosi ime i hrvatski knez Borna iz Primorske Hrvatske.

Vrana

Znamenito proročište u kraljevskoj Hrvatskoj, nadomak Biograda. Tu se nalazi prostrana pećina i u njoj dva izvora. Jedan se naziva Vrelo zaborava, a drugi Vrelo sjećanja. Oba su se izvora poslije istjecanja iz spilje sjedinjavala u otok budućnosti. Pokraj pećine obitavala je proročica, koja je uz uljanu svjetiljku spravljala od ječmenog zrnja, konoplje i lovorova lista narkotične mirise i lijevajući vodu zagrablenu bučom (tikvom) iz potoka, proricala budućnost.

(O hrvatskoj mitologiji pisali su: Petar Zoranić, Ivana Brlić Mažuranić, Natko Nobilo, Vladimir Nazor, Franjo Ledić, dr. Sušić, Ivan Gundulčić (o vilama i o borbi Svanimira sa Črtom), Petar Preradović, Louis Léger, Nikola Gržetić-Gašićev, Helmold (njemački svećenik i povjesničar), Pavao Josip Šafarik, Ivo Pilar, Marinko Marinović (Junaci hrvatskih mitova),..... Nažalost mitologija starih Hrvata nema pisanih spomenika kao mitologija Grka, Latina, Kelta ili Germana, ona je sakupljena prema legendama što su ih ljudi skupljali i bilježili prošlih stoljeća. Gradeći kršćanske crkve na mjestima starih svetišta Hrvata izgubilo se u nepovrat mnogo toga, kao što se i promijenila slika našeg: „krasa“ u Primorju, Dalmaciji, Hercegovini. Poznato je da su puste goleti našeg Primorja nekad bile gusto zarasle šumom. Gdje je danas goli krš, ondje su prije 1000 godina stajale guste šume. Dok je bilo šume, žuborili su po našim primorskim bregovima i gorama potočići i potoci, na što nas podsjećaju mnoga imena mjesta i zaselaka. Danas su ostale samo vododerine, kao nijemi spomenik na prošlost. Nin, nekad ponosni hrvatski kraljevski grad i sijelo hrvatskog biskupa („episcopus chroatensis“), bio je već u pogansko doba religijski znatan. Velebit, vilovito gorje i duga gorska kosa, koja se pruža od Senja do Obrovca, ima izrazito mitološko značenje, a Velika i Mala Paklenica su možda i sama vrata ulaza u Sveti Nav).

Zvonimirova lađa

*Još je tu. - Na tvrdoj siki
Jošte leži nasukana.
Osamstoto minu ljeto,
Što je mlate sa svih strana.*

*Što je lome i drmaju
Burni vali i oluje.
Slomila se, prignula se,
Na „pijesku je“ - al još tu je !*

Vladimir Nazor: „Zvonimirova lađa“

LOVI

Pjesan brodarska

*Oj, talasi mili, ajte
čamac dalje moj tjerajte,
a ti vihru, doć nemoj:
put je danas dalek moj.*

*Oj, oj, oj,
put je danas dalek moj.
Sveđ se s mirnom mora svijesti
brodar u svoj čamac sjesti,
i tad veseo pjeva: Oj,
velik li si, Bože moj !*

*Oj, oj, oj,
velik li si, Bože moj !
Morske pute sveđ miluje,
sreću traži, Boga štuje;
smjelo s morem vodi boj
i dom vjerno ljubi svoj.*

*Oj, oj, oj,
i dom vjerno ljubi svoj.
Kod kuće su sestre, braća.
K svojim rad se brodar vraća:
žena s čedom viče: „Oj,
gdje si, družo, ćaćko moj ?*

*Oj, talasi mili, ajte
čamac dalje moj tjerajte,
a ti, more, mirno stoj,
dok se u dom vratim svoj !*

*Oj, oj, oj,
dok se u dom vratim svoj.*

(Ivan Trnski)

Hrana je izvor užitka, a kuhanje je, kao i svaka druga djelatnost, spoj talenta i iskustva. Ono bez čega se pritom ne može su – ljubav, volja i mašta. Ipak, polazišna točka u priči o pripremi hrane jest – ideja, upravo nje nam ponekad ponestane. Zato postoji dobra literatura.

Kuhanje je kreacija, jer može po istom napatku kuhati deset kuhara i dobit ćemo deset različitih jela. Kuhar uvijek mora dodati nešto svoje. Mnogo ovisi o začinima koji daju okus i miris.

Raznolikost brodske kuhinje tj. jela, obogatiti će te raznim stanovnicima mora i samoniklog bilja. Ova knjiga pokazati će vam samo dio prehrambenih artikala i jela, kojim se stanovništvo već vjekovima prehranjivalo. Mnoga od njih prenesena su u druge krajeve, dobila nova imena, tako da im se zaboravilo i porijeklo. Druga su od običnog pučkog jela stekla status specijaliteta visokog kulinarstva. Hrana iz mora je najzdravija, zato kad plovite ili ste u nekoj od prekrasnih uvala (čistog plavetnila ili tirkizne pličine), iskoristite vrijeme i potrudite se uloviti, zaroniti u plitko more ili samo gacati do koljena po plićaku, te prema uputstvima koja su vam dana, obogatiti svoj jelovnik a uz to prirediti sebi i ostaloj posadi jedno od možda i zaboravljenih jela ili jelo koje se uslužuje u objektima visoke gastronomije kao poseban specijalitet.

Prije nego se otisnete na plovidbu, dobro promislite koliko dana ćete ploviti, kojom rutom, gdje ćete se i kada opskrbiti kojim namirnicama, a koje ćete nabaviti prije polaska.

Otpatke nikada ne ostavljajte po plažama ili drugim mjestima po osamljenim uvalama, kao ni na „crnim odlagalištima“, gdje vas nitko ne vidi.

„More je lipota, tvrda kora kruha, kruh naš svagdanji, blagoslov Božji, nepresušna nada da nećemo umriti o glada.“

..... Nas troje popnemo se po uskoj daski na palubu jedrenjaka. Odmah izpod tende skoči mali bieli pas i izprsi se silnim lavežom. Proviri i glava Toneta, malog od trabakule. Razbarušene kose, bos, opaljen od sunca, u mornarskoj bielo-plavoj maji čući izprid late od petroleja od koje je parun Luka napravio štednjak, špaher i puše u karbun da se razgori, da može parićat večeru. Kroz male uzke stepenice sidjemo. Stari Luka sjedi za malim stolićem. Naočale mu pale do vrha nosa. Glomaznom mornarskom ručetinom drži mali komadićak olovke koju neprestano slini. Nagnuo glavu na desno, jezik malo izplazio i izpisuje glasno brojke na rub starog broja novina „Narodni List“. Vidi se, teško mu je pisat. Piše spizu i čini konte, broji. -Parun Luka se toliko zadubio u svoje račune da nije ni opazio kad smo ušli. Zastali smo malo i bez rieči promatrali onaj štimung stare trabakule. Nad stolom njihala se zajedno s trabakulom i petrolejska viseća lampa. Jedan rog od stienja, pavera pravio dugi plamen i cilindar, tub pocrnio. Uz lampu visi košet kaštradine, bakalar, biškoti na špagu, kost od pršuta. Tamo kao u udubini, poput brloga, nalazila se postelja. Poviše nje visila je slika Svetog Nikole, a nad njome blagoslovljena grančica masline od Nedije od Palma. Na protivnoj strani visila slika Svete Barbare okićena blagoslovljenim cmijen od Tila Slavnog, a izpod zelena botija od rozulina omotana slamon. U njoj je blagoslovljena voda. Do nje je budilica, žvaljarin. Kredenca pak predstavljala je pravu brodsku ropotarnicu. Svega je bilo unutra: botija od rakije, žmuli, pujiški pjati, škudele, piruni, niki šporki povoji, turski mažinin i koguma za crnu kafu, špiritjera, onda sir, sapun, britva za brijanje, lapisi, stari zamazani notesi, špigete od postola, ruzinava stara trapula za miše, rokeli konca, gratakaža, kalamar, karafina s ujem i kvasinom, bočica s jodom, kalendar, stari molitvenik, kandela od voska. Na jednoj strani kredenca stari termometar i barometar, a na drugoj vremenjak u obliku frattra koji kleći. Kad je grubo vrime žila povuče kapuc fratru na glavu. Malo na desno, gdje je još malo mjesta bilo, stara neka požutjela pomorska karta od voštanog platna i toliko zamazana od muha da se uobće ne razabire više koju zemlju prikazuje. Na stolu nožem urezani inicijali I.H.S. a izpod Salamunovo slovo. I eto stari Luka koji je ostao udovac i bez djece muči se pod stare dane po moru da još nešto malo zasluži, pa da se povuče u svoju kućicu i osamljen dočeka smrt, a da ne mora, kako bi se reklo prosit. Prodat će trabakulu, pa će biti nešto solada do smrti

Upozorenje

Ne zaboravite pribaviti ribolovnu dozvolu

BRODSKA KUHINJA

Ne zaboravite da se brod i brodska kuhinja nalaze iznad najveće smočnice, ostava („špajze“) na svijetu.

Najbolja i najbrža „spiza“ su – netom ulovljeni šparići i poprženi s malo brašna na ulju.

Brodska kuhinja i njena jela, na visokoj je cijeni među svima koji plove, bilo oni putnici, profesionalni pomorci ili tek ljetni kapetani.

Užitak plovidbe bit će potpun, ako je i brodska kuhinja dobro organizirana kao i sve drugo na brodu. Plovidba i boravak na otvorenom iziskuju više tjelesne energije nego obično, tako da i hrana mora biti kalorična i raznovrsna. Posadu se ne hrani sendvičima i hranom iz konzerve. Dodatni faktori koji utječu na probleme prehrane su nažalost, pretjerana upotreba alkohola, kave i duhana. Konzumiranje hladnih pića, što je uobičajena stvar u nautičkom turizmu, ima dopunsko negativni efekt na probavni trakt.

Poznato je da morski zrak otvara tek, no istovremeno valovi i ljuljanje brodice mogu izazvati i sasvim suprotan učinak. Zbog morske bolesti možemo povratiti sve što smo prethodno pojeli ili potpuno izgubiti tek. Kod takvih slučajeva bitno je konzumirati lako probavljivu hranu, kao što su prepečenac i krekeri, i ne piti pretjerano. Ako vas more i sunce „smantaju“ najbolje je piti odgovarajuće napitke kako bi vratili izgubljene elektrolite, a tu najviše pomaže – sol.

Na moru je pravilo piti i kad niste žedni, i to najmanje dvije litre tekućine dnevno (bezalkoholna pića). Voda je ipak najprimjerenija. Već otvorena gazirana pića u plastičnim bocama držite okrenuta naopačke tako da mjehurići ostanu zarobljeni, tako da piće ostane svježije i nakon nekoliko dana.

Hladna i većinom konzervirana hrana usporava probavu, što na brodu zna biti vrlo neugodno. Ujutro, natašte, je najbolje popiti sok naranče ili pojesti preko noći namočene suhe šljive zajedno s vodom.

Za ručak ili večeru najbolje je pojesti neko voće; dinja, lubenica ili salatu na jedan od željenih načina u kombinaciji s rajčicom, krastavcima, paprikom, tjesteninom itd. ...

Za vrijeme valova ili olujnog vremena, ako baš morate ploviti, umjesto kuhanog obroka najbolje je uzimati kikiriki, bademe, očišćene orahe, suhe smokve, suhe šljive, datulje itd. To je jaka energetska hrana koja ne opterećuje želudac i brzo zasićuje. Uz to obavezno treba uzeti tople napitke kao kava, čaj, kakao ili juha od koncentrata.

Na kratkim i vikend krstarenjima namirnice - provišta - na brodu nije teško pohraniti. Povrće ostane svježije dva-tri dana ako ga ne držite na suncu i ne zatvorite u mali ormarić ili neki drugi prostor bez strujanja zraka. Zelenu salatu, blitvu i drugo možete staviti u veće papirnate vrećice, blago pošćekrojano vodom i zatvoreno. Pametnije je kupovati malo zelenije voće koje će dozrijeti na brodu tijekom plovidbe. Svježije meso dobro se drži i nekoliko dana u brodskom hladnjaku, ali ako ga nemate, dva dana će izdržati omotano u krpu dobro navlaženoj mješavini vode i kvasine (vinski ocat). Stavite ga u široku posudu bez poklopca na najhladnije mjesto na brodu. Obično je to u pramčanom djelu ispod ležaja. Isto tako možete meso odmah kako je kupljeno, još u luci napola prirediti sa svim začinima. Potpuno je jasno da ćete namirnice pohraniti što dalje od motornog prostora. Ulovljenu ili kupljenu ribu ili drugu morsku hranu ne čuvajte u kabini ili u moru. Isključivo u hladnjaku.

Voće kao jabuke i banane izdržati će duže nego sočnije voće poput krušaka, nektarina, breskvi, šljiva i sličnog. Voće rasporedite jedno do drugog da se ne dotiče, a nikao na hrpu.

Za krstarenje duže od tjedan ili više dana, potrebna je temeljitija organizacija i odabir namirnica. Treba uzeti i izbrati onoliko koliko planiramo utrošiti i sve što se može duže vrijeme održati. Od povrća je to krumpir, kupus u glavicama, cvjetača, luk, svježe ubrane mahune, patlidani, poluzrele rajčice, tikvice Namirnice je najbolje pohraniti u kutije ili mreže, i držati na prozračnom mjestu kao i povremeno izvaditi iz kutija i prozračiti. Svakodnevno pregledavanje namirnica je neophodno, kako bi uočili početak kvarenja i što prije takvu namirnicu utrošili. U zamjenu za svježe meso koristiti prosušenu mesnatu slaninu (ili još bolje domaću), konzerviranu šunku ili meso kuhano u vlastitom soku. Salamu izostavite jer je lako pokvarljiva. Ove namirnice se vrlo lako priređuju na jedan od željenih načina kao: s umakom, prženjem ili paniranjem. Neophodan izvor bjelančevina osim u mesu imamo u jajima i siru, a pogodne su za dugotrajno držanje. Sir je najbolje uviti u papir i zatim u malo navlaženo platno. Sir će zadržati svoj specifičan miris ako pored njega (u kutijici ili navlaženo platno stavite grančicu timijana). Sirni namaz i jogurt izostavite jer je lako pokvarljivo. Maslac je najbolje umutiti sa solju, jedna mala žličica na 15 dag. Brašno, rižu (u zamjenu možete uzeti kus-kus jer je za pripremu potrebna samo vrela voda), tjesteninu (uzmite onu za koju je potrebno najmanje vrijeme kuhanja), kukuruznu krupicu ili brašno, ulje (svakako koristite maslinovo ulje), vinski ocat (kvasina), šećer, grah u konzervi, slanutak, leću ... sve to može izdržati dulje vrijeme za planirano više tjedno krstarenje a jelo ne će biti jednolično. Brašno, sol, šećer, rižu, kakao, kavu .. spremite u plastične posudice koje se hermetički zatvaraju, da se u njima ne stvore moljci ili crvi. Umjesto rajčice u pripremi jela možete koristiti i pelate u konzervi. Ne zaboravite uzeti i pire od rajčice u tubi. Pašteta u tubi ili konzervi najčešći je prehrambeni artikl koji se najbrže potroši.

Ne budite bahati s vodom, jer se mnogima dešava da već drugog ili trećeg dana ostanu bez nje.

Kuhinja ne će biti potpuna ako u njoj nema ono što jelu daje poseban - *gušt* - začini: papar u zrnu, mlinac za papar, masline (zelene i crne) morska sol, ružmarin, lovor, mravinac (origano), kadulja, lučice, kapare, matar, bosiljak, majčina dušica i ostalo po želji i ukusu. Gdje kod su ti začini tu je i more, tu je plovidba, tu su delicije.

Količine koje se ukrcavaju na brod određuju se prema broju članova posade i broju dana planirane plovidbe. Uvijek se mora računati i na rezervu u slučaju neplaniranog duljeg boravka, koji može biti iz raznih razloga kao kvar ili nevreme. Sigurnosna rezerva obično je 15 do 20 posto uključujući i suho voće za dane kad je onemogućeno kuhanje.

Stari grčki brodovi koji su plovili uglavnom ljeti, od ožujka do početka studenog, a zimi se izlazili iz luke tek u prijekojoj potrebi (nisu imali kobilicu te nisu mogli ploviti protiv vjetra) na svojim trijerama nisu imali više hrane nego za tri dana. Zbog toga su Grci na našoj obali već zarana osnivali svoje faktorije - skladišta, opskrbni centri za trgovce i mornare.

Kuhinjska oprema – srce brodice, ako želite prirediti hranu bez problema ili improvizacije, mora biti prava, kompletna i namijenjena brodu. Ukoliko ste koristili na brodu kamp opremu, uvidjeli ste da ona ne odgovara zahtjevima brodu i da je na njoj vrlo teško pripremati jelo. Nemojte štedjeti, kupite najbolje što možete. Ona mora biti pravilno uređena tako da možete u manjem prostoru imati uvijek sve na svom mjestu. Vrlo je važan red i čistoća. Radna površina mora biti dovoljno velika kao i sudoper (*lavandin*) za pranje suđa, a slavina treba biti dovoljno visoka da možete prati i malo veće posude, a ne samo šalice za kavu. Radne površine moraju imati uzdignute rubove da stvari ne padaju po podu.

Pravilo je da tijekom plovidbe nikada ne ostavljate stvari na slobodnim površinama, već ih pospremite tamo gdje im je mjesto.

Štednjak - srce svake kuhinje - na većini brodova je na plin i u osnovi to je najlakše rješenje. Jednostavno se koristi, plamen je visokokaloričan i priprema hrane jela je brza. Ako se pridržavamo osnovnih mjera sigurnosti, nema opasnosti. Poslije svakog korištenja obavezno se mora zatvoriti ventil na boci, a svake godine pregledajte instalaciju i zamijenite gumeno crijevo. Štednjak mora imati termostatski osigurač. Plinska boca se ugrađuje na rubovima palube, na provi ili krmi.

Štednjak ima učvršćivače za lonce, a cijeli bi trebao rotirati kako bi dok se brod naginje ostao u vodoravnom položaju.

Štednjak na petrolej podesan za duža putovanja ili odlaske u područja gdje nema mogućnosti zamjene ili punjenja plinske boce. Prije upotrebe potrebno ga je predgrijati, mnogi to smatraju nepotrebnim zadržavanjem i gubljenjem vremena, ali je gorivo ekonomično i ne zauzima mnogo mjesta. Kalorična vrijednost plamena još je veća nego s plinom. Petrolejski štednjaci najpopularniji su na jahtama koje plove svjetskim morima. Usavršavanjem tehnologije, gdje je plamen zatvoren keramičkim pločama, doprinijelo je njegovoj popularnosti.

Štednjak na špirit, koji radi slično kao petrolejski, nema u Europi brojnije pristalice za razliku od SAD.

Danas se već ugrađuju i štednjaci sa staklokeramičkom pločom pogonjeno dizelskim gorivom tako da ga je moguće ugraditi i na manja plovila bez generatora. Izvana se ploča ni po čemu ne razlikuje od modela za kućanstvo, stilski je oblikovana, jednostavna za korištenje i održavanje. U usporedbi s uobičajenim plinskim kahalima dizelski imaju cijeli niz prednosti: pogonsko gorivo nije eksplozivno, pri izgaranju se ne oslobađa vlaga u kabini i štedi se prostor za smještaj plinske boce. Na ploči se nalazi i signalno svjetlo za upozorenje ne vruću površinu, a moguće je dodatno ugraditi praktične držače za lonce i rešetke za pečenje kruha.

Štednjak na dizel gorivo, osim što se na njemu kuha i peče, grije i kabinu a može se kombinirati i sa bojlerom za toplu vodu. Ovakvi štednjaci koriste se za hladnija područja. Paljenje je automatizirano i svodi se na pritiskanje dugmeta, dok gorivo dolazi izravno iz spremnika brodskeg motora.

Električni štednjak koriste velike jahte. To su najpouzdaniji, čisti i jednostavni, ali zahtijevaju posjedovanje generatora za struju, koji mora biti uključen dok štednjak radi

Ako štednjak ima pećnicu, i ako ima mjesta na brodu (u kuhinjskom prostoru), vrijedno je to imati i platiti za to, jer će kuhinja odnosno pripremljena jela biti raznovrsnija a neka i bolja tj. ukusnija. U pećici se jela brže pripremaju. Kruh se može napraviti i bez pećnice, ali kolači ne. Boravak na brodu nije razlog odricanja od nekih vrsta jela, koja posadi mogu upotpuniti užitak koji je neponovljiv na krstarenjima između dva plavetnila; mora i neba. Pećnica je manja nego u našim domovima i opremljen za kuhanje u pokretu, što znači da se pećnica zaključava kako hrana u naginjanju ne bi izletjela.

Posjedovanje mikrovalne pećnice (najmanja je po volumenu) u kojoj se hrana priprema u kratkom vremenu, zahtjeva posjedovanje generatora zbog velike potrošnje struje.

Brodsko posuđe od nehrđajućeg čelika s bakrenim dnom za bolje provođenje topline, je najbolje, najtrajnije i najisplativije bez obzira na dosta visoku cijenu kad ga se kupuje. U prosjeku je potrebno tri do četiri posude, uključujući i tavu. Najidealnije je posjedovanje kompleta koji se može složiti jedan u drugi, kako bi kod spremanja zauzimaao najmanje prostora. Obavezno je posjedovanje visokog lonca iz kojeg, napunjenog do 2/3 sadržaja, se neće sadržaj proliti kod naginjanja broda. Lonac na paru ili ekspresni lonac, najvrjedniji je dio brodske

kuhinje. U njemu se jelo brže priprema (troši se manje vremena i energije), uvijek je zatvoren i u slučaju pada na pod kabine nema nikakve štete (jelo je sačuvano). Mora se uvijek paziti kod otvaranja lonca, ventil treba biti spušten a para ne smije izlaziti. Posuda zvana *wok* najbolje će odgovarati za prženje svih namirnica.

Oštar nož za filetiranje ribe obavezan je u garnituru pribora za rezanje i usitnjavanje uz ribež i cjediljku.

Posuda zvana Optimus Mini Oven (sada već stari proizvod ali odlične primjene) zamjenjuje pećnicu i u njoj se mogu osim kruha ispeći i druga jela. Na plinskom ili petrolejskom plameniku potrebno je 30-tak minuta da se ispeče kruh, kolač ili nešto drugo.

Staklene čaše i keramički tanjuri nisu pogodni za brod. Postoji posebno kvalitetno posuđe za brodove od posebnih plastičnih materijala vrlo otpornih na habanje, grebanje i ostale agresivne kemikalije. Na stolu je najbolje imati plastične podloške koji se dobro prijanjaju za podloge i koji sprječavaju klizanje posuđa.

Hladionik, uz sav ostali kuhinjski pribor, je neizostavan na brodu. Na manjim i srednje velikim jahtama najpopularniji je kompresorski sistem koji omogućava duboko smrzavanje dok ste u luci ili marini i priključeni na 220 V. U plovidbi se koristi 12 V i obično hlađenje. Sadržaj koji je ranije bio duboko smrznut, izdržat će bez otvaranja nekoliko dana. Mjesto gdje se nalazi isparivač ne smije se zagrađivati, već treba omogućiti što bolju cirkulaciju zraka radi odvođenja topline koju proizvodi. Hladionik treba biti dobro izoliran, poklopac mora biti sa zatvaračem i otvaranje prema gore.

Roštilj ili gradele su također sastavni dio kuhinje, na kojem se mogu osim ribe i plodova mora prirediti i druga jela. Postoje brodski roštilji koji se učvrste na ogradu broda i žar ili pepeo ne mogu oštetiti palubu ili oplatu broda. U svakom slučaju, koristili ga na brodu ili u prirodi, mora se paziti na eventualne neželjene posljedice, uglavnom uzrokovane nepažnjom, izazivanja požara zaostalom žeravicom ili toplim pepelom. Poslije korištenja dobro provjerite mjesto i okolinu na kojem ste radili roštilj. Bogatstvo flore puno je eteričnog bilja koje je vrlo zapaljivo, pa se dešava kad nema dugotrajne kiše da dolazi i do samozapaljenja.

Plinska boca uvijek mora biti puna pred svaki odlazak na krstarenje (ako ima mjesta dobro je uzeti i rezervnu). Jedna boca dovoljna je za 2 osobe za 60 dana.

Pripremite dovoljan broj kuhinjskih krpa koje uvijek trebaju.

Dobra termička obrada i konzumiranje bez odgode.

Sam čin kuhanja mora biti - dugotrajan, za razliku od namirnica koje se u pravilu čuvaju – kratko. Jer je hrana idealna medij za razmnožavanje mikroorganizama.

Pripremanje namirnica zahtjeva razvijene higijenske navike – pranje ruku, a svakako treba voditi računa o čistoći posuđa, pribora za kuhanje i kuhinjskih površina. Dobrom termičkom obradom smatra se temeljito kuhanje, pečenje i prženje.

Čuvanje hrane na temperaturi kabine ili naknadno podgrijavanje mogu dovesti do toga da se preživjeli mikroorganizmi u hrani nanovo vrlo brzo razmnože i uzrokuju otrovanje. Ribu što prije pripremite, posebno plavu. Školjke u naseljenim mjestima (uvalama) ne vadite radite ispusta kanalizacije. Kuhanu rižu ne ostavljajte za drugi obrok na temperaturi okoline. Piletinu ne panirajte, jer termička obrada ponekad nije dovoljna. Na brod nikad ne nosite i ne pohranjujte kolače. Posebno kremaste.

„Čuvajte prirodu, samo smo je posudili i takvu je trebamo vratiti.“

NORMATIVI

Normativi (*lat.* norma) hrane i pića; u ugostiteljstvu propisana količina materijala (namirnica i pića) koja se može potrošiti za pripremanje nekog jela, odnosno pića. Normativi su osnova za kontrolu utrošenog materijala i planiranje nabave, za izračunavanje cijena pripreme, a time i prodajne cijene određene ugostiteljske usluge

Količina namirnica za jedan obrok

količina namirnica koja se daje u porciji važna je radi oblikovanja cijene, ali se je isto tako mora pridržavati kod posluživanja, da ne dolazi do zakidanja gosta. Težinske količine ne mogu se poštivati uvijek u gram, što ne znači da je dozvoljeno odstupanje kao pravilo:

Količina namirnica za 1 osobu

| | |
|---|--|
| <i>Hladno predjelo</i> | |
| šunka | 10 dag |
| sirova slanina | 10 dag |
| hren naribani | 2 dag |
| kiseli krastavci | 1,5 dag |
| luk | 5 dag |
| rotkvice | pola vezice |
| svježi kravljji sir | 15 dag |
| vrhnje | 1 dl |
| <i>Juha</i> | |
| | 2,5 dl (1 litra juhe obično je za 5 porcija; 1 porcija je 1/16 litre) |
| količina namirnica za juhu po osobi | nasjeckani peršin 1 - 2 g grah za juhu 4 dag grašak za juhu 6 dag tijesto kao prilog (juha) 2 dag |
| <i>Meso</i> | |
| s kostima, prema vrsti, kakvoći i načinu pripreme | 20-25 dag bruto |
| načinu kuhanja i posluživanja | 12-15 dag neto |
| suho meso | 12-15 dag neto |
| perad (svježa i načinu pripreme) | 30-40 dag bruto |
| divljač | 25-30 dag bruto |
| <i>meso (pripremljeno-gotovo)</i> | |
| Beefsteak (Entrecôte, Rostbraten) | 16-18 dag |
| Chateaubriand, Entrecote double | 35-40 dag |
| Côte de boeuf, po narudžbi, po osobi | cca. 30 dag |
| Filets mignons, 3 komada po osobi, po komadu | 5-6 dag |
| gulaši , ragui à la carte, | 15-16 dag |
| naravni odrezak | 15-16 dag |
| bečki odrezak | 12-15 dag |
| svinjski kotlet à la carte, 2 komada po | 8-10 dag |
| svinjski kotlet i menu, 1 komad | 10-12 dag |
| teleći kotlet, 1 komad po osobi | 18-20 dag |
| teleći odrezak | 16-18 dag |
| Turnedos, 2 komada u porciji, po komadu | 8-9 dag |
| Turnedo, 1 komad u menu | 10-12 dag |
| T-Bone-Steak, po narudžbi, po osobi | cca. 30 dag |

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| <i>Perad</i> | |
| piletina za paprikaš | 30 dag |
| guska | 35 dag |
| pečena hladna purica | 35 dag |
| punjena pureća prsa | 15 dag |
| patka | 35 dag |
| purica | 35 dag |
| purica na zagorski način za 10 osoba | minimum težine 2 kg |
| <i>Teletina</i> | |
| teleći ujušak | 16 dag |
| teleći but | 22 dag |
| teleća prsa | 18 - 20 dag |
| teleća lopatica | 24 dag |
| teleća koljenica | 35 dag |
| <i>Govedina/Junetina</i> | |
| goveđi but | 22 dag |
| goveđa pisana pečenica | 20 dag |
| odrezak | 18 dag |
| <i>Svinjetina</i> | |
| pečeni hladni odojak | 35 dag |
| pečeni hladni svinjski hrbat | 20 dag |
| pečeni svinjski but | 22 dag |
| buncek | 40 dag |
| dimljeni kuhani buncek | 30 dag |
| <i>Divljač</i> | |
| biserka | 30 dag |
| fazan | 25-35 dag |
| srna | 25 dag |
| srneći medaljon | 18 dag |
| vepar | 20 dag |
| zec | 35 dag |
| <i>Iznutrice</i> | |
| goveđi jezik | 10 dag |
| mozak | 16 dag |
| bubrezi | 16 dag |
| teleća jetra | 15-18 dag |
| teleće srce | 25 dag |
| fileki sa slaninom | 13 dag |
| teleća plućica | 18 dag |
| <i>Riba u cijelosti</i> | |
| à la carte, uobičajeno | 25-30 dag (za filet 20 dag) |
| kao filet (predjelo ili menu) | 10-15 dag |
| kao filet (glavno jelo) | 18-20 dag |
| som filet | 15-25 dag |
| šaran pohani | 15 dag |
| šaran prženi | 25 dag |
| šaran punjeni | 20 dag |
| žablji kraci | 8 kom |
| <i>Kobasice</i> | |
| domaće krvavice | 20 dag |
| domaće pečenice | 20 dag |
| | |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Prilozi težina ovisi o načinu ukrašavanja jela („garniranja“), kao i o tome da li dolazi jedan ili više priloga i da li su u sastavu laki i zasitni prilozi | |
| zeleno i lisnato povrće | 20-25 dag |
| korijenasto povrće | 15 dag |
| suho povrće, različiti načini pripreme | 4-6 dag |
| suho voće, različito | 5-8 dag |
| voće u kompotu | 20 dag |
| tijesta (ovisno o načinu pripreme) | 3-5 dag |
| svježe varivo | 25 - 25 dag |
| ujušak | 30 dag |
| grah s kiselim zeljem | graha 6 dag kiselog zelja 10 dag |
| grah s ričetom | graha 5 dag ječmena kaša 4 dag |
| mahune (prilog) | 3 dag |
| hajdina kaša | 12 dag |
| krumpira | 15-30 dag |
| proso | 5 dag |
| ječmena kaša | 10 dag |
| žganci | 10 dag |
| tijesto kao glavno jelo | 10 - 12 dag |
| zasitni prilozi | |
| riža | 4-5 dag |
| valjušci | 4-5 dag |
| tijesta | 4-5 dag |
| sočiva | 4 dag |
| krumpir (ovisi o načinu pripreme) | 25-30 dag |

Gubitci kod pripremanja namirnica

| Povrće kod čišćenja | |
|----------------------------|------|
| Celer | 30% |
| Cikla | 20% |
| Cvjetača | 25% |
| Grašak (mahune) | 60% |
| Hren | 10% |
| Kelj | 30 % |
| Kesten | 20% |
| Koraba | 30% |
| Krastavac | 5% |
| Krumpir | 25% |
| Mahune | 5% |
| Mrkva | 20% |
| Špinat | 10% |
| Tikvice | 10% |

Gubitci kod voća

| | |
|-----------------------------|-----|
| Bademi s ljuskom | 30% |
| Breskve | 15% |
| Grožđe | 10% |
| Jabuke, kruške | 20% |
| Jagode | 5% |
| Marelice | 10% |
| Limun | 45% |
| Orasi i lješnjaci s ljuskom | 30% |
| Orasi lješnjaci očišćeni | 3% |
| Šljive | 15% |
| Trešnje i višnje | 15% |

Gubitci kod riba

| | |
|---------------------------|-----|
| <i>Slatkovodna riba</i> | |
| Grgeč | 65% |
| Linjak | 40% |
| Pastrva | 30% |
| Som | 50% |
| Smuđ | 40% |
| Šaran | 50% |
| Štuka | 60% |
| Rak slatkovodni | 85% |
| <i>Morska riba</i> | |
| Grdobina bez glave | 20% |
| Kovač | 70% |
| List | 50% |
| Lovrata | 45% |
| Obliš kvrgaš | 60% |
| Oslić | 50% |
| Škrpina | 55% |
| Trlja | 50% |
| Ugotica | 50% |
| <i>Ljuskari i mekušci</i> | |
| Dagnje | 80% |
| Jastog | 70% |
| Prug | 80% |
| Kozica rumena, s glavom | 75% |
| Kozica obična bez glave | 15% |
| Lignja, sipa | 20% |
| Rakovica | 75% |
| Škamp, s glavom | 75% |
| Škamp, bez glave | 20% |

Gubitak na težini namirnica kod različitih oblika toplinske obrade

| <i>Glavno jelo</i> | Nježni komadi mesa | Čvršći komadi mesa |
|-------------------------|--------------------|--------------------|
| Oblik obrade | | |
| pečenje (polukrvavo) | 15 - 20 % | - |
| pečenje (ne krvavo) | cca. 25% | cca. 30% |
| pirjanje (tamno meso) | cca. 30% | cca. 35% |
| kuhanje | cca. 35% | cca. 40% |
| poširanje | cca. 10% | cca. 15% |
| <i>Toplo međujelo</i> | | |
| poprženo meso | cca. 10% | cca. 10% |
| pečeno na žaru | cca. 10% | cca. 15% |
| kuhano | cca. 20% | cca. 25% |
| pirjano | cca. 26% | cca. 35% |
| <i>perad</i> | | |
| patka | cca. 30% | cca. 40% |
| guska | cca. 35% | cca. 40% |
| tovljene kokoši, purice | cca. 15% | cca. 20% |

MJERENJE BEZ VAGE

Svi navedeni naputci (recepti) dati su za četiri osobe ukoliko to nije drugačije, posebno, označeno.

I bez vage mogu se uspješno pripremiti jela po naputku, pridržavajući se propisanih količina sastojaka. U nekim naputcima količine su već naznačene, na primjer na žlice i ne treba ih vagati. To znači da žlicom valja zagrabit i sipku namirnicu i nožem izravnati površinu, da određene namirnice budu samo do ruba žlice. Gušće namirnice treba zaravnati. Mjeri li se tekućina na decilitre ili litre, tada će dobro doći plastična posuda s oznakama količine te baždarene čaše (s crtom i natpisom - 2 dl, 1 dl ili 5 cl). Posudu ili čašu najbolje je staviti na povišeno mjesto u visini pogleda, to je jedini način točne provjere. Količine izražene u dekagramima mogu se odmjeriti, dosta točno, žlicom za juhu:

| | |
|--|------------------------------------|
| 1 <i>žlica</i> bijelog brašna | 1 dag (vrhom puna - 2,5 dag) |
| 1 žlica pšenične krupice ili tarane | 1 dag |
| 1 žlica zobnih pahuljica | 1 dag |
| 1 žlica šećera u prahu | 1,5 dag |
| 1 žlica kristal šećera | 1,5 dag (vrhom puna - 2,5 dag) |
| 1 žlica mrvica | 1,2 dag (vrhom puna - 2,5 dag) |
| 1 žlica riže | 2 dag (vrhom puna - 4 dag) |
| 1 žlica soli | 2 dag |
| 1 žlica škrobnog brašna | 1,5 dag |
| 1 žlica ulja | 1,4 dag |
| 1 žlica mljevene kave | 3 grama |
| 1 žlica kakaa | 1 dag |
| 1 žlica mlijeka | oko 1,5 dag |
| 1 žlica krupice | oko 1,5 dag (vrhom puna - 2,5 dag) |
| 1 žlica masti | 2 dag |
| 1 žlica maslaca | 4 dag |
| 1 žlica majoneze | 3 dag |
| 1 žlica ribanog sira | oko 1 dag |
| 1 žlica mljevenih oraha | 1 dag |
| 1 žlica mljevenih lješnjaka | 1 dag |
| 1 žlica grožđica | 2 dag |
| 8 žlica vode | otprilike 1/8 l |
| 6 žlica vode | otprilike 1/10 l |
| 1 <i>čajna žličica</i> soli | 5 grama |
| 1 čajna žličica šećera | 5 grama |
| 1 čajna žličica praška za pecivo | 3 grama |
| 1 <i>čaša od 2 dl sadrži:</i> | |
| brašna | 9,5 dag |
| šećera u prahu | 12 dag |
| šećera u kristalu | 16 dag |
| sirove riže | 12 dag |
| ribanog sira | 12 dag |
| 1 <i>šalica</i> sadrži oko 250 grama ili 1/4 l | |
| 1 šalica mrvica | oko 5 dag |
| 1 šalica riže | oko 25 dag |
| 1 šalica brašna | oko 11,5 dag |
| 1 šalica krupice | 10 dag |

Bogatstvo u plićaku, na kamenu i pijesku

Svojim gurmanlukom možemo se hvaliti i sa srdelama, incunima, dagnjama na buzaru, kozicama, skromnim rakovima, ugrcima, kućicama, ... mnogim morskim blagodatima koji su nam na dohvat ruke. Ne treba nam ribolovni alat, niti posebno umijeće da bismo sebi, i drugima, priredili ukusni i nezaboravni morski obrok. Sve nam je to dostupno u ljetnim mjesecima, kad smo često na moru i uz more. U toplom se moru možemo do mile volje zadržavati i „loviti“, bolje rečeno – *brati*.

Hranu možemo tražiti u plićaku, među kamenjem i šljunkom, u pijesku i mulju ... Ne moramo zagaziti više od koljena i naći ćemo na najpoznatijeg od morskih puževa, s kojim se susreo svaki onaj koji je barem jednom bio na morskoj obali – to je *ugrc*. Sitan puž koji je pričvršćen uz kamen u predjelu plime i oseke. Naći ćemo ga na suhom ili u plićaku, a u predvečerje je najbolje vrijeme za skupljanje ugrea. Za skupljanje potrebno je malo strpljenja a više prilikom njihovog vađenja iz kućice.

U društvu ugrea je *prilipak*. Sama riječ govori nam da je prilijepljen, uz kamen, ali tako čvrsto da ga ne možemo odlijepiti bez noža (ili nekog drugog oštrog predmeta). Lako je prepoznatljiv po kućici koja ima oblik širokog stošca., u raznim nijansama smeđe i smeđzelenkaste boje.

Obitelj jadranskih puževa je brojna i svi su jestivi. Blizu obale i koje možemo vaditi bez teškoća iz mora je na prvom mjestu *volak*, veći jadranski puž, koji se nalazi na muljeviti-kamenom dnu. Kvirgava kućica građena mu je od izuzetno čvrstog materijala, a njegovo tijelo predstavlja pristojan zalogaj. Nalazimo ga na dubinama većim od jednog metra.

Na hridinastim obalama obraslim travama možemo naći puža kojeg nazivamo *vretenjača*. U kućici vretenjače često se nađe račić. To je rak samac koji se naselio u praznu kućicu, jer je jedan od rijetkih iz vrste koje priroda nije obdarila zaštitnim okloptom.

Školjke spadaju u domene gurmanskih poslastica. Njihovo je meso izuzetno kalorično, bogato mineralima i raznim vitaminima. Ne mislite na – *prstace* – jer su zakonom zabranjeni za izlov i promet, ali su zato najrasprostranjenije *dagnje*, koju relativno lako možemo vaditi. Ona je stanovnik čitavog priobalja, a razvija se na svakoj čvrstoj podlozi. Živi u skupinama, nalazimo je u grozdovima, ljuštura joj je glatka, crne ili tamnosmeđe boje. Ribolovci znaju da je dagnja, posebno malo zasoljena, odlična ješka za lov raznih vrsta bijele ribe.

U plitkom obalnom pojasu, u pijesku na dubini od 5-6 metara naći ćemo razne vrste školjaka, većih ili manjih, zavisno o tome koliko smo vješti u ronjenju i njihovu pronalaženju. Boravište većine njih otkrivaju nam dvije rupice u pijesku, u kojem su ukopane malo ispod površine. Do 3 metra dubine, u pješčanom i pješčanomuljevitom dnu nalazimo *prstavca*. On se više koristi kao ješka, ali može dobro poslužiti za ljudsku ishranu. Možemo ga vaditi prstima ili pomoću neke žice. U finom pijesku nalazimo atraktivnu školjku koju često nazivaju *lakirka*, a pravo joj je ime *rumenka*. Njeno meso je tvrdo, izuzetno hranjivo, a više se koristi za ješku nego za jelo.

Pričvršćena za dno na tvrdom kamenitom terenu u plićaku živi *kunjka*. Nalazimo je uglavnom u području zaštićenom od udara valova. Za izvaditi kunjku treba zaroniti, a dobro je u ruci imati nož ili kuku, da je lakše otrgnemo od podloge. Kućica je manja školjka koja se više vadi i zimskim mjesecima. I ona se nalazi u muljevitopjeskovitom dnu, u kojem je tražimo za vrijeme velike oseke. Boja joj je bijelosiva pa prelazi u nijansama do sivozelenkaste, a ponekad i žućkaste. Za mnoge je kunjka najukusnija školjka, a prije

pripremanja treba je određeno vrijeme držati u posudi punoj morske vode da se očisti od pijeska. Po bonaci i za sunčana vremena, bolje zimi nego ljeti, „lovi“ se i *prugasta kapica*, školjka koja se posebno ističe svojom ljepotom.

Na nešto većim dubinama , do desetak metara, najčešće na pjeskovitom dnu, ali i na kamenitom, staništa su mnogih jadranskih školjki. Tu boravi *prnjavica*, *kopito*, *srčanka*, čaška,

..
Mnoge vrste rakova koji žive uz obalu, među kamenjem, u rupama i pukotinama ili među nakupinama algi koje možemo loviti rukama, bez da odlazimo na more ili pod more.

Vađenje školjaka, puževa, rakova, *zakonodavac tretira kao ribolov*, pa nam je za tu aktivnost potrebna **ribolovna dozvola**, sportska ili rekreacijska.

I bez vage mogu se uspješno pripremiti jela po napatku, pridržavajući se propisanih količina sastojaka. U nekim napatcima količine su već naznačene, na primjer na žlice i ne treba ih vagati. To znači da žlicom valja zagrabiti sipku namirnicu i nožem izravnati površinu, da određene namirnice budu samo do ruba žlice. Gušće namirnice treba zaravnati. Mjeri li se tekućina na decilitre ili litre, tada će dobro doći plastična posuda s oznakama količine te baždarene čaše (s crtom i natpisom - 2 dl, 1 dl ili 5 cl). Posudu ili čašu najbolje je staviti na povišeno mjesto u visini pogleda, to je jedini način točne provjere. Količine izražene u dekagramima mogu se odmjeriti, dosta točno, žlicom za juhu:

| | | |
|--|------------------|------------------------|
| 1 žlica bijelog brašna | 1 dag | (vrhom puna) - 2,5 dag |
| 1 žlica pšenične krupice | 1 dag | |
| 1 žlica zobenih pahuljica | 1 dag | |
| 1 žlica šećera u prahu | 1,5 dag | (vrhom puna) - 2,5 dag |
| 1 žlica kristal šećera | 1,5 dag | |
| 1 žlica mrvica | 1,2 dag | (vrhom puna) - 2,5 dag |
| 1 žlica riže | 2 dag | (vrhom puna) - 4 dag |
| 1 žlica soli | 2 dag | |
| 1 žlica škrobnog brašna | 1,5 dag | |
| 1 žlica ulja | 1,4 dag | |
| 1 žlica mljevene kave | 3 grama | |
| 1 žlica kakaa | 1 dag | |
| 1 žlica mlijeka | oko 1,5 dag | |
| 1 žlica krupice | oko 1,5 dag | (vrhom puna) - 2,5 dag |
| 1 žlica masti | 5 dag | |
| 1 žlica maslaca | 4 dag | |
| 1 žlica majoneze | 3 dag | |
| 1 žlica ribanog sira | oko 1 dag | |
| 1 žlica mljevenih oraha | 1 dag | |
| 1 žlica mljevenih lješnjaka | 1 dag | |
| 1 žlica grožđica | 2 dag | |
| | | |
| 8 žlica vode | otprilike 1/8 l | |
| 6 žlica vode | otprilike 1/10 l | |
| | | |
| 1 čajna žličica soli | 5 grama | |
| 1 čajna žličica šećera | 5 grama | |
| 1 čaša od 2 dl sadrži: | | |
| brašna | 9,5 dag | |
| šećera u prahu | 12 dag | |
| šećera u kristalu | 16 dag | |
| sirove riže | 12 dag | |
| ribanog sira | 12 dag | |
| 1 šalica sadrži oko 250 grama ili 1/4 l | | |
| 1 šalica mrvica | oko 5 dag | |
| 1 šalica riže | oko 25 dag | |
| 1 šalica brašna | oko 11,5 dag | |
| 1 šalica krupice | 10 dag | |

PODJELA RIBE

| <i>Plava riba (riba selica)</i> | | <i>Bijela riba (ribe stanarice)</i> | |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| <i>Sitna plava riba</i> | <i>Krupna plava riba</i> | <i>Uzobalna</i> | <i>Kamenog dna</i> |
| brgljun | igljun | batoglavac | arbun |
| iglica | palamida | cipal | kirnja |
| inćun | trup | fratar | murina |
| lokarda | tuna | gavun | pagar |
| papalina | | kavala | pirka |
| skuša | | kantar | ugor |
| srđela | | lica | zubatac |
| šarun | | lubin | |
| | | lumbrak | |
| | | ovčica | |
| | | pic | |
| | | salpa | |
| | | špar | |

| <i>Muljevitog dna</i> | <i>Pjeskovitog dna</i> |
|-----------------------|------------------------|
| grđobina | glavoč |
| hama | golub |
| jegulja | pauk |
| list | trlja |
| kovač | |
| oslić | |
| pišmolj | |

Bijela riba (strna riba)

Zajednički naziv za sve vrste riba koje su prekrivene ljuskama. Obično su srebrnaste ili sivosrebrnaste boje. Spadaju u najtraženije vrste zbog kvalitete mesa. Žive na dnu, pri samom dnu ili uz obalu.

„Ča sve spada u strne ribe? Pa vako: agač, podlanica, zubac, kaval, sapa, skrpina, švoja, kovač, merdač i još puno toga, ali bolje ih je isti nego spominjati, bo mi zubi vodu činu.“

Bentonska riba

Naziv za sve vrste riba koje žive na morskom dnu.

Landovina

Naziv za sve vrste riba iz porodice pasa, mačaka, goluba, raža itd.

„Hljandrovina, to će reći: pas, maška, raža, kolumbul i drugo, idu se lešo i na brudet, ali bolje ih je sušiti, unda svaka svaka ima drugačiji gušt“

Pelagičke ribe

Naziv za sve ribe koje žive u slobodnoj vodi, neovisno od morskog dna.

Plava riba (sitna)

Spada u pelagičnu grupu riba, kao: sardela, papalina, inćun, iglica, skuša, lokardaTe vrste se najviše konzerviraju.

Krupna plava riba

To je krupna pelagična riba. Plava riba (sitna i krupna) dosta se brzo kvari.

| | |
|--|----------------|
| kod <i>bijele ribe</i> kraljicom se smatra | <i>orada</i> |
| kraljem | <i>zubatac</i> |
| a carem | <i>lubin</i> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| kod <i>plave ribe</i> kraljica je | <i>sitna srdela</i> |
| kralj je golemi | <i>-tunj</i> |
| između njih je najpoznatija | <i>skuša</i> od koje se spravljaju prave delicije |
| egzotični | <i>iglun</i> ima status princa sa svojim kopljem |

Pregled riba kad je najukusnija

| <i>vrsta</i> | <i>mjesec</i> |
|--------------|-------------------------------------|
| arbun | 6-9 |
| bakalar | 1-12 (u rujnu nije naročito ukusan) |
| barbun | 1-12 |
| brancin | 12-2 |
| cipal | 3-12 |
| grdobina | 11-1 |
| iglica | 5-8 |
| inćun | 3-9 |
| jegulja | 5-8 |
| list | 5-9 |
| lovrata | 1-6 |
| kirnja | 6-9 |
| obliš | 1-12 (posebno zimi) |
| orada | 6-9 |
| oslić | 1-12 |
| pas glušac | 1-12 (posebno ljeti) |
| raža | 11-1 |
| srdela | 10-5 |
| skuša | 7-3 |
| škarpina | 6-10 |
| trlja | 1-12 |
| tuna | 7-10 |
| zubatac | 3-7 |

Najpraktičniji način ribolova dok se jedri ili polagano plovi (brzinom do 4 čvora) je panula, a na taj način obično se hvata plava riba. Plava riba, kao što su škombri, sardele, plavice, polande ili tune, ako se s njom prije upotrebe nepravilno postupa, može uzrokovati neugodno trovanje. Ovu ribu, nakon ulova treba odmah očistiti i čuvati u hladnjaku, a nikako, npr. u moru.

Nažalost, ljudi ponekad ostave uhvaćenu ribu da bude vučena u vreći iza broda kako bi izbjegli neugodan miris na palubi i pripremaju je tek navečer, kada je brod usidren ili vezan. Ukoliko se riba ne stavi odmah u hladnjak u njoj se može razviti histamin koji uzrokuje simptome skombrotoksizma.

Meso ribe najukusnije je prije mriještenja, između dva mriještenja najbolja je za kuhanje. Starije ribe su tvrđe, drvenaste i premasne („staračka masnoća“). Za jelo su najbolje ribe srednje dobi i veličine. Ribe grabljivice imaju ukusnije meso od mirnih vrsta riba. Ribe sa većim postotkom masti su ukusnije od onih koje su izuzetno posne. Glavni jestivi dio je trupno mišićje. Što je riba mišićavija to su leđa zaobljenija, u gladnom stanju je riba plosnatija. Kod mnogih riba cijeni se i usna muskulatura (lice) tj. mali ali debeli mišićni sloj, koji se proteže ispred škržnih zaklopaca, između ruba očnih šupljina i donje čeljusti. Ribari kod većih riba jedu i škrge i oči. Općenito se računa da na čitavoj ribi 50% pune težine služi za jelo. Morske ribe po prirodi imaju naslage sluzi na koži, koja prema tvrdnjama ribara, održava ribu dulje vrijeme svježom. Stoga se ta sluz ostavlja na njoj.

Kuhanu ili pečenu ribu ne treba čuvati duže od jednog dana, jer do trovanja ovim jelima dolazi zbog djelovanja određene vrste bakterija truljenja, koje naročito napadaju pripremljena jela od riba.

Ribari kažu: „ribu ne treba jesti odmah kad se uhvati ili ubije, tada je tvrda i nema pravi tek. Mišići i živci joj nisu zamrli, stoga je treba očistiti i ostaviti dan i noć da se opusti. Nije dobra niti riba iz mreže. Ona je previše izmučena. Najneukusnija je riba iz popune (popona (pripošta, trostručica) - vrsta mreže kojom se lovi razna velika i mala riba). Riba koja je uhvaćena navečer, pretrpi šok i cijelu se noć muči u mreži dok je sutradan ne dignu.“ Nadalje: „treba paziti na spol, što je teško prepoznati, i samo je vrlo iskusni mogu. Ženska riba je uvijek bolja.“

Kako prepoznati da riba nije svježija ?

| | |
|--------------------|---|
| miris | snažan, neugodan s izrazitim zadahom po amonijaku |
| boja | mutna, prljava i blijeda |
| ljuske | omekšale i lako se otkinu |
| oko | mutno, uvelo i upalo |
| škrge | suhe, bjelkaste ili posve tamne |
| trbuh i rep | koji su kod svježije ribe tvrdi, kod stare ribe mlohavo vise i krhki su; glatka i sjajna površina često nam otkriva da riba više nije svježija. |

Svježija riba ima izbočene i sjajne oči, slankast miris, te ljuske sjajne metalne boje. Meso svježije ribe tvrdo je i elastično pod pritiskom prsta.

Za kraće vrijeme riba se može sačuvati, ako joj se izvadi utroba, zavije u čisti ubrus, prethodno namočen u vinski ocat, stavi u porculansku posudu i sve u hladnjak.

Ako je moguće, ribu je najbolje usmrčiti neposredno prije pripremanja, jer je njeno meso ukusnije, dok nije nastupila mrtvačka ukočenost. Jakim udarcem u glavu ribu treba omamiti, a zatim ostrim nožem dublje zasijeći u potiljak, pri čemu treba presijeći i leđnu moždinu.

Jegulju treba grubljom tkaninom uhvatiti za glavu i rep, omamiti udarcem, zatim zasijeći potiljak, a nakon toga rep na nekoliko mjesta. Lakši način usmrćivanja jegulje da se omamljena stavi u veću posudu, u kojoj se nalazi pomiješani ocat i sol (1 l octa i 25 dag soli), brzo i dobro poklopi, da ne bi iskočila. Nakon nekoliko minuta jegulja će uginuti, poprimiti modru boju, a na koži će izlučiti mnogo sluzi.

Preporučuje se masnu jegulju kratko vrijeme držati nad vatrom od drvenog ugljena. Koža će se smežurati i lako guliti, a suvišak masti se ispeče, te meso dobiva bolji okus i lakše se probavlja. Male se jegulje ne gule, nego samo jako nataru solju i drvenim pepelom.

Za očuvanje hranjive vrijednosti ribe važna je predpriprema.

Da bi jelo od ribe ili sa ribom bilo ne samo ukusno, već i pravi kulinarski doživljaj, riba mora biti pravilno pripremljena. Svaka greška u pripremanju ribe dovodi do određenih gubitaka u njenoj hranjivoj vrijednosti. Riba ne smije dulje vrijeme ostati neočišćena (npr. od jutra do navečer).

odstranjivanje krljušti

Za skidanje krljušti treba imati specijalni pribor ili nož. Krljušti uvijek treba skidati od repa prema glavi ribe (riba se uhvati prstima za rep). Da ne bi prilikom skidanja krljušti letjele svuda okolo, najbolje je ribu staviti u posudu s vodom i krljušt skidati pod površinom vode. Riba koje nemaju krljušt, treba prvo dobro oprati pod tekućom vodom i tek tada izvaditi iznutricu. Kod čišćenja krljušti, da riba ne klizi iz ruku dobro ju je istrljati solju, ili natrljajte ruke solju. Nekim ribama je lakše krljušt skidati vilicom nego nožem.

Velikim ribama ostrim nožem ili škarama odrežite sve peraje, po želji odrežite rep i glavu. Malim ribama koje se prže nije potrebno rezati peraje, rep i glavu

sluzave ribe

To su ribe koje nemaju krljušt i tijelo im je pokrito sluzi. Morske ribe bez krljušti imaju debelu kožu koja se mora odstraniti prije priređivanja za jelo, no isto tako može se odstraniti i kad se razreže na komade. Kod jegulje se koža skida na taj način da se zareže oko vrata i povuče prema repu.

čišćenje

Poslije skidanja krljušti, ribi treba izvaditi utrobu. Za ovo je potreban špicasti nož, kojim se najprije naravi otvor kod čmara, a zatim dalje reže trbuh sve do glave. Kod toga treba paziti da se ne razreže žučna kesica, koja je blizu glave. Nakon toga se vadi utroba i unutrašnja crna kožica. Ako se ribi ne odstranjuje glava, obavezno se uklanjaju škrge (pomoću škara). Ukoliko kod vađenja utrobe žučna kesica pukne i razlije se žuč po

unutrašnjosti, takva riba nije za jelo. Kod velikih riba jetra i ikra se ne bacaju, jer su ukusne i od njih se mogu napraviti vrlo dobre juhe i druga jela. Odstranjene glave također se koriste za izradu juha.

Jegulja se čisti tako da se izreže u veće komade, a oštar nož uvuče u trbušni dio komada, pa se utroba gura prema vanjskoj strani, a spiralnim pokretom noža izvuče crijevo.

pranje

Ribu treba prati cijelu, brzo, pod mlazom tekuće vode i uvijek prije rezanja. Ako se riba duže drži u vodi gubi vlastiti sok i hranjive sastojke koji su topivi u vodi. Poslije pranja, ribu treba ocijediti ili osušiti čistim ubrusom.

rezanje

Ovisno o vrsti jela koje se sprema, poslije pranja i sušenja, riba se reže na manje ili veće komade, ili se ostavlja cijela. Najbolje je pripremati ribe težine od 25 do 30 dag, jer su dovoljno velike za jednu osobu i nemoralu se rezati na manje komade, osim toga najljepše i izgledaju kod posluživanja. Ribi se jedino odstrani leđna i trbušna peraja.

Velike ribe režu se na komade težine 10 dag. Kod pripremanja juha i brodeteta riba se također reže na komade.

Veće ribe režu se na kose odreske, približno debele 3-5 cm i težine od 8 do 10 dag. Obzirom da takvi odresci sadrže i kosti, najbolje je rezati takve vrste riba koje nemaju sitne kosti.

Oblikovanje fileta je najzahtjevniji posao, jer podrazumijeva poznavanje građe ribljeg tijela. Kod filetiranja se dobivaju dijelovi ribljeg tijela bez kosti i kože. Osnovno je pravilo da se počne rezati na hrptu s obje strane leđne peraje uz hrptenjaču, oštrom tankim nožem. Mora se paziti, da se kod rezanja uvijek dobiju fileti iz cijele polovice ribe. Nakon dobivanja filea s jedne strane, riba se okrene na drugu i na isti način izreže drugi file. Koža ribe se skida na taj način, da se file okrene s kožom na dasku i tankim oštrom nožem zareže meso kod repne peraje. Nož se postavi koso na kožu ribe (sve je okrenuto prema nama) i drugom rukom se povlači koža nasuprot. Kod toga nož se ne pomiče nego drži iznad kože koja se povlači lijevo i desno. Na taj način se dobiva cijeli file i koža ostaje bez mesa. Ako se pomakne nožem, tada se lako prereže koža i mora se početi sve iznova, što je vrlo teško na širem dijelu ribe. Cijeli ovaj postupak mora se raditi na potpuno ravnoj podlozi (daski). Najlakše je raditi file od oslića, jer je po svojoj građi najprimjereniji. Ostatci ribe koriste se za izradu juha ili ribljih temeljaca.

zakiseljavanje ribe

Kod pripremanja ribe obavezno se dodaje limunov sok ili ocat, 15 do 20 minuta prije termičke obrade. Na taj način meso ribe postaje čvršće, te se tijekom kuhanja ili pečenja neće raspasti. Istovremeno se ublažuje miris ribe, koji ne prija baš svima. Ako se priprema veća količina ribe, ekonomičnije je koristiti ocat umjesto limunovog soka, a učinak je isti. Limunov sok je obavezan dodatak kod posluživanja kuhane, pirjane, pečene, pržene ili pečene ribe na roštilju. Limunov sok poboljšava okus ribljeg mesa.

soljenje

Riba se soli neposredno prije pripremanja za jelo (velika riba soli se prije prženja ili pečenja, a manja nakon pečenja). U praksi se najčešće griješi, te se soli znatno prije i pusti da posoljena stoji i na taj način gubi sok iz mesa, a time i dio hranjivih sastojaka. Posebno se mora paziti kod ribe za roštilj da se soli neposredno prije samog pečenja. Tunu je bolje soliti prije pripremanja kako bi meso upilo sol. Male ribice kao npr. girice, srdele, papaline i dr. bolje je soliti poslije zgotovljena.

Iako je sol („boginja zdravlja“), latinsko ime „sal“ srodno „Salus“, odnosno boginji zdravlja. U starom Rimu najvažnija ulica zvala se „Via Salaria“. Bogatstvo uvaženih građana mjerilo se i zalihama soli, jedan od osnovnih začina koji vlada kuhinjom, on u kuhinji mora ostati neprimjetan. Jelo ne smije biti slano i ono ne smije biti na račun nekog drugog okusa. Umjesto sa mnogo soli, okus hrane treba poboljšati dodavanjem aromatičnog bilja i začina.

Cum grano salis - sa zrnom soli

Uzrečica potječe, navodno još od Plinija, koji je na jednom mjestu napisao *addite salis grano* - dodavši zrno soli, a u kontekstu to je zrnce predstavljalo protuotrov. Da bi poslužilo terapijskoj svrsi, nužan je bio besprijekoran osjećaj za doziranje.

Za vrhunske kuhare, morska sol, a posebno nerafinirana morska sol posjeduje vrlo izražen identitet. Morska nerafinirana sol je po sastavu isto što i natrijev klorid (NaCl), koji je njen glavni sastojak, ali ga sadrži otprilike 20 posto manje nego sol iz rudnika (kamenja sol). U njoj se međutim, u neznatnim količinama nalaze i neki drugi sastojci kao što su bakar, mangan, magnezij, nikl, sumpor, kalcij, brom, bor, silicij, fluor, fosfor, jod, što nedostaje kamenju soli. Morska sol je bijela ili tek neznatno zelenkasta jer sadrži ponešto sitnih jednostaničnih morskih algi. Osnovni lik kristala je kocka, veličine nemljevenog zrna 1 do 3 mm. Svi ti elementi iako se nalaze u minimalnim količinama djeluju vrlo blagotvorno. Zbog svog posebnog sastava i oblika kristala morska se sol lako i brzo topi, a u usporedbi s drugim vrstama soli ima snažniji i ugodniji slan okus. Mesnim prerađevinama daje lijepu rđavocrvenu boju, kao što je ima kraški pršut, i sprečava da se mesni proizvodi previše ne osuše i stvrdnu. Morska sol je nenadomjestiva i pri kiseljenju povrća, posebno kupusa.

Kao što čuvena francuska uzrečica kaže: *doxim vinom protiv alkoholizma*, tako bi se trebalo odnositi i prema nerafiniranoj soli u odnosu na rafiniranu, koja se samo određuje kao kemijska formula NaCl.

Različiti aspekti simbolizma soli proizlaze odatle što se sol dobiva iz morske vode isparavanjem, ona je vatra oslobođenja iz vode.

Sol složena u male hrpice kraj ulaza u kuću, na kamenu ogradu zdenca, u kutovima rvačkog prostora ili na podu poslije pogrebne ceremonije, sol ima moć da pročisti mjesta i predmete koji su se, nepažnjom, onečistili.

Sol je osnovni i fiziološki nužan začim hrani i spominje se u liturgiji krštenja kao hrana soli; kao sol mudrosti ona je i duhovna hrana.

Sol simbolizira nepokvarljivost. Stoga osoljeni savez označuje savez što ga Bog ne može razvrgnuti

Zajedno jesti sol i kruh znači uspostaviti neuništivo prijateljstvo.

Sol može imati i posve drugo simboličko značenje i može se protiviti plodnosti. U tom slučaju slana zemlja znači neplodna zemlja, sasušena zemlja. Rimljani su prosipali sol na tla gradova koje bi sraznili sa zemljom, kako bi ga učinili jalovim.

Sol je simbol prijateljstva, gostoprimstva, zbog toga što se dijeli s gostima, i simbol zadane riječi, zbog toga što je njezin okus neuništiv.

Sol je bila i mjesečna plaća rimskih legionara i zvala se *salarium*, a iz te je riječi nastala i engleska riječ za mjesečnu plaću - *salary*.

Podsjetimo se još i na jedan stari običaj: „pečenje soli“. Naši stari osiguravali su si toliko vrijednu namirnicu jednim zaboravljenim postupkom, u posebnim posudama ili kamenicama grijali su morsku vodu i tako „pekli“ neophodnu namirnicu. Najstarija solana u Europi je u Stonu.

ublažavanje i odstranjivanje mirisa ribe

Specifičan miris ribe najvećim se dijelom zadržava u koži ribe. Djelomično se može neutralizirati, ako se riba, nakon zakiseljavanja, namaže „suhom marinadom“, koja se sastoji od nasjeckanog korijena i lišća celera, lišća peršina i poriluka. Ovako pripremljena riba ostavi se da odstoji oko pola sata na porculanskom tanjuru da se spriječi upijanje mirisa. Nakon toga riba se posoli i priprema na jedan od željenih načina.

Pri paniranju ribe, miris se može jako ublažiti ako se mrvicama (prezlina) doda sitno naribani sir,

Kod kuhanja ili pirjanja miris se ublažuje, ako se između poklopca i posude stavi vlažan ubrus koji će upiti miris.

Pripremanje riba

Uz naputke su naznačene točne upute za pripremanje riba, količine, dodatke i eventualne posebnosti, dok su ovdje samo temeljna načela.

Način i vrijeme pripremanja zavisi od vrste riba i jela koji se priprema.

Zbog specifične strukture mišićnog tkiva, riba ima u odnosu na meso toplokrvnih životinja, znatno kraće vrijeme omekšavanja (kuhanje, pirjanje, pečenje). Riba je gotova kad joj meso postaje mliječno bijelo, oči iskoče, a kosti se lako odvajaju od mesa.

Cijela riba i veći komadi (repni dio), zahtijevaju nešto dulje vrijeme kuhanja ili pečenja od manjih porcioniranih komada (odresci, fileti).

Količina ribe po osobi, kao i postotak otpadaka kod pripremanja je različit. Ukoliko se riba priprema u cijelom komadu, to prema veličini ribe, treba računati na otpadak od 40-50 %. Po osobi treba računati 25 dag ribe, ako je u komadu (odrezak) 20 dag i filea 150 dag.

Pečenje u pećnici odgovara većim ribama i za riblje složence.

Prženje u tavici

Najbolje za odreske, filete i manje ribe. Riba se mogu samo uvaljati u brašno pa pržiti (što je probavljivije), ili

nakon brašna još umočiti u jaje i mrvice, ili
 umočiti u tijesto koje je načinjeno od jaja, brašna i piva (masa je gušća nego za palačinke), te panirati

Očišćenu, opranu i ocijedenu ribu namočiti u brašno, jaje i mrvice, a može se navlažiti mlijekom, pa namočiti u brašno.

Tavica mora biti veća od riba, a masnoća dobro zagrijana.

Za okretanje ribe koristi se šupljača (šupljikava kuhača), isprženu ribu treba dobro protresti u šupljači da se odstrani suvišna masnoća.

Panirati treba uvijek neposredno prije prženja, jer dugim stajanjem se ne može dobiti lijepa

zlatnožuta boja, a i korica se može odvajati od ribe.

Pržena riba će dulje stajati ako se po pečenju poškropi vrućim octom.

Paniranje je najbolje za narezane veće ribe, dobro ih je najprije malo natopiti sokom limuna.

Na brodu prženja veće količine sitnih riba stvara probleme. Stavite brašno u plastičnu vrećicu, a potom u nju ubacite ribice i dobro ih protresite. Potom ih samo ubacite na zagrijano ulje.

„Riba se najbolje isfriga u parsuri“

Prženje u dubokoj masnoći

Tako se priprema najsitnija riba i velika riba izrezana na komade. Ribu treba dokraja potopiti u zagrijanu masnoću, te je najbolje koristiti posudu s metalnom košaricom. Ne pržiti odjednom puno, bolje je to uraditi u nekoliko puta. Da bi pržena riba dobila ljepšu boju i hrskavu koricu, može se uvaljati u smjesu jednakih dijelova običnog i projinog brašna kom se doda žličica mljevene crvene paprike.

Očišćenu, opranu i ocijedenu ribu pobrašniti ili umočiti u tijesto za prženje.

Ulje mora biti dobro zagrijano, ali ne smije se pušiti. Komadićem kruha provjeriti je li ulje dovoljno zagrijano, umočiti ga u ulje i on će zacvrčati ako je toplina odgovarajuća.

Pržene ribe treba poslužiti tople i obavezno s kriškama limuna. Uz njih najbolje odgovaraju raznovrsne salate (zelena, krumpir i druge), ili umaci.

„Vrži kapulu frižiti, učiniti ćemo brudet o mišancije rib“

(frižiti: pirjati, dinstati)

„Ka se ribari večer vrnu z rib, uvik učinu lešadu. Nako friške ribe, teker ćapane, su najgustožije“

(lešada: na vodi kuhana riba)

„Ve vele ribe ćemo speći, ve manje ćemo lešati, za učiniti malo rižota“

(lešati: iskuhati na vodi meso, ribu, povrće)

Kuhanje

Riba se kuha u komadu ili, ako je veća, odijeljena na porcije (ali opet cijela). U načelu, riba se kuha u dosta vode (da je potpuno prekrije) i u dovoljno velikoj posudi, ali se u vodi prethodno dobro prokuha (barem pola sata), začinska trava, začini (krupna sol i papar u zrnu), vinski ocat (kvasina), vino i drugo, ovisno o naputku. Kako meso ribe sadrži manje ekstraktivnih sastojaka, voda u kojoj se kuha treba biti jače začinjena, kako bi bila što ukusnija.

Za 1 l vode treba: 1 žlica soli, 1-2 glavice luka, 1 list lovora, sok jednog limuna ili vinski ocat (daje čvrstoću mesu da se ne raspadne), 4-6 zrna papra, 1 vezica zeleni, malo vina. Riba se kuha u tako pripremljenoj hladnoj vodi 6 do 10 minuta (meso će poprimiti bolji okus, a koža neće popucati). Ne smije se kuhati na jakoj vatri, jer je riblje meso osjetljivije i moglo bi se raspasti. Nakon deset minuta, već prema veličini, riba je kuhana, što se najbolje vidi po iskočenoj bjelini ribljih očiju. Morska riba zadržava najviše svoj prirodni okus ako se kuha u morskoj vodi. (crtež)

Veću ribu dobro je omotati u gazu ili tanko platno, jer se kuhana bolje može izvaditi. Nakon kuhanja riba se stavlja u ohlađenu priređenu smjesu.

Riba će ostati čvrsta i neće se raspadati ako se nadgleda kuhanje, tako da se smanji vatra čim počne malo kipjeti. Ne smije se dopustiti da jako vri. Vatru zagasite prije propisanog vremena, posudu poklopiti i ostaviti da odstoji najmanje 10 minuta.

Kuhana riba može se poslužiti topla ili hladna, topla na zagrijanom tanjuru i prelita uljem ili željenim umakom; a hladna prelivena majonezom ili sličnim umakom, ili se koristi kao salata uz dodatak raznog povrća, riže ili tjestenine.

Voda koja ostaje od kuhanja, koristi se za juhu. Najčešće se procijedi, pa se zelen i luk protisnu (pasiraju), ili malo usitne i dodaju procijeđenoj juhi. U juhu se najčešće ukuhava riža, a na kraju doda nasjeckani peršin, sok od limuna ili vinski ocat po ukusu.

Uz kuhanu ribu najbolje je poslužiti kao prilog: blitvu, cvjetaču, mrkvu, rižu.

Kuhanje u pari odgovara najfinijim ribama.

„Spiza lešo je najzdravija. Samo zeru maslinovoga ulja i soli i to je sva začimba“

„Plavo“ kuhana riba

Ovim načinom mogu se kuhati samo one ribe čije su krljušti prekrivene sluzi. Sastojci koji se nalaze u sluzi prilikom kuhanja dobiju plavičastu boju. Jegulja se može kuhati na plavo.

Da bi se riba pripremila tim načinom, mora prije toga biti živa, i usmrćuje se svega 10 minuta prije pripreme. Meso takve ribe (nakon pripreme) prepoznajemo po tome što se „raspada“ ili „topi“. Za hladna jela riba se usmrćuje bar sat vremena prije, kako se meso ne bi kasnije „raspadalo“.

Prije kuhanja treba oprezno izvaditi utrobu, najbolje je to napraviti pod vodom, da se sluz što bolje sačuva. Očišćenu ribu stavite na vlažan, emajlirani poslužavnik, i nakapajte sokom limuna (Riba se poslužuje s limunom od srednjeg vijeka, kada se vjerovalo da će njegov sok rastvoriti pojedinu riblju kost). Uložak za kuhanje ribe prekrijte alu-folijom i namažite uljem, dodajte vodu i posolite. Kada voda polako zavri, stavlja se pripremljena riba, posuda poklopi i kuha na umjerenoj temperaturi oko 15-20 minuta. Intenzivnija plava boja postiže se tako da ribu prelijemo prije kuhanja zagrijanim octom i ostavimo oko 10 minuta na prozračnom mjestu. Ovim načinom se dobije ljepša boja, no donekle se gubi specifičan okus ribe. Plavo kuhati se mogu samo svježije ribe, i to se najčešće kuhaju riječne ribe.

Često se u restoranima plavo kuhana riba poslužuje savijena, što se postiže na taj način da se prije kuhanja riba veže koncem za usta i rep. Nakon što se skuha konac se oprezno odstrani, riba stavi na zagrijani tanjur, prelije zagrijanim maslacem, ili majonezom ili sličnim umakom ako se poslužuje hladna.

Pirjanje

„Svaku spizu ki bimo kuhali na brudet, prija bi dobro sfrížili, puno je tako gustožije“.
(sfrížiti – ispirjati)

Taj se način primjenjuje za ribe koje se priređuju čitave ili kruni komadi odrezani iz srednjeg dijela po čitavoj širini. Kod pripreme se koristi specijalna posuda s uloškom i poklopcem, ili neka druga prikladna posuda s poklopcem. Dno posude dobro namažemo maslacem i prekrijemo podlogom mrkve, luka i kozjaka narezanim na tanke ploške i propirjanih na maslacu. Dodamo i nekoliko listića peršina. Na to položimo ribu. Ponekad, s jedne strane, utisnemo u ribu male klinove gomoljike, mrkve ili krastavca.

Ribu pokrijemo papirom namazanim maslacem, što je bolje nego koristiti tanke ploške slanine. Nadolijemo toliko tekućine da se riba u njoj moči a sastav tekućine određujemo prema vrsti umaka koji ćemo poslužiti uz ribu. Posuda ne smije biti hermetički zatvorena, kako bi se prigravljanje ribe i prokuhavanje temeljca odvijalo istodobno. Malo prije nego je riba potpuno dogotovljena, posudu otkrijemo da se riba glazira (ocakli). Pažljivo je ocijedimo, složimo na pladanj i čuvamo na toplom. Temeljac pasiramo, po potrebi prokuhamo i dodamo u riblji umak. Pirjanje obavljamo u pećnici zagrijanoj na 200 0C, oko 20-25 minuta, što visi o veličini ribe.

Prigravljanje u tavi na mlinarski način

Manje ribe (listovi, skuše ..) prigravljamo u tavi na maslacu. Tako pripremamo i veće ribe ako nisu teže od 1,5 kg. Krupniju ribu prigravljamo u odrescima ili u krupnim komadima rezanim od srednjeg dijela ribe po čitavoj širini (darnes). Za taj način prigravljanja najbolje je maslac prije upotrebe razbistriti

Ribu začinimo solju i paprom, umočimo u mlijeko i povaljamo u brašno, položimo u tavu na topli maslac i zlatnožuto spečemo s obje strane. Dogotovljenu ribu složimo na pladanj i na nju nakapamo malo limunovog soka. Pospemo je nasjeckanim peršinom i prelijemo smeđim maslacem.

Riblji temeljac

Za riblji temeljac se kaže: „*da je majka svakog rižota*“, to je osnova, zapravo za sve riblje umake. Riblji temeljci rade se od ostataka ribe (glave, kosti, repovi), malih riba, kao i od glava i repova škampa. Sve sastojke je najbolje staviti u gazu, svezati i kuhati u posoljenoj i začinjenoj vodi (bijelo vino, luk, peršin (zelen i korijen), mrkva, lovor, papar u zrnu, mješavinu začinskih samoniklih trava). Kuhajte na laganoj vatri, kao kad radite juhu. Kad je sve kuhano gazu s ribljim ostacima izvadite, procijedite i povrće pasirajte (usitnite). U procijedenu vodu vratite pasirano povrće, dodajte (ako treba) željene začine i još jednom prokuhajte. Dobivena gusta tekućina služiti će vam za razne riblje umake i riblje rižote (od lignji, sipa, škampa, školjki, ...).

Ribljí temeljac

Sastojci: 50-60 dag glava, repova i peraja bijele ribe (bez kože i iznutrica) 2,5 dl suhog bijelog vina, 1 velika mrkva, 2 glavice luka, 8 dag celerova korijena, 8 dag peršinovog korijena, 10 dag korabice, lovor, 1 grančica majčine dušice ili kadulje (žalfije), ½ svežnjića peršinova lista, 2-3 listića celera, ½ limuna, papar u zrnu, sol.

Ako koristite pretežno svijetlo povrće i temeljac će biti svjetliji. Očišćeno povrće narežite na veće komade, operite i pristavite s vinom. Dodajte sve začine i začinsko bilje. Krupno narežite dijelove riba. Kad vino provri, dodajte narezane dijelove riba. Podlijte s 7,5 dl hladne vode. Zakiselite sokom limuna i zagrijte na visokoj temperaturi. Čim provri, smanjite temperaturu i kuhajte pola sata. Nemojte poklopiti. Rupičastom žlicom izvadite sastojke i stavite u cjedilo pokriveno dvostrukom gazom. Pritišćite ih oblim krajem žlice ili ih na kraju stisnite da ispuste što više soka. Cijelu juhu procijedite, po potrebi dvaput. Odložite u hladnjak i uklonite suvišnu masnoću.

Roštilj

„Dvije se ribe na jednoj vatri pekle, a jedna drugoj vjerovala nije“ (narodna uzrečica)

Odgovara svim vrstama riba, ali se najčešće priređuju: skuše, srdelice, šnjur (od plavih riba) i arbun, brancin, cipal, komarča, list (od bijelih riba). Potrebno je dosta jako zagrijati žeravice da se riba dobro isprži. Ovisno o vrsti, naulji se jače, slabije ili se uopće ne ulji (ako ima dovoljno masnoće da se prži). U načelu, na roštilju se priprema sasvim svježja riba čvrstog bijelog mesa sa čvrsto usađenim ljuskama. Riba koja se lako suši uvalja se u brašno, a zatim premaže uljem ili maslacem; tako da se stvara zaštitna kožica koja sprečava sušenje. U najvećem broju slučajeva koristi se meko pšenično brašno, za neke vrste riba i lignje oštro brašno. Kukuruzno brašno se također koristi, osim za barbuna.

Sirove ribe namazati (po mogućnosti svežnjem grančica od ružmarina) uljem, kome se može dodati limunov sok, začinske trave ili začine. Riba se nakon čišćenja ne pere, da ne bude mokra.

Dobro je većoj ribi oštirim, šiljastim nožem zarezati kožu da ne pukne dok se peče.

Stavite ribu na zagrijane rešetke i okrenuti je kad je s jedne strane pečena. Pravilo je da su glave uvijek okrenute prema unutra (sredini roštilja).

Pečene ribe uobičajeno se preliju uljem u koje je dodat nasjeckan peršin i češnjak. Korištenje kosanog češnjaka i peršina u maslinovom ulju najčešće „prekrije“ pravi izvorni miris svježje pečene ribe i maslinovog ulja. Pečene srdele se mogu posuti i origanom ili se posebno poslužuje češnjak.

Poslužuje se odmah s roštilja, jer već i malo ohlađene gube na izgledu i okusu, najčešće s lešo blitvom i malo krumpira.

Riba pečena na roštilju jedan je od omiljenih specijaliteta, jer žar daje poseban okus i miris, čak i najprostijoj ribi ako se radi na drvenom ugljenu ili na suhom drvu vinove loze (lozovini).

Nekoliko osnovnih pravila za roštilj:

| |
|---|
| temperatura ložišta kad se peku ribe je manja nego kad se peče meso živine |
| koža ribe ne propušta sokove, prvo se pirja u vlastitom soku unutar kože a kasnije peče nakon što tekućina ispari. Pukne li koža tijekom pečenja, neće imati ni približno traženu kvalitetu. Stavljanjem ribe na prevrući roštilj sasvim je sigurno da će koža popucati, a riba će dobiti nepoželjan oblik |
| nakon stavljanja na roštilj ne dirajte tako dugo dok laganim pomicanjem ribe ne ustanovite da se ona sama odlijepila od rešetke. Riba će se sama odlijepiti kad je na strani okrenuta vatri pečena. Tada se okrene na drugu stranu i ponovi postupak. Pošto su obje strane pečene, možete još malo zapeći hrbat i trbuh ribe (to se nauči vremenom) |
| riba ne smije zagoriti, čak ni na krajevima |
| riba će biti ukusnija ako se prije pečenja drži u marinadi (mješavini ulja i začina) |
| riba se neće lijepiti za rešetke roštilja ako se prije svake ribe roštilj premaže vinski octom |
| riba se može na roštilju peći i u alu-foliji, biti će brže gotova i sočnija. Uvijek se stavlja na sjajnu stranu folije, krajevi saviju i peče na rešetkama ili direktno na žaru |
| za ribu roštilj treba biti umjereno zagrijan. Manji komadi se brzo peku a veći i deblji sporije. Veća riba od 1 kg mora se izrezati na komade, ili ako se peče u komadu obavezno zarezati na nekoliko mjesta, popreko, da bi se bolje ispekla |
| bijela riba se raspada tijekom pečenja, pa je prvo treba premazati limunovim sokom, a zatim uvaljati u brašno |
| riba se mora ispeći sa obje strane, a gotova je kada joj unutrašnjost nije više crvena. Treba paziti da se ne prepeče, tada je suha i manje ukusna |
| posne ribe mogu se odmah poslije pečenja prelići majonezom ili gustim umakom od ulja, nasjeckanog peršina i češnjaka, tako će biti sočnija i ukusnija |
| pečenu treba odmah poslužiti, jer stajanjem gubi okus |

Ražanj

Za pečenje na ražnju najpodesnije su tuste (masne) ribe kao: jegulja, rumbac, palamida, tuna, lokarda, lubin.

„Ne peci srdele na gradele, nadićemo ih na ražanj, slaje su z ražnja, bo se manje skunšumaju“

(skunšumati - ostati bez tekućine)

Masnoća

Kod pripremanja ribljih jela veliku ulogu ima masnoća, te se uvijek treba koristiti ona vrsta koja je naznačena u napatku. Najčešće se koristi univerzalno ulje, u primorskim predjelima koristi se maslinovo ulje, koje daje ribljim jelima poseban okus a i najbolje odgovara ribljim jelima. Danas nije rijetkost naći u primorskim zemljama restorane koji uz vinsku kartu imaju i kartu-ulja, barem od tri do dvanaest različitih vrsta. Svako za različito jelo. Ulja su u buteljama poput vina, bocama zatamnjenog stakla da svijetlo ne bi negativno utjecalo na vitaminski sastav. Boce su etiketirane, s točnom oznakom geografskog porijekla, kao što se to upotrebljava kod vina. Boja ulja može biti od zlatne do zelenkaste, a okus u rasponu od „voćno“ nježnog do žestokog. Najbolje maslinovo ulje nosi etiketu „extra virgin“ (djevičansko ulje), a nešto slabije samo „virgin“. Za razliku od životinjske masti, maslinovo ulje ne sadrži kolesterol i bogato je nezasićenim masnim kiselinama, osim toga, najbolje podnosi visoke temperature koje se javljaju kod prženja i roštilja (u trenutku kad ulje počne dimiti temperatura je od 210 do 230 stupnjeva).

Prava temperatura ulja za prženje: ubacite u ulje mali komadić mekane sredine kruha. Ako je prava temperatura, potamnit će za 30 sekundi. Ako tamni prebrzo, smanjite vatru. Ako je obrnuto, pričekajte koju minutu pa ponovite postupak.

Vrsni kulinari kažu za maslinovo ulje:

„da obavija suncem sve što dotakne, svojom mekoćom prija i npercima i grlu“

Danas se sve više cijeni u pripremanju namirnica, kako u svakodnevnom tako i onom vrhunskom kulinarstvu. Maslinovo ulje je posebno zdravo ako se koristi kao začina u hladnom, odnosno mlakom stanju.

A kako ga koristiti, kulinarstvo nam kaže:

| |
|--|
| prilikom začinjavanja salata i sirovog povrća valja poštivati odnos: dvije žlice maslinovog ulja na jednu žlicu octa |
| odviše ljut luk postat će daleko blaži ako se nekoliko sati drži u maslinovom ulju. Kuhano povrće dobit će bolji okus ako se prelije maslinovim uljem, umjesto rastopljenim maslacem ili margarinom |
| kriške svježeg crnog „seljačkog“ kruha, ali i prepečenog, biti će prava poslastica ako se premažu sa nekoliko kapi maslinova ulja koje je stajalo u hladnjaku. Na to odlično ide ovčji ili kozji sir (zar nije stari specijalitet, a nekad obična hrana, slane srdelice na crnom kruhu ili sir u ulju) |
| meso za juhu (govedina i junetina) dobit će posebnu mekoću i okus ako se najmanje dva sata prije kuhanja marinira u maslinovu ulju |
| meso morske ribe također dobiva u kvaliteti ako se marinira sat ili dva u mješavini maslinova ulja i začina |
| rotkvice, ali i rotkve, ponovo će dobiti čvrstoću i jedrinu ako se začine s tri žlice maslinova ulja, jednom žlicom octa i pospu nasjeckanim peršinom |

Kod pečenja ribljih fileta i posluživanja kuhane ribe najbolje je koristiti maslac ili najbolje vrste margarina. Te vrste masnoća koriste se i kod pripreme dijetalnih jela. Svinjsko ili biljno ulje ne koristi se kod pripremanja ribe.

Kod prženja jela, a tu spadaju ribe i morski plodovi mora se paziti na slijedeće:

| |
|--|
| upotrebljavati samo prikladna ulja, što se određuje temperaturom vrenja i površino koja se zagrijava. Bolje je pržiti u manjoj ali dubljoj posudi i obavezno upotrebljavati prirodna biljna ulja (maslinovo, kukuruzno, suncokretovo) |
| kontrolirati kvalitetu ulja tijekom prženja. Vidljiva promjena boje i gustoće, te dimljenje znače da se ulje rastvara, što je opasno, osobito ako se osjeća miris |
| izbjegavati temperature više od 180 stupnjeva. Idealna je temperatura za prženje između 170 i 180 stupnjeva (suncokretovo ulje ne podnosi temperaturu višu od 170 stupnjeva, dok je za maslac dozvoljena granica 110 stupnjeva). Ako je temperatura niža, ne stvara se korica nužna za smanjenje količine apsorbirane masnoće a ako je viša, nastaju štetne kemijske promjene. Idealno je upotrebljavati pržnicu (fritezu) s termostatom |
| treba izbjegavati dodavanje vode, soli ili začina u hranu za prženje. Sve se dodaje poslije prženja |
| filtrirajte upotrijebljeno ulje. Ostaci hrane u njemu ubrzavaju kvarenje |
| često mijenjajte ulje. Idealno bi bilo upotrijebiti ga samo jedanput iako može biti upotrijebljeno najviše dva do tri puta. To je važno zbog toksičnih slobodnih masnoća |
| ne dodavajte novo ulje već upotrijebljenom. Karakteristike dviju ulja nisu više iste te smjesa nije dobra za prženje |
| poslije prženja obavezno ukloniti višak ulja. Najčešće se upotrebljava papir na koji treba staviti prženu hranu da se ocijedi |
| zaštititi ulje od svjetla. Potrebno je držati ga u zatvorenom i dalje od svakog izvora svjetla |
| ne upotrebljavati pržnicu (fritezu) nekoliko sati uzastopce. Ulje duljom upotrebom mijenja sastav. Također treba imati na umu da komadi za prženje moraju biti mali da bi bili isprženi i iznutra a da bi se brzo stvorila korica, moraju postojati protein i škrob. Zato se meso i riba moraju panirati mrvicama koje sadrže škrob, a voće i povrće jajima i brašnom. Iznimka je krumpir koji se prži bez paniranja |

Uzrečicu “*riba tri put pliva*“ ne smije se doslovno shvatiti, i kod tog “*drugog plivanja*“ nije dobro koristiti puno masnoće. Kod prženja često se dogodi, uslijed velike temperature, da ulje počne pjeniti (vrlo česta pojava kod prženja lignji), najbolje je tada ukloniti posudu s vatre i nakon nekoliko trenutaka vratiti natrag. Da masnoća ne prska riba mora biti potpuno suha.

Vino koje koristite kod pripremanja jela od riba ili plodova mora uvijek mora biti kvalitetno i suho.

*jedan žmul vina potli obeda je spiza,
dva žmula da ugasiš žej,
tri da se raščakulaš,
četire da se raspivaš,
a pet da se piti invijaš.*

Orijentaciono vrijeme pripremanja ribe

| <i>debljina</i> | <i>roštilj</i> | <i>kuhanje</i> | <i>pećnica</i> | <i>prženje</i> | <i>pirjanje(komadi po10 dag)</i> |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------------|
| cijela riba 4 cm | 15 min | - | - | - | - |
| cijela mala riba 2 cm | 6 min | - | - | - | - |
| fileti | 5 min | - | - | - | |
| odresci 2 cm | 6 min | 3-6 min | - | - | - |
| oslić, iver, grdobina | 15 min | 10 min | 15 min | 8 min | 12 min |
| skuša, barbun | 10 min | 8 min | 10 min | 8 min | 10 min |
| srdele, incuni, mali barbuni | 8 min | 5 min | 8 min | 5 min | 8 min |
| tunjevina | 20 min | 15 min | 20 min | 12 min | 20 min |

Ostatak riba

Ribu koja je ostala od pripremanja (kuhana, pirjana ili pečena) treba pažljivo očistiti od kosti i upotrebiti za pripremanje fine riblje salate ili dodati žličnjacima ili okruglicama od ribe.

Posluživanje ribe

Topla riblja jela uvijek se moraju posluživati na zagrijanim tanjurima.

Konzerviranje riba

„Slana riba i palenta, to je život moj !“
(narodna pjesma iz Bakra)

Stari specijalitet - slane srdele - možete i sami napraviti. Postupak nije kompliciran osim što se mora čekati četiri mjeseca da bi bile spremne za konzumiranje. Kaže se, da su najbolje slane srdele, koje su ulovljene u travnju ili svibnju (u trećem redovnom mraku, jer je riba prije njega masnija i sporije dozrijeva) i odmah usoljene. Nekad su se slagale u drvenoj posudi (badnjić, barilec, kaca, maštelada, mulača) ali sada isto tako može poslužiti posuda od plastike ili metala (ne smije biti oštećena od hrđe). Sardele se slažu uvijek s trbusima okrenutim prema vanjskoj strani („stjenka-trbuh“), od dna prema gore. Kad se završi prvo sloj, pospe se morskom solju. Potrebna količina je 25 dag za 1 kg srdelica (no neki stavljaju i više, 30 dag za 1 kg). Prije nego se počne slagati slijedeći red treba dobro pritisnuti već složeni. Ovaj postupak se ponavlja dok se ne ispuni čitava posuda. Na vrh se stavi poklopac i optereti teškim kamenom. Nakon 3-4 dana uslijed težine, srdele će se utisnuti i na vrh treba dodati onoliko redova koliko stane. Poslije 20 dana u posudi će se stvoriti sok (od srdela i soli) koji treba odgrabiti u drugu posudu, i kad odstoji s površine odstraniti masni sloj. Tako očišćen ostatak - sok - (salamura) prelići natrag preko srdela. Poželjno je 3-4 gornja sloja izvaditi (prije vraćanja salamure) i oprati u vodi od masnoće kao i poklopac. Ukoliko salamura ne pokriva u potpunosti srdele, dodajte mješavinu vode i soli (pod salamuram se uvijek podrazumijeva mješavina vode i soli). Nakon 1,5 - 2 mjeseca opet sa površine uklonite sakupljenu masnoću i operite poklopac. Trud koji ste uložili, vratiti će vam se (nakon 105 dana) u obliku specijaliteta posebnog okusa i boje. Dobro je cijelu posudu izložiti suncu barem tri - četiri puta, na nekoliko dana, kakao bi se uslijed sunca i topline stvorila lijepa crvenosmeđa boja ribljeg mesa. Srdele su najbolje kad i višnje dozriju, a to je o sv. Anti (13. 6.)

Slane srdele možete pripremiti i kod kuće, vidi: SLANE SRDELE

Mariniranje – Marinada

Marinada, pac, salamura ili kvaša (kvaša, vrlo stari izraz za marinadu).

Svaka kvaša je kulinarska magija. Ništa se ne vidi, ništa se ne čuje, ali se nagađa. U prvom redu, u posudi s kvašom struji aroma; mirisi se izmjenjuju; nježna biljna ulja stapaju se u meso pod okriljem snažnih mirisa koji su ovdje samo zato da bi potpomogli razmjenu. Misteriozna i izuzetna inkubacija djeluje. Mesa i ribe dozrijevaju. Upijaju sokove neobičnog proljeća, postaju voće, postaju cvijeće. U nevidljivom i nečujnom odvija se prirodna alkemija: namirnica se konzervira, njena vlakna mekšaju, aroma se uvlači. Kvaša parfimira, omekšava i zaustavlja proces truljenja. Ona je jedan od najdelikatnijih i najbezazlenijih kuhara jela na svijetu - **živući hladni kuhar**.

Grci i Rimljani poznavali su tehniku salamurenja. Riječju muria (Horacije 4. knjiga Satira, 65 st.) označavali su Rimljani od različitih riba, a osobito od usoljenih tuna (iz Bizanta), napravljenu salamuru. Prvobitni grčki naziv halmyris vjerojatno se izvodi od hálme (hals) - morska voda ili u prenesenom značenju - slanost i oštrina. Drugi izraz za slanu riblju „juhu“ bio je salsamentum (Ciceron); a i samu mariniranu ribu nazivali su salsamentum ili još češće u množini salsamenta (Terencije; Publije Afer, 195-159. prije Krista, starorimski komediograf, rodom iz Kartage te mu je dat i nadimak Afer tj. Afrikanac). Prodavača usoljenih riba nazivali su salsamentarius. Grčko jelo *tyrotarichum* (tj tyrotáricho) bila je mješavina od sira i usoljenih riba, neka vrsta „ragua“ od sira i srdela. Slične su danas i mješavine na obloženim kriškama kruha (sendvič) od slanih srdela i sira.

Složena mješavina (za koju se u tadašnje vrijeme smatralo da nema bolje; spominje je Plinije) allec (hallec), najvjerojatnije se radila od oštriga i drugih školjkaša zajedno s garumom i usitnjenom trljom. Garum (najvjerojatnije od grčke riječi garon) - presolac (vrsta salamure), je riblji umak od malenih slanah ribica razne vrste, koja je služila za začinjavanje raznih jela. Garumu su se dodavali i dodaci kao; pinjole. prokuhano vino, vinski ocat, voda i najčešće miloduh (hisop, ižep, sipan, šatrajka).

Gastronomski, marinada je način obrade namirnica.

Marinirati znači ne prihvatiti osnovnu kulinarsku vještinu: izlaganje namirnica vatri (temperaturi) ali i ukloniti sirovost i prijetnju koja ona sadrži: kvarenje. Namirnica (povrće, voće, meso, riba) prima u začinjenoj sredini, gdje je stavljena, tretman tako da je ponekad limunov sok dovoljan da „skuha“ meso ribe.

U posudi namijenjenoj za tu svrhu, namirnica uz dodatak začina se kiseli. Ona se polagano impregnira tekućinom u najvećoj tajnosti, nevidljivo, namirnica se tiho krčka u soku.

Konzerviranje mesa ili ribe koristeći vino, ocat (kuhan ili nekuhan) i aromatično bilje / korijenje, zelenje i mirodije, limunov sok, ulje, peršin, lovorovo lišće, ružmarin, luk, češnjak, sol, papar, paprika.../, (*tal.* marinare - prirediti s octom i začinicima), čime mesu ili ribu osim što je čini nježnijim daje bolji i pikantniji okus. Marinada je mirišljiva tekućina (od vina, vode i aromatičnog bilja) kojom natapamo ribu.

Često se brkaju pojmovi marinada i salamura, misleći da je to jedno te isto. Salamura je mješavina vode i soli. Naš pučki izraz - marinada - podrazumijeva prženu ribu prelivenu vinom ili razrijeđenim octom, prokuhanim lukom, peršinom i češnjakom.

Mariniranjem se riba može očuvati za kraće vrijeme (6-8 dana zimi, ljeti 3-4 dana) kako morska tako i riječna. Za mariniranje su najbolje skuša, srdela (plava riba), a od riječnih som, pastrva, štuka.

Sirova marinada: sastoji se od raznog povrća, mirisnog bilja i začina pomiješanih s bijelim vinom, uljem i octom.

Kuhana marinada: nalaze se isti sastojci kao u sirovoj marinadi, samo što se povrće najprije pirja na ulju, zatim prelije vinom i octom te kuha 30-40 minuta. Kuhanu marinadu treba dobro ohladiti prije nego što se njome prelije meso (samo starija divljač se može prelije).

Suho mariniranje: (prigodna marinada) pod tim pojmom podrazumijeva se u meso utrljana mješavina začina (češnjak, peršin, majčina dušica, lovor, sol papar) i ulja. Upotrebljava se za meso koje treba odmah prigrotoviti.

Rasol

Smjesa od zgnječenog češnjaka vode i ulja, za omekšavanje namirnica i dobivanja bolje okusa.

Salamura

U kulinarstvu se pod tim pojmom podrazumijeva; slana voda s različitim začinima u kojoj se preparira meso (prije sušenja ili pečenja). Pojmom rasol označuje se i slana tekućina u kojoj s kiseli kupus Riječ pac je njemačkog porijekla i dolazi od Beize.

Sušenje ribe

Tim postupkom se smanjuje količina vode u mesu ribe i konzervira za dulji period.

„Tramakane ribe su uvijek začimba, da se ne idu zolja kumpiri“
(tramakane ribe: osoljena i osušena riba)

U Dalmaciji se od davnina riba soli prije sušenja, a suši se najviše „divlja“ riba: drhtulje, golubovi, mačke, psi, sklati, raže, male jegulje, gere, oslići, skuše, tabinje (tabinju mrkulju i bjelicu, ponegdje je zovu *grunjeva mati*; mrkulju su najčešće lovili uz vanjske rub naših otoka i oko brakova, pličina, na otvorenom moru; bjelica živi na većim dubinama. Tabinju su najviše lovili mljetski ribari i zbog njezine kvalitete nazivaju je – *jadranskim bakalarom*) i druga riba. Omjer kostiju i mesa mora biti što više u korist mesa.

Pri sušenju, koje je u našem priobalju najčešće n otvoreno, uslijed djelovanja suhих sjevernih vjetrova (bure), postupno se ribi, muzgavcima i hobotnicama oduzima voda. Sušeni primjerci uvelike se razlikuju od svježih i potrebno je više sati ili dana da se takva riba priredi za pripremu jela. Prije korištenja uglavnom se sušeni proizvodi moraju močiti u hladnoj vodi više sati ili dana. Sušenje sitne ribe kao što je gira (menulica), koja se lovi uzduž naše obale tijekom cijele godine, običaj je koji se uvelike zadržao na području Cresa, Lošinja, Raba. Menula (oštrulja) sušenjem postaje još ukusnija, iako je i meso svježe ribe vrlo ukusno. Mnogi više vole brodet od suhe menule, jer se sušenjem kosti na neki način „izgube“, odnosno sjedine s mesom pa od te velike ribe dobivamo ukusan i relativno obilan riblji obrok s manjim sadržajem koščica.

Morske mačke, raže i morski golub suše se nakon što su cijele ribe ili njihovi oveći komadi bili dva dana u gruboj („greznoj“, grez – koji je prost, sirov, neuglađen grub, hrapav) morskoj soli u drvenu kabliču i opterećeni većim utegom ili kamenom. Nakon 48 sati ribe se vade iz soli, ocijede i ljeti obično ostave sušiti na suncu, dok se zimi taj postupak obavlja na vjetru, a zatim se ribe još kratko dime.

Skuše ili škombre moraju se prije sušenja raspoloviti uzduž leđa, glava se odvoji, a utroba baca. Riba se mora pola sata staviti u grubu sol, zatim se obrnuto izvrne, odnosno meso iz utroba mora biti s vanjske strane, a kožica s leđa stoji iznutra. Tako složena skuša zakvači se gornjem dijelom za uzicu i slože se ribe u niz i izlože suncu, te suše nekoliko dana. Budući da skuša ima veći sadržaj riblje masti u sebi, mora se brzo pojesti, jer vrlo često zbog neprihvatljivih uvjeta skladištenja mast postaje „granciva“ i lako oksidira. Skuša je vrlo ukusna namirnica koja se priprema na razne načine, od brodeta do riblje juhe ili pašteta.

Jegulja, ugor, murina najčešće se suše na dimu. Najprije se rasijeku, posole sitnom solju i vrlo često istrljaju češnjakom i peršinom. Potrebno ih je razvući pomoću štapića (drveni štapić kao za ražnjiće) pa se stavlja sušiti na dim.

Najjednostavniji način soljenja: dno drvenog kablića pospite s malo krupne morske soli (1 kg ribe – 30 dag soli), naslažite komade svježe ribe na način – „glava-rep“ (jednu pored

sušenje posoljene ribe

Riba se očisti od krljušti i peraja, otvori sa leđne strane dubokim rezom, koji ide pored same kičme od glave do repa, tako da se dobiju dvije polovine spojene na trbušnoj strani. Izvadi se iznutrica, škrge i oči, riba opere i dobro ocijedi. Nakon što se dobro nasoli izvana i iznutra, suši se na vjetrovitom i suhom sunčanom mjestu 7-20 dana, zavisno od vremenskih prilika. Prije upotrebe suha riba se opere i stavi u hladnu vodu na nekoliko sati kao bi se izvukla sol i riba omekšala.

sušenje ne posoljene ribe

Očišćena morska riba (opisana na gornji način) može se konzervirati i ne posoljena, ali se mora držati dulje u morskoj vodi. Nakon toga se suši na vjetrovitom i sunčanom mjestu dok voda ne ishlapi i ne stvori suhu vanjsku koricu. Zadnji dio sušenja se obavlja u hladu, ili kao u stara vremena kraj ognjišta što je danas teško ostvarljivo.

sušenje posoljene ribe

Sušenje skuše i lokarde; rastvore se uz hrbat tako da se obje polovice tijela drže u međusobnoj vezi trbušnom kožicom. Iznutrica se izvadi, odstrani glava, pospe solju, te se opet sklopi da stoje u soli " sata. Na tanak komad drveta naniže se kod glave rastvorena riba i drvce se objesi tako da riba unutarnjom stranom bude izložena suncu. Kad se osuši, priprema se kuhana ili pržena.

Hobotnice, lignje i sipe suše se kao i riba

Krakovi hobotnice odrežu se od glave posole i rastegnu po širini na tanak štapić i objese na vjetrovito mjesto dok ne otvrdnu. Prije nego se osušeni krakovi koriste za jelo, treba ih najprije natuči drvenim batom, u toploj vodi dobro oprati i u hladnoj močiti 1 sat. Zatim se prže na ulju i jedu uz razne priloge, salate ili umake.

Još se soli i suši: raža, mačka, pas, golub, sklat, drhtulja, male jegulje i sl.

Prethodno na dnu drvenog kablića pospe se malo soli, naslažu komadi ribe i opet posoli. Poklopi se drvenim poklopcem, odozgor optereti većim kamenom i ostavi 48 sati. Zatim se komadi ribe izvade iz soli i ocijede te stave sušiti. Ljeti se suši na suncu i vjetru, a zimi 2 dana na vjetru, a zatim objesi da se dimi.

Posebno se suši pas. Odere se koža i odstrani glava, dobro se natare i naspe smjesom od sitno nasjeckanog češnjaka, izmrvljene soli i papra. Naslaže se u drvenu ili zemljanu posudu i pusti odležati 1-2 sata. Zatim se objesi 1 dan na vjetrovitom mjestu, pa stavi na dim. Vrlo je ukusno jelo. Prije priređivanja za jelo, postupa se kao sa krakovima hobotnice te se kuha ili prži.

Murina sušena u dimu, vidi: murina

Trpovi, operu se, razrežu na nekoliko komada, očiste i iznutra isperu. Nanižu na konac i suše na vjetrovitom mjestu u hladu ili na dimu. Ne sole se.

Dimljena riba

Dimljenje, jedan od najstarijih, a možda i prvi način čuvanja ulova, vrlo se često koristi jer je jednostavan, brz i univerzalan. Uz to riblje meso stiče posebna svojstva, miris i okus, boju, što ga svrstava među specijalitete.

Dimljena riba sadrži sve svoje korisne sastojke za razliku od kuhane ili pečene, te je radi toga hranjivija i kvalitetnija. Da bi ribu kvalitetno prodimili prvo se mora staviti u salamuru.

Dim za sušenje dobiva se loženjem primorskog bilja i makije: mirte, planike, smrče, kadulje ili kuša i lovora. Takav postupak, koji se obavlja tijekom dva tjedna, daje tim ribama poseban miris i okus, te se sušeni ugori, murine i jegulje pripremaju kao vrhunski specijaliteti. U krvi tih riba je termolabilni otrov, stoga se nikada ne smiju jesti ovako suhe bez lagane termičke obrade tijekom koje se svaki trag otrova neutralizira.

Od sušenih ugora i jegulje priprema se izvrsna, aromatična juha.

Na Rabu se hobotnice suše čim se izvade iz mora, nakon što im se otkine glava. Krakovi se posole i ostavi se sušiti na zraku, najbolje na buri. Tako osušeni glavonošci vrlo su ukusni, a poznata je kajgana ili „fritaja“ sa sušenom hobotnicom, iako se nakon močenja u vodi suha hobotnica može pripremiti na brodet, kao dodatak riži ili ispeći s krumpirom u pećnici.

Stari način sušenja i dimljenja

Ribu koju ste očistili stavite u drveni kablič na čije dno ste stavili malo krune morske soli, na to slažite komade svježije ribe „glava-rep“ i posolite. Poklopite drvenim poklopce, opteretite kamenom i ostavite dva dana. Izvadite ribu, ocijedite i stavite da se suši (zimi dva dana na vjetru, ljeti duže). Nakon toga dimi se na hladnom dimu nekoliko puta (zimi se dimi, ljeti samo suši na suncu i vjetru).

Postupci kako će te najbolje prirediti dimljenu ribu

Ribu stavite u mješavinu: 2,5 l vode i 45 dag morske soli. Prema veličini ribe držite je u njoj prema ovoj tabeli:

| Riba | Vrijeme salamurenja |
|------------|---------------------|
| 15 dag | 40 minuta |
| 25 dag | 1 sat |
| 0,5 kg | 1,5 sat |
| 1 kg | 2,5 sata |
| preko 1 kg | 3,5 sata |

Nakon salamurenja ribu operite u hladnoj tekućoj vodi i potpuno osušite na vjetrovitom mjestu zaklonjenom od sunca. Riba je suha kada se na njoj tj. mesu stvori opna. Ukoliko nije dobro prosušena za vrijeme dimljenja meso će omekšati. Ukoliko želite dobiti ribu još boljeg okusa, tada je možete marinirati na jedan od ovih načina ovisno o načinu dimljenja.

Marinada za hladno dimljenje

Sastojci: 0,5 kg šećera, 2 žlice papra, 2 žlice mljevenog muškarnog oraščića, 2 žlice klinčića, nekoliko listova lovora (usitnjenih u prah), 1 kg soli.

Izmiješajte sastojke, utrljajte na ribu, ostavite tako oko 10-12 sati, operite tekućom hladnom vodom, osušite i dimite.

hladno dimljenje

Prema vremenu dimljenja ovu ribu možete sačuvati za vrlo dugi period.

| Vrijeme dimljenja | Trajnost |
|-------------------|-----------|
| 24 sata | 2 tjedna |
| 2 dana | 4 tjedna |
| 3 dana | 2 mjeseca |
| 2 tjedna | 3 godine |

Ukoliko radite ovim postupkom mariniranu ribu, i već osušenu, još jednom premažite solju i nakon dva sata skinite sol i još jedno posušite. Temperatura dimljenja kod ovog postupka ne smije reći 50 0C i kad ste je prodimili prema željenom vremenu još malo ostavite da se potpuno ohladi do konačnog odlaganja. Hladno dimljena riba ukoliko nije previše tvrda može se jesti bez ikakve pripreme. Ukoliko je tvrda tada se kuha, kao bakalar.

Marinada za toplo dimljenje

Sastojci: 1 dl ulja, 2 žlice soka od limuna, 2 glavice nasjeckanog luka, 2 žlice šećera, 2 žlice pirea od rajčice, nekoliko listova lovora, 2 režnja češnjaka, papar.

Pustite da riba odstoji 1-2 sata u marinadi, osušite i podignite. Način dimljenja ovisi o tome što želite, odnosno: toplo dimljenje pogodno je kad ribu odmah poslije priređujete za konzumiranje, dok hladnim dimljenjem riba može kasnije odstajati i do tri godine. Nadaleko je poznata dimljena riba Sjevernog mora kao vrstan specijalitet.

Dimiti se mogu sve vrste morskih i riječnih riba kao i glavonošci, ali su ipak najukusnije jegulje, lokarde, lubin, palamida, skuša, tuna, grgeč, jesetra, pastrva, šaran, štuka.

Riba koja u sebi sadrži puno ulja nije pogodna za dimljenje ukoliko je želimo sačuvati za dulje vrijeme. Manju ribu možete marinirati i dimiti u komadu dok je veću potrebno izrezati o odreske prethodno uklonivši im glavu, kralježnicu i ostale kosti.

Kod dimljenja upotrebljavamo piljevinu tvrdog drveta (kao i drvo četinara), meko drvo treba izbjegavati, radi smole i gustog dima što daje gorak okus ribi i tamnu boju. Breza, bukva, grab, hrast, jasen, javor, orah, šljiva, vrbasu tvrda drva Bukva i javor daju kod dimljenja zlatnosmeđu boju, a hrast i jasen žutosmeđu.

toplo dimljenje

Kod svakog dimljenja piljevina ne smije gorjeti nego dimiti. Temperatura dimljene ribe ne smije biti veća od 130 oC a vrijeme dimljenja ne kraće od 15-20 minuta za manje, do 30-40 minuta za veće ribe. Ukoliko počnete dimiti na temperaturi od 70 oC i zatim povećavate temperaturu dobiti će te nešto jače podimljenu ribu. Kada završite postupak dimljenja, riba je spremna za konzumiranje odmah ali je ipak bolje da pričekate dok se ohladi. Ukoliko želite možete je sačuvati u hladnjaku do 2-3 tjedna. Poslužite sa salatoma po želji.

GLAVONOŠCI (MEKUŠCI)

Lignje i sipe čiste se na isti način. Krakove i glavu čvrstim povlačenjem iz njene vrećice (tijela) povuče se i utroba. Vrećicu sa crnilom (nalazi se uz utrobu) odvojiti se, ako se želi raditi crni rižoto. Vrećica (tijelo) na svojoj unutrašnjosti ima tamnu kožicu koja se mora odstraniti, kao i prozirna kost kod lignje i bijela vapnenasta kost kod sipe. Lignjama se vrećica preokrene i ispere od pijesak iz unutrašnjosti. Krakovi se ne bacaju i koriste se za pripremu jela isto kao i vrećica-tijelo

Prilikom čišćenja muzgavca ili hobotnice potreban je nož, za sve gore opisane radnje.

Glavonošci se mogu pržiti, peći na roštilju, (na laganoj vatri, a potrebno je dosta ugljena jer te životinje ispuštaju dosta tekućine koja može ugasiti roštilj) kuhati, pirjati na brodet ili rižot (crn ili bijel).

Meso glavonožaca je pretvrdo ako se prepeče. Meso je pečeno kad nestane bjelkast sok koji za cijelo vrijeme pečenja teče iz unutrašnjosti tijela glavonošca.

Kraci hobotnice mogu zamijeniti meso jastoga, naročito ako su posluženi s umakom, jer se meso vrlo teško razlikuje.

RAKOVI I ŠKOLJKE

Rakovi su najbolji od svibnja do listopada.

Za rakove i školjke je osnovno da se priređuju isključivo dok su živi, jedina je iznimka škamp i kozica. Čiste se četkom i dobro isperu tekućom vodom, kako bi se odstranile alge i sitne male životinjice s oklopa, koje žive na rakovima i školjkama.

Rakovi - (kozice, škampi i rakovice) kuhaju se u slanoj vodi ili vodi sa kvasinom (2 djela vode 1 dio kvasine) s paprom soli, listom lovora i lukom. Škampusima i kozicama može se u sirovom stanju skinuti oklop pa se onda pohaju, pirjaju, za rižot ili brodet. Jastoga i pruga može se sirovog, očišćena od oklopa, pirjati, peći na žaru, pohati, prepeći i puniti. Od njih se mogu pripremiti ragu, varenac, pašteta i pjena. Kao hladno jelo mogu se jastog i prug pripremiti u aspik, s majonezom, na salatu itd.

Krljušt škampi i drugih rakova možete iskoristiti (kao i riblje glave i repove) za izradu temeljca ili juha. Krljušt rakova stavite u čisto platno ili gustu gazu, natucite tj. usitnite ih i zavijeno stavite u vodu kuhati. Na taj način lakše će te izvaditi kad sve bude gotovo, a vodu koristite za riblje specijalitete.

Sačuvati se mogu izvan vode u mahovini ili koprivama, koje treba povremeno vlažiti.

Školjke - kamenice ili oštrige uživaju se u sirovom stanju s limunovim sokom, a mogu se i ogrušati, pirjati i pohati. Mušule, dagnje, prstaci prže se na luku i ulju ili češnjaku i peršinu; kuhaju se, pirjaju za ragu ili rižot. Periska je velika školjka čije se meso može pirjati za ragu i brodet, a može se i pohati.

Puževi, ugrci i priljepci, uopće nisu prisutni na ugostiteljskim jestvenicima, a rijetko se danas i spravlja u obiteljskim kuhinjama, iako su odličnog okusa i izrazitog ugodnog mirisa na more, što gurmani osobito cijene.

ZAČINI I AROMATIČNO BILJE

„Polovica ručka, a često cijela večera, nije u onome što se kuha, nego kako se začini.“

(Giordano Bruno (1548.-1600.) astronom i gastronom)

„Petrosimul je začimba ka gre na sve: ćeš ribu peći, lešati oli brudet, ne moreš prez njega, a meso: ćeš putač, umido, pašticađu, jopet ne moreš prez njega. A falšu juhu, a pešt, a bakalar? Ajde sadi petrosimul, ka imaš di“

(petrosimul: peršin)

„Najgustožiji je brudet ka se vrže dobrin ljutice“

(ljutica: ljutak, vrsta luka)

„Nožemušcade se meću u bolduni, a isto i u šufiganu žigericu i u putač, da da gušt, i da lipo zavonja“

(nožemušcad: oraščići, mirodija)

„Selen se meće u juhu o mesa i u falšu juhu. Vrže ga se malo i u šug o mesa“

(selen – celer)

Začini su raznovrsni dijelovi biljaka, koji sadrže tvari aromatičnog mirisa ili oštrog okusa. Pomoću njih možemo jelo učiniti ukusnijim i pikantnijim.

Začine ubrajamo u veliku skupinu dodataka jelima koja obuhvaća, osim šećera, octa, soli raznih esencija i umaka, sve prirodne ili umjetno proizvedene tvari i mješavine, koje dodajemo jelima i pićima zbog postizavanja određenog okusa.

Pod aromatičnim biljem podrazumijevamo u prvom redu ljekovito, aromatično i mirisavo bilje koje svojim sadržajem eteričnih ulja i sastojcima oštrog okusa utječu na okus hrane.

Kod pripravljanja ribljih jela koristi se veliki broj začina i aromatičnog bilja, ovisno o vrsti riba i jela. Nekima se dodaje samo sol, a nekim cijela paleta začina i bilja. Umijeće začinjavanja ubraja se u visoku školu kuhanja, i iziskuje poznavanje robe, sposobnost ocjenjivanja, osjećaj za mjeru, okus i odvažnost. Kod provjeravanja okusa jela nikada se ne koristi kuhača kojom se služi kod izrade jela, nego čista žlica.

Vodi u kojoj se riba kuha dodaju se kao začini sol, ocat, lovorov list, papar u zrnu, zrna gorušice (senf), glavičica (piment), luk, mrkva, poriluk, korijen peršina. Postoje i gotovi začini za ribu, u vrećicama ili konzervama, koji su vrlo preporučljivi.

Omekšavanje (pirjanje) ribe na prethodno malo propirjanom povrću daje ribi posebnu aromu. U tu svrhu može se koristiti sitno kosana zelen za juhu, svježe aromatično bilje kao što su kopar, krbuljica (krasuljica), peršin i u malim količinama estragon (kozlac, zmijina trava).

Isto tako se i riba rezana na komade (porcionirana) može pripremiti u raznim umacima, kao što su: umak sa senfom, umak s koprom, umak s karijem (curry) Neki od ovih umaka su već gotovi proizvodi.

Kao dodatni začini za gotove, pečene ribe naročito su podesni umak od soje i Worcester-umak.

Začini i aromatično bilje koje se koristi za riblja jela i plodove mora

Anis (slatki januš)

osim za slastice, koristi se i za riblja jela

Bosiljak (bazilika)

koristi se za juhe, umake, riblje galantine i ribu u umacima, marinade, koktel od račića, bijela riba, sipe, lignje, školjke kućica, salate. Pečenim golubima daje naročitu aromu. Miris bosiljka se dobro slaže s češnjakom. listove je bolje zgnječiti među prstima ili u ulju, nego sjeckati. Služi i za aromatiziranje octa.

Celer

svježe nasjeckano lišće za marinade

Curry

za oštra riblja jela (bilo kao prašak ili već gotovi umak)

Češnjak

za ribe i druga jela od „morskih plodova“, brodet.

Đumbir (ingver)

za riblje umake

Estragon (kozilac, zmijina trava)

za aromatiziranje octa i marinade. Dozirati oprezno da se okus ne bi previše isticao.

Hren

za konzerviranje riba

Gorušica

za riblje marinade i jela od riba (bijela slačica)

Kadulja (kuš, slavulja, žalfija)

za riblja jela a prije svega za jegulju, inčune i sledeve. U mediteranskim zemljama dodaju je vinima, a paški sir upravo je zbog nje posebno aromatičan. Kadulja je najvažniji dodatak rakiji travarici. U stara vremena otopinom kadulje ispirali su zube, to je najstarija zubna pasta. Bere se po najvećoj vrućini, kad se i zmije povlače u sjenu, jer je tada najbogatija eteričnim uljima.

Kapari (kapra)

često se koristi za garniranje ribljih jela (daju pikantan okus riblje umake i marinade)

Ketchup od rajčice

naziv „ketchup“ odnosio se prvobitno na Dalekom istoku na neku jako začinjeno riblju marinadu ili neki provreli riblji umak. Poslije se naziv proširio i na ostale začinske umake.

Ketchup od rajčice pristaje uz jela od riba.

Klekove bobice

za kuhanje riba (riblje juhe i marinade)

Kopar (mirodija)

umak od kopra idealna je nadopuna uz jegulje

Korijandar

biljka koja je služila za začim Grcima i Rimljanima, osim za usoljavanje mesa, koristili su je i za riblje marinade.

Koromač (divlja mirodija)

mirisom podsjeća na sijeno (latinski naziv; foenum - sijeno) koristi se za riblja jela (pržene veće ribe, gusta riblja juha)

Kozjak (ljutika, škalonja),

svjež ili uloženi u ocat koristi se za juhe, umake i marinade

Krasuljica (krbuljica)

mljevena krasuljica koristi se uz prženu ili pečenu ribu na roštilju

Kuhinjska sol

koristi se pri pripremanju hrane kao začim i kao konzervans

Kumin

(talijanski kim) za kuhanje riba kod dijetalne prehrane

Kurkuma (žuti korijen)

kurkuma-prahom začinja se umak od gorušice i majoneze za riblje salate
Lavanda (despik)

nježni listići lavande, fino nasjeckani, upotrebljavaju se kao začini jelima od riba, loncima, ovčetini i umacima.

Lovor

list lovora upotrebljava se riblje marinade, umake uz ribu kao i juhe, brodet.

Luk

„*djeвица sa sedam kora*“ upotrebljava se u svim oblicima kao začini i povrće dagnje, ribe s rajčicama, tunjevina, brodet, marinada.

Macis (muškatni cvat)

paleći okus i ugodan miris, koristi se za umake i bijelu ribu.

Majčina dušica vrtna (timijan)

za kuhane ribe, pržene ribe i marinade, puževi, dagnje, brodet. Miješa se s peršinovim i lovorovim listom za garniranje jela. Dobro ide uz jela koja se kuhaju uz dodavanje vina.

Mažuran

kod pripreme inčuna

Metvica (nana, menta)

Čuveni anglosaksonski mint-umak poslužuje se uz jela od riba

Mravinac (divlji mažuran, origano)

dodatak je mnogim jelima od riba i umacima, daje karakterističan fini miris. Nasjeckan dodaje se salatama ili u umak za ribu. Dobro se slaže s čilijem i češnjakom.

Muškatni oraščić

za pikantna hladna riblja jela

Naranča

sušenom narančinom korom začinjavaju se riblja jela u USA.

Papar

| |
|--|
| <p>papar u zrnu koristi se za marinade</p> |
|--|

| |
|---|
| <p>crni mljeveni papar za sva riblja jela</p> |
|---|

| |
|--|
| <p>bijeli mljeveni papar za sva riblja jela i primjereniji je za upotrebu za kuhanu ribu</p> |
|--|

Paprika mljevena

| |
|--|
| <p>slatka; za sve vrste ribljih jela, čije je meso slabije kvalitete</p> |
|--|

| |
|---------------------------------------|
| <p>ljuta; za riblje specijalitete</p> |
|---------------------------------------|

Paprika ketchup

upotrebljava se kao hladan umak ribi na roštilju

Pelin obični (crni pelin)

još zatvoreni pupoljci odlično se slažu uz prženu jegulju

Peršin

listići peršina koriste se za garniranje ribljih jela, a korijen i list kod kuhanja ribe, pržene srdele, dagnje na buzaru, i pripremu puževa.

Piment (najgvirc, klinčićev papar)

omiljeni začini ribljim jelima, umacima i marinadama

Ružmarin

za riblje marinade, grančicom ružmarina umočenom u ulje premazuje se riba na roštilju, veće ribe, tunj.

Šafran

za riblja jela, bouillabaisse (južnofrancuska riblja juha) ne može se ni zamisliti bez njega (skupocjeni začini)

Vlasac (sitni luk, luk drobnjak)

iz peršina najomiljenija kuhinjska trava. Fino nasjeckana ili narezana koristi se za riblje juhe i umake

Worcester umak

poznati umak koji se u Engleskoj proizvodi već gotovo 150 godina. Predaja kaže da je prvi put proizveden u zapadno engleskoj grofoviji Worcestershire, odnosno njenom glavnom gradu Worcesteru. Umakom se začinjavaju riblje salate.

Tablica međusobnog usklađivanja začinskog bilja (najčešćih), kako bi se dobio optimalni

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 1.Češnjak | - | ** | ** | ** | * | * | ** | ** | ** | ** | ** |
| 2.Bosiljak | ** | - | x | x | ** | * | ** | * | * | x | * |
| 3.Koromač | ** | x | - | * | ** | ** | ** | * | ** | ** | ** |
| 4.Lovor | ** | x | * | - | * | ** | ** | ** | ** | * | ** |
| 5.Mažuran | * | ** | ** | * | - | ** | * | * | * | ** | ** |
| 6.Luk | * | * | ** | ** | ** | - | * | ** | ** | ** | ** |
| 7.Peršinovo lišće | ** | ** | ** | ** | * | * | - | * | * | ** | ** |
| 8.Ružmarin | ** | * | * | ** | * | ** | * | - | ** | ** | ** |
| 9.Krbuljica | ** | * | ** | ** | * | ** | * | ** | - | ** | ** |
| 10.Kadulja | ** | x | ** | * | ** | ** | ** | ** | ** | - | ** |
| 11.Majčina dušica | ** | * | ** | ** | ** | ** | ** | ** | ** | ** | - |

Objašnjenje : ** - **savršen sklad**; * - **dobar sklad**; x - **izbjegavati**

Pored navedenog ne smije se zaboraviti na limun (posebno sok limuna) i bijelo vino.

Usitnjavanje i konzerviranje začina

Usitnjavanjem začinskog bilja oštećuju se stanice, te aromatične tvari u dodiru s kisikom oksidiraju i gube svoja aromatična svojstva. Zato se prema vrsti bilja i koriste razni načini njegovog usitnjavanja.

Mrvljenje: koristi se kod osušenog začinskog bilja, tako da se između dlanova smrve u krupne dijelove. Na taj način se usitjava: estragon, kadulja, majčina dušica, mažuran i ružmarin. Usitnjavanje u prah obavlja se u porculanskom ili metalnom tarioniku s tučkom; najčešće se zbog svoje blage arome to koristi za estragon i kadulju.

Rezanje: primjenjuje se kod svježeg i sočnog začinskog bilja: kiseljak, kopar, krbuljica, peršin, vlasac. Reže se ostrim kuhinjskim škarama ili nožem tako da se odjednom prereže cijela vezica (snopić). Bilo kojim drugim načinom umanjuje se aroma.

Sjeckanje: ostrim nožem širine dlana na mramornoj ploči ili nekoj drugoj tvrdoj podlozi, sjecka se sočno zeleno začinsko bilje. Za što bolje očuvanje arome začina, podlogu prije sjeckanja treba posuti solju, koja se koristi u pripremanju jela.

Trganje: primjenjujemo kod začinskog bilja velikih listova, koja usitnjujemo na manje dijelove prstima, čime i aroma staje izražajnije (npr. bosiljak).

Gnječenje: najčešće se koristi za češnjak, upotrebom gnječilice od metala ili plastike koja olakšava taj postupak. Miris ne prelazi na prste a jelo dobiva pravu aromu.

Miksanje: najbrži način usitnjavanja začina s juhama, umacima (koji se najčešće rade pred gostom), svježe začine za salate (dressing) s vinom ili sokom limuna.

Svježe začinsko bilje (samoniklo ili vrtno) možete i konzervirati dodacima koji pojačavaju njihovu aromu. To su ocat, ulje, sok i šećer, koji vežu aromu začina a istodobno ih i konzerviraju.

Konzerviranje solju: usitnjeno začinsko bilje pomiješajte s dvostrukom količinom soli, stavite u pećnicu na temperaturu od 50 oC i sušite, uz povremeno miješanje. Kad se osuši stavite u staklenu posudu širokog otvora i dna i zatvorite poklopcem na navoj. Sa solju se mogu začiniti konzervirati i bez sušenja. Izmiješajte usitnjeno lišće (npr. kopra) sa soli i stavite u staklenku.

Konzerviranje sa šećerom: najčešće se koristi u pripremi želea od začinskog bilja (metvica, kadulja i ružmarin) za pečenja i jela od divljači.

Konzerviranje u octu: ocat poprma aromu začinskog bilja i jelu daje novi ugodan okus. Tako pripremljen ocat zadržava sve kvalitete oko 6 mjeseci ako se čuva u hladnjaku (vidi: MJEŠAVINE ZA ZAČINJAVANJE).

Konzerviranje u ulju: usitnjeno začinsko bilje stavi se u bocu i zalije uljem. Tako priređeno ulje zadržava svoja svojstva oko 6 mjeseci pohranjeno u hladnjaku, ali ne na nižoj temperaturi od 4 oC, jer bi se ulje u protivnom kristaliziralo (vidi: MJEŠAVINE ZA ZAČINJAVANJE).

Hrana iz mora i opasnost iz tanjura

Od davnina, „plodovi mora“ - prvenstveno školjke, puževi, glavonošci, ježevi i alge - bili su vrhunski specijaliteti gurmana, o njima se uvijek pričalo kao o sintezi mora na tanjuru. Oštrige ili kamenice ljudi su jeli još 102 godine prije Krista, a francuski kralj Louis (Luj) XI. pozivao je jedanput godišnje profesore sa sveučilišta u Sorboni na oštrige radi poticanja njihova znanstvenog rada.

Dosada nije bilo dovoljno poznato zdravstveno značenje ulja i masnoća koje sadrži riblje meso. Njima se sprečava povećanje masnih sastojaka u krvi (triglicerida i kolesterola) i čak smanjuje razina masnoća u krvi. Budući da se kolesterol taloži u krvnim žilama, pa sudjeluje u ovapnjenju krvnih žila i razvoju nekih srčanih bolesti, riblje meso djeluje i preventivno.

Rezerve hrane u morima još uvijek su, čini se, neiscrpne. Iako oceani zauzimaju 71 posto zemljine površine, oni daju samo 1 do 2 posto ljudske hrane, a oko 85 posto hrane je biljnog porijekla.

Meso svih vrsta riba sadrži malo vezivnih opni, pa se lakše probavlja i iskorištava. Stoga riblje meso ima nekih prednosti pred mesom toplokrvnih životinja, posebno u dijetalnoj ishrani gdje se često preporučuje bijela morska riba. Hranjiva vrijednost ribe i njezin sastav ovise o vrsti, spolu, životnoj dobi i prehrani. U tijelu ribe je 76,8 posto vode a bjelančevina od 16 do 25 posto. Biološka vrijednost tih bjelančevina razlikuje se od bjelančevina toplokrvnih životinja. U ribljem mesu je vrlo malo šećera, samo 1,0 posto. Sadržaj masti je različit i u posne ribe je oko 0,5 posto, a u ribe s mnogo masti i do 10 posto. Energijska vrijednost ribljeg mesa također je različita, od 320 do 920 džula (od 80 do 230 kalorija) na 100 grama ribe. Riba sadrži i mineralne soli, i to najviše fosfora, kalcija i magnezija, a od mikroelemenata ima u tragovima željeza i bakra i dosta joda. Sadržaj A i D vitamina je velik, osobito u jetri i ikri riba, ali zato ima vrlo malo tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina i C vitamina. Jedan od vrlo vrijednih tvari u ribama je nezasićena masnoća ili Omega 3, koja je bitna u prevenciji zgrušavanja krvi a time i različitih zdravstvenih problema, kao infarkt i arterioskleroza. Dokazano je da su ove masnoće temeljne za razvoj i hranjenje mozga te da imaju najbolje djelovanje protiv upale u slučaju artritisa ili problema s kožom, poput psorijaze. Prženjem i pirjanjem velikim djelom razaraju se te masnoće, dok se kuhanjem ili pečenjem na roštilju ne smanjuje bitno njihov sadržaj. Meso tune zauzima visoko mjesto među namirnicama sa velikim sadržajem masnih kiselina Omega 3. Bijela tuna (tuna dugokrila) je najbolji izvor jer ih sadrži dvostruko više, nego druge vrste tuna. Tunjevina, konzervirana u vodi, bolja je od one u ulju, jer se gubi manje Omega 3.

Najbolje je ribu pripremiti za jelo istog dana kad je i ulovljena, ili najkasnije 10 do 12 dana, ako je čuvana na ledu ili u hladnjaku na oko 0 stupnjeva Celzija.

Najučestalija trovanja su plavom-modrom ribom, uglavnom iz obitelji Scombridae i Scomberocidae. U nas su iz tih obitelji najčešći skuša ili lokarda, plavica ili lancarde i papaline, i neke srdele. Trovanja su najčešća u ljetnim mjesecima, pa je stoga nužno i paziti u to vrijeme.

Svježa plava-modra riba ne sadrži histamin (otrov koji se stvara pri nepravilnom skladištenju) i on nastaje nakon uginuća razgradnjom bjelančevina histinida u prisutnosti nekih bakterija što prirodno žive u utrobi ribe ili prodiru izvana, s onečišćene površine kože. Nastanku histamina pogoduje toplina i dužina skladištenja ribe. Najprikladnija toplina okoline za nastanak histamina je 17 do 20 stupnjeva Celzija. U tim uvjetima riba mora stajati tridesetak sati, a pri većim temperaturama riba se obično prije pokvari nego što nastane histamin. Na temperaturi nižoj od 7 stupnjeva Celzija stvaranje histamina je zakočeno, pa riba čuvana u ledu ili u hladnjaku na oko 0 stupnjeva Celzija može stajati i do dvanaest dana, uz stvaranje neznatnih količina histamina. Histamin je vrlo otporan na toplinu pa njegov otrov odolijeva ne samo prženju i kuhanju ribe, nego čak i sterilizaciji konzervi. Posebno je opasno što histamin ne mijenja okus i miris ribe pa je teško prepoznatljiv. Stručnjaci računaju da 100 ili više miligrama histamina u 100 grama ribe uzrokuju znakove trovanja, ali u izrazito osjetljivih osoba već i

količina od 20 miligrama histamina u 100 grama ribe može prouzročiti trovanje. Od uzimanja obroka do pojave tegoba protiče desetak minuta do tri sata, te se bolest očituje najčešće pola sata do sat nakon uživanja ribe.

Meso bijele ribe sadrži neznatne količine histinida iz kojeg se stvara otrovni histamin pa ta riba rjeđe uzrokuje otrovanja.

U moru postoje mnoge životinje koje imaju otrovne tvari, tzv. ihtiotoksine, koje mogu biti pogubne za čovjeka. Pojedine vrste riba luče otrove kojima ubijaju plijen, pa i u čovjeku izazivaju bolesne promjene (ihitizam). Ubodi riba, kao: morskih pauka, škrpina, žutulja, morskih golubova, murina, jegulja, izazivaju teže posljedice od uboda; kostelja, bežmeka, šnjura i lastavice, što žive u Jadranu. Pauci i bežmeci pokrivaju se i skrivaju u pijesku, pa se kupači mogu nabosti na njihove bodlje, kao i ribolovci prilikom skidanja s udice. Bežmek ima bodlje straga na glavi, a pauk na škržnim zaklopcima. U škrpine se otrovne bodlje nalaze na prvoj i drugoj leđnoj i podrepnoj peraji, te na škržnim zaklopcima. Žutulje, morski golubovi i kosir zakopavaju se u pjeskovito dno i često ih je teško zamijetiti. Njihove su otrovne bodlje smještene na bičastim repovima, s gornje strane. Otrovnost je i rijetka riba, murina žutožarka i crnjka. Opasna je za puškoribolovce jer na mjestu ugriza, osim što otrov ispusti u ranu, zbog snage ugriza ostavlja deformacije. Srodna murini je jegulja koja u krvi sadrži otrov. Kuhanjem ili pečenjem otrov nestaje, ali je opasno pri čišćenju krvavim rukama dotaknuti oko ili uzimati hranu; od toga na očima nastaju upale, a zbog uzimanja hrane dobivaju se grčevi u želucu s jakim lupanjem srca. Kostelj, bežmek, šnjur i lastavica imaju otrov u perajama, ali ne izazivaju osobite posljedice.

Rakove treba prirediti onog dana kad su ulovljeni i dok su živi.

Glavonošce-mekušce, osobito one što žive u pijesku, treba također odmah prirediti za jelo. Prethodno ih valja držati u čistoj vodi kako bi se oslobodili pijeska i mulja iz unutrašnjosti.

Školjke moraju prije pripreme biti žive i zatvorene, što je znak da je njihov mišić-zatvarač još živ i čvrst. Od školjaka poznate su i cijenjene kamenice-oštrige, dagnje, kunjki, ali i mnoge druge. Među onima što se iz mora jede je i izuzetno ukusno meso plemenite periske i prstaca, koje su u našem dijelu Jadrana na popisu zaštićenih školjaka i najstrože ih je zabranjeno vaditi. Pri kupovanju školjaka vrijedi pravilo, da one moraju biti svježije, zatvorene i da u njima i oko njih ne smije biti nikakvog zadaha. Pri kuhanju, meso svježih školjaka postaje svijetlocrvene boje, dok je kod onih pokvarenih jako zagasite boje. Ovo su znali još u starom vijeku, kao što bilježe rimski povjesničari Horacije i Plinije.

Mitilitizam, trovanje školjkama, može se javiti pri uživanju svih vrsta školjaka. Karakterizira ga suhoća ždrijela, osjetilne smetnje po rukama i nogama, uzbuđenost, ponekad čak i oduzetost pojedinih udova. Pri težim otrovanjima javljaju se ukočenost zjenice, nesnosna vrućina i mučnina, te poremećaji govora.

Opasnost jadranskim školjkama prijeto i od otrovnih algi. Jedna od njih, jednostanična *Gonyaulax tamarensis*, golim okom nevidljiva. Ova alga najčešće se uvlači u dagnje. U lukama se mogu naći najdeblje dagnje i najmesnatije oštrige. Samo te bi školjke iz luke prije upotrebe trebalo najmanje četiri tjedna držati u čistom moru da se „pročiste“.

Zbog neznanja ima i drugih nevolja sa školjkama, događa se da ugostitelji nabave zdrave školjke iz uzgajališta, ali kako se ne mogu sve potrošiti, stavljaju ih u mreže u prljavu vodu obližnje luke „da se ne pokvare“. U lučkoj zagađenoj vodi često ima bakterija i klica fekalnog zagađenja, ali može biti i klica tifusa, paratifusa, dizenterije a i vibrioni kolere. Zato treba dobro provjeriti u kakvoj su vodi školjke uzgajane, a posebno treba izbjegavati one iz gradskih luka. Upravo zbog tih opasnosti, sve je više onih koji savjetuju da se plodovi mora prije konzumiranja

svakako kuhaju. Na taj način uništavaju se salmonele i uzročnici tifusa. Također, preporučuje se obilno škropljenje plodova mora limunovim sokom zbog uništavanja virusa hepatitisa.

Također su cijenjeni ježinci, volci i druge vrste puževa, te smeđa vlasulja koja se nikada ne smije brati golim rukama zbog otrova, a koje se prije uživanja obavezno treba skuhati.

Plodovi mora pripremaju se kao juhe, na buzaru, rižoto i niz drugih načina, od kojih su mnogi prava mala kulinarska tajna kakvog otoka ili ribarskog naselja, a što je za gurmana ponekad pravo otkriće. Mada se plodovi mora ponajviše jedu ljeti, treba priznati da su zapravo najbolji zimi i u rano proljeće. To osobito vrijedi za oštrige. Jedno staro narodno vjerovanje kaže da se oštrige ne smiju nikako jesti u mjesecima koji u svom imenu nemaju slovo R. Da u tim starim predajama ima istine, govori podatak da za ljetnih mjeseci oštrige prolaze kroz doba svoje reprodukcije i u to vrijeme njihovo meso sadrži mnoge prirodno otrovne sastojke.

Riblje ulje

povijesni podaci pokazuju da se riblje ulje kao hrana koristi već više od 300 godina, a u nekim zemljama (Grenland, Norveška i Irska) i više od 1000 godina. Od 1657. poznati su ljekoviti učinci ulja dobivenog iz jetre morskih životinja, a tada je zapaženo da „nešto“ iz tog ulja sprečava pojavu „noćnog sljepila“. U razdoblju od 1752-1784. zapaženo je da „nešto“ sprečava pojavu rahitisa u djece. Prvi službeni znanstveni rad iz 1770. godine (prije utemeljenja Britanskog medicinskog udruženja) potvrđuje eksperimentalno da riblje ulje liječi „koštane bolesti“ i reumatizam. Oko 1900. godine liječnici su propisivali bakalarevo ulje kao lijek protiv rahitisa kod djece. Tek 1920. godine u ribljem ulju su utvrđena dva bitna čimbenika, vitamini A i D. Poslije toga sva su djeca dobivala žlicu ribljeg ulja na dan. Do otkrića Omega 3 masnih kiselina moralo se čekati novih pedesetak godina. Danas postoji riblje ulje „bez ribljeg mirisa“, ulje u kapsulama, pa čak i u prahu. Tako da se može staviti u bilo koju namirnicu.

Morska voda

to stanište biljnog i životinjskog svijeta, izvor je svih minerala od kojih je sazdano naše tijelo. Kemijski je sastav morske vode otprilike isti kao i kemijski sastav naše krvi. Prije dvadesetak godina francuski liječnici iz Instituta za proučavanje i ispitivanje morske vode i njezinih ljekovitih svojstava, javno su izjavili: - Morska voda zapravo je lijek koji medicini daje neslućene mogućnosti.

Ozdravljajuća i okrepljujuća svojstva proizlaze iz katalitičkog djelovanja anorganskih minerala koje ona sadrži. Morska voda potiče asimilaciju organskih minerala iz hrane. Minerali u morskoj vodi koji su anorganski, funkcioniraju unutar tijela kao kemijski stimulans za razne tjelesne organe i žlijezde, obnavljajući i normalizirajući funkcije tih organa i stimulirajući funkcije i potičući tjelesne snage.

Plinije nam je ostavio podatak da su morsku vodu miješali sa vinima kako bi se vino moglo dulje održati, naročito ona, koja se odašiljala u udaljenije krajeve. Od tih davnih dana ostao je običaj, koji se još uvijek zadržao u našim primorskim krajevima, ispiranje bačava morskom vodom, umjesto njihovo sumporenje.

Morsku vodu koristite i kod pripravljanja morskih specijaliteta, ali ona mora biti potpuno čista, uzimajte je daleko od obale i iz dubine od najmanje 3-4 metra. Pazite kad je stavljate u jelo i u količini, dodajte je vrlo malo (jer će jelo u protivnom postati gorko) a poslije

toga pazite i na dodanu količinu soli, jer je voda već slana. Možete je zamrznuti i sačuvati za jesensko-zimske dane, kad će te pripravlјati morska jela kod kuće.

Dobivanje pitke vode od morske vode

Morsku vodu ne treba piti, jer pojačava žeđ i izaziva izlučivanje tjelesne tekućine. Iz morske vode može se dobiti pitka voda pomoću posebnih uređaja i pribora. Improvizirani način je destilacija morske vode isto kao što se radi kad se peče rakija. Osnovno je da se zagrijavanjem na suncu ili pomoću zagrijavanja nekim drugim sredstvom morska voda isparava i dobivena para kondenzira u vodu.

U hladne zimske dane kad je mraz, pitka voda se dobiva smrzavanjem morske vode. Slatka voda se prva smrzava, te se sol koncentrira u sredini smrznute vode kao neka žitka masa. Nakon odstranjivanja te mase, preostali led se može koristiti, jer je oslobođen velike količine soli.

Dozvoljena minimalna lovna dužina stanovnika mora

| | |
|-----------------|--------|
| Arbun | 12 cm |
| Čipal bataš | 20 cm |
| Čipal dugaš | 20 cm |
| Čipal putnik | 20 cm |
| Čipal zlatac | 20 cm |
| Fratar | 15 cm |
| Gof | 45 cm |
| Iglan | 120 cm |
| Iglun | 120 cm |
| Inćun | 9 cm |
| Iverak | 15 cm |
| Jegulja | 30 cm |
| Kantar | 18 cm |
| Kavala, Konj | 30 cm |
| Kirnja | 45 cm |
| Komarča | 20 cm |
| Kovač | 18 cm |
| List | 20 cm |
| Lubin | 23 cm |
| Modrak | 14 cm |
| Oslić | 16 cm |
| Ovčica | 20 cm |
| Pagar | 30 cm |
| Palamida | 45 cm |
| Papalina | 8 cm |
| Pas kostelj | 65 cm |
| Plavica | 15 cm |
| Pic | 15 cm |
| Pišmolj | 12 cm |
| Raža | 35 cm |
| Salpa | 15 cm |
| Skušā | 18 cm |
| Srdela | 10 cm |
| Šarag | 15 cm |
| Škrpina | 25 cm |
| Škrpun | 14 cm |
| Trlja | 11 cm |
| Trlja blatarica | 12 cm |
| Tuna | 30 kg |
| Ugor | 70 cm |
| Ušata | 12 cm |
| Vrana | 15 cm |
| Zubatac | 30 cm |

Ribe se mjere po dužini od vrška glave (gubice) do stražnjeg vrška sklopljene repne peraje

| | |
|----------|-------|
| Hlap | 24 cm |
| Jastog | 24 cm |
| Rakovica | 10 cm |
| Škamp | 7 cm |

Rakovi se mjere od oka

do vrška ispruženog repa

| | |
|-------------------|--------|
| Dagnja | 6 cm |
| Jakovljeva kapica | 10 cm |
| Kamenica | 7 cm |
| Kućica | 2,5 cm |
| Kunjka | 5 cm |
| Prnjavica, Kokoš | 2,5 cm |

Školjke se mjere po njihovom najvećem promjeru

Za glavonošce: lignju, hobotnicu, sipu, totana, muzgavca *nema ograničenja*, kao i za puževe.

VRSTE RIBA

**„Nebo je čisto kakor riblje oko“
„Puše kao riba na suhu“**

U mitologiji je riba simbol života i plodnosti, zbog čudesne sposobnosti razmnožavanja i zbog bezbroj svojih jajašaca.

U Kini je simbol sreće; kad se ona i roda (dugovječnost) nađu zajedno, to znači radost i sreću.

Jesti raka - znači da će vas pratiti sreća.

Puna je školjka - sreća, brati je - financijski dobitak, dok je prazna - gubitak.

U Egiptu je riba, svježa ili osušena, koja je za narod bila svakodnevna hrana, bila zabranjena svakom posvećenom biću, kralju ili svećeniku.

Simbolika ribe proširila se i na kršćanstvo, grčku riječ *ichtys* (riba) kršćani su uzeli kao ideogram, smatrajući svako od pet grčkih slova početnim slovom pet riječi: Isus Krist, Sin Božji, Spasitelj, Iesus Christos Theu Yios Sôter. Odatle i brojni simbolički prikazi ribe na starokršćanskim spomenicima (poglavito pogrebnim).

Zavisno od dijela Jadrana u kojem se nalazite, susretat ćete se i s različitim nazivima pojedinih ribljih vrsta. Radi lakšeg snalaženja na tržnici i pri razgovoru s ribarima u zagradama je naznačeno nazivlje riba.

„S kakvim povrazom loviš, takvu ćeš ribu ćapat“
(narodna uzrečica)



ARBUN (arbul, arbul, fag, jarbun, kopač, plojka, rešan, ribun, rumenac, višćica; *lat.* *pagellus erythrinus*)

Rumene je boje sa srebrnim preljevima prema trbuhu. Dužina mu je do 60 cm, a masa do 3 kg. Srednja lovina teži oko 0,10 kg. Obitava na pjeskovito-muljevito i pjeskovito-koraljastom dnu od 10 do 180 metara.



BATOGLAVAC (bajok, batelj, batoglav, batokljunac, grbić, kirija mala, kirnja mala, rumenac; *lat. pagellus acarne*)

Boja sivkasta do rumenosrebrnkasta. Naraste do 35 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,06 kg. Rasprostranjen uz čitavu obalu Jadrana, najviše u zaljevima, uskim kanalima i uvalama. Dublje od 80 metara i pliće od 5 metara ne zalazi

Kulinarske osobine: Meso ukusno i najbolje ga je prirediti na brodet s drugim ribama. Može se i peći na roštilju.



BEŽMEK (bezmek, batovina, čača; *lat. uranoscopus scaber*)

**„Pretio kao bežmek“
„Ima facu kao bežmek“**

(reći će koja ženskinja o pretilu i debelu čovjeku ili djetetu; Dubrovnik)

Pripada obitelji paukovka. Boja sivkastosmeđasta, prema dolje prelazi u bijelu. Naraste do 29 cm, a mase do 0,46 kg. Prosječna masa oko 0,10 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu od nekoliko do 200 metara dubine., ali najčešći između 10 i 60 metara. Živi na pjeskovitom, muljevitom i pjeskovito-muljevitom dnu. OPREZ-ubod bežmeka otrovan.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, ukusno i vrlo tečno, priređuje se kuhanjem ili na lešo.



BODEČNJAK VELIKI (*lat. helicolenus dactylopterus dactylopterus*)

Pripada obitelji bodeljka. Boja rumena s nekoliko poprečnih smeđastih pojasa. Naraste do 35 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Živi na dubinama većim od 300 metara, na ravnom, muljevitom i muljevito-pjeskovitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, osobito kad je kuhan.



BUKVA (amtan, batej, bobica, bobić, bugva, bugvalj, buhar, bukvina, glav, matelan, matijaš, žutuja; *lat.* boops boops)

Boja sivo srebrnkastožućkasta. Naraste do 35 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,05 kg. Rasprostranjena po Jadranu od 5 do 200 metara dubine, bez obzira na vrstu dna.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, ima poseban okus. Najviše se cijeni zimska bukva i to pečena na roštilju. Mogu se pripremati i na druge ribarske načine. Može se i soliti poput srdele. Stavlja se u brodet.

CIPAL (cijepa, cifal, cipa, ćifal)

„Cipal od porta“

- ako ne mislimo na ribu, *cipal od porta bi bija čovik koji je prifrigan, lukav, primazan svin mastima*

„Dobri su ćifli na gradele“

Razlikujemo šest vrsti cipala, koji spadaju u priobalne ribe i u skupinu bijelih riba. Za vrijeme Rimskog carstva cipli su bili popularna riba. Srebrnaste boje i dugoljasta tijela ova riba spada u treću kategoriju riba jer se hrani životinjskim i biljnim ostacima, a najčešće pliva u kanalima i lukama. Može težiti do 1 kilograma.



CIPAL BATAŠ (babaš, mulj, skočac; *lat.* mugil cephalus cephalus)

„Najbolje su babice ka su pune butarge“

Najpoznatiji od šest vrsti. Tamnosive je boje dok mu je trbuh blijedosrebrnast. Naraste do 75 cm dužine i 6 kg mase, ali srednja lovna težine ne prelazi 0,30 kg. Zadržava se u muljevitim plićacima i na dubini do 10 metara (osim za vrijeme mriještenja-ljeti).

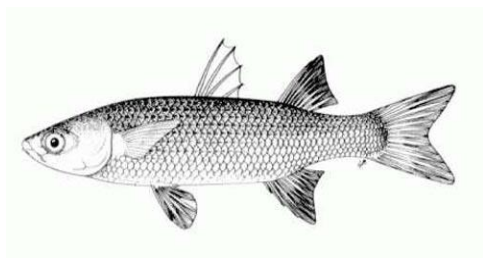
Kulinarske osobine: Meso se cijeni, jer je ukusno i lako se skida sa kosti koje nisu ni suviše brojne ni naročito tvrde. Meso i ikra među cjenjenijim su morskim delicijama u svijetu. Priređuje se na različite načine, ali najbolji su pečeni ili kuhani. U nekim predjelima peku ga na ražnju, urezujući ga prije preko hrpta. Soli se i suši.



CIPAL ZLATAR (zlatac, žutac; *lat. liza aurata*)

Boja mu je tamnosivosmeđa sa zlatnom pjegom na škržnom zaklopcu. Dužina do 45 cm, masa do 1 kg. Srednja lovna težina oko 0,15 kg. Najučestaliji je oko riječnih ušća i muljevitog dna.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekani i vrlo ukusno. Najčešće se priprema prženjem, veći primjerci kuhaju lešo a najveći peku na roštilju.



CIPAL PUTNIK (skočac; *lat. chelon labrosus*)

Boja mu je prljavomodrosmeđa, a prema trbuhu srebrnasta. Dužina ne prelazi 60 cm, a masa 6 kg. Najučestaliji primjerci teže oko 0,30 kg. Kreće se duž cijele obale u čistom moru, najčešće po mekanom dnu. Mrijesti se zimi.

Kulinarske osobine: Meso je odličnog okusa, vrlo cijenjeno.



CIPAL BALAVAC (cifal, skočac; *lat. liza ramanda*)

Sivkastosrebrnaste boje, prema dolje svjetlija. Naraste do dužine od 55 cm i do 5 kg mase. Prosječni primjerci teže oko 0,20 kg. Privlače ga mutne vode, muljevita i nečista dna. Mrijesti se zimi.

Kulinarske osobine: Meso vrlo dobrog okusa i cijenjeno.



CIPAL MRŽNJAK (cifal, skočac; *lat.* liza saliens)

Tamnosivosmeđe boje, prema dolje svjetlija. Naraste do 40 cm dužine i do mase od 3,5 kg. Najučestalija lovna težina oko 0,10 kg. Živi uzduž cijele obale kao i s vanjske strane otoka.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, ali slabije kvalitete od prethodnih vrsta.



CIPAL PLUTAŠ (cifal, skočac; *lat.* oedalechilus labeo)

Tamnosive boje sa srebrnastim preljevom na truhu. Dužina mu ne prelazi 25 cm, a masa 0,20 kg. Prosječni primjerci teže oko 0,07 kg. Rasprostranjen uz obalu cijelog Jadrana, a najčešće u lukama i uvalama, osobito uz ljska naselja.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, ali slabije od mesa ostalih vrsta.

Na Pelješcu se nekada zrela jaja cipla (ikra) usolili, i to se smatralo izvrsnom poslasticom pod imenom „botarga“.



CRNEJ (crnelj, crnjul, čančol, indijanac, kaliger, prajčić, šćok; *lat.* chromis chromis)

„Mali su i zdrabljivi, ma brudet o čančoloc spada u gustožije brudete“

Tijelo je u bokovima stisnuto i pokriveno velikim ljuskama. Zdepast je i kratke glave. Boja tamno kestenjastožučkasta, katkad skoro crna. Dolje prelazi u srebrnasti odsjaj. Naraste do 16 cm, a mase do 0,08 kg. Prosječna masa oko 0,04 kg. Obitava uzduž čitave jadranske obale, ali najviše se nalazi uz kamenite, hridinaste predjele uz koje dolazi dublje u more. Kreće se od 3 do 50 metara.

Kulinarske osobine: Bijelo, reznjavo meso čvrsto se drži uz kožicu. Iako koštunjav, vrlo je ukusan i tražen (na dalmatinskim otocima je vrlo tražen, dok je u Istri prezren), lagan kao

hrana. Veći se primjerci peku na ražnju ili roštilju, u petom ili šestom mjesecu kad je najukusniji. Inače se najčešće sitniji primjerci prže, a srednji pripremaju na brodet.



ČEPA (lojka, velika srdela; *lat. alosa fallax nilotica*)

Boja zelenkastomodra, prema dolje srebrnkasta s nekoliko crnih mrlja po bokovima. Naraste do 54 cm, a mase do 4,5 kg. Prosječna masa oko 0,20 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu do dubine od 200 metara. Drži se više obalnih voda muljevita ili muljevito-pjeskovita dna.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, ali dosta koštunjavo.



DROZAK (bimba, civela, čvrljak, govno, lenica, merdać, škorlac; *lat. labrus viridis*)

„Ki pojide dva govna pečena, ne znači da se nai govana, jer kako je dobro pečeno, more se poisti i tri“

Boja svjezezelena s bijelosrebrnkastim prugama i smeđenarančastim šarama. Naraste do 55 cm, a mase do 1,70 kg. Prosječna masa oko 0,25 kg. Nalazi se uzduž čitave obale Jadrana na kamenitom i hridinastom dnu obraslo algama. Obitava u dubinama od 5 do 50 metara, ali je najučestaliji do 20 metara.

Kulinarske osobine: Meso je mekano i tečno. Priprema se kuhan, na brodeto ili pečen na roštilju obilno natapan maslinovim uljem.



FRATAR (baraj, crnorep, crnošijac, oluz, popić; *lat. diplodus vulgaris*)

„Ko je veli crnošiljac vrži ga peći, to će reći da ga nećeš parićati u teći“

Boja mu je srebrno sivožučkasta s prstenastim crnim ovojem u korijenu repa i sedlastom crnom mrljom iza glave. Naraste do 40 cm dužine i do 1,30 kg mase. Prosječna masa oko 0,08 kg. Nedorasli primjerci nalaze se po cijelom obalnom pojasu od 3 do 30 metara, za razliku od odraslih koji su najčešće na dubljim mjestima. Obično se zadržava na hridinastom stijenju na dubini od 5 do 20 metara.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i traženo, naročito veći primjerci. Podjednako je dobar pečen, pržen ili kuhan. Miješa se s drugim ribama u brodet.



GAVUN (agun, grima; *lat. atherina hepsetus*)

**„Grime jedu siromašad“
„Grima je puno more u proljeće a masa ih zove „pića“
(narodna uzrečica iz Dubrovnika)**

Riba prozirno tamnijzelene boje rema hrptu, srebrnkasta prema dolje. Naraste do 15 cm, a mase do 0,03 kg. Prosječni primjerci oko 0,01 kg. Mrijesti se tijekom cijele godine. Rasprostranjen uzobalno duž cijelog Jadrana.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i jako cijenjeno. Obično se prži, ali je bolji pečen, hvale ga i pripremljen na brodet. Za njega se kaže da je - pučka hrana. Od mladih ribica priređuje se u čitavoj Italiji poznato i omiljeno jelo „nonnat“ („nerođeno“).



GIRA (čikavica, manula, menula, obljak; *lat. spicara smaris*)

**„Siromašnom puku, zimi je mila hrana“
„Manule ka su vele i debele, i lešo i pečene, ne srame se nijene bele ribe“
„Menula je riba proljeća“**

(narodna uzrečica)

Uz srdelu to je najpoznatija riba našeg mora. Kod nas obitavaju dvije vrste gira – oblica i oštrulja. Kad se kaže gira najčešće se misli na oblicu. Boja joj je crnkastosmeđa, na truhu

prljavobljedorosrebrnkasta. Na bokovima se ističe po jedna crnosmeđa četvrtasta mrlja. Naraste do 20 cm i do 0,08 kg mase. Prosječni primjerci teže oko 0,03 kg. Najučestalija je na dubini od 10 do 40 metara uz procijepa i rupe hridinastog podmorja.

Gira oštrulja (oštruja, lužina; *lat. Spicara maena*) također ima dugoljasto zaobljeno tijelo, ali malo prošireno, u hrptu povišeno. Boja tijela kreće se od sivosrebrnaste do smeđezlataste, s donjim dijelom više žućkastim ili srebrnastim i karakterističnom tamnom mrljom.

Kulinarske osobine: Ima ukusno meso. Veće, usoljene i osušene nakon nekoliko dana dobivaju poseban, vrlo kvalitetan okus. Može se pržiti, marinirati i pripremati na brodet. Peče se s cijelom utrobom.



GLAVOČ KRVOUST (*lat. gobis cruentatus*)

„Veli glavoč je dobar frigan i lešo za končati juhu, a mali glavočić ni nego za mašku“

Boje smeđaste ili opekastosmeđaste, išaran tamnijim mrljama, gubica crvena. naraste do 18 cm i do 0,12 kg mase. Prosječni primjerci oko 0,03 kg. Obitava uzduž cijele obale gdje ima kamenja, škrapa i dosta algi. Živi između 2 i 50 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno (naročito onih koji žive na kamenu) i priređuje se pržen i na brodet. Dobar je naročito u jeseni.



GOF (bilizmuša, felun, orhan, orva, plancavac, šarben; *lat. seriola dumerilii*)

Brz i okretan grabljivac koji ima vretenasto tijelo izduženo tijelo. Srebrnkastosive boje u gornjem dijelu sa svjetlije bočnim stranama i bjelkastim trbuhom. Može narasti do 155 cm i mase do 52 kg. Prosječna težina je oko 2 kg. Nedorasli primjerci zadržavaju se u plićim vodama, otvorenim prema pučini, a odrasli u dubljim vodama sa strmim stijenama ili pučinskim brakovima.

Kulinarske osobine: Meso mu je bijelo, mekano i vrlo ukusno. Neki smatraju da je kvalitetnije od zubaca i pagara. Pečen na roštilju i prelive maslinovim uljem prava je poslastica, naročito potrbušni dio. Može se pripremati i na druge načine, stavlja se u brudet s drugim ribama a ukusan je i kuhan.



GOLUB (biskup, ćuk, kolumbul, kosir, ororaža, sokol; *lat. dasyatis pastinaca*)

„Ulje o kolumbula je lik za svaku ranu“

Možemo ga usporediti s izgledom ptice grabljivice u letu. Boja mu je žućkastosmeđa do olovnosive. Ukupna dužina s repom je do 2,60 metara, a masa do 67 kg. Prosječna masa je 3 kg. Nalazimo ga po cijelom Jadranu na dubini do 300 metara. Staništa su mu uglavnom muljevita i pjeskovita dna na dubini od 10 do 50 metara. OPREZ - treba se čuvati uboda od nazubljenog repnog bodeža.

Kulinarske osobine: Meso mu nije tako ukusno ni traženo kao ražino. Priređuje se pržen na ulju ili na lešo na taj način da mu se prethodno oguli koža.



GRDOBINA (hrcez, hrnja, hrnjs, hudobina, morska žaba, morski đavo, pasja mati, račina, rošpo, vražica, vukodlak, žaba, Kate Libanova - tako je zovu u Vinodolu; *lat. lophius budegassa*)

Boja joj je nečisto smeđa ili žućkasta, dužina do 70 cm, a masa do 8 kg. Najučestalija je na dubini između 40 do 150 metara, ali zalazi i do 450 metara. Prosječna masa kreće se oko 0,50 kg. Može narasti do 2 m i težiti do 70 kilograma. Izgled joj je odbojan, nesrazmjerno velika plosnata glava, gotovo kružnog oblika, isto tako ogromna usta s brojnim čvrstim i šiljastim zubima, i okretnim ticalima na glavi. Glava joj se zbog odbojnosti koju pobuđuje odsijeca i baca.

Kulinarske osobine: Koliko je ružna toliko je i slasna. Čvrsto, poput snijega bijelo meso vrlo je ukusno i cijenjeno. Upotrebljava se za pripremljanje ribljih juha, brodeti (kažu da je juha prava poslastica). Odresci se peku na roštilju, prže (na maslinovu ulju) ili paniraju. Grdobinu ponegdje suše na dimu.

Kod grdobine jestivo je nešto manje od polovine njene težine, ostalo je utroba, koža i glava u kojoj skoro da i nema mesa, stoga je dobro da riba koja se kuha zajedno s grdobinom ima dovoljno mesa (golub, raža, ugor).

Prije pripremanja grdobini skinite kožu, svlači se kao čarapa, a najbolje je početi od bočnih peraja. Kod otvaranja trbušne šupljine treba paziti da se ne razrežu unutrašnji organi, jer je na trbuhu najtanja. odstranite sve iz trbušne šupljine, a želudac (veliku bijelu vreću) odvojite od tijela i odložite. Škrge odrežite. Želudac razrežite, dobro ostružite oštrom bridom noža i operite (u želucu se često nađe po koja manja ribica ili račić), koristite ga u kuhanim jelima od grdobine, koja dobivaju osobiti okus.

Zbog velike količine vode što sadrži meso grdobine, kad je pečete na roštilju - treba imati dovoljno žara; ako se panira ili radi na brodet - kuhajte je oko petnaestak minuta u kipućoj vodi. Meso očvrstne i potpuno se odvoji od kosti.



HAMA (grb, krb, sjenka, sokol; *lat. argyrosomus regius*)

Ima veliku glavu, pokrivenu kao i tijelo velikim ljuskama. Smeđeolovne boje, a na trbuhu svjetlija. Mladi primjerci na bokovima imaju bjelosrebrnkaste pjege. Dužina joj je do 2 metra, a masa do 70 kg. Prosječna težina oko 10 kg. Obitava oko riječnih ušća, na plitkom muljevitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso vrlo cijenjeno, osobito kad je pečeno ili kuhano.



IGLICA (aguc, đingula, igla, jagla, žigulja; *lat. belone belone gracilis*)

Tankog tijela, boja joj je modro zelenkastosrebrna, a na trbuhu sedefasta. Usta su joj u obliku kljuna koji izgleda poput igle. Naraste do dužine od 80 cm, a mase do 1,10 kg. Prosječna težina oko 6 dag. Najčešće se zadržava u gornjim slojevima vode, bez obzira na dubinu i vrstu dna.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i probavljivo. Priređuje se pečena, pržena i na brodet s drugom ribom. Ima karakterističan oštar miris. Kralježnica joj je zelena.



IGLUN (armenjak, jaglun, kljunara, mač, sabljan, špada; *lat. xiphias gladius*)

Izduženo vretenasto tijelo s jakom glavom. Gornja vilica produžena je u dug, plosnat, oštar mač, a velika usta sežu do očiju. Boja uglavnom modra, prema dolje prelazi u srebrnkastu. Naraste do 4 metra, a mase do 350 kg. Prosječna masa oko 5 kg. Može se naći u bilo kojem djelu Jadrana, ali mu je pravo stanište otvoreno more. Kao prava pelagička riba neovisan je o vrsti dna. Ljeti pliva površinom mora.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i traženo. Priređuje se za jelo na sve ribarske načine, osobito pečen na roštilju i pržen. Mladi primjerci osobita poslastica.



INĆUN (brgljun, kurcilj, minćon, sardon; *lat. engralius encrasicolus*)

„Kurcilji nisu baš dobri friški, ali slani su delikatesa“

Mala duguljasta ribica bez ljuski sa zašiljenom glavom i velikim ustima. Na hrptu je obojen tamno modrozelenkasto, a prema trbušnoj strani prelazi u srebrnasto. Najduži primjerci narastu do 20 cm i postižu težinu od 0,05 kg. Prosječna težina ne prelazi 0,02 kg. Odrasli primjerci isključivo žive na pućini pa ga tako možemo smatrati pravom pelagićkom ribom.

Kulinarske osobine: Meso incuna je ukusno, ali ne tako kao meso ostalih vrsta plave ribe. Popularni su zbog brze i jednostavne pripreme, ne treba ih čistiti a najukusniji su prženi. Kao svjež manje se koristi, a ako se to već ćini, onda je najukusniji jednostavno kuhan (lešo). Može ga se prirediti i na brodet. Najviše se soli i u tom stanju drži najmanje godinu dana. Incune možemo i sušiti. File od incuna (s dodatkom kapara i ulja) često se priređuje u kuharstvu; na primjer, poslužuju se fileti u ulju, usoljeni, smotani; od njih se pripremaju paštete i esencije. Najbolji je za jelo u proljeće i ljeti.



IVERAK OBIĆNI (jezik zlatni, kalkan, morska ploća, oblić, obliš, pašara, plat, ploća, zlatopjeg; *lat. platichthys flesus luscus*)

Plosnata riba smeđesive boje sa žutim, gotovo naranćastim mrljama, manje upadljivim nego kod zlatopjegog iverka. Naraste do 40 cm i mase od 1 kg. Prosječna težina od 0,10 kg. Živi uz obalu na osrednjoj dubini.

Kulinarske osobine: Dugo vremena pretežno je dolazio u kuhinju osušen na dimu, ali danas se prigotavlja u svježem stanju. Meso mu je masnije i manje cijenjeno od mesa zlatopjegavog iverka. Priprema se uglavnom na mlinarski način, ali se njegovi fileti mogu i pržiti.



IVERAK LIMANDA

Smeđezute boje prekriven nepravilnim blijedim mrljama, Naraste u dužinu od 30-40 cm. Živi na maloj dubini, do 30 metara.

Kulinarske osobine: Meso mu je izvrsnog okusa, ali uza sve to zaostaje za mesom iverka i iverka zlatopjega. Priprema se kao i zlatopjegi iverak. Najukusniji je dogotovljen na mlinarski način.

IVERAK MALOGLAVI

Sličan je listu (ribi), samo što mu je glava šiljatija, a repna peraja kratka. Crvenkaste je ili smeđesive boje. Prsna mu je peraja crna. Naraste u dužinu do 30-50 cm. Živi uz obalu na osrednjoj dubini, na muljevitu dnu.

Kulinarske osobine: Prigotavlja se na mlinarski način i kao list. Ima bijelo i ukusno meso, ali ne čvrsto kao što je meso lista.



IVERAK ZLATOPJEG (ploča)

Smeđe boje istočkan brojnim narančastim mrljama. Naraste do 50 cm i mase od 1,20 kg. Prosječni primjerak teži oko 0,10 kg. Živi uzduž obale na pjeskovitu i muljevitu dnu.

Kulinarske osobine: Meso mu je bijelo i ukusno. Mali iverci se pripremaju na mlinarski način. Krupniji se režu na komade, kuhaju u obarku (courtbouillon) i poslužuje s raznim umacima. Može se također pržiti, poširati, marinirati i sušiti na dimu.

Radi ljepote zovu ga „fazanom mora“, a radi veličine „kraljem posta“. Da se dobar okus ne izgubi treba ga kod stola posluživati, po starom francuskom običaju, lopaticom od zlata ili bar od pozlaćenog srebra. Kao naročita poslastica smatra se onaj dio peraja, koji čini vezu s ostalim mišićnim mesom. Već su stari Rimljani cijenili tu ribu. Juvenal-“mladenački“ (Juvenal Decimo Junije; 60-140 godine prije Krista, starorimski književnik, jedan od svjetskih najpoznatijih satiričara) vrlo zgodno prikazuje u jednoj svojoj satiri, kako je jednom car Domicijan (iz 1. stoljeća prije Krista) sazvao senat, da vijeća o tome, kako bi se jedan omašni iver, kojeg je dobio na dar, trebao prirediti, ali se skupština senata ipak nije u toj stvari mogla složiti.



JEGULJA (anguja, angvela, bižat, čapor, gabeoka, jamarica, kajman, kračica, ogor, punjeglatica, spadun, riblji car, travarka, žutica; *lat.* *anguilla anguilla*)

„Ko hvata jegulju za rep i ženu za riječ, može slobodno reći, da nema ništa u rukama“

Tamnomaslinaste do smeđežute boje. Dužina joj je do 1 metar, a masa do 4 kg. Prosječna masa je oko 0,20 kg. Nalazi se uglavnom na muljevitu dnu ušća rijeka u more. Zalazi i duboko u riječke tokove.

Kulinarske osobine: Ima vrlo ukusno, masno, hranjivo i cijenjeno meso. Oguljena peče se na ražnju, ražnjiću ili riži, priprema se s rižom, vinom i na brodet. Marinira se ili suši na dimu. Jegulja iz rijeke ukusnija je od onih iz ribnjaka, koje mogu imati neugodan miris od stajе vode. Tome se može doskočiti ako se žive jegulje stave barem tri dana u tekuću svježu vodu. Za to vrijeme se hrane ječmenim zrnjem, nabubrenim kvašenjem u crnom vinu.

Utvrđeno je da se jegulja još u pretpovijesno doba bila ljudska hrana. Homer spominje jegulje i ribe, dakle, Jele su se. U ranoj povijesti jegulja je bila - jelo siromaha, da bi kasnije dolazila na stol otmjenih krugova, i to naročito morska jegulja. Jegulja je uz druge ribe (tuna, kečiga, murina, skuša) bila sastav kod izrade ukusnog ribljeg umaka „garum“ („garon“) u doba Rimljana. Postoje indicije da su taj umak Rimljani naučili od Histra, prvih stanovnika Istre.

Vremenom jegulji raste sve više ugled, kao finoj stolnoj ribi. Athenaus (2-3 stoljeće prije Krista) pisac „Gastronomskih stolnih razgovora“ govori o jegulji s oduševljenjem i za nju kaže: „kćerkom Zeusovom“. Sladokusci obrazovnog latinskog srednjeg vijeka slavili su jegulju kao „regem voluptatis“ (kraljicu naslade). Kaže se: „jegulja je dobra bilo kako da je pripremljena“.

OPREZ, jegulja nema otrovan ugriz, ali se u njezinoj krvi nalazi vrlo jak otrov, tzv. „riblji otrov“ ili „ihtiotoksin“, koji je po svom sastavu sličan zmijskom otrovu, te pripada skupini otrovnih bjelančevina. Čovjek može umrijeti od ubrizgane krvi svježe jegulje u njegovu krv. Pečenjem ili prženjem potpuno nestane djelovanje otrova. Dešava se da ribolovac okrvavljenim prstima protare sebi oko ili mu dospije u želudac hranom. Tada nastaju upale očiju, odnosno grčevi, mučnine u želudcu i vrtoglavice popraćene jakim lupanjem srca.

U mitologiji, stoga što je neuhvatljiva, simbol je prikrivanja.

Slavni francuski pisac Francois Rabelais, koji je bio jednako slavan kao ljubitelj ukusna zalogaja, bio je često gost svog prijatelja kardinala Du Bellaya. Jednoga su dana sluge na stol stavile jegulju pripremljenu prema hvaljenom naputku. Rebelais kucne po zdjeli i uzdahne: - Teško probavljiva! Kako se kardinal jako plašio nevolja s probavom, naredio je da se riba odmah odnese i sluga ju je sklonio u susjednu sobu. Poslije objeda kardinal ondje zatekne Rabelaisa kako slasno jede jegulju. Što to radite? Zar niste rekli da je teško probavljiva? – uzviknu iznenađeni kardinal. Vi se varate, prijatelju, to sam rekao za zdjelu, a ne za jegulju – odgovori Rabelais oblizujući prste.



KANTAR (grobar, kantaruša, kantra, kantrica, kantrum, kontara, sivac; *lat.* sponyliosoma cantharus)

„Ka se nima podlanic oli agača, unda je i kantar dobar za hititi na gradele“

Tamnosome je do crnkastosmeđe boje. Mužjaci u doba parenja imaju po tijelu modrikaste pruge. Dužina mu je do 45 cm, a masa do 2,50 kg. Prosječna masa je oko 0,50 kg. Obitava na kamenitom i ljušturastom dnu od 5 do 150 metara.

Kulinarske osobine: Meso je nešto slabije od drugih vrsta bijele ribe. Najukusniji je pečen na roštilju s puno maslinova ulja. Priređuje se i na brodet, ali i pržen i kuhan. Na Visu je vrlo cijenjen.



KANJAC (giričar, kanj, kanj od sike, pljucavac, rubnjak, zubaša; *lat. serranus cabrilla*)

„Kanj je bela riba, moreju ga isti i najbolesniji“

Boje je rumenosmeđe ili žućkaste, a postrance ima uspravno i vodoravno smečkaste pruge. Dužina mu je do 34 cm, a masa do 0,43 kg. Prosječna težina ulova je oko 0,04 kg.

Obitava u cijelom Jadranu do 200 metara dubine, ali je najučestaliji od 30 do 70 metara. Slična mu je pirka, vuk i vukovac.

Kulinarske osobine: Meso mu je vrlo ukusno i cijenjeno. Kuhani kanjci poznati su specijalitet i daju se bolesnicima. Peče se, prži i priprema s drugim ribama na brodet.



KAVALA (konj, krap, mrguša, orgo, škrap, škrapan, vrana; *lat. sciaena umbra*)

„Kaval je riba za parićivati na svi modi“

„Kaval nosi tri punta“

Zelenkasto je smeđe boje, a prema trbuhu prelazi u zlatkasto-zeleno sivu boju. Dužina mu je do 52 cm, a masa do 4 kg. Prosječna masa je 0,25 kg. Živi posvuda po Jadranu na kamenitom i travnatom dnu. Ne zalazi dublje od 50 metara.

Kulinarske osobine: Vrlo je tražena, sočna i ukusna riba, mekana mesa. Dobra je kuhana, pržena, pečena i na brodet. Meso joj je nemasno, a sušeno posebna poslastica. Meso je već u starom vijeku bilo cijenjeno, a naročita poslastica je glava. U doba renesanse morali su ribari u Rimu po nekom starom običaju, na koji se jako pazilo, od svake takve ulovljene ribe otposlati glavu redomice po jednom od tri gradska činovnika (tzv. konzervatora).



KIRNJA (finka, galinjača, kerna, kraja, tenka, vrančić; *lat. epinephelus guaza*)

„Velu kernu o desetak kili je dobro ćapati, jer je u njoj puna kašeta, ma je manje slaja o skrpuna“

Boja joj je tamnokestenjasta, a ponekad skoro crna. Dužine je do 1,40 m, a mase do 100 kg. Prosječan ulov teži oko 7 kg. Zadržava se u rupama i pukotinama kamenitog dna kao i na travama po cijelom Jadranu, ali ne dublje od 100 metara.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, naročito od mlađih primjeraka. Priprema se pečena, na brodet (posebno ukusna) i kuhana. Odresci se prže. Dubinska kirnja ima nešto tvrđe meso.



KNEZ (dundica, dunnela, frajlica, marijeta, oficirčić, šegavka, vladika; *lat. coris julius*)

„Knez je lipa riba u svin kolurima i gustoža, ali je mala i dračljiva, pa ju je bolje sfrigati nego lešati“

Boja mu je zeleno modrikasta do smeđa. Na bokovima ima narančastu ili ružičastu prugu, a po sredini modrocnu mrlju. Dužina mu je do 25 cm, a masa do 0,14 kg. Prosječna masa je oko 0,002kg. Obitava u priobalnoj zoni bistrog mora, ne dublje od 100 metara. Ljeti se kreće plićim predjelima, na dubini od 2 do 15 metara.

Kulinarske osobine: Ima kvalitetno bijelo i mekano meso. Najčešće se priređuje pržen (zbog manjih kostiju kojima obiluje). Pomiješan s drugim ribama u brodetu poboljšava mu okus. Za Kneza se još kaže i maslikovac, jer se topi pod zubima kao maslo.

Ime vladika, dobio je radi toga, što mu je boja tijela slična odijelu kakvog su nekada nosili dubrovačke vladike.



KOKOT (*lat. trigla lyra l.*)

Razlikujemo pet vrsti riba iz porodice štitoglavki. Imaju zašiljenu spljoštenu glavu. Visoko tijelo sužuje se u vitak rep. Vrlo razvijene prsne peraje služe kao organi za gmizanje i opipavanje morskog dna. Nalaze se posvuda po Jadranu na pjeskovitom, ljušturastom i muljevitom dnu.



HROKAVICA (*lat. trigla lyra*)

Jasnorumene do crvene boje. Naraste do dužine od 50 cm, a mase do 2,50 kg. Prosječni primjerci teže oko 0,15 kg.

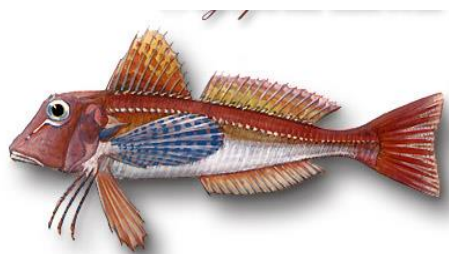
Kulinarske osobine: Meso je dobro, ali u različitim krajevima različito cijenjeno, ponegdje se uopće ne jede. Najukusniji je kuhan, što vrijedi i za ostale vrste.



KOKOTIĆ SIVAC (*lat. eutrigla gurnardus*)

Boja zelenkastosiva, kod mlađih rumenkasta sa srebrnkastom prugom duž bočne brazde. Naraste do dužine od 60 cm, a mase do 3,50 kg. Prosječni primjerci oko 0,08 kg.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, više cijenjeno nego drugih vrsta.



KOKOTIĆ (glavaš, lastavica; *lat. trigloporus lastoviza*)

Boja rumena poput opeke sa tamnim mrljama. Naraste do dužine od 42 cm, a mase do 0,75 kg. Prosječni primjerci oko 0,05 kg.

Kulinarske osobine: Meso dobro, redovito i svugdje se jede.



KOKOTIĆ HRAPAVAC (*lat. lepidotrigla cavillone*)

Boja nečisto rumenkastožućkasta. Naraste do 19 cm, a mase do 0,05 kg. Prosječna težina oko 0,01 kg.

Kulinarske osobine: Meso ima okus najobičniji riba, ali se rijetko jede zbog koštica i vrlo hrapave kože.



KOKOTIĆ (balavac, lastavica; *lat. trigla lucerna (corax)*)

Boja najčešće smeđorumena s prijelazima na zelenkasto. Prsne peraje tamnozelenkaste ili tamnoljubičaste, modro obrubljene. Naraste do 70 cm, a mase do 4 kg. prosječna težina oko 0,20 kg.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, više cijenjeno nego drugih vrsta iz ove vrste. Opće Kulinarske osobine: Bijelo i ukusno meso, ali mnogo otpadaka. Fileti se mogu pržiti u tavi ili poširati. Kokotić sivac i Hrokavica koriste se za pripremanje specijalnih ribljih juha.



KORAF (korbel, horbel, horba; *lat. umbrina cirrosa*; „*proljetni ljubavnik*“)

„Ako vidiš koraf, ne ga prodat za žive oči u glavi“

(narodna uzrečica iz Poljica)

Boja zlatkastosmeđosivkasta sa tamnijim vijugavim prugama koso prema naprijed. Naraste do 70 cm, a mase do 10 kg. Prosječna masa oko 1 kg. Rasprostranjen je uzduž cijele obale, ali se drži više uz područja dotoka slatkih voda. Oko otoka i na otvorenom moru skoro nepoznat. Drži se plitkih voda i muljevita dna.

Kulinarske osobine: Meso odličnog okusa i cijenjen. Najbolji je pečen.



KOSTELJ – morski pas (azija, koščak, kostilj, kucin, košćenjak, oštrulj, pena; *lat.* *squalus acanthias*)

Boje tamnosive do svjetlosive, obično s bijelim točkama. Dužine do 1,20 metara, a mase do 7 kg. Prosječna težina oko 2 kg. Vitkim oblikom tijela i rasporedom peraja vrlo je sličan svojim velikim srodnicima. Ima zašiljenu, spljoštenu glavu, ispod poprečna, oštro nazubljena usta. Nema kosti nego samo hrskavicu, ali ima vrlo čvrstu i oštru kožu koja se teško odvaja od mesa. Rasprostranjen dosta jednolično po cijelom Jadranu do 400 metara dubine. Najčešće se nalazi na muljevito-pjeskovitom dnu.

Kulinarske osobine: Sprema se svjež ili sušen. Jetra se također koriste, a iznose 125 ukupne težine tijela. Meso mu je hranjivo i bolje od ostalih vrsta pasa. Bolji je u jesen i zimi. Priprema se najčešće kuhan ali i pržen i pečen Ako nije premastan, sušen i dimljen vrlo je ukusan. U nekim zemljama konzervirano meso kostelja prodaju kao „morska jegulja“.



KOVAČ (kovačić, Petrova riba, petrunjača, Sveti Petar, šanpjer; *lat.* *zeus faber*)

Boja mu je sivomaslinasta s tamnom pjegom na svakom boku. Plosnata tijela s leđnim i trbušnim velikim bodljama. Dužina je do 60 cm, a masa do 3 kg. Prosječna masa mu je oko 0,40 kg. Nalazi se na dubini od 5 do 300 metara, ali najčešće između 70 i 150 metara na muljevitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso mu je bijelo, mekano, vrlo ukusno i cijenjeno. Jetra i ikra se također jedu. Težina jetre iznosi 2-5% ukupne težine tijela. Uglavnom se kuha na lešo, priređuje na brodet ali i prži i peče na roštilju. Panira se kao filet.

Legenda kaže, da je kovač ona riba iz koje je sv. Petar izvadio porezni novac (ribe sv. Petra su još i: štramac, govedo (vol), špada (iglun)). Na mjestu gdje ju je sv. Petar ulovio zauvijek su ostali crni tragovi.



KRUNAŠ (pagar krunaš, zubatac barjaktar, zubatac krunaš, zubatac okrunjeni; *lat. dentex gibbosus*)

Ima izrazitu kvrgu („krunu“) na čeonj kosti. Boje je smeđecrvenkaste s rijetkim crnim mrljicama, a dolje prelazi u ružičastosrebrnkastobijelu. Naraste do 1,20 metara, a mase do 24 kg. Prosječna masa je oko 8 kg. Nalazi se posvuda na hridinastom dnu, po usamljenim brakovima.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, ali manje cijenjeno od mesa obično zubaca, jer je zbog glomaznosti tvrđe. Priređuje se kuhan na lešo, pečen na roštilju i pržen u ulju i na brodet.



LICA (bilizma, bitinica, lujpa, pastirica; *lat. lichia amia*)

Boja bijelosrebrnkasta. naraste do 1 metar, a mase do 15 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Rasprostranjena u obalnim predjelima i zadržava se najradije u blizini riječnih ušća i luka, gdje su vode mutnije.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, osobito kuhano ili pečeno.



LICA STRIJELA (*lat. trachinotus ovatus*)

Boja modrozelenkastosrebrnkasta. Naraste do 40 cm, a mase do 1 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Najradije se zadržava neposredno uz obalu, osobito u riječnim ušćima, uskim prolazima i lukama.

Kulinarske osobine: Meso dosta ukusno, obično se kuha.



LIST (jezik, platuša, poklopac, poluribica, šfoja, zalistak; *lat. solea vulgaris vulgaris*)

Od brojne obitelji najbolja vrsta. Tijelo je bočno sasvim spljošteno, razvučeno u smjeru leđa-trbuh, s očima na gornjem desnom boku. Boje je na strani gdje su smještene oči u osnovi sivkasta ili smeđasta, s prijelazima u žućkasto i crnkasto istočkano. Naraste do 50 cm mase do 1 kg. Prosječna masa oko 0,25 kg. Obitava na pjeskovitom i muljevitom dnu do 250 metara.

Kulinarske osobine: Ima bijelo, mekano, izvanredno ukusno meso. Listovi spadaju među najtraženiju ribu. Neki mu prije pripremanja gule kožu, što nije nužno, ali kralježnicu mu je dobro izvaditi i peraje odrezati ili izguliti (kao što se to radi kod pripremanja kovača). Može se pržiti, prigotavljati na mlinarski način, poširati, rasijecati na filete, smotati u valjčice, peći na roštilju, kukati lešo ili na brodet. Poslužuje se kao topla i hladna jela. Postoji mnoštvo naputaka za njegovo prigotavljanje.



LIST BRADAVKAR (*lat. solea lascaris*)

Boja smeđasta ili tamnije sivkasta s crnkastim mrljama. Naraste do dužine od 40 cm, a mase do 0,60 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg.

Kulinarske osobine: Meso vrlo cijenjeno, mnogo više od drugih vrsta.



LIST CRNORUB (*lat. solea kleivi*)

Boja smeđastosiva, žućkasto i tamno izmrljano i istočkano. Prsna peraja žućkasta, u sredini nježno crnkasta. Naraste do 28 cm, a mase do 0,25 kg. Prosječna masa oko 0,10 kg.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, kao i kod ostalih listova.



LOKARDA (bilica, juja, ljublja, plavica, lancarda, skuša plavica, škombra; *lat. scomber japonicus*)

Modrozelenkaste je boje s prugicama i točkama na hrptu. Naraste do 45 cm, a masa je do 1,10 kg. Prosječna masa oko 0,20 kg. Živi posvuda u Jadranu, na dubinama do 200 metara. Najčešće se zadržava na tvrdom dnu i oko brakova na otvorenom moru.

Kulinarske osobine: Meso joj je ukusno, ali nešto lošije od skušina. Priprema se kao skuša. Najbolje su u travnju i svibnju, kad im je meso masno i mekano. U svibnju su bile poznate kao omiljena hrana u Parizu. Marinirana je osobito ukusna u proljeće i ljeti. Nekada se uglavnom pripremala na gradelama, pržena ili u marinadi. Nerijetko su je na otocima i sušili, što je vrlo kvalitetan proizvod. U Primorju su je kuhali na laganoj vatri uz dodatak povrća i octa te je poslije, ohlađenu, čistili od kostiju i spremali u staklenke, zatim bi je zalili uljem, a na vrh stavili nekoliko zrna papra i grančicu ružmarina.

Naziv škombra dolazi još od Rimljana, *scomber* (skombros). Marinirane škombre sa svojim suvrsticama sačinjavale su sastojinu antičkog umaka - garum (garon).



LOVRATA (dinigla, gilinga, komarča, komenjuša, ovratnica, **orada**, podlanica, sekulica, škarnatica, štrigavica, zlatobrov, zlatulja, zlatva; *lat. sparus aurata*)

„Lavrata i komarča resi gospodske stolove“
(narodna uzrečica)

Ovalna riba jako istaknute glave s vrlo jakim čeljustima i neobično razvijenim zubima. Zagasitomodrikaste ili zelenkaste boje, crnim mrljama na obje strane glave i rumenilom na škržnim zaklopcima. Tijelo joj je plosnato, a rep u obliku slova V. Naraste do 60 cm, a mase do 10 kg. Prosječna masa oko 0,30 kg. Nalazi se po uvalama i lukama uzduž čitave jadranske obale bez obzira na to kakvo je dno.

Kulinarske osobine: Ubraja se uz lubina najukusnijom ribom od svih vrsta biJele ribe. Na višoj cijeni su mlađi primjerci. Može se pripremati na sve načine, ali obično se kuha ili peče na roštilju, ali i suši. Fileti se prigotavljaju kao i fileti od lista. Rjeđe se priprema na brodet. Njezina glava je za sladokusce prava poslastica. Krupniji primjerci mogu se nabosti komadićima slanine ili nadjenuti nekim nadjevom, a zatim peći u papirnatom omotu (en papillote). Već kod starih Rimljana cijenjena stolna riba, i zvali su je „Aurata“.



LUBIN (agač, brancin, dud, dut, levrak, luben, ljubljaš, morski grgeč, ogač, smudut, vuk; *lat. dicentrarchus labrax*)

„Nek je sutra dobrih smuduta i koja ovrata, pa smo ti kao i car u Stambolu“
(narodna uzrečica)

Olovnosive je boje, na trbuhu srebrnkastobijel s tamnom pjegom na škržnom poklopcu i sitnim ljuskama. Dužina mu je do 1 metar, a masa do 14 kg. Prosječna masa je oko 0,50 kg. Obitava duž cijele Jadranske obale, bez obzira na vrstu dna, ali ne dublje od 20 metara. Najčešće se zadržava na pjeskovitom dnu kao i na području gdje se primjećuje slatka voda.

Kulinarske osobine: To je izvrsna riba odličnog okusa, čije je meso nježnog sastava, privlačne boje i bez sitnih i oštih kosti. Može se pripremati na mnoge načine, ali se najčešće peče na roštilju zajedno s oradom ili bez nje, kuha se na lešo a mnogi ga i suše. Veliki primjerci se poširaju ili prgotavljaju u ribljem obarku, a manji se prže ili stavljaju u posebne riblje juhe (npr. bouillabaisse). Naročito je dobar ljeti i u jesen.



LUC (lucić, luč, rudan, voj; *lat. euthynnus quadripunctatus*)

Pripada obitelji tuna. Boja crnkastomodrikastosrebrnasta sa tamnijim vijugama na svjetlijoj podlozi hrpta. Naraste do 1 metar, a mase do 20 kg. Prosječna masa oko 6 kg. Drži se uglavnom pučinske strane otoka, rijetko dalje od otoka Premuda na sjever. Čest je oko brakova srednje Dalmacije.

Kulinarske osobine: Meso osrednjeg okusa i priprema se kao trupac (na žaru, na brodet, prži i marinira).



LUMBRAK (božjak, lambraka, lenac, paun, pika, podujka, smokva, solnjača, tucavica; hrvatica - tako ga zovu u Hrv. primorju; *lat. simphodus tinca*)

„Da je svaka lambraka o dvajse deka bila bi kašeta, vako jedva po brudeta“

Boja mužjaka u zreloj dobi je modrozeleno s crvenim i modrim pjegama. Ženke i nedozreli mužjak jednolično su sivomaslinasto zeleni, dolje svjetliji. Naraste do 44 cm, a mase do 0,75 kg. Prosječna masa oko 0,07 kg. Nalazi se posvuda uz Jadransku obalu od 2 do 50 metara, ali je najučestaliji do 10 metara. Zadržava se samo na kamenitom obraslom dnu.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano, vrlo ukusno i lako probavljivo. Cijenjeni su samo veći primjerci, jer mali imaju sitne kosti. Priređuje se pečen, na brodet i kuhan. Mekano meso pri kuhanju se brzo raspada i dobiva se fina riblja juha. Sitniji primjerci se prže na ulju.



MAČKA MRKULJA (mačka kamenjarka, mačka purićanka, parda, rijanka, šarka, šćedrovača; *lat. scyllorhinus stellaris*)

Ribama iz porodice mačaka tijelo je zbijeno, glava tupa, usta položena ispod kraće njuške.

Osnovna boja tamnosiva, išarana tamnosmeđim ili sasvim crnim pjegama, dolje boja prelazi u bjelkastu. Naraste do 1,20 metara, a mase do 7 kg. Prosječna težina oko 1 kg. Obitava o cijelom Jadranu ne dublje od 200 metara. Najčešća je između 40 i 100 metara. Ne bira vrstu dna ali je često uz obalni rub.

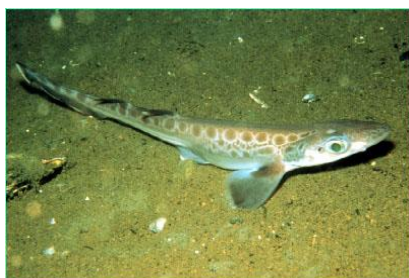
Kulinarske osobine: Meso je ukusno i traženo, svježe i sušeno. Priređuje se kuhanjem na lešo, prženjem i na brodet. Sušena pa dimljena dobiva posebnu ugodnu aromu. Koža i jetra su upotrebljiva. Jetra zauzimaju 6-11 % ukupne težine tijela.



MAČKA BLJEDICA (*lat. scyllorhinus canicula*)

Boja u osnovi siva s brojnim nepravilnim mrljama. Naraste do 1 metar dužine, a mase do 1,20 kg. Prosječna težina oko 0,16 kg. Obilno je rasprostranjena po cijelom Jadranu do 400 metara dubine. Najčešća je između 40 i 130 metara. Voli muljevita i muljevito-pjeskovita dna, ali zađe i na kamenita.

Kulinarske osobine: Meso ukusno svježe ili suho. Koža i jetra upotrebljiva. Jetra zauzimaju 5-8 % ukupne težine tijela.



MAČKA CRNOUSTKA (*lat. galeus melastomus*)

Boja žućkastosmeđa s prilično pravilnim, većim izduženim mrljama. Naraste do 90 cm, a mase do 0,60 kg. Prosječna težina oko 0,09 kg. Živi u dubinama koje prelaze 300 metara, rjeđe zađe u pliće vode, na muljevitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso slično ostalim vrstama. Jetra i koža upotrebljivi. Jetra iznose 5 % ukupne težine tijela.



MODRAK (modralj, modraš, modrulja, praž, tragalj; *lat. spicara maena maena*)

„Modrak je u maju dobar kako bržola, a u šetembru se zmaštoraju, pa nevaljaju“

Boja olovna, olovnosmeđa, smeđemodrasta ili zelenkasta; postrance sivosrebrnkasta ili sivožućkasta s tamnom mrljom na boku; dolje sivosrebrnkasta do sivožućkasta. Naraste do 25 cm, a mase do 0,25 kg. Prosječna težina oko 0,10 kg. Rasprostranjen uzobalno uzduž čitava primorja. Drži se tvrdog i obraslog dna. Obično se zadržava na dubini od 10 do 50 metara.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i traženo. Priređuje se prvenstveno pečen na roštilju, pa pržen ili na brodet.

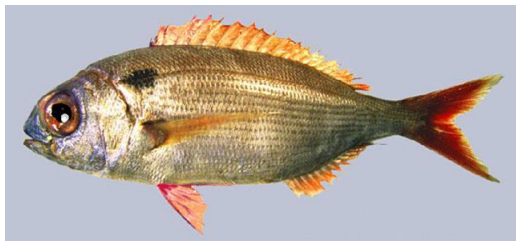


MURINA (marina, morina, moruna mrina, murinja, raina, žutošaraka; *lat. muraena helena*)

Pripada porodici jegulja. Tijelo joj je jako produženo, sprijeda valjkasto, straga spljošteno, sluzavo, zmijolikog oblika. Glava je spljoštena i produžena. Osnovna boja smeđa ili žućkasta, išarana tamnim nepravilnim, vijugavim mrljama. Naraste do 1,30 metara, a mase do 8 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Živi na kamenitu ili hridinastom dnu i po brakovima, najviše između 5 i 50 metara, ali zalazi i do 120 metara.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno, iako masno i smatra se delikatesom. Priprema se prvenstveno na brodet, a zatim pržena. Najbolja je pečena na ražnjiću. Sušena i dimljena posebnim postupkom poprima izvanrednu aromu. Njezino masno meso izvrstan je dodatak ribljim složencima, bilo pirjanim ili na gradelama. Kožu murine možete popržiti na ulju i dobiti će te ukusnu deliciju, od glave se radi ukusna juha.

Rimljani su uzgajali murine i jegulje u ribnjacima, a prvi koji je dao urediti ribnjak za uzgoj je Hirtius (prijatelj Cezara).



OKAN (okonja, rumenac-blijedac; *lat.* pagellus bogaraveo)

Ovalnog tijela, u bokovima spljošten, boje smeđaste do sivkastoružičaste koja prelazi u sivkastobjelkastoružičastu. Na boku odrasle ribe je jedna crna mrlja. Naraste do 60 cm, a mase do 5 kg. Prosječna masa oko 0,30 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu, čak do 500 metara dubine. U plitke vode dolaze samo nedorasli, a odrasli samo do 60 metara dubine. Svaka vrsta dna mu odgovara.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno i traženo. Najbolji je priređen kuhanjem ili na brodet, ali se i prži i peče na roštilju.



OSLIĆ (magarčić, mol, murluc, pišmolj bjelan, pišmolj od parangala, pišmolj od struka, tovar, ugota, ugotica velika, ugotica oćak, zubar; *lat.* merluccius merluccius)

Vretenastog je tijela, sivosrebrnkaste boje, a na trbuhu bijel, ima naglašenu donju čeljust a peraja repa je u obliku strelice. Naraste do 95 cm, a mase do 5 kg. Prosječna masa oko 0,20 kg. Najrasprostranjenija riba Jadrana, nađe se u nekoliko metara dubine ali i u najvećim dubinama. Nije izbirljiv prema vrsti morskog dna.

Kulinarske osobine: Oslić ima bijelo meso izvrsnog okusa, nježno i bez veće masnoće, pa je lako probavljiv. Puno se koristi u profesionalnoj kuhinji, osobito u Francuskoj i Vel. Britaniji. Može se poširati čitav ili u filetima. Fileti se mogu pržiti i na roštilju ili prgotavljati na mlinarski način. Meso je najukusnije u lipnju i zimi. Najviše se prgotavlja srednji dio njegova trupa. Najukusniji je dio mesa uz glavu, koja služi za pripremanje odlične juhe. Pržena jetra (3 % od ukupne težine tijela) također su ukusna. Očišćen i osušen (može samo jedan dan), a zatim kuhan ima posebnu aromu. Suši se kao bakalar.



OVČICA (arkaj, aršan, beka, koač, mormora, rešan; *lat.* lithognathus mormyrus)

Srebrnkaste boje sa nekoliko poprečnih crnkastih pruga. Sjajna i elegantna riba. Naraste do 45 cm, a mase do 2 kg. Prosječna težina oko 0,15 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu pretežno na mekanim, pjeskovitim ili muljevitim dnima. Dublje od 50 metara ne zalazi. Često je zamjenjuju pic-om, nemaju isti oblik čeljusti i nema kao pic crni obrub oko repa.

Kulinarske osobine: Smatra se jednom od najukusnijih riba. Najtečnija je ljeti, u vrijeme mriještenja. Priređuje se prvenstveno na roštilju, zatim kuhanjem na lešo. Posebno je tražena za miješani brodeto od više vrsti riba.



PAGAR (fag, hvag, pagarić, pagra, pagrun, parag; *lat.* sparus pagrus)

Riba jake glave, izbočenog čela, debele njuške i tupih zubi. Tijelo je ovalno i bočno stisnuto. Boja čistorumena, prema dolje s prelivom na srebro. Naraste do dužine od 75 cm, a mase do 8 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Nalazi se neravnomjerno uzduž čitave jadranske obale, najčešće na tvrdom dnu brakova ili koraljnom dnu. Pliće od 10 metara ili dublje od 160 metara ne zalazi. Sličan je arbunu i zubacu.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno i traženo, nešto slabije od srodnog zubaca. Priređuje se kuha, pečen na roštilju i pržen, rjeđe na brodet. Prikladan je za brodet pomiješan s drugim ribama.



PAKLARA MORSKA (lamprida. lamprina, lakerda, okatica, paklenica, pegulka; *lat.* petromyzon marinus)

Naraste do jednog metra i do tri kilograma težine. Nazvana tako što se rado prilijepi za drvenu brodsku oplatu (na katran).

Kulinarske osobine: Svježe meso vrlo nježno i ukusno, osobito od ožujka do svibnja. Najčešće se spremala: oguljena i kratko pečena ulagala se u octeni rasol s mnogo mirodija (lovor, papar ...) ali se i dimila. Od davnina je poznata, naročito na Visu.



PALAMIDA (palangrun, palovnić, pastirica šarica, polanda, polandra, smučač; *lat.* sarda sarda)

Izduženo, vretenasto tijelo i stožaste glave sa šiljastom gubicom. Boja tamnomodra, prema dolje srebrnasta, a gornja polovina tijela koso isprugana crnkastim prugama. Naraste do 70 cm, a mase do 9 kg. Prosječna masa oko 1 kg. Nalazi se po čitavom Jadranu, stanovnik

pučine ali zalazi i u kanale i obalne vode. Kao pelagička riba, nije vezana za određeno dno ili dubinu.

Kulinarske osobine: Meso je svjetlije, ukusnije, mekanije i probavljivije od tune. Priređuje se prvenstveno pečena na roštilju ili pržena na ulju. Brodet je vrlo sočan i ukusan. Prikladna za mariniranje.



PAPALINA (saraga; *lat.* *Sprattus sprattus*)

Pripada obitelji srdela. Papalina je nešto slabiji plivač od ostalih vrsta plave ribe. Hrani se raznovrsnim planktonima. Boje je blijedomodrozelenkaste koja prema trbušnoj strani prelazi u srebrnastu. Najmanja je među sitnom plavom ribom, ne prelazi dužinu od 14 cm i težine od 0,02 kg. Srednja lovna težina je 100 komada u 12 kg.

Kulinarske osobine: Ono što je u Dalmaciji girica, to je u Hrvatskom primorju i okolnim otocima papalina. Nježna i krhka lako se priprema i jede. Može se pripremati na sve moguće načine, najčešće se prži. Konzervira se i dimi.

Ta najmanja pelagička riba koja se početkom ljeta povlači u dublje vode, tražeći spas od drugih riba, dobila je ime po rimskim papama i njihovim pomorskim posjedima – papinska ribica – papalina. Najveća lovišta upravo se nalaze na njima tj. području Papinske države Romagni i Marchama na potezu Zadar – Ancona prema sjeveru i ušću rijeke PO.



PAS (bulaš, čukov, gluhak, mekaš, lužnjak, pena; *lat.* *mustelus mustelus*)

Boja pepeljastosiva ili sivosmeđasta, s crnim mrljicama ili prugama. Dolje je bjelkast do svjetložućkast. Naraste do 1,5 metara, a mase do 15 kg. Prosječna masa oko 5 kg. Nalazi se po cijelom Jadranu dosta jednolično od 2 do 300 metara dubine. Obitava na ravnom i mekanom dnu. Izbjegava dna gdje su zvjezdače i ježinci.

Kulinarske osobine: Meso je dobro i ukusno. Svjež se priređuje kuhan lešo, na brodet ili pržen nakapan limunovim sokom. Vrlo je dobar i sušen. Osobito je dobar u jesen i zimi. Poslužuje se sa blitvom, lešo krumpirom ili nekim drugim zelenjem po želji.

Morski pas mora biti odmah po ulovljenju oguljen, što se vidi po svjetloj boji mesa koje je prošarano crvenim žilicama. Sivkastobijelo meso bez tragova svježe krvi dokazuje da riba bila već par dana u ribarnici.



PAUK (dragan, pauk grebenaš, pauk kamenjar, ranj, ranjen, taranta; *lat.* trachinus radiatus)

Tijelo je izduženo, bočno stisnuto. Oči su izbočene. Donja je čeljust duža od gornje, upravljena koso uvis. Boje je žućkastosmeđe, s ljubičastim ili crvenkastim šarama i točkama po gornjoj polovini tijela. Naraste do 40 cm, a mase do 1,50 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu od 5 do 150 metara dubine po kamenom, ljušturastom i koraljnom dnu.

U Jadranu žive četiri vrste pauka: pauk mrkalj (najčešći i najveći, živi na šljunkovitom i kamenitom dnu), pauk žutac, pauk bijelac (voli pjeskovito ili muljevito dno) i pauk crnac.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, nešto tvrđe ali vrlo ukusno. Priređuje se najviše na brodet i juhe. Ponekad se i suši na dimu. Za pečenje je pretvrd.



PIC (karoc, orišac, okučarac, prekuranac, šiljac, špic; *lat.* puntazzo puntazzo)

„Ko me ne gebira podlanica, kuntentati ću se ko me pic dopade“

Boje je mutno srebrnaste sa poprečnim crnkastim prugama, od kojih je posljednja šira i zdepasta na repnoj stapki. naraste do 47 cm, a mase do 2,50 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Rasprostranjen je po cijelom uzobalnom dijelu Jadrana, više uz kamenita i tvrda dna, među kamenjem i škrapama. Najčešće je na dubini od 5 do 20 metara, ne zalazi dublje od 100 metara.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i cijenjeno, iako ga gurmei svrstavaju u meso slabije kvalitete od vrhunske bijele ribe. Najčešće se priređuje na brodet. Pečen na roštilju je isto ukusan. Odresci se prže. Juha od njega je izvrsna.



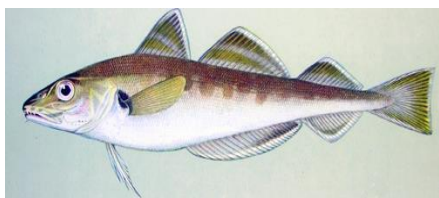
PIRKA (burača, perga, sikavac, šarac, špijun, vuk; *lat. serranus scriba*)

„Pirka kanjca na večeru zvala“
(narodna uzrečica iz Korčule)

„Perga ka je vela more se miriti s kanjun, za lešadu, a male su za brodet“

Boja rumena ili rumenosmeđa s mjestimičnim prijelazima u ljubičasto ili modro, s nekoliko poprečnih smečkastih pojasa. naraste do 28 cm, a mase do 0,30 kg. Prosječna masa oko 0,05 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu, ali samo u njegovu uzobalnom dijelu, bez obzira na vrstu dna. Zalazi do 50 metara dubine, ali je najčešće između 7 i 30 metara.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i cijenjeno. Oveći primjerci ukusni su kao kanjci. Priređuje se kuhan na lešo, a u brodetu miješan s drugim ribama. Kuhan daje dobru riblju juhu.



PIŠMOLJ (magarčić, molić, murluc, osao, tovar, ugota; *lat. gadus merlangus*)

Boja je pepeljastosrebrnasta sa nijansama zlatkastog, ali kad uquine postaje blijedopepeljast. Naraste do 40 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,10 kg. Pravo mu je obitavalište sjeverni Jadran. Zalazi na muljevita dna dubine od 20 do 80 metara.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano, bez masnoća i lako probavljivo. Tečnije je i mekše od oslića i jedna je od najviše cjenjenijih morskih riba. Brzo se kvari te ga treba brzo pripremiti. Može se pržiti, preraditi za specijalne riblje nadjeve, a može se pripremiti i na mlinarski način. Najčešće se kuha na lešo (veći primjerci), a manji se prže.



RAŽA (barakokula, barakula, kamenica, kamenjara, klinka, polig, raja, ražina, špirunar, žutica; *lat. raja clavata*)

Ražu karakterizira spljošteno tijelo, hrskavičan kostur i položaj usta na donjoj strani tijela. Neuglednog su izgleda, tvrde i vrlo hrapave kože po kojoj su još razasute oštre bodlje.

Boja je u osnovi pepeljasto siva, ali zna biti i zelenkasta do žućkasta, sa smeđim i bjelkastim mrljicama. Naraste od njuške do vrha repa najviše 1,10 metara, a mase do 8 kg. Prosječna masa oko 1,50 kg. Nalazi se posvuda po Jadranu od 20 do 400 metara, ali najučestalija je od 40 do 80 metara. Obitavalište joj je čisto muljevito i pjeskovito dno.

Kulinarske osobine: Među ribama iz skupine raža ima najukusnije meso koje se najčešće pošira ili kuha na lešo ili na brodet. Smatra se najukusnijim mesom među landovinom. Veliki komadi raže, oblikovani u odreske paniraju se i prže u dubokom ulju. Prije pripremanja kožu s bodljama treba oderati, a zatim dobro isprati da se odstrani sluz. Ražama za sušenje treba odstraniti i najmanji dio utrobe s čitavim analnim otvorom i spolnim organima, jer u protivnom dobiva jak miris amonijaka. Meso raža najukusnije je ljeti. Nažalost, zaboravilo se da jetra raže spadaju u delicije mora. Pirjane na ulju (najboljem maslinovom dakako), začinjene najboljom kvasinom, najboljim vinom i paprom, i na kraju s par kapi prošeka, poželio bi svaki gurme.



RUMBAČ (buturac, iver, obliš, plat, rumb, trupac, zvjezdaš; *lat.* psetta maxima)

„Dosta su se i rumbi ćapivali u palandere, a otac govori da su bolje palamide, a da se i ne govori o tunjevini“

Riba iz porodice plosnatki, gotovo je romboidnog oblika. Na okatoj strani ima hrapava koštana dugmeta. čeljust je mala i sitno nazubljena. Boja je na okatom boku zelenkastosiva, do smeđežućkaste, crnkasto izmrljana i sa sitnim bijelim pjegama. Na slijepom boku bjelkasta. To je najveća jadranska plosnatica. Naraste do 95 cm, a mase do 10 kg. Prosječna masa oko 1 kg. Nađe se posvuda po Jadranu, ali u njegovom sjevernom djelu neusporedivo više. Obično živi između 10 i 15 metara dubine na muljevito i pjeskovito dnu.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, ali nešto slabije kvalitete od ostalih plosnatika. Priređuje se prženjem ili pečenjem na roštilju, ali i na ostale ribarske načine, kuhan lešo i na brodet.



SALPA (sapa, salpuša, sopa, zlatica, zlatopružica; *lat.* sarpa salpa)

„Pun riječi kao sapa govana“
(kaže se o čovjeku, koji mnogo brblja)

„Reče se da je sapa dobra pečena, niki je zovu kraljicun rib, ali mora biti vela za peći, prko kvarta o kila“

„Ka ni dobre ribe i sapočići su dobri“

Boja joj je sivosrebrnasta s uzdužnim zlaćanim prugama. Naraste do 51 cm, a mase do 3 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Obitava na kamenitom dnu obraslom algama, do 30 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno, osobito pečena na roštilju. Nabubrjela koža među rezovima pozlati za vrijeme pečenja. Lešo se ne priprema.



SKLAT (anđeo, ćuk, purićaš, sivač, slac, sokot, vrnut; *lat. squatina squatina*)

Zbog svoje ljepote, hitrosti i elegancije, u Dubrovniku su za okretnog, elegantnog i elastičnog mladića rekli:

„Pravi je vrnut“

Riba iz obitelji sklatovki. Boje je gore maslinastosmeđe do pepeljaste, išarane tamnijim mrljama. Glomazna, tupa glava sastavlja se poput krila. Naraste do 2 metra, a mase do 60 kg. Prosječna masa oko 5 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu dosta jednolično, ne dublje od 300 metara. Zadržava se najradije na pjeskovitom i pjeskovito-muljevitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, bolje od mnogih vrsta landovine. Priređuje se lešo, a odresci se peku. Kvalitetan je sušen.



SKUŠA OBIČNA (bokulja, brić, ćurlica, golčić, glavnjica, lokarda, pastirica, skardinula, skušac, skušelj, šir, škombra, vrnut; *lat. scomber scombrus*)

Preko modrikastozelenkastih leđa isprugana je nijansama poprečnih valovitih crnakastih pruga, dolje bijelosrebrnasta, katkad s ružičastim preljevom. Repna peraja je duboko urezana. Naraste do 45 cm, a mase do 0,90 kg. Prosječna masa oko 0,60 kg. To je pelagijska riba i nalazi se po čitavom Jadranu.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno, ali ga treba brzo potrošiti jer inače dobiva gorak okus. Može se pržiti, peći na roštilju, poširati ili prigotavljati na mlinarski način. Zahvalna

je marinirana (osobito ljeti), a posebno soljena i dimljena. Od skuše su nekada priređivali cijenjenu juhu.



SMOKVA (cincela, figa, gladić, hinac, pika, tizik; *lat.* labrus bimaculatus)

Mužjak raskošne boje, narančastožučkasti s modrim, zelenkastim i crnkastim prugama. Boja ženke je jednolične narančaste s mrljama po leđima. Naraste do 40 cm, a mase do 0,90 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Rasprostranjena uzduž cijele obale od 4 do 100 metara dubine, ali samo uz strme, hridinaste položaje i na brakovima. Voli čisto more na dubinama od 15 do 30 metara.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, nježno i odličnog okusa. Preporučljiva riba za bolesnike. Priređuje se na roštilju i prži. Kuhanjem se dobiva odlična juha.



SRDELICA (bijelac, bruma, modro mlijeko, munjača, pištać, srdela, srdelj, štivajica, žir; *lat.* sardina pilchardus)

„Srdelica su najgluplje ribe, uvuku se u konzervu, zatvore se, a ključ ostave vani“

(narodna uzrečica)

To je najvažnija riba u morskom ribarstvu, i s inćunom, papalinom i nekim drugim ribama sačinjava skupinu poznatu pod zajedničkim imenom „sitna plava riba“. Srdela je sitna zelenkastoplava riba i ne prelazi dužinu od 21 cm, i masu od 0,06 kg. Tanke ljuskice se lagano skidaju. Prosječna masa oko 0,03 kg ili 30 do 35 komada u jedan kilogram.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo tečno i hranjivo zbog znatnog postotka masti (preko 13 %). Zbog mekoće mesa i nježnog kostura rado se i lako jede. Svježa, priprema se na najrazličitije načine. Najtečnija je pečena ili pržena, no isto tako i na marinadu ili brodet. Osim svježe pripremljene koristi se i „slana srdela“, koja se slaže i soli u posebnim bačvicama. Nekada su otočani srdelu sušili i sušenu ulagali u maslinovo ulje, danas bi to bio jedan od zaboravljenih specijaliteta.

Srdela je dobila ime po otoku Sardiniji, iz kojega je izvedena i riječ sardina, ta dva naziva ne treba izjednačavati. Sardinom se nazivaju srdele konzervirane u ulju, a s vremenom se taj trgovački naziv uobičajio i za drugu sitniju ribu u konzervama.



ŠARAG (crnoprugac, frankul, sarčić, serag, seržić, šar, šarka; *lat.* *diplodus sargus*)

„Ne češ ti meni privariti, pametniji sam ti ja od šaraga“

(narodna uzrečica iz Korčule)

Boja srebrnkasto tamnosiva s poprečnim crnkastim prugama. Bokovi i donji dio sjaje se srebrnastim i zlatkastim preljevima. Naraste do 47 cm, a mase do 2,5 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Rasprostranjen uz jadransku obalu uz veliko odvaljeno kamenje i u rupama pod njima, zatim uz obalu koja obiluje rupama i usjeklinama. Dublje od 100 metara ne zalazi.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno. Priređuje se pečen na roštilju, kuhan na lešo (kažu da je tada najukusniji) i za riblju juhu, koja se posebno cijeni.



ŠARUN (mužikant, širun, šklapavac, šnjur, šur, šuvar; *lat.* *trachurus mediterraneus*)

„Ka se čistu šaruni unda in mora zneti popruzi z oštrin nožun, da se meso ne zaguli“

Uz oštro nazubljenu čeljust ima i oštru bočnu prugu. Boje je blijedo zelenkastomodrikasta, prema dolje bijelosrebrnkasta. Naraste do 40 cm, a mase do 1,80 kg. Prosječna masa oko 0,05 kg. Kao pelagička riba stanovnik je pučine, ali ovisan o morskom dnu kamo se često spušta. Zimi se zadržava u većim dubinama, dok u proljeće i ljeti dolazi bliže obali uz pjeskovito i ljušturasto dno.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno. Najbolji su manji primjerci i to u toplijim mjesecima kad odebljaju. Pripremaju se pečeni na roštilju (tijekom pečenja moraju se obilno mazati uljem da ne budu suhi ili se prije drže u ulju i kvasini neko vrijeme), prže i na brodet. Riblja juha je odličnog ukusa. Osrednje sušeni vrlo su ukusni, ali samo prvih osam dana, kasnije imaju slabiji okus. Sličan je skuši ali zaostaje po okusu.

Pod imenom „lacerta“ poznat starim Rimljanima (Ciceron kaže: meso je najbolje od travnja do svibnja).



ŠKARAM (jaglunić, skaram, škaran, škeran; *lat. sphyraena sphyraena*)

Boja tamnosiva ili smeđezelenkasta, prema dolje srebrnasta. Naraste do 1,20 metara, a mase do 4 kg. Prosječna masa oko 0,30 kg. Zadržava se uz samu obalu, bez obzira na vrstu dna. Najučestaliji je u južnom dijelu Jadrana.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno. Najčešće se peče ili kuha.



ŠKRPINA (bodeč, bodeljka, crljenak, četinka, jauk, jaukovicica, logrnja, morski kopun, škarpena, škarpoć, škrpočić; *lat. scorpaena scrofa*)

Riba iz obitelji bodeljka. Tijelo joj je krupno s velikom glavom i velikim ustima. Na glavi i škržnom zaklopcu ima kožne privjeske i bodlje. Boja ružičastocrvenkasta do crvena, smeđe izmramorana i izmrljana. Naraste do 66cm, a mase do 5 kg. Prosječna masa oko 0,25 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu do 400 metara dubine, na hridinastom, škrapljivom, ljušturastom obraslom dnu. Najčešće se nalazi na dubini od 20 do 60 metara. OPREZ - ima otrovne bodlje na leđnoj peraji i škržnim zaklopcima.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, tečno i vrlo ukusno. To je cijenjena riba. Poznati su brodeti od škrpine ili kuhana na lešo. Juha od nje je poseban gastronomski užitak. Ako se peče prethodno se mora razrezati preko leđa. Fileti se prže, peku na maslacu ili poširaju.



ŠKRPUN (bodeč, četinjak, jauk, joh, jokavac, škarpoć; *lat. scorpaena porcus*)

„Kanja i škrpuna može bolesnik najviše isti“

Boje je sive ili tamnosmeđe, katkad crvenkaste, tamnije izmramorane i crnkasto izmrljane. Postrance i dolje svjetloružičasta. Naraste do 35 cm, a mase do 0,80 kg. Prosječna

masa oko 0,06 kg. Rasprostranjena uzduž cijele obale do 50 metara, na tvrdom dnu. Najčešće se nalazi između 5 i 15 metara dubine. OPREZ-ima otrovne bodlje na leđnoj peraji i škržnim zaklopcima.

Kulinarske osobine: Meso je tvrdo ali vrlo ukusno. Priprema se kuhan i na riblju juhu. Priređuje se na brodet s drugim ribama.



ŠKRPINICA (jaukavica; *lat. scorpaena notata*)

Boje rumene do crvenkaste. Naraste do 20 cm, a mase do 0,20 kg. Prosječna masa oko 0,04 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu do 200 metara dubine. Voli otvorene vode škrapljiva i ravna dna koja su naseljena raznovrsnim bodljikašima ili spužvama. Pliće od desetak metara rijetko dolazi. OPREZ-ima otrovne bodlje na leđnoj peraji i škržnim zaklopcima.

Kulinarske osobine: Meso okusa najobičnijih riba, nije cijenjeno radi mnoštva kostiju.



ŠPAR (baraj, češljic, frankul, haluz, kolorep, špijun; *lat. diplodus annularis*)

Boje žućkaste do zelenkastosive s prijelazom u srebrnkastu. Na korijenu repa ima sedlastu crnu prugu. Naraste do 22 cm, a mase do 0,37kg. Prosječna masa oko 0,03 kg. Živi uzobalno uzduž cijele obale, od pličine do 90 metara dubine. Najučestaliji je na muljevitom dnu.

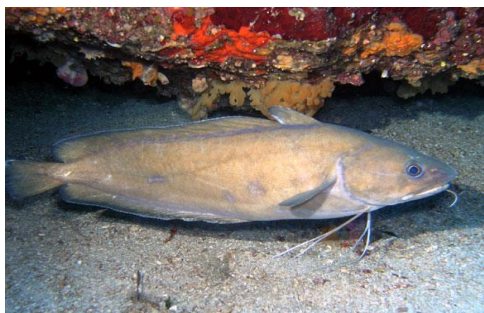
Kulinarske osobine: Meso je bijelo, nježno i vrlo ukusno. Prženi špari prava su poslastica, a odličan je i za pripremanje riblje juhe. Ima oštre kosti.



ŠTIRIJUN (sturijun, storiun, štirijun; *lat.* acipenser sturio)

Pripada obitelji jesetrovka. Boja obično smeđastorumenkasta ili smeđožućkasta. Prosječna masa oko 5 kg. Rasprostranjena je po cijelom Jadranu do 200 metara dubine. Zadržava se na muljevitom dnu, uzobalja. Na nekim mjestima jako rijetka tako da je ribarima nepoznata. najpoznatija lovišta oko otoka Molata i Novigradskog mora.

Kulinarske osobine: Pravi znalci je cijene više od mnogih drugih jadranskih riba. Prije priređivanja treba joj oguliti kožu. Najukusnija je pečena.



TABINJA MRKULJA (babinja, grugova mater, grunjeva mati, grugovica, tabina, tabinjica; *lat.* phycis phycis)

Boje kestenjastosmeđe, prema dolje svjetlija. Naraste do 64 cm, a mase do 3,50 kg. Prosječna masa oko 0,30 kg. Najučestalija je na vanjskim rubovima otoka i oko svih brakova otvorenog mora. Zadržava se između 5 i 270 metara, a najbrojnija je u srednjim dubinama tj., između 20 i 70 metara.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, vrlo nježno i ukusno. Kaže se: „rastvara se u ustima kao maslac“. Najbolja je kuhana, ali se priređuje i pečenjem. Sušena je vrlo cijenjena. Jetra su također ukusna, a iznose 10-15 % ukupne težine.



TABINJA BJELICA (*lat.* phycis blennioides)

Boje pepeljastorumenkasta, prema dolje svjetlija. Naraste do 70 cm, a mase do 4,50 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Rasprostranjena u južnoj polovini Jadrana, i to do najvećih dubina. Najbrojnija je oko otoka Mljeta.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i priređuje se kao TABINJA MRKULJA.

Jednom riječju ta neugledna „riba je delicioza“ pečena, na brudet a sušena je neponovljivi gurmanski vrhunac.



TRLJA KAMENJARKA (barbun, brkavica, dugonosica, šijoglavna, trijuš, zgrčenica; *lat. mullus surmuletus*)

„Čovik i barbun, dobri su saki štajun“
(narodna uzrečica)

Boje crvenonarančaste ili smeđe išarana, sa strane ružičasta, sa tri do četiri uzdužne zlatkaste pruge, dolje bijelo ružičasta. Naraste do 50 cm, a mase do 1,20 kg. Prosječna masa oko 0,12 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu dosta jednolično, od najplićih voda do 400 metara dubine. Najredovitija je između 10 do 80 metara. Živi na svim vrstama dna, ali je najčešće na ravnim dnima, zatim na pjeskovitim čistinama.

Kulinarske osobine: Meso je bjelkasto, vrhunskog okusa i sočnosti, posebne arome, prema tome, najbolja je kad je najjednostavnije prigrotovljena. Po kvaliteti mesa uspoređuje se sa racima. Veliki primjerci se prvenstveno peku na roštilju, manji u tavi na maslacu. Također se priprema u papirnatom omotu (en papillote). U tom slučaju je dobro prije toga marinirati. Priprema se i na brodet. Nema žuči. Trlja kamenjarka više se cijeni od trlje blatarice. Radi sočnog i tečnog mesa, primorci je zovu - gospodskom ribom. Odlična je od rujna do travnja.

Kod starih Rimljana bila je omiljena i neobično cijenjena pod imenom mulus (spominju je kao poslasticu Ciceron i Ovidije). Za dalmatinske trlje Rimljani su plaćali upravo bezumne svote novaca.



TRLJA BLATARICA (barbun, batoglavac, bradač, brkata trilja, glibavac, praščić, pujoglavica; *lat. mullus barbatus*)

Na donjoj čeljusti su dva mesnata pipka. Boja je žutosiva do crvena, sa strane ružičasta, dolje ružičastosrebrnkasta do bjelkasta. naraste do 30 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,04 kg. Rasprostranjena dosta jednolično i gusto po cijelom Jadranu, od 2 do 300 metara dubine, gdje su dna muljevita i pjeskovito-muljevita.

Kulinarske osobine: Meso je bjelkasto i ukusno. Zaostaje u kvaliteti mesa za trljom kamenjarkom, zbog mirisa po mulju. Veći se primjerci priređuju na roštilju, osrednji na brodet, a manji se prže u ulju.



TRUPAC (robac, rumbac, šarban, truina, tumburel, tunčić; *lat. auxis rochei*)

Boje je gore tamnomodre, s tamnocrnim duguljastim mrljama, sa strane plavkast, a dolje srebrnast. Naraste do 50 cm, a mase do 3 kg. Prosječna masa oko 1,50 kg. To je pelagijska riba i obitava po čitavom Jadranu. U proljeće i jesen se približava obali. U proljeće je više na južnom Jadranu, a jeseni u Kvarneru i Riječkom zaljevu.

Kulinarske osobine: Meso osrednje kvalitete. Najviše se priređuje na brodet ili pečena na roštilju pa mariniran. Od njega su bolji palamida, tunj i luc.



TUNA (batoglav, tun, tunj, tunja, trup; mladi: lukančić ili šarabančić; *lat. thunnus thynnus*)

„Jadan je onaj ribar, koji svoju mrežu, a osobito tunaru, strpa u kuću“
(narodna uzrečica)

„Najslaji je kopin o tuna. Slaji je lešo nego pečen, bo je meso mehko i topi se u ustima kako maslo“

(kopin - vrat tune)

„Naslaja je panceta o tunjevine, pečena na gradele“
(panceta potrbušnica (carsko meso - „kajzerflajš“, slanina s mesom)

Najpoznatija riba među krupnom plavom ribom. Boja joj je tamnomodra, skoro crna, prema dolje i prema glavi svjetlija. Naraste do 4 metra, a mase do 600 kg. Prosječna masa oko 12 kg. To je pelagijska riba neovisna o morskom dnu i obitava po čitavom Jadranu. Najučestalija je u Hrvatskom primorju i kvarnerskim otocima.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i cijenjeno, okusom podsjeća na teletinu ili junetinu, te je zbog toga zovu i: „tele kartuzijanaca“, to je najveća jestiva riba našeg mora. Svježa, priprema se na razne načine, a osobito je dobra pečena ili na brodet. Najcjedeniji dio je, trbušni dio (nježno rumene boje, nasuprot boji gornjih dijelova koji su krvavo crveni) zvan i „panceta“, priređuje se u odrescima pečena na roštilju, pržena ili na brodet. Za jelo se koriste i želuci, svježi ili sušeni. Stari je običaj ploške mesa debele 1 do 2 cm prije pripremanja staviti

u smjesu vode i ulja. Tuna je posebno ukusna marinirana ili sušena na dimu. Konzervirana u ulju koristi se za pripremanje predjela. Od tune su u starom Rimu spremali naročitu juhu muria. Tunolov je kod nas bio razvijen od davnina. Pravo vrijeme tunolova je od mjeseca kolovoza do svibnja.

Novigradsko more u 19. stoljeću bilo je bogatije tunama nego Istra i Kvarner zajedno, jastoga i hlapa moglo se loviti i mrežama, dok se za dagnje trebalo sam u veljači spustiti kokosovu pletenicu u more da bi ih u listopadu bilo barem dvadeset kilograma na njemu. Novigrad je nekada bio glavna luka Ravnih kotara i Bukovice, i vrlo važna luka austrougarskih brodova.



UGOR (glisterčić, grug, gruh, gruj, grum, grunj, morska jegulja, škanjaš, školjar; *lat.* conger conger)

Riba iz obitelji jegulja. Tijelo je sprijeda valjkasto, odostrag spljošteno i produženo. Boja gornje polovine tijela je crna, tamnosmeđa ili tamnosiva, dok donja polovina prelazi u bjelkastosrebrnkastu. Naraste do 2,12 m, a mase do 48 kg. Prosječna masa oko 0,75 kg. Rasprostranjen po čitavom Jadranu od najplićih do najdubljih područja. Stanovnik je hridinastog dna u rupama, procijepima i šupljinama. Najučestaliji je na dubini od 5 do metara.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano i odličnog okusa. Priređuje se prvenstveno na brodet, sam ili još bolje sa škrpinom, ili na riblju juhu ili ragu na mornarski način (bouillabaisse i metelote). Repni dio tijela teže je jesti uslijed brojnih tankih koščica. Prži se rezan na ploške, a posebno je ukusan sušen, prodimljen i priređen na razne načine. Marinirano meso također je ukusno. Ponegdje gruja više cijene od najbolje ribe.



UGOROVA MAJKA (gruga mater, grugovica, gruževica; *lat.* gaidropsarus mediterraneus)

Pripada obitelji mekušica. Boja tamnosmeđa, često svjetlo istočkana. Naraste do 45 cm, a mase do 0,60 kg. Prosječna masa oko 0,07 kg. Rasprostranjena u obalnom pojasu čitavog Jadrana, ali ne dublje od 50 metara. Zadržava se na mekanim dnima koja su dobro obrasla raznovrsnim algama.

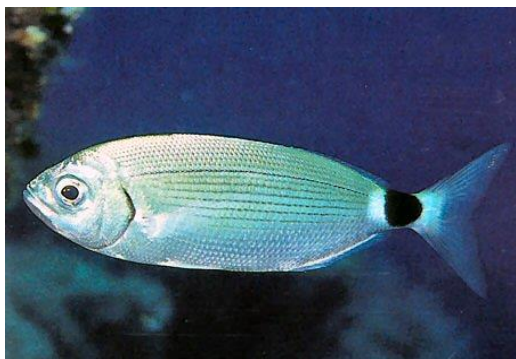
Kulinarske osobine:



UGOTICA (mol-pišmoljić, ogota, ugota, ugotica mala, ugotica matica; *lat.* trisopterus minutus capellanus)

Pod vrškom brade visi oveći pipak. Boja sivosrebrna, rema hrptu prelazi u sivosmeđastu. Naraste do 32 cm, a mase do 0,30 kg. Prosječna masa oko 0,03 kg. Nalazi se po čitavom Jadranu od desetak do 270 metara dubine na muljevitim i muljevito-pjeskovitim dnima.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano (mekše od oslića), vrlo ukusno, ali se brzo kvari. Ugotica je jedna od najviše cijenjenih morskih riba. Podjednako je dobra, pripremljena na jedan od četiri ribarska načina: pečena, kuhana, pržena i na brodet. Prigotavljaju je i na mlinarski način.



UŠATA (crnorep, češalj, mrkulja, oćada, ošata, ukljata; *lat.* oblada melanura)

„Uljata je vragu na piru balala“

(narodna uzrečica iz Dubrovnika: balala - igrala)

„Niki više volu debeli modraci nego ušate, jerbo ušata ima stupasto meso“

Jedna od najčešćih i najbrojnijih riba iz skupine bijelih riba. Kod ove grabežljive i proždrljive ribe naročito se ističu velike oči i jaka repna peraja. Boja joj je modrosiva do smeđasta, postrance ima niz vodoravnih modrikastocrnastih pruga. Dolje je sivosrebrnkasta, oko repa jasan crni prsten. Naraste do 30 cm, a mase do 0,60 kg. Prosječna masa oko 0,10 kg. Nalazi se uzduž čitave jadranske obale, uz hridinasta dna i na tlu dnu obraslom morskom travom. Zalazi do 70 metara dubine, ali se najviše zadržava od 5 do 20 metara, često dopliva i do površine.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano, ukusno i lako probavljivo, zbog čega je cijenjena. Može se pripremati na sve ribarske načine: peći, kuhati, pržiti i na brodet (kažu da je osobit). Iako je koščata riba cijeni se kao brancin i lovrata.



VIŽA (mutrija, sinj, sova, šiba, šunj, žutulja; *lat. dasyatis centroura*)

Pripada obitelji šiborepki. Boja smeđeolovna ili tamnosivosmeđa. Tijelo četvrtasto, više zaobljeno s ušiljenom gubicom. Ističe se dug, bičasti rep. Naraste do 3,96 m, a mase do 200 kg. Prosječna masa oko 25 kg. Nalazi se posvuda po Jadranu do 300 metara, ali se najčešće zadržava između 20 i 120 metara, na muljevitom i pjeskovitom dnu. OPREZ- vrlo bolan ubod od nazubljenog repnog bodeža.

Kulinarske osobine: Meso ukusnije nego meso ostalih riba iz ove skupine. Osobito je cijenjena sušena. Svježa priređuje se lešo i obilno začinjena.

VOLINA (govedo, čuba, krava, štramac, vol, volovina)



VOLINA MRKULJA (*lat. raja batis*)

Pripada obitelji raža. Boja obično tamnosiva do žućkastosiva. Naraste do 2 metra, a mase do 50 kg. Prosječna masa oko 7 kg. Dosta jednolično raspoređena po cijelom Jadranu do 300 metara. Najčešće se nalazi između 50 i 150 metara na muljevitom i muljevito-pjeskovitom dnu. OPREZ-rukama se ne prihvaća kod ubacivanja u brod, jer je sluzava i ima bodljikavi rep (potrebna jača kuka).

Kulinarske osobine: Meso ukusni i traženo. Priprema se svježa i sušena, obično kuhana sa ili bez krumpira.



VOLINA BALAVICA (*lat. raja alba*)

Boja siva do sivožućkasta. Naraste do 1,73 metra, a mase do 28 kg. Prosječna masa oko 5 kg.

Kulinarske osobine: Meso istog okusa kao i ostalih raža, te se i priprema se za jelo na isti način.



VOLINA KLINKA (*lat. raja oxyrhynchus*)

Boja crnkastosmeđa ili sivooolovna. Naraste do 1,42 metra, a mase do 12 kg. Prosječna masa oko 2 kg. Rasprostranjena po cijelom Jadranu (više u južnom dijelu) do 1100 metara dubine. *Najčešća je između 100 i 400 metara na muljevitom i muljevito-pjeskovitom dnu.*

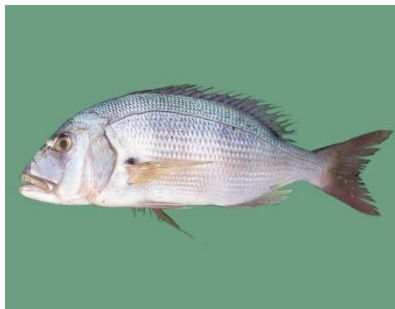
Kulinarske osobine: Meso ukusnije od ostalih vrsta raža, osim što se kuha ona se obično prži pa i panira.



VRANA (crnac, labrda, lenac, mijerla, pešac, škvarlj; *lat. labrus merula*)

Promjenljive boje, zavisno od okoline, spola, starosti i sezone. Gore je maslinastozelena ili smeđemodrikasta, do gustocrnomodra poput crnila, sa strane prelazi ljubičastu; posvuda kao mramor tamno izmrljana. Naraste do 50 cm, a mase do 1,25 kg. Prosječna masa oko 0,10 kg. Rasprostranjena je sasvim uzobalno duž čitava primorja između 2 i 50 metara dubine. Zadržava se skoro isključivo na tvrdom i bogato obraslom dnu.

Kulinarske osobine: Meso je bijelo, mekano, lako probavljivo i vrlo ukusno. Priprema se prvenstveno pečenjem na roštilju, kuhanjem lešo a manje prži. Kuhanjem se radi izvrsna juha.



ZUBATAC (detal, skojarić (mlada riba), zubac, zubatak, zubatić; *lat. dentex dentex*)

„Zubatac kad se peče, meso mu se raspada kaj saće, rećemo mi.“
(otok Vrgada)

Riba čvrste građe, jake čeljusti i vrlo velikih i oštih zubi, zatim velike i snažne peraje. To je najzubatija riba s po četiri očnjaka u gornjoj i donjoj čeljusti. Boja je rumenosmedosrebrnasta s plavičastim i crnkastim točkama, a prema dolje blijedo srebrnasta. Naraste do 1 metar, a mase do 16 kg. Prosječna masa oko 1 kg. Živi u priobalnom kamenitom području cijelog Jadrana i oko svih brakova i sika obalnog otvorenog mora. Osim na tvrdom, spušta se i na koraljna i ljušturasta dna, a redovito je na mekanim dnima ako su obrasla algama. Zalazi u najpliće vode, a spušta se u dubinu do 200 metara. Redovita su mu staništa od 5 do 30 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno, cijenjeno i uvijek traženo. Ukusniji su mlađi primjerci do 2 kg, a na osobitoj je cijeni kuhana glava. Može se pripremiti na sve ribarske načine (pečen na roštilju, pržen, kuhan lešo i na brodet). Najčešće ga kuhaju (lešo) ili peku.



ZUBATAC KRUNAŠ (zubatac krunasti, zubatac barjaktar, zubatac okrunjeni; *lat. dentex gibbosus*)

Boja tamnorumenosmedasta, prema dolje svjetlija. Naraste do 1,20 metara, a mase do 24 kg. Prosječna težina oko 8 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu, ali je na njegovom sjevernom dijelu vrlo rijedak. Zadržava se po uzobalnim hridinama, još više po osamljenim brakovima, više u području unutrašnjih nego otvorenih mora.

Pliće od 16 metara i dublje od 160 metara se ne lovi.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, ali manje cijenjeno od mesa običnog zubaca. Najbolje ga je peći ili kuhati.



ZUBAČIĆ RUMENI (*lat. dentex macrophthalmus*)

Boja rumenosrebrna. Naraste do 20 cm, a mase do 0,25 kg. Prosječna masa oko 0,05 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu na dubini od 10 do 180 metara. Najradije se zadržava na dubini od 50 do 100 metara. Voli pjeskovito-muljevita dna.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, priprema se kao zubatac.

Najukusnija riba prema kriterijima sportskih ribolovaca Jadrana

Ocijeniti okus ribe je vrlo teško jer se moraju u obzir uzeti mnoge činjenice. Riba se mogu spravljati na razne načine, što ne samo im mijenja okus, nego i pojedinu vrstu može rangirati iznad neke druge iako je ta druga bolja u ostalim načinima pripreme. Poznata je razlika u okusima između većih i manjih primjeraka iste vrste te s obzirom na doba godine u kojem su ulovljene. U tabeli su navedene ribe prema ukupnoj ocjeni.

Okus ribe

| | |
|----|----------|
| 1 | Šampjer |
| 2 | Kirnja |
| 3 | Škarpina |
| 4 | Brancin |
| 5 | Zubatac |
| 6 | Grdobina |
| 7 | Orada |
| 8 | Listovi |
| 9 | Šarag |
| 10 | Tuna |

VRSTE GLAVONOŽACA



BOBIĆ (*lat. sepiola rondeletii*)

Pripada obitelji sipa. Ime dolazi od oznake za nešto malo i okruglo, kao što upravo i izgleda. Boja promjenljiva kao i kod ostalih srodnika, ali najčešće smeđastorumenkasta. Naraste do 6 cm, a mase do 0,01 kg. Prosječna masa oko 0,5 dag. Rasprostranjen po cijelom Jadranu od desetak metara do 200, ali najčešće između 50 i 150 metara na pjeskovito-muljevitoj dnu.

Kulinarske osobine: Meso odličnog okusa i prava poslastica. Priređuje se na sve ribarske načine, kao što se i prijavljuje na vrhunske gastronomske načine.



HOBOTNICA (hobota, hubotnica, kobotnica, kratatnica, mrkač, obodnica; *lat. octopus vulgaris*)

Najveći je glavonožac našeg Jadrana. Ima osam krakova i na njima dvoredne prijanjalke. Boja joj je žutosmeđa odozgo a sivosmeđa odozdo, a mijenja je prema okolici. Naraste do 1,30 metara, a mase do 15 kg. Prosječna masa oko 0,70 kg. Obitava na kamenitom i hridinastom dnu po cijelom Jadranu na dubinama do 200 metara.

Kulinarske osobine: Zbog svog tvrdog mesa nije jednako tražena, iako mladi primjerci teški do 1 kg imaju vrlo ukusno meso. Priprema se ukuhavanjem u vodi, a još bolje bez vode tj. u vodi koja se sama iz nje iscijedi. Veće primjerke bolje je kuhati, nakon što se istuče većim komadom drveta, u kipućoj vodi oko sat i pol. Nikada ne stavljati kuhati u hladnu vodu, jer će postati tvrda. Kuhana je onda kad joj se prijanjalke počnu odvajati od krakova. Naši stari su hobotnicu tukli da bi je omekšali, a danas je dobra zamjena zamrzivač u kojem hobotnica mora biti najmanje 24 sata. Kada je odledite, očistite joj utrobu i dobro j operite. Najčešće se priređuje, nakon kuhanja, na salatu (kosani luk češnjak, papar, sol, ocat i ulje). Mladi primjerci

se prže ili peku na roštilju kao sipe i lignje. Osušena daje specifičnu aromu. Prije pripreme mora biti namočena bar 12 sati. Krakovi mogu zamijeniti meso jastoga.

Za 4 do 8 osoba potrebna je hobotnica/e težine 2-4 kg.

Svježa hobotnica mora imati miris po moru, koža joj treba biti vlažna i bez sluzi, karakteristične pigmentacije, dok meso treba biti čvrsto i žilavo.

Svježu hobotnicu dobro je odmah zamrznuti – bit će mekša nakon kuhanja.

Očistite prvo vrećasti dio tijela hobotnice tako da ga okrenete prema van (preokrenete) i uklonite utrobu, pritom ne odvajajte krakove. Vratite hobotnicu u prirodni položaj u nožićem odstranite oči, a iz sredine krakova izvadite zubiće. Na kraju djelomično odstranite vanjsku opnu s tijela hobotnice i isperite je pod tekućom vodom.

U mitologiji je hobotnica (kao bezoblična životinja s pipcima) prikaza čudovišta što obično simbolizira - paklenske duhove, pa čak i sam pakao. Često se koristila u ornamentici sjeverne Europe, keltskog svijeta i Grčke. Ona odgovara zodijačkom znaku Raka.



LIGNJA (kalamar, ligan, oliganj, uligna; *lat.* loligo vulgaris)

Dugo i vitko tijelo s osam kratkih i dva duga kraka (kao sipa), boje crvenkastosmeđe ili sivkastoprozirne, koju prilagođuje okolici. Tijelo učvršćuje prozirna rožnata ljuštura. Naraste do 1 metar, a mase do 3 kg. Prosječna masa oko 0,20 kg. Kao pelagijski stanovnik mora obitava po čitavom Jadranu do 400 metara dubine. Ljeti je na pučini od 40 do 150 metara, a u jesen i zimi boravi blizu obale.

Kulinarske osobine: Bijelo meso, vrlo ukusno i cijenjeno. Naročito su cijenjeni mladi primjerci. Pripremaju se na razne načine, ali se najčešće prže i peku, zatim se pripremaju s rižom ili na brodet. Velike primjerke najbolje je kuhati. Svi glavonošci mogu se priređivati, tako da se pune (nadijevaju) vlastitim krakovima, jajima, začinskom zeleni, zatim se prže na roštilju ili pirjaju u vinu. Mogu se također marinirati i prirediti kao hladna predjela. Znalci kažu da je omjer šest-sedam, liganja u kilo, najbolja mjera (veličina). Solite tek kada je termički obrađena.



LIGNJUN (totanj; *lat. illex illecebrosus coindeti*)

Boja promjenljiva, najčešće rumenosmeđa sa svjetlijim i tamnijim oblačcima. naraste do 1,60 metara, a mase do 8 kg. prosječna masa oko 0,30 kg. Živi po cijelom Jadranu bez obzira na dubinu, ali se najčešće zadržava između 100 i 300 metara. Neovisan je o dnu.

Kulinarske osobine: Meso slabije od lignje, ali mlađi primjerci vrlo ukusni. Priređuje se kao lignja.



MUZGAVAC (mrkač, mušun, muškavac, muzgoć; *lat. ozoena moschata*)

Pripada obitelj hobotnica. Boja promjenljiva, prilagođava se okolini ali manje vješto od hobotnice. Naraste do 40 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu do 200 metara dubine, ali najčešće od 2 do 50 metara, na pjeskovitim, ljušturastim i muljevitim predjelima

Kulinarske osobine: Meso je tečnije, mekše i ukusnije od hobotnice. Priređuje se kao i hobotnica, sušen se prži, peče i na brodet.



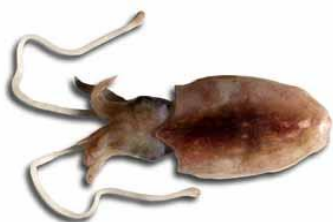
SIPA (*lat. sepia officinalis*)

Uz hobotnicu i lignju najpoznatiji glavonožac. Boje nježnoružičastožute, glava je tamnija, hvataljke plavkastozelenkaste (osam kratkih i dva duga kraka), a meki obod svjetloljubičast. Naraste do 60 cm (uključujući krakove), a mase do 3 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Nalazi se posvuda, ali ne prelazi dubinu od 250 metara. U proljeće prilazi obalnim plićacima pjeskovito muljevita dna.

Kulinarske osobine: Meso je bolje od hobotnice, slatkasto i ukusno. Kod starijih primjeraka meso je tvrdo. Priprema se na sve ribarske načine, ali najviše na najjednostavniji, kuhanjem na lešo. Poznati je crni rižot.

Sipa je nekad živjela na nebu i zemlji kao miljenica bogova. Kad joj je Prometej ukrao iskre vatre za kaznu je protjerana u svijet podmorje. Posejdon ju je primio kraljevski, učinio besmrtnom i dao joj vlast nad glavonošcima. Kako nije bila zadovoljna i žaleći za zemaljskim i nebeskim životom, mijenjajući boju kože skrivala se od pogleda koristeći oblake crnila. U srednjem vijeku je njeno crnilo bilo dokaz povezanosti sa silama mraka, vješticama i vukodlacima.

Danas sipu i njeno crnilo smatramo delicijom u crnom rižotu ili crnoj tjestenini.



SIPICA (*lat. sepia elegans*)

Boja promjenljiva, najčešće smeđasta. Naraste do 12 cm, a mase do 8 dag. Prosječna masa oko 2 dag. Rasprostranjena po cijelom Jadranu, ali najčešće između 50 i 100 metara, na pjeskovito-muljevitim dnima.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i najčešće se prži.

RAKOVI

„Ka se ćapa rarog oli jastrog, vržu se u depožiti ki se držu u moru, da se beštija živa proda, ne smi krepati“

Rak simbolizira cijeli vodeni svijet, on je praiskonska voda.



HLAP (arežica, bogdan, jakar, karlo, rarog; *lat.* homarus vulgaris)

„Rarog ima vele kljiške pune mesa. Ka se meso poide, o ne velike kljiške se učini solnica di se drži sol za u brod“

Rak izduženog, valjkastog tijela s glatkim oklopom. Ima dvije jake štipaljke, desna je jače razvijena za drobljenje hrane. Boja smeđastozelenkasta do fluorescentno tamnoplavoljubičasti, prema dolje blijeda, škare rumenkaste, nakon kuhanja pocrveni – te ga ponegdje i zovu – kardinalom podmorja. Naraste do 60 cm, a mase do 12 kg. Prosječna masa oko 0,60 kg. Rasprostranjen uzobalno po cijelom Jadranu do 150 metara dubine. Učestaliji je na dubinama od 10 do 40 metara. Zadržava se na svim oblicima dna ako su u blizini kamenitih i hridinastih predjela.

Kulinarske osobine: Meso nešto slabije od srodnika jastoga, no isti tako traženo i cijenjeno. Priređuje se kao i jastog. Kraljevske kuhinje XI. i XII. Stoljeća ponovo ga vraćaju u modu kuhinjskog stola.



JASTOG (angust, jarulica, jastof, langusta, prug, ragosta; *lat.* palinurus vulgaris)

Uz hlapa, to je najveći rak našeg mora. Za razliku od većine rakova, jastog nema klješta, nego samo duga i hrapava ticala. Boje je smeđeljubičaste, sa žućkastim preljevom, a noge su crvenkaste s crvenosmeđim pojasima. Ukuhan ostaje crven. naraste do 45 cm, a mase do 5 kg. Prosječna masa oko 0,60 kg. Rasprostranjen je uzduž čitave Jadranske obale, na kamenitom ili ljušturasto-koraljnom dnu. Živi između 10 i 160 metara, ali je najučestaliji između 30 i 80 metara. Muški jastog razlikuje se od ženskog po prvim malim nožicama koje su koščatije, a ženski ima razvijeniji tj. širi rep. Osim po veličini samog jastoga, nema načina kako odrediti koliko je star.

Kulinarske osobine: Najtraženiji su od 0,40 do 0,80 kg. U Europi je zabranjena prodaja jastoga ako su manji od 20 cm. Na tržište uvijek moraju doći živi. Vrlo su osjetljivi na temperaturu, koja ne smije biti viša od 15 oC i niža od 10 oC, kao i na slatku vodu od koje odmah ugiba. Meso je odličnog okusa i svrstava se u delikatese. Najukusniji je ulovljen za vrijeme mjesečine. Priređuje se na razne načine; kuhan u obarku a kasnije kad je ohlađen poslužuje se s majonezom ili za salate i koktele, pripremljen na roštilju, na američki način, á la Thermidor, na brodet. Smatra se da su najbolji za jelo između 60 dag i 1 kg. težine. Kod kuhanog jastoga treba paziti prilikom rezanja da ništa ne iscuri, jer upravo ta tekućina daje gušt cijelom jelu. Kad je kuhan postane crven a noge mu se lako lome.

Obzirom da jastog ima plavu krv mogli bi ga nazvati i plemstvom mora bez obzira na prvorazrednu kvalitetu njegova mesa.



KOSMELJ (grmalj, kosmač, kosmej, žbirac; *lat. eriphia spinifrons*)

Rak snažnog spljoštenog tijela, grudne noge nose čvrste čekinje, i ima dvije nejednake štipaljke. Boja je smeđasta ili smeđastozelenkasta, prema dolje prelazi u žućkastu. Naraste do 12 cm, mase do 0,40 kg. prosječna masa oko 0,05 kg. Rasprostranjen po svim škrapama i grebenastim obalama, osobito onima koje su obrasle patuljastim algama. Drži se pojasa gdje se izmjenjuje plima i oseka.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno, ali ga traže samo dobri poznavaooci. Ponegdje se cijeni više od hlapa ili jastoga. Priređuje se prvenstveno na brodet s drugim ribama kojima daje poseban pikantan okus. Brudetu ili rižotu od rakova daje neponovljivi okus.



KOZICA CRVENA (*lat. aristeomorpha foliacea*)

Boja tamnocrvena poput krvi. Naraste do 22 cm, a mase do 0,05 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Živi samo u dubinama južnog Jadrana od 400 metara dubine na muljevitom dnu.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, slično mesu ostalih kozica.



KOZICA MALA (*lat. palaemon*)

Boje različite, od prozirno sivkaste, crvenkaste do zelenkaste. Naraste do 7 cm dužine. Prosječno ima u jednom kilogramu preko 300 komada. Rasprostranjen u svim područjima do 500 metara dubine. Najbrojniji su u plitkim vodama svih vrsta dna obraslo algama.

Kulinarske osobine: Vrlo se brzo kvare, te se zbog toga kuhaju na samom brodu nakon ulova. U svakom slučaju treba ih što prije potrošiti. Meso je vrlo ukusno, koristi se za juhe, umake, hladna i topla predjela i kao garniture. Ribari ga najradije prže.



KOZICA VELIKA (*lat. penaeus kerathurus*)

Boja sivkasta, išarana smeđorumenkastim mrljama i uspravnim pojasima, vrh repa ljubičast. Naraste do 25 cm, a mase do 0,06 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Rasprostranjen po cijelom Jadranu od nekoliko metara do 360 metara dubine. Najčešće se zadržava između 10 i 40 metara na muljevito-pjeskovitom dnu. Privlači ga slatka voda.

Kulinarske osobine: Meso vrlo finog okusa i cijenjeno. Ribari ga najčešće prže, ali se koristi i kao kozica mala. Kozice (ili mali morski rakovi, kako ih još zovu) se kuhaju žive u kipućoj slanoj vodi. Kuhaju se u vodi kojoj se dodaje ocat, luk, papar, peršin i lovorov list. Po starom običaju, u toj vodi se gasi komadić užarenog željeza, da račići dobiju osobitu lijepu crvenu boju. Kozice se jedu samo svježe kuhane, jer se duljim stajanjem ili soljenjem gubi dobar okus.



KUKA (kukica; *lat. scyllarides latus*)

Boja smeđasta do smeđastorumenkasta. naraste do 45 cm, a mase do 2 kg. Prosječna masa oko 0,50 kg. Nalazi se pretežno u južnijim predjelima Jadrana u podnožjima kamenitih obala. Dublje od 80 metara ne zalazi.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i priređuje se kao i ostali raci.



RAČNJAK BRADAVIČASTI (*lat. maia verrucosa*)

Boja nečistosmeđa s nešto svjetlijim nogama i donjim dijelom tijela. Gornja strana uvijek obrasla. Naraste do 12 cm, a mase do 10 dag. Prosječna masa oko 4 dag. Nalazi se uzduž cijele obale bez obzira na vrstu dna samo ako se obraslo bilo kojom vrsti algi. Najradije luta po plitkim vodama uvala i zaljeva, ali nikad ne dublje od dvadesetak metara.

Kulinarske osobine: Priprema se kao i ostali raci, ali osim ribara drugi ga rijetko koriste.



RAK CRVENI (*lat. portunus corrugatus*)

Boja rumenosmeđa. Tijelo obično obraslo dlačicama. Naraste do 10 cm, a mase do 0,15 kg. Prosječna masa oko 5 dag. Rasprostranjen po cijelom uzobalnom dijelu primorja na tvrdom i obraslom dnu. Najbrojniji oko brakova čistog mora.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno i slično mesu ostalih rakova. Ribari ga, uz rijetke znalce, najčešće koriste.



RAK OD KOĆE (*lat. portunus sp.*)

Boja pretežno blijedo sivorumena. Naraste do 6 cm, preko 100 komada u jedan kilogram. Rasprostranjen po cijelom Jadranu, na svim vrstama dna. Najbrojniji je u vodama sjevernog dijela Jadrana. Kako se lovi samo koćom, tako je dobio i ime.

Kulinarske osobine: Meso ukusno, koriste ga samo ribari.



RAKOVICA (babica, blazinja, bogdan, grancevola, grancigula, morski pauk; *lat. maia squinado*)

Rak trokutastog, ovalnog tijela sa zašiljenim čeonim dijelom. Kreće se na četiri para nogu i dvije štipaljke. Boja smeđastorumenkasta, po nogama crvenkasto izmrljan. Oklop naraste do 25 cm, a mase do 1,50 kg. Prosječna masa oko 0,40 kg. Nalazi se mjestimično po čitavom Jadranu, bez obzira na vrstu dna, ali pretežno obitava oko zapadne obale Istre. Kreće se od 2 do 50 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo cijenjeno kao vrhunska poslastica, i ne zaostaje po okusu za jastogom i hlapom. U ženke su cijenjeni kao rubin crveni unutrašnji organi, vrlo ukusni za jelo. Kuha se u slanoj vodi kao i ostali rakovi i poslužuje toplo ili hladno.

Kao toplo jelo: u juhama, hrustavcima, gratinirani u školjki ili u vlastitom oklopu.

Kao hladno jelo: u koktelima, salatama, kanapeima.

Poput brojnih vodenih životinja i rakovica je vezana uz mitove o suši i o mjesecu. Rast im je ovisan o rastu mjeseca. Rakovica je lunarni simbol; još od klasične antike njezina se slika povezuje sa slikom mjeseca, kao što se i lik slatkovodnog raka nalazi na karti „Mjesec“ u taroku, jer ove životinje, baš kao i mjesec, idu sad naprijed, sad natrag.

Stari Grci vjerovali su da je rakovica pametna i lukava životinja, te su njen lik utisnuli na novac nekih grčkih gradova i na vratni ukras Efeške Diane (sestre Apolona), božice lova, Mjeseca i noćnog čaranja. Vjerovali su da je i muzikalna. Latinski naziv za rakovicu je Maja, u starogrčkoj mitologiji bila je kći Atlasova (Atlantova) i vrhovnom bogu Zeusu rodila sina Hermesa (Merkura), bila je Plejada (jedna od sedam kćeri Atlanta, koje je poslije njihove smrti Zeus uzdigao na nebo kao zvijezde Plejada (mi ih zovemo Vlašići).



ŠKAMP (rak, kvarnerski rak; *lat. nephrops norvegicus*)

Izgledom i građom tijela sličan hlapu i običnom potočnom raku. Ovaj dugorepi i desetonožni rak je jasnoružičaste boje, po rubovima tamnije crvenkast. Naraste do 23 cm, a mase do 0,30 kg. Prosječna masa oko 0,03 kg, ili 33 komada u jednom kilogramu. Najviše obitava u kanalima Hrvatskog primorja i Kvarnerskih otoka. Obitava na čisto muljevitim dnima

Kulinarske osobine: Mnogi smatraju da je to najukusniji rak, obzirom na nježno, mekano meso. Može se pripremati na mnogo načina; kao hladna predjela i koktele, panirani, pečen na ražnjiću, na roštilju, okružen vijencima riže uz prikladne umake, i na autohtoni naš način - na buzaru. Škamp u glavi ima tzv. „paprenu kesicu“ koju ne zna svatko odstraniti, tako da je najbolje glavu odstraniti prije prigrutavljanja.



VABIĆ (ušica; *lat. squilla mantis*)

Boja sivožućkasta ili sivorumenkasta s tamnoljubičastom pjegom na zadnjem dijelu tijela. Naraste do 20 cm, a mase do 0,07 kg. Prosječna masa oko 0,03 kg. Rasprostranjen u obalnim vodama Jadrana gdje ima priliva slatke vode. Obično je između 10 i 130 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, traže ga samo znalci.



ZEZAVAC (*lat. scyllarus arctus*)

Boja crnkastosmeđa. Naraste do 16 cm, a mase do 0,07 kg. prosječna masa oko 0,03 kg. Živi uzobalno po cijelom Jadrana gdje su kamenita i obrasla dna. Zadržava se između 5 i 50 metara dubine. Brojniji je u području otvorenog i bistrog mora.

Kulinarske osobine: ŠKOLJKU

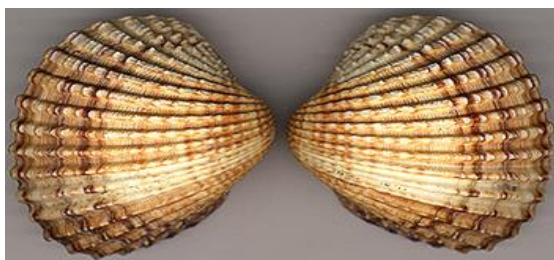
ŠKOLJKE

„Biser je zrno maleno, ali izlazi pred gospodu“

Budući da školjka nastaje u vodi, srodna je simbolizmu plodnosti koji je svojstven vodi. U školjki se ponekad nađe i biser, što je možda potaklo legendu o Afroditinu rođenju iz školjke. Brojna umjetnička djela (Venere koje izranjaju iz valova - slike Botticellija i Tiziana) predočuju božicu ljubavi kako u ruci drži školjku ili kako plovi na kolima u obliku morske školjke.

Oštriga, izlučuje biser, skriva ga u svojoj ljušturi i simbol je istinske poniznosti koja je izvor duhovnog savršenstva pa je, rema tome, mudrac i svetac.

Iz povijesnih dokumenata saznajemo da su ljudi jeli dagnje, periske (pina), oštrige (Horacije; knjiga II 4 sat, str. 27,28). Rimski raskošnici pili su pod imenom „biser“, izlučine školjke rastopljene u octu. Takve lude čine spominje i Plinije i Horacije.



ČANČICA (*lat. cardium rusticum*)

Blijedožučkasto smeće je boje, s ljušturam u obliku lepeze, koja je izvana naborana. Naraste do 8 cm, a mase do 0,09 kg. Prosječna masa oko 0,04kg. Obitava na pjeskovitom i muljevitom dnu do 50 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso joj je vrlo ukusno, jede se kuhano, pripremljeno kao prstac.



ČAŠKA (*lat. glycymeris glycymeris*)

Boja sivkastoljubičasta, rumenkasta ili smeđasta. Živi po čitavom Jadranu do 150 metara dubine na pjeskovito ili pjeskovito-ljušturastom dnu. Najčešća je između 10 i 50 metara. Ima ih nekoliko vrsti i sve vole mješavine slane i slatke vode ili riječna ušća.

Kulinarske osobine: Meso ukusno ali dosta tvrdo. Jede se kuhana.



DAGNJA (pedoć; *lat. mytilus galloprovincialis*)

Ono što je kamenica za imućniji, to je dagnja za siromašniji svijet. Sastavljena je od dvije potpuno iste, dugoljaste ljuštare čvrsto povezane elastičnim obručem. Boja joj je izvana crnomodrikasta, a iznutra blijedosedefasta. Mlađi primjerci su sjajniji i čistiji. Naraste u dužinu do 15 cm, i mase do 0,20 kg. Prosječna masa oko 0,04 kg. ili dužine od 6 cm. Dopuštena lovna dužina dagnje je 6 cm, koju dostiže već nakon prve godine života. Samoniklih dagnji nalazi se posvuda uz našu obalu, na kamenoj podlozi. Ne zalazi dublje od 4 metra, ali je najgušće u pojasu plime i oseke i jedan metar niže od granice najniže oseke.

Dagnja *Pina nobilis* stvara vlakna koja su tako svilenkasta i tanka kao da su od svile, pa su se u drvenoj Grčkoj od tih niti pravile rukavice, koje su u najbogatijim muzejima izložene kao zlatne rukavice napravljene od „morske svile“.

Kulinarske osobine: Meso dagnje je ukusno i vrlo hranjivo. Sadrži 82 % vode, 10 % bjelančevine, 1 % masti, 5 % ugljičnih hidrata i 2 % anorganskih sastojaka. Čistog mesa ima 17 do 20 %. Zbog takvih osobina meso dagnje je svuda traženo. Prigotavljaju se na ribarski način (buzara), na mornarski način, u bijelom umaku, na ražnjiću, na Villeroi način (hladni Njemački umak), rižoto, u raguima, na salatu, kao garniture i na nebrojene druge načine. Najbolja je ljeti. Kako dagnja uvijek u sebi ima malo vode, nemojte je soliti a jela s njom umjereno solite.



DAGNJA BIJELA (*lat. modiolus barbatus*)

Boja je smeđežućkasta i obrasla dlačicama. naraste do 7 cm dužine, a mase do 0,04 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Nije tako česta kao obična dagnja i nalazi se na ravnom kamenom dnu, ne pliće od 2 metra. Ne obitava tamo gdje nema izvora slatke vode. Najbrojnija je u Malostonskom i Kaštelanskom zaljevu, te u vodama otoka Murtera.

Kulinarske osobine: Meso joj je ukusno i jede se prijesna i prigrutovljena kao i obična dagnja.

Novigradske dagnje (klapavica, dagnja, pedoč,)

Novigrad je od davnina poznat i po dagnjama i po tunama. Još su vidljivi tragovi uzgajališta daganja, *pergulari*, na metalnim cijevima i na bovama, iz vremena nakon Drugog svjetskog rata. Dagnje su se iz Novigrada izvozile još u 19. stoljeću, poznato je da su se izvozile u Beč i da je među njima bilo i bisernica. U tvrđavi koja dominira mjestom bila je zatočena i kraljica Elizabeta Kotromanić.



Klapavica ali dagnja je najbolj razširjena školjka na Jadranu. Samo na Jadranu ima ta školjka preko 30 imena: mušula, pedoč, pidoč, pijoč, ušenaka, uš, klapunica, ...

O novigradskoj dagnji novine su pisale već 1875. godine. U tadašnjem *Zemljaku* piše kako su ovdašnje dagnje i veće i bolje od onih iz francuskog Rochellea, te da je razlika u cijeni samo zbog neznanja stanovništva. Prije 140 godina govorili su: „dagnja je delikatesa bogatih, ali ona mora postati i hrana siromašnih“.

U isto vrijeme i Špiridon Brusina u svom putopisu ističe: *Fauna novigradskog mora vrlo je bogata i koristna celomu ondašnjemu pučanstvu, koje se njenimi proizvodi hrani i novaca zaslužuje, zato neće bit suvišno ako ovu u kratkih crtah proučimo. Glavni proizvod su klapavice, tamo „dagnje“ nazvane (*M. galloprovincialis*); najbolje su one, koje se love u Zrmanji, od Obrovca počam pa sve do utoka ove rieke u more novigradsko; a osobito su velike*

one, koje se hvataju po stupovih obrovačkog mosta. Jasan je ovo dokaz, kako bi liepo moglo uspijevati umjetno gojenje te vrsti.

Spiridion Brusina (Zadar, 11. prosinca 1845. – Zagreb, 21. svibnja 1908.), hrvatski biolog - zoolog

U rodnom Zadru počeo je 1. srpnja 1868. istraživati morsko dno u zadarskoj gradskoj luci, a taj se datum uzima za rođendan hrvatske biologije mora.

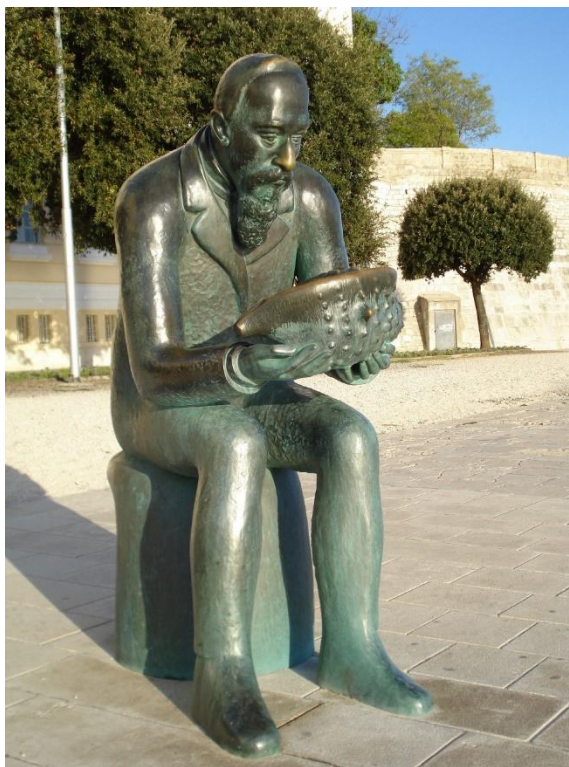
Godine 1894. počeo je znanstveno istraživati Jadran pa je tako preteča naših oceanografskih istraživača. Poznati su njegovi radovi o fauni Jadranskoga mora, naročito o sisavcima, morskim psima i jesetrama. Posebnu je važnost posvetio znanstvenim i narodnim imenima najrazličitijih morskih organizama, od kralježnjaka do školjaka, rakova bodljikaša itd.

Poznato je da je Brusina često posjećivao Novigradsko i Karinsko more. Tom prilikom je napisao da je fauna Novigradskoga mora vrlo bogata i korisna cijelome pučanstvu te kao glavni proizvod istaknuo školjke klapavice ili dagnje (*Mytilus galloprovincialis*).

Postoje brojni podaci u literaturi na temelju kojih možemo steći približan uvid u faunu školjakaš toga područja. Zabilježeno je 35 vrsta školjakaš iz 12 porodica. Kako je broj zabilježenih vrsta relativno nizak, poželjna su dodatna istraživanja.

Novigradsko je područje relativno bogato vrstama riba selica (papaline, srdele, skuše, incuni i nekada tune) i prirodnim nalazištima školjakaš (dagnje i ranije kamenica). Prema Basioliju, lov kamenica prvi put je opisan godine 1606. u kanjonu Zrmanje, do Obrovca. Autor navodi: “Kamenice su se već u prošlom stoljeću izvažale u inozemstvo jer su, navodno, bile prikladne za to uslijed otpornosti održavanja na životu na kopnu”.

Najpoznatiji je školjkaš dagnja (*Mytilus galloprovincialis*), koja čini u Novigradskom moru gusta naselja, čak do 7 m dubine. Prema Basioliju, stanovnici Novigrada, Posedarja, Prigrade i Karina skupljali su prirodne dagnje i do 100 tona godišnje. Od toga je ulov iz Karinskog mora iznosio oko 70 tona, a služio je za prehranu tamošnjih stanovnika, dok je manji dio dagnji dospijevao na tržište. Ljuštore školjakaš prodavale su se tvornici u Zadar za preradu u koštano brašno. U Novigradskom su moru kamenice (*Ostrea edulis*) rijetke. Ranije ih je najviše bilo u prirodnim naslagama duž obale Karinskog mora i bile su poznate po dobrom okusu i velikim primjercima. Prema istom autoru, u Karinskom ždrilu, u manjem broju primjeraka, javlja se jakovska kapica (*Pecten jacobaeus*), kojoj pogoduje pjeskovito dno i strujanje mora. Isto tako, u Karinskom moru obitava školjkaš *Lutraria elliptica* zvana “skipa”, koja se može rijetko uloviti jer živa nikad ne izlazi iz pijeska. Iz Novigradskog mora, na riječku ribarnicu donosila se na prodaju uz dagnju i školjka *Flexopecten glaber*.



Novigrad je od davnina poznat i po dagnjama i po tunama. Još su vidljivi tragovi uzgajališta daganja, pergulari, na metalnim cijevima i na bovama, iz vremena nakon Drugog svjetskog rata. Dagnje su se iz Novigrada izvozile još u 19. stoljeću, poznato je da su se izvozile u Beč i da je među njima bilo i bisernica. U tvrđavi koja dominira mjestom bila je zatočena i kraljica Elizabeta Kotromanić.

Jela od dagnji: brodet, buzara (koja se konzumira prstima), rižot, panirane ili pržene izvađene iz školjke/ljušture) na žaru, ali i svježe sirove (netom izvađene izmora), panirane ili sirove dagnje, umotanwe u fetu pršuta, uz malo ovčjeg sira, koja kapara, nekoliko kapi maslinova ulja uz domaće pomer ili rikulu, ...
Začinjavaju se: koromačom, limunovim sokom, lovorom, peršinom, timijanom, češnjakom,ovisno o vrsti jela.



JAKOVSKA KAPICA (češljača, jakovljeva kapica, lepeza, pokrovnjača; *lat.* pecten jacobaeus)

Ova školjka lepezastog oblika ima nejednake ljuštore: jedna je pločasta, a druga udubljena pa se često koristi kao posuda za posluživanje jela od morskih plodova. Boje je sivkastorumene ili blijedožučkastorumena. Naraste do 13 cm, a mase do 0,10 kg. Prosječna masa oko 0,04 kg. Obitava na pjeskovitom dnu između 5 i 10 metara dubine, ali se nađe i na 50 metara.

Ove lijepe školjke povezane su s ljudskom poviješću puno više nego ostale. Stara je tradicija odlazak na hodočašće na grob sv. Jakova apostola koji je pokopan u mjestu Santiago de Compostela kao najzapadnijeg rta Španjolske. U srednjem vijeku tamo su odlazili mnogi kršćani, i kao znak da su tamo bili prikopčali bi na šesir ili odijelo veliku lepezu. Ovo hodočašće bilo je važan izražaj religije onog doba. Za križarskih ratova lepeza je dobila novo značenje: postala je simbol križara. Križari i hodočasnici Svete zemlje nalazili su je na obalama Palestine. Ondje živi Jakovljeva lepeza koja je nešto manja, ali su joj boje življe. Vitezovi iz križarskih ratova imali su tu školjku naslikanu na štitu ili izvezenu na zastavi i odijelu. Mnoge plemićke obitelji koje se ponose da potječu od slavnih vitezova križara imaju još i danas Jakovljevu lepezu na obiteljskom grbu, npr. u Engleskoj obitelji Winstona Churchila i Anthonya Edena. U našem stoljeću je velika lepeza uzeta kao simbol poznate Shellove kompanije za preradu nafte. Sam naziv Shell (školjka) odnosi se na taj simbol. Izbor tog naziva potaknula je teorija da je nafta organskog porijekla, pretežno nastala od mekušaca. Ta kompanija neka svoja ulja i maziva označuje imenima pojedinih pučeva i školjaka. Svojim brodovima također daju imena školjaka i puževa. Prvi tanker koji je vozio naftu za Europu nosio je naziv „Murex“ (volak). Svaki tanker te kompanije ima malu staklenu kutiju, u kojoj stoji i pravi primjerak školjke koja je brodu dala ime.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno, jede se prijesna i kuhana, ima neobično veliki mišić koji je cijenjen u gastronomiji. Nakon što se pažljivo očisti i odstrane tamni dijelovi, mogu se pirjati u bijelom vinu, a zatim poslužiti u umaku od bijelog vina s pečurkama; gratinirati (u ljušturi), peći na roštilju ili ih koristiti kao garniture za druga jela.



KAMENICA (oštriga; *lat. ostrea edulis*)

Među jestivim školjkama najpoznatija i najraširenija vrsta, to je kraljica svih plodova mora. Boja školjke je sivokamenasta, te ju je na kamenoj podlozi vrlo teško raspoznati. Gornja joj je ljuštura spljoštena, dok joj je donja (ona kojom se pričvrsti za kamen) udubljena. Živi u kolonijama na kamenju (stijenama) ili tvrdim predmetima (stupovima), i to na dubini od 10 do 40 metara. Najveći dio kamenica proizvode uzgajališta. Njezin razvoj traje od 3 do 6 godina, i to u vodi koja sadrži od 2 do 3 % soli. Najduža osovina školjke je 13 cm, a dostiže masu od 0,10 kg. Prosječna masa je oko 0,04 kg. Tržnu veličinu od 6 cm dostiže već u drugoj godini. Najpoznatije vrste kamenica: marennes, belons, portugaise (Francuska); whitestables, colchesters (Vel. Britanija); Galway Bay oysters (Irska); imperials (Nizozemska); ostendes (Belgija); velike limfjords (Danska). U vodama gdje pritječe slatka voda, oštrige postaju osobito masne nježno-mesnate. Najbolje za konzumiranje su između 4-6 godina, a prepoznaju se po broju prstenova na donjoj ljušturi. Meso bolesnih oštriga je mekano i često mliječaste boje. Jetra su jako povećana, mekana i sive boje. Škrge i crijeva su često zelenkasta, no ne mora biti i znak pokvarenosti.

Prema pisanim podacima samoniklih kamenica na Jadranu je oduvijek bilo u Creskom zaljevu, Klimno na Krku, Malostonskom zaljevu, Limskom kanalu, Pulskom i okolnim zaljevima.

Kulinarske osobine: Po izgledu je najneuglednija a po hranjivosti svog mesa najizdašnija školjka. Bogata je bjelančevinama, ugljikohidratima, a posebno vitaminima (A, B, B2, C, D). Razvoj i boja kamenice zavisi od algi kojima se hrane. Kamenice se uglavnom poslužuju u svježem stanju (prijesne) na podlozi od leda s dodatkom limunova soka, obično kao predjelo. Mogu se poširati, gratinirati, pržiti ili koristiti kao garniture. Najukusnije su u zimskim mjesecima. Meso dobre oštrige je sivobiJele boje i jedro, a ipak mekano. Miris upravo otvorene školjke je ugodno svjež i ima karakterističan miris mora. Kuhanjem ili pečenjem gubi svoj fini miris i veliki dio okusa. Oštrige su nekad (u primorju) bile pučka hrana.

Oštriga kao živežna namirnica spominje se već kod Homera, te je prvobitna grčka riječ *óstreon* došla u latinski *ostrea* ili *ostreum* (kod Cicerona i dr.) a kasnije u ostale europske jezike.

Rijetko koji ljubitelj kamenica zna da su one najpunije i najfinijeg okusa polovicom ožujka, što su znali i naši stari, a to svjedoči tzv. ***Festa od kamenica***, koja se 19. ožujka, na Josipovo, slavila još u doba Dubrovačke republike.



KAPICA MALA (*lat. chlamis varia*)

Boje smeđerumenkaste ili smeđežučkaste do sive. Naraste do 7 cm, a mase do 0.05 kg. Prosječna masa oko 0,03 kg. Živi po cijelom Jadranu do 50 metara dubine na pjeskovito ljušturasto dnu, najčešća je između 10 i 30 metara.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i priprema se kao jakopska kapica.



KAPICA SRČANKA (*lat. cardium edule*)

Boja mliječnosivorumenkasta. Naraste do 5 cm, a mase do 0.04 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Rasprostranjena po cijelom uzobalnom dijelu Jadrana u muljevitim i muljevito-ljušturastim dnima. Dublje od 50 metara ne zalazi, a najčešće je između 4 i 10 metara dubine. Školjkom se često ukrašavaju raznovrsni predmeti kao: kutije, okviri itd..

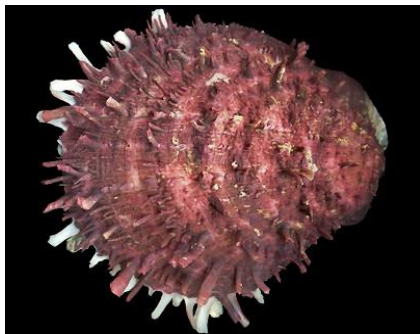
Kulinarske osobine: Meso ukusno i priređuje se kao i prstac. Može se peći na roštilju.



KAPICA PRUGASTA (*lat. cardium tuberclatum*)

Mliječne je boje sa svjetlosmeđim prugama. Naraste do 6 cm, a mase do 0,05 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Obitava na dubinama od 5 do 15 metara, na pjeskovitom dnu obraslom travama. Dublje od 80 metara ne zalazi.

Kulinarske osobine: Meso joj je vrlo ukusno, jede se kuhano, pripremljeno kao prstac.



KOPITO (*lat. spondylus gaederopus*)

Školjka teške, debele, tvrde izvana hrapave ljušture, kameno sive boje. Naraste do 14 cm, a mase do 0,50 kg. Prosječna masa oko 0,15 kg. Živi na svim pličim kamenitim i obraslim obalama, kao i tihim uvalama. Voli blizinu slatke vode, ne dublje od nekoliko metara. Teško se otkriva jer je obrasla algama

Kulinarske osobine: Jede se prijesna ili kuhana.



KUĆICA (vangola, vongola; *lat. amigdala decussata*)

Ljuštura je rebrasto hrapava, a tamnije točkice raspoređene su u tri reda. Sivožućkaste je boje sa smeđezelenkastim mrljama. Naraste do 8 cm, a mase do 0,04 kg. Prosječna masa oko 0,01 kg. Obitava na plitkim muljevitom i pjeskovitom dnu u blizini dotoka slatke vode. Lovi se tako da se vadi iz pijeska s oko desetak centimetara dubine za vrijeme oseke. Svoju prisutnost otkriva dvjema rupicama.

Kulinarske osobine: Spada među najukusnije školjke, jede se pržena na roštilju, kuhana i prijesna. Priprema se kao prstac (maslinovo ulje, peršin i češnjak usitnjeni ugriju se, stave školjke, i kad se sve zagrije školjke se otvore, jede se odmah). Prije upotrebe dobro ih je držati neko vrijeme u slatkoj vodi da ispadne sav pijesak koji je možda u ljušturi.



KUNJKA (mušula, papak, školjak; *lat. navicula noae*)

Školjka oblika nepravilne, primitivne barke, po čemu je dobila i ime. Boje je sivosmeđe ili prljavosivocrnkaste. Naraste do 9 cm, a mase do 0,05 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Obitava u kolonijama na tvrdom dnu na dubini od 1 do 10 metara. Najčešće je na položajima koji su zaštićeni od jačeg udaranja mora i izloženi jačem strujanju vode. Za dno je pričvršćena čupercima svile.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno. Najčešće se peče na roštilju, što je i poseban specijalitet, kad se otvore srče se more iz njihove ljušture. Priprema se na razne načine kuhanjem ili na rižot.



PERISKA (lostura, ošćura; *lat. pinna nobilis*)

To je najveća školjka Jadrana. Naraste od 40 cm skoro do 1 metar, a mase do 2,5 kg. Prosječna masa oko 0,30 kg. Pljosnata je i dugoljasto-trokutastog oblika. Ljuštura je tanka i krhka. Izvana ima oštre izrasline, boje je crvenosmedesedefasta a iznutra opalnosedefasta. Živi na pjeskovitom dnu mirnih uvala i zaljeva, zabodena šiljastim vrhom u pijesak, držeći se čvrsto podloge dugačkim nitima. Zadržava se obično između 2 i 10 metara dubine. Prije korištenja treba joj odstraniti tzv. „paprena vrećica“ koja, ukoliko se ne odstrani, daje mesu ljut okus. Nekad su periske masovno vadili zbog dugačkih i jakih bisusnih niti od kojih su se plele rukavice i ogrtači. Par takvih rukavica od morske svile mogao se sabiti na veličinu oraha. Periske nisu bile ugrožene samo zbog pletiva nego su se jeli njihovi mišići stezači.

Kulinarske osobine: Meso je vrlo ukusno i može se jesti kuhana, pržena ili prijesna. Meso se također može konzervirati sušenjem. **UPOZORENJE** - ne smije se loviti, tj. vaditi iz pijeska i priređivati za jelo.



POKROVAČA (lepeza; *lat. chlamys flexuosa*)

Boja najčešće smeđesivkastožućkasta i nepravilno tamno izmrljana. Naraste do 9 cm, a mase 0,03 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Nalazimo je na pjeskovitom ili pjeskovito-muljevitu dnu do 30 metara dubine.

Kulinarske osobine: Meso vrlo ukusno, i priprema se kao i druge školjke.



PRNJAVICA (brbavica, dondola, grop, ladinka, rovanica; *lat. venus verrucosa*)

Kružno izbrazdana i pokrivena izboranim pločicama nepravilna oblika. Prljavožućkastosive je boje, naraste do 7 cm, a mase do 0,10 kg. Obitava u plitkim vodama pjeskovitog i šljunkovitog dna do 15 metara dubine. Brojnija su joj staništa gdje je dotok slatke vode. Vadi se iz dna pomoću oštrog predmeta.

Kulinarske osobine: Ukusna je i tražena. jede se prijesna i kuhana, pripremljena kao prstac.



PRSTAC (morska datula, datula, kamatoč, prstić; *lat. lithophaga lithophaga*)

Školjka koja živi u samom kamenu, nasipima i kamenim gromadama. Boje je kestenasta koja varira od svjetlije do tamnije. naraste do 12 cm dužine, a mase do 0,04 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Rasprostranjen po čitavom Jadranu do 10 metara dubine na mirnim staništima gdje

ima jačeg strujanja vode. Ne voli jako slanu vodu i položaje okrenute prema otvorenom moru. To je školjka koja sporo raste - buši kamen, za prvih 5 cm treba mu 10 do 20 godina; velik 10 cm pravi je primjerak starosti - oko 80 godina.

UPOZORENJE - zabranjen je izlov (tj. vaditi iz kamenja), trgovina prstacima i priprema za jelo.

Kulinarske osobine: Meso odličnog okusa i jede se prijesan ili pripremljen na jedan od načina kao što se i pripremaju školjke. Najčešće se priprema na ribarski način (na buzaru).



Školjka dugoljasta oblika. Sive je do sivosmeđe boje. Naraste do 16 cm dužine, a mase do 0,04 kg. Prosječna masa oko 0,02 kg. Obitava u pličini na pjeskovitom i muljevitom dnu. Vadi se pomoću šipke (žice od kišobrana) - „frangolar“ koje je vrh savijen i naoštren. Na pijesku prstavac ostavlja dva otvora koji čine oblik osmice. Vadi se iz većeg otvora i to tako da šipku gurnemo u otvor, okrenemo oko osi i brzo izvučemo. Pogođen prstavac se zatvara i šipka je izvlači.

Kulinarske osobine: Meso mu je odličnog okusa i trženo. Priprema se kao prstac. Jede se prijesan i kuhan.



RUMENKA (*lat. meretrix chione*)

Svjetloplave je boje s tamnijim brazdama. Naraste do 8 cm, a mase do 0,12 kg. Prosječna masa oko 0,05 kg. Obitava na pjeskovitom dnu površinskog dijela, na dubini između 1 i 10 metara. Vadi se tako da se otkopa iz pijeska, pošto su prethodno, dakako, pronađene rupice na površini koje otkrivaju njen položaj.

Kulinarske osobine: Meso joj je vrlo ukusno, a jede se prijesna ili kuhana.

PUŽEVI



PETROVO UHO (puzlatka, mjesec; *lat. haliotis lamellosa*)

Puž čija je kućica slična ljudskom uhu, po čemu je i dobio ime. Na kućici ima 7-8 otvora koji su pravilno raspoređeni od najmanjeg do najvećeg. Ima jako stopalo i teško ga je odlijepiti od podloge. Ukrasi na kućici su različiti, a boje su najčešće sive, smeđe, crvenkaste, a i bijele. Naraste do 10 cm, a mase do 4 dag. Prosječna masa oko 1 dag. Živi na tvrdim kamenitim podlogama na manjoj dubini, a obično se zadržava na bočnim stranama ili s donje strane stijena ili hridi. Bojom je prilagođen okolini.

Kulinarske osobine: Meso je ukusno a priprema se kuhanjem ili na gulaš. Francuzi, znalci morskih plodova preporučuju ga pirjanog ili na maslacu. Prije pripreme, puža (meso) treba dobro istući, jer je tvrd. Pirja se s češnjakom, iskosanim lukom, peršinom i maslacem oko 10 minuta. Posoli i popapri. Prije posluživanja doda se malo soka limuna.



PRILIPAK (lupar, priljepak; *lat. patella coerulea*)

„Drži se kao prilepak kruga“
(narodna uzrečica)

Boja mu je poput kamena: sivocrna. Naraste do 5 cm, a mase do 1,5 dag. Prosječna masa oko 0,5 dag. Obitava na kamenu u pojasu između plime i oseke. Oštrom nožem ga odlijepimo od kamena.

Kulinarske osobine: Meso tvrdo ali ukusno. Najbolji je u hladnijim mjesecima, jer mu je tada meso najmekše. Jede se prijesan i kuhan. Nekada je bio važan dio ishrane pučanstva na otocima, gdje se i danas može naći kao obrok u karakterističnim restoranima „konobama“.



UGRC (nanara; *lat. monodonta turbinata*)

Sivozelenkaste je boje, prošaran tamnoljubičastim pjegama. Naraste do 4cm, a mase do 1,5 dag. Prosječna masa oko 0,5 dag. ili 200 komada u 1 kg. Obitava na kamenom pojasu plime i oseke. Iz pukotina na kamenu, gdje se danju skriva, izlazi van, kad se dnevna svjetlost počinje smanjivati. Jednostavno ga skupljamo s kamena.

Kulinarske osobine: Meso mu je ukusno i traženo. Ima intenzivan miris i okus mora. Kuha se u morskoj vodi i čim voda provri, iglom ga izvadimo i pripremimo po želji.



VOLAK (bodljikavi volak; *lat. murex trunculus*)

Kućica ima oblik buzdovana tj. prošireni gornji dio i dugo rilo. Po cijeloj kućici ima karakteristične bodljikave izrasline. Prljavosivozelenkaste boje. Naraste do 9 cm, a mase do 7 dag. Prosječna masa oko 4 dag. Obitava na tvrdom muljevitom dnu, obraslom travama na dubini između 2 i 30 metara. Rasprostranjenija su mu staništa u sjevernom dijelu Jadrana. Lovi se na jednostavan način, i to tako da u mrežu stavimo otpatke hrane i nju potopimo u vodu. Nakon 48 sati se skupe oko mreže i preostaje samo ih pokupiti.

Kulinarske osobine: Meso mu je vrlo ukusno, ali ne osobito traženo.

Stari su Feničani iz jedne izlučine toga puža proizvodili krasnu crvenu (grimiznu) boju poznatu pod imenom „purpur iz Tira“. Naš naziv „Feničani“ dolazi od „phoenix“ - crven, u vezi s crvenom bojom grimiza. U Rimu je Julije Cezar izdao strogi zakon o upotrebi grimiza. Samo je car smio nositi čitavu odjeću od grimiza, a visokim činovnicima i plemićima bilo je dozvoljeno nositi samo znakove i nakit od grimiza prema rangu i službi. Carevi Neron i Teodozije grimiz su rezervirali samo za careve. Propašću Zapadnog Rimskog carstva taj se običaj sačuvao na bizantskom dvoru. U katoličkoj crkvi ostao je do danas običaj da kardinali nose grimizne haljine. U Francuskoj su vrijedne knjige u srednjem vijeku bojali grimiznom bojom.

U našim se krajevima u davna vremena volak koristio i kao posuda za svjetiljku uljanicu. U kućicu bi se nalilo ulje, a kroz izduženi kanal bi se provukao fitilj.

Iz žlijezda na plaštu puževa *kvrgavog i bodljikavog volka* stari Feničani i neki drugi mediteranski narodi proizvodili su prekrasnu grimiznu boju. To je bio mukotrpan i mučan posao jer je trebalo uloviti nekoliko stotina volaka da bi se dobio samo jedan gram čiste grimizne boje. Izvađene žlijezde stavljale su se u posudu, solile, te nekoliko sati držale na suncu i zatim kuhale desetak dana na laganoj vatri. Tekućina bi postepeno prelazila od bezbojne na bijelu boju, zatim na žutu, zelenu, plavu i konačno u crvenu - grimiznu. Vunene tkanine su se "tangale" u nekoliko etapa dok se ne bi dobila željena boja. Feničanski grimiz bio je vrlo skup i u luksuznoj upotrebi

po cijelom mediteranskom području. Naime, uspon i procvat cijelog jednog naroda, Feničana, najuže je povezano uz proizvodnju grimizne boje iz žlijezda volaka.

U Katoličkoj crkvi ostao je do danas običaj da kardinali nose grimizne haljine. Stoga im se pridaje naziv "patres purpurati-grimizni oci". Feničanski grimiz bio je izuzetno skup i koristio se u bogoslužju, a tako i Židovi. U Grčkoj je služio i kao kozmetičko sredstvo - za bojanje usana. U Francuskoj su vrijedne knjige u srednjem vijeku bojali grimiznom bojom. Osim toga, interesantno je spomenuti da je u Baškoj Vodi, ali i na Dugom otoku dok još nije bilo električne rasvjete, za večernju procesiju Velikog petka na svim prozorima gorile po dvije uljanice napravljene od volka grimizara - bodljikavog volka tako da bi se u školjku tog puža nalilo ulje, a kroz izduljeni kanal provukao bi se fitilj-stjenj.



VOLAK KVRGAVI (volić; *lat. murex brandaris*)

Boja mu je svjetlosivožućkasta. Naraste do 10 cm, a mase do 7 dag. Prosječna masa oko 3 dag. Uglavnom obitava na muljevitom i pjeskovitom dnu od 3 do 100 metara.

Kulinarske osobine: Meso je ukusnije i mekše od mesa običnog volka.



JEŽINAC pjegavi (*lat. sphaerechinus granularis*)

Samo sladokusci znaju kako je zdrava i ukusna hrana, jedu se spolne žlijezde, ženski jajnici. Ježinca se otvori škarama uzduž, ubrizga malo limunovog soka, a onda malom žlicom vadimo jajašca koja su crvenkastonarančaste boje, i nalazi se uz ljušturu (samo ženki). Jede se s kruhom namazanim maslacem. Može se i kuhati, i to 3 minute kao i jaje. Morski ježinci su potpuno svježi samo kad su im bodlje tvrde i stoje okomito. Jedan jež ima oko 1 dag jajašaca (1 kg = 100 ježeva). Najbolji su ljeti kad su puniji tj. imaju najviše jajašaca. jedu se sa različitim začinima i bolji su od ikre.

Ženskog ježa prepoznati će te lako, kao i svaka žena voli se kititi, kad na ježu vidite kamenčiće i male školjčice ubrati će te pravog.

Već su Rimljani jeli morskog ježa, kao poslasticu i smatrali ga tečnijom poslasticom od oštriginog soka. Prije oko 2350 godina Aristotel je prvi detaljnije opisao ježince kao i njihov položaj „sjedjenja na ustima“. Plinije je preporučivao uvarak od ježinaca pomiješanih s vinom ili kvasinom kao lijek za mnoge bolesti, uključujući čireve, tumore i probleme s bubrežima. Ježinac je kao prehrambeni artikl poznat na Mediteranu od prapovijesti, a „prvi put se spominje u pisanom obliku“ u Epiharmovoj (Epiharmus, komični pjesnik, liječnik i prirodnjak s otoka Kosa (Spradi), živio oko 500 god. pr. Krista većinom na Siciliji) komediji *Vjenčanje Hebe* iz VI. stoljeća prije Krista: Horacije i Plinije također ga spominju kao prehrambeni artikl dok ga se nalazi na pronađenim jestvenicima iz Pompeja. Atenaj u svom gastronomskom djelu *Deipnosophistae* (Banket učenih) iz I. stoljeća prije Krista spominje nekoliko naputaka za ježince, kao npr.: „skuhajte ježince u kipućoj vodi. Izdvojite meso. Dodajte umak napravljen od listova lovora, papra, gustog meda i malo maslinova ulja. U to umiješajte jaja. Pospite paprom i poslužite“.

Usoljeni morski jež radio se za vrijeme Dioklecijana, osim što je bio poslastica bilo je i jako skupo jelo (zapisano u Dioklecijanovom zakonu; 5,9). Usoljen posluživao se s garumom, vinom ukuhanim do trećine i paprom, sve pomiješano.

Ježinci, tal. „ricci di mare“, franc. „corail des oursins“ potpuno su pali u zaborav, kao prehrambeni artikl, ali se danas ponovo nalaze na jestvenicima svih boljih restorana Mediterana, a u vrijeme parenja (veljača i ožujak) na obali Sardinije organizira se „Sagra di ricci di mare“, prava fešta.



TRP pljosnati (*lat. stichpus regalis*)

Trp je gastronomski specijalitet na Dalekom istoku već stoljećima, a Francuzi ga uživaju već desetljećima. Njegova reputacija afrodizijaka nedvojbeno mu povećava popularnost. Naš trp po dimenzijama je puno manji i ima jači skelet tj. njegova koža sadrži previše sitnih vapnenih tjelešaca, od trpova indo-pacifičkih voda, koji su dugi 30-40 cm, široki 10-15 cm i teški 2-3 kg. Da bi se od trpa ili još nazvan „bradavičasta svinja“ mogao napraviti specijalitet, mora biti debljine tjelesnog zida 10-12 mm. Ukoliko nađete trpa koji bi približno odgovarao toj veličini, postupite na slijedeći način:

Razrežite ga od jednog kraja do drugog pazeći da vas ne popraska (izbacuje unutrašnje organe koji izgledaju kao ljepljivi bijeli konci, izbačenu utrobu može regenerirati za nekoliko tjedana ako ostane u moru). Uklonite iznutricu i ispružite kožu. BiJele bočne mišićine trake jestivi su dio, koji treba oštrim nožem odvojiti od tijela stjenke. Mišić kuhajte i nakon toga izrežite na trake širine 1 cm. Pržite u maslacu od 45 sekundi do 1,5 minuta. Ako imate i jakovske kapice razrežite ih u komadiće i pržite zajedno s mišićima, dobiti će te jedan poseban gastronomski specijalitet.

Možete ih i kuhati, u slatkoj ili slanoj vodi, ne treba soliti, jer sadrže dovoljno soli. Potrebno je 2-3 sata da omekšaju. Ukusniji su ako se (nakon kuhanja) paniraju i prže.



MORSKO JAJE (mašcer, mušan, šmrdokulj; *lat. microcosmus sulcatus*)

Morska jaja su vrlo ukusne i hranjive životinje (vrsta školjkaša) koja nepoznavateljima mora i njegovih plodova zvuči pomalo egzotično. Nalaži se obično na dubini oko 2-5 metara čvrsto priljubljeno uz stijenu. Pri vađenju iz mora potrebno je imati nož i rukavicu jer najčešće na sebi ima oštre komadiće.

Konzumira se odmah nakon vađenja. Skida se čvrste opna/kože, rasijecaju njihovi jajnici na dvije polovice i pokapaju limunom. Jajnici narančaste boje i intenzivno mirišu na jod. Mogu se pripremiti na više načina ali opisani je najbolji jer se osjeća miris mora i jod koji skuplja školjka. Znalci kažu da je morsko jaje najjači afrodizijak mora, jači i od kamenica, uz koje se pije bijelo vino ili ledena votka.



VLASULJE (*lat. anemonia sulcata*)

Odmah po vađenju iz mora, vlasulje se pranjem, u košari od pruća (isperu) očiste od pijeska, posole i ostave u posudi da otpuste štetne sastojke. Vlasulja će uvući krakove i dobiti izgled „šampinjona“ Nakon pola sata, dobro ih izmiješati, a zatim ocijediti i posušiti. Uvaljajte ih u oštro brašno (neki rade s kukuruznim) i pržite na ugrijanom maslinovom ulju. Po osobi je dovoljno 4-5 vlasulja. Prelite umakom od kapara otkriti će te i novu „deliciju“.

Vlasulja ima okus koji pomalo podsjeća na pohani mozak

Moruzgva – žarnka s jakim pipcima (*lat. actinia aeqina*) je žarnjak iz razreda koralja. Ima ih na svim dubinama. U Jadranskom su moru njoznatije vrste *crvena*, *smeđa vlasulja*, *plaštena m.*, *opnena voskovica* i *družbena m.* (potonja se naseljava na prazne kućice puževa u kojima stanuje rak samac)

AFRODIZIJACI MORA

Od davnina su stanovnici Jadrana uživali stanovnike mora, vjerujući da su izvrsni afrodisijaci. Neka od njih mogu se dobiti i u ponekim restoranima, ali nažalost, „bolje funkcioniranje muškosti“ i košta.

| | |
|--|--|
| Ikra lubina | stavi se u porculansku zdjelicu, nakapa sokom limuna, maslinovim uljem, polije suhim bijelim vinom, posoli i popapri. Prije konzumiranja treba odstajati pola sata |
| Očišćeni repovi kozica i škampa | nakapaju se sokom limuna, posole, popapre i sirovi jedu |
| Jajašca jastoga, pruga, škampa i rakovice | jedu se svježa jaja bez ikakvih začinskih dodataka |
| Veliki liganj | bijelo meso, sirovo, narežite u trake, posolite, popaprite, nakapajte sokom limuna i maslinovim uljem. Jede se odmah |
| Hobotnica | priređuje se na različite načine, sirova, kuhana, pečena na maslacu ili u umaku |
| Kamenice | netom otvorene, nakapane sokom limuna i bijelim paprom uz svježi celer |
| Čančice, jakovske kapice, kučice, prnjavice, rumenke, srčanke | nakon odstranjivanja tamnog dijela, jedu se sirove u mješavini limunovog soka, bijelog papra i maslinova ulja, ili se u Istri prigotavljaju s tartufima |
| Morski jež | jedu se crvenožuta jajašca nakapana limunovim sokom i bijelim paprom. U Istri ih zovu - jestivim koraljima |
| Morsko jaje | je najjači afrodisijak, barem tako kažu muškarci |

Kažu, da sve treba zaliti - **crnim vinom uz grickanje smokava.**