

# Kuharska radionica

# Soljenje srdele i inćuna

# Mariniranje

## UPUTE ZA UČENIKE

*Labin, 29.03.2023.*

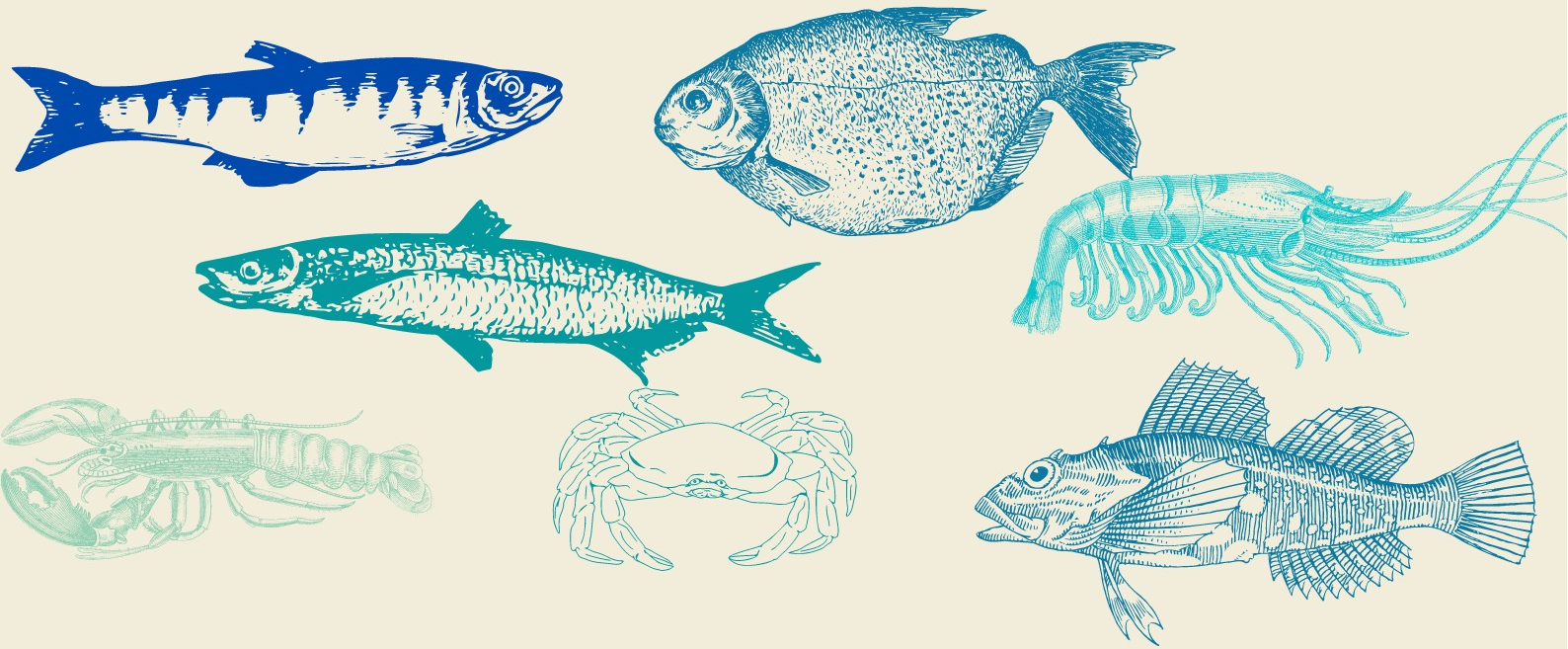


Europska unija



1





---

**Naziv projekta:** Poticanje povećanja potrošnje ribe u srednjoškolskoj populaciji EDUFISH ALBA 75

**Nositelj projekta:** Srednja škola Mate Blažine Labin

**Trajanje projekta:** svibanj 2022. - rujan 2023.

**Vrijednost projekta:** 200.303,71 kn

*Projekt je sufinanciran u cijelosti i to 85% iz proračuna Europske unije i 15% iz državnog proračuna Republike Hrvatske.*

*Poticanje povećanja potrošnje ribe u srednjoškolskoj populaciji (EDUFISH ALBA 75) je projekt koji je formiran zbog nedovoljno razvijene svijesti o prehrambenoj vrijednosti konzumacije ribe u populaciji srednjoškolaca.*

*Cilj ovog projekta je podizanje svijesti kod otprilike 300 mladih o važnosti konzumacije ribe kroz sudjelovanje na nutricionističkim i kuharskim radionicama pripreme i konzumacije proizvoda od ribe i morskih plodova te pripremu edukativnih multimedijских materijala koji će se diseminirati na području LAGUR-a ALBA i u Istarskoj županiji.*

*Sudjelovanjem na radionicama obučiti će se nastavnici iz područja ugostiteljstva i prehrane te povećati zapošljivost učenika koji će se također dodatno educirati o suvremenom pristupu pripreme i posluživanja jela od ribe i proizvoda akvakulture.*

*U sklopu projekta opremiti će se također školski praktikumi kuharstva i ugostiteljskog posluživanja opremom, posuđem i priborom za skladištenje, pripremu i posluživanje jela od ribe i morskih plodova.*

**Autor dokumenta:** Srednja škola Mate Blažine Labin: Gordana Benković Gušić dipl. Ing. prehrambene tehnologije, Ivica Matanović dipl. oec. Dorijano Mohorović, kuhar specijalist

*Ova radionica sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.*

*Izrada ovih edukativnih materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.*

**Sadržaj ovih uputa isključiva je odgovornost Srednje škole Mate Blažine Labin.**



---

## O srdeli

### Nutritivna vrijednost srdele

Srdela se je od davnina u Hrvatskoj smatrala hraniteljicom priobalnog stanovništva. Dostupna je, jeftina i prehrambeno visokovrijedna.

Nutritivna vrijednost srdele očituje se u bogatstvu proteina, zdravih masnoća, vitamina i minerala.

Srdela je bogata proteinima potrebnim za rast i razvoj, te obnovu tkiva. Proteini ribe su lako probavljivi, probavljiviji nego meso toplokrvnih životinja, povoljnog aminokiselinskog sastava i visoko iskoristivi.

Prema klasifikaciji ribe na posne, polu masne i masne, srdelu svrstavamo u polu masnu ribu.

Vrijednost srdele očituje se i u činjenici da oko 13 % masti čine esencijalne omega 3 masne kiseline.

Omega 3 masne kiseline su važne za razvoj moždanih struktura i retine oka, važne su za razvoj i održavanje kognitivnih sposobnosti. Omega 3 masne kiseline djeluju protuupalno, potiču zacjeljivanje rana, smanjuju rizik od bolesti srca i krvnih žila, pozitivno djeluju kod degenerativnih bolesti i karcinoma.

Osim visokovrijednih makro nutrienata, proteina i masti, srdela je bogata mikro nutrientima, vitaminima i mineralima.

Srdela sadrži značajne količine vitamina B grupe, vitamina A i vitamina D neophodnih za održavanje imuniteta.

Vitamini B grupe sudjeluju u procesima dobivanja energije i doprinose očuvanju zdravlja živčanog sustava.

Vitamin A je neophodan za zdravlje očiju.

Vitamin D, te mineral kalcij kojim je bogata srdela, omogućuju razvoj skeleta kod djece i održavanja mineralne gustoće kostiju u starijoj dobi.

Srdela je bogata i željezom, mineralom potrebnim za stvaranje crvenih krvnih stanica.

Osim kalcija i željeza, srdela je bogata ostalim mineralima kao što su fosfor, magnezij, jod, selen i cink.



---

Morska hrana se smatra najboljim izvorom joda, koji je potreban za normalno funkcioniranje štitne žlijezde. Pravilnom radu štitnjače doprinosi i selen. U srdeli prisutan cink pomaže imunitetu i potiče zacjeljivanje rana.

Srdela je na dnu prehrambenog lanca, hrani se pretežno planktonom i živi relativno kratko.

Radi svega toga smatra se čistom ribom, odnosno srdela ne stigne akumulirati toksične tvari iz okoline, naročito živu i druge teške metale, što može predstavljati kod većih i predatorskih riba.

Ova činjenica, i visoka nutritivna vrijednost čini srdelu pogodnom za prehranu djece i trudnica.



---



# Soljenje srdela

## Sastojci:

5 kg srdela ( ili inćuna)

1,5 kg krupne morske soli (30 %)

## Posuđe i pribor:

Plastična kanta s poklopcem od cca 10 l

Drveni poklopac

Utezi ( ili morski kamen) 2,5 kg ; 1,5 kg

Kuhinjska krpa i elastična vrpca

Vaga

Padela

## Način pripreme:

- 1) Nabaviti svježu srdelu. Birati krupniju ribu. Preporuka je da riba bude u fazi mrtvačke ukočenosti. Riba se ne čisti.
- 2) Pripremiti posuđe i pribor. Treba jako paziti na čistoću.
- 3) Dno plastične posude prekriti s krupnom morskom soli.



---

4) Započeti sa slaganjem srdela. Srdele se slažu gusto jedna do druge.

Započinje se na najširem dijelu kante. Uz rub kante se stavi utroba, a sljedeća riba do nje, tako da leđa jedne budu uz utrobu sljedeće.

Kad se ispuni cijeli red, riba se pospe solju. Količina soli treba biti takva da se ispune šupljine između riba i da se prekrije riba, ali da se ipak vidi red ribe.

Nakon što se prvi red posoli, slaže se sljedeći red. Riba u novom redu se slažu pod kutem od 90 ° u odnosu na red ispod (na križ).

Slaže se sloj ribe, sloj soli dok se ne potroši riba.

Najgornji sloj ribe se obilato posoli, tako da se ne vidi riba.

Riba se pokrije poklopcem na koji se stavi uteg. Uteg ima masu cca 1/2 težine ribe.

Kako uteg može poslužiti morski kamen ( opran i čist) ili posuda ispunjena vodom.

Posuda s posoljenom ribom se prekrije krpom.

Riba se stavi na suho, hladno, tamno i mirno mjesto. Ne smije biti propuha.

Temperatura prostora ne bi smjela biti viša od 25°C.

Uteg težine 1/2 težine ribe se drži na prvih tjedan dana.

Kantu prekriti krpom i stegnuti lastikom.

Iza toga se stavi lakši uteg, uteg težine 1/3 težine ribe.

5) Prva dva tjedna posoljenu ribu treba kontrolirati svaka 2 dana.

Tekućinu koju ispuste ribe, koja je mutna i masna, treba uklanjati i nadopunjavati kantu zasićenom otopinom soli. Sloj ribe mora uvijek biti pokriven tekućinom (barem 1 cm).



---

## ***Priprema zasićene otopine soli (salamura)***

Prokuhati 1 l vode

Ohladiti vodu

U vodi otopiti 0,40 kg kuhinjske soli

Otopina je zasićena ako kriška krumpira pluta u toj otopini.

6) Zrenje ribe.

Riba se ostavi da zrije 3-4 mjeseca ovisno o temperaturi prostorije.

Ako je temperatura prostorije veća, zrenje je brže, ali je i veći rizik od kvarenja.

Riba je zrela kad se lako odvaja od kosti i nema vidljivih tragova krvi.

U toku zrenja ribu treba povremeno kontrolirati i po potrebi nadolijevati salamuru.

7) Upotreba slane ribe

Riba se ukloni glava i utroba, te ljuske. Višak soli se može ukloniti ispiranjem u vodi.

Na isti način kao i srdela sole se i inćuni.

Smatra se da su soljeni inćuni kvalitetniji od slane srdele.

Slani inćuni se uspoređuju s pršutom, a srdele s pancetom.



---

# Mariniranje inćuna

## Sastojci:

Inćuni

Sitna kuhinjska sol

Ulje (maslinovo ili suncokretovo)

## Posuđe i pribor:

Plastična posuda, nožić, cijedilo

Plitka staklena posuda (vatrostalna tepsija)

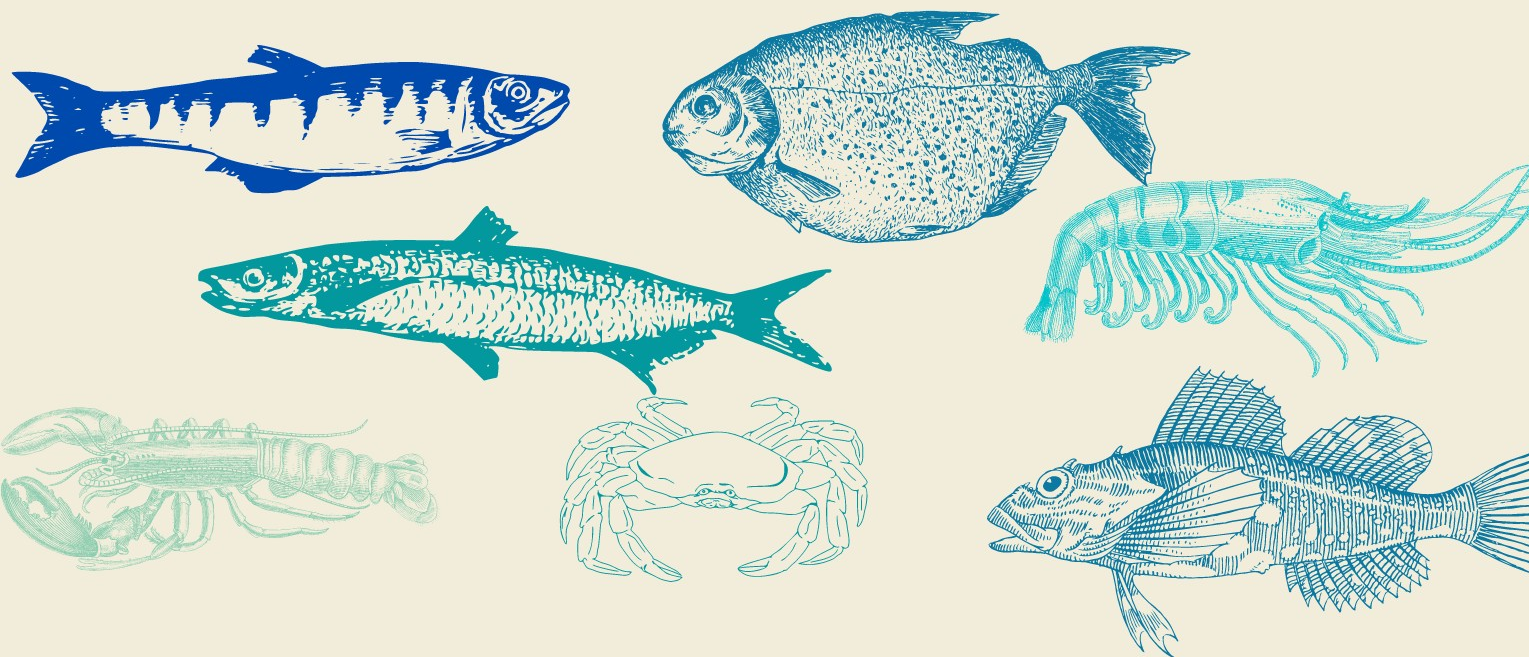
Staklenke

Kuhinjski papirnati ubrusi

## Način pripreme:

1. Nabaviti svježe inćune ( ne smiju biti od prethodnog dana).
2. Oprati, očistiti i filetirati inćune
3. Složiti filete inćuna u plitku staklenu posudu (koža prema dolje). Inćune rasporediti u slojeve. Svaki sloj posuti sitnom soli.
4. Dodati ocat tako da pokrije inćune. Koristiti bijeli vinski ili jabučni ocat 5%.
5. Ostaviti inćune da se mariniraju u soli i octu 5 sati. Čuvati u hladnjaku.
6. Inćuni su spremni kad im meso potpuno pobijeli.
7. U međuvremenu pripremiti staklenke, oprati i sterilizirati, te ostaviti da se ohlade.
8. Kad je mariniranje završeno, inćune treba oprati pod tekućom vodom, ocijediti i obrisati kuhinjskim ubrusima. Filete treba složiti u staklenku, te zaliti uljem (maslinovo ili suncokretovo). Između fileta se može staviti začinsko bilje.
9. Mogu se čuvati u hladnjaku mjesec dana.





Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**

