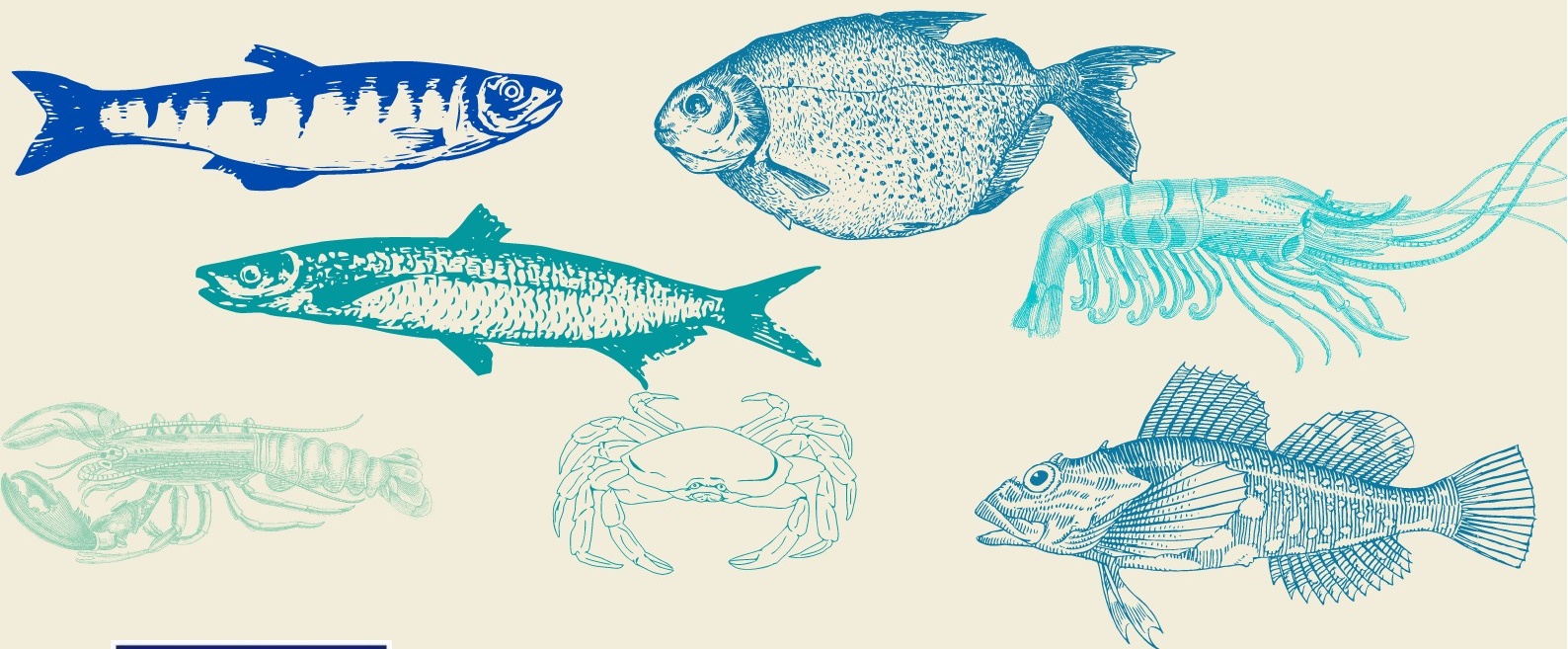


# Kuharska radionica

# Jela od rakova i školjaka

## UPUTE ZA UČENIKE

*Labin, 12.06.2023.*



Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**



---

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: Dorijano Mohorović, kuhar specijalist, Ivica Matanović dipl. oec.

*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.*



---

## Nutritivna vrijednost plodova mora

### Dagnje

Dagnje su namirnica visoke nutritivne vrijednosti i relativno male energetske vrijednosti. Energetska vrijednost 100 g čistog dijela je oko 86 kcal.

Dagnje su dobar izvor bjelančevina, sadrže oko 11,9 g bjelančevina u 100 g jestivog dijela. Dagnje sadrže oko 2,24 g masti i oko 3,7 g ugljikohidrata.

Dagnje sadrže i omega 3 masne kiseline, ali i dosta zasićenih masnoća.

Dagnje su izvrstan izvor minerala. Bogate su željezom, fosforom i selenom, te kalacijem, kalijem, natrijem i jodom.

Od vitamina, dagnje sadrže vitamin A, vitamine B grupe i vitamin C.

Od vitamina B grupe ističe se vitamin B12, kojega ima pet puta više od preporučenog dnevnog unosa.

Dagnje imaju ekološku važnost radi filtracije vode i sposobnosti vezanja ugljičnog dioksida. Mljevene ljušture dagnji se mogu koristiti kao umjetno gnojivo ili kao dodatak hrani za životinje. <https://www.ribahrvatske.hr/dagnje/>

### Škampi

Škampi su delikatesa iznimne nutritivne, a male energetske vrijednosti.

Bogati su bjelančevinama, čiji je sadržaj 18 g u 100 g. Energetska vrijednost je mala i iznosi svega 84 kcal u 100 g. To čini škampe izvrsnom zamjenom za meso, osobito kod osoba koje trebaju paziti na energetske unos.

Škampi su izvrstan izvor omega 3 masnih kiselina važnih za zdravlje kardiovaskularnog sustava, prevenciju upalnih procesa i zdravlje mozga.

Škampi su bogati vitaminom B12, te mineralima s antioksidativnim učinkom kao što su bakar, selen i cink.

Kako nedostatak škampa neki ističu visoki sadržaj kolesterola. No, nutricionisti smatraju da unatoč tome ne predstavljaju opasnost za zdravlje, obzirom da sadrže nizak udio zasićenih masnih kiselina i visok udio nezasićenih masnih kiselina.

Osim toga škampi su bogati željezom, vitaminom D i fosforom, te triptofanom koji važan za dobar san. <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/hrana/zasto-su-kvarnerski-skampi-ponos-jadranag-14538/>



---

## Kozice

Kao i za škampe, i za kozice možemo reći da su namirnica visoke nutritivne vrijednosti, a male energetske vrijednosti. Kozice u 100 g imaju samo 99 kcal.

Kozice uopće ne sadrže ugljikohidrate, sadrže malo masti, tako da energetska vrijednost potiče uglavnom od bjelančevina. U 100 g kozice sadrže 20,9 g bjelančevina i svega 1,1g masti.

Nutritivna vrijednost kozica, osim u velikom sadržaju proteina očituje se i sadržaju omega 3 masnih kiselina, te bogatstvu vitamina i minerala.

Posebno treba istaknuti sadržaj joda, minerala važnog za zdravlje štitnjače, te selen.

Konzumacijom 100 g kozica može se zadovoljiti 50% dnevnih potreba za tim vrijednim antiosidansom.

Kozice se ističu i kao izvor astaksantina, pigmenta i vrlo moćnog antiosidansa, koji pridonosi zaštiti od UV zračenja.

Bez obzira na visoki udio kolesterola, smatra se da kozica, kao i drugih plodova mora pozitivno utječe na zdravlje. <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/hrana/kozice-riznica-astaksantina-13638/>





# 1. Dagnje na buzaru sa špagetima

Sastojci ( za 10 osoba):

očišćene dagnje 2 kg

špageti 1 kg

luk crveni 0,8 kg

pelati 0,8 kg

šeri rajčice 0,5 kg

vino bijelo 0,8 l

češnjak 6 režnjeva

peršin 0,1 kg

maslinovo ulje 0,25 l

krušne mrvice 0,3 kg

riblji temeljac 2 l

sol 4 prstohvata

bijeli papar 2 prstohvata

## Posuđe i pribor:

Tava za pripremu umaka, kuhača, lonac za kuhanje tjestenine, daska za rezanje povrća, nož za rezanje povrća, cjedilo za tjesteninu.

## Način pripreme:

Luk narežemo na sitne kockice, češnjak na listiće, a rajčicu na četvrtine. Sitno nasjeckamo peršin. Na vrelo ulje dodamo luk kojeg popržimo dok ne omekša te pri kraju dodamo češnjak. Dodamo očišćene dagnje i vino te prokuhamo 5-10 minuta. Dodamo pelate i temeljac, posolimo i popaprismo te kuhamo desetak minuta. U umak od dagnji primiješamo krušne mrvice te dodamo sjeckani peršin.



---

Tjesteninu (špagete) skuhamo u posoljenoj vodi. Nakon što se umak zgusne prelijemo ga po špagetima i pospemo peršinom te parmezanom po želji te ukasimo polovicama šeri rajčica. Poslužujemo toplo na plitkom tanjuru.

## 2. Škampi na buzaru sa špagetima

Sastojci (za 10 osoba):

škampi 3,5 kg  
špageti 1,2 kg  
bijelo vino 0,8 l  
luk crveni 0,6 kg  
češnjak 6 režnjeva  
maslinovo ulje 0,2 l  
pelati 0,8 kg  
krušne mrvice 0,2 kg  
svježe sjeckani peršin 0,1 kg  
sol 4 prstohvata  
bijeli papar 2 prstohvat

### Posuđe i pribor:

Padela za umake, daska za rezanje, nož za rezanje povrća, lonac za kuhanje tjestenine, cjedilo za tjesteninu.

### Način pripreme:

Cijele škampe operemo i očistimo. U padeli zagrijemo maslinovo ulje u koje dodamo sitno sjeckani crveni luk te pirjamo dok luk ne omekša. Na pirjani luk dodamo cijele škampe koje pržimo par minuta uz miješanje. Škampe ne miješamo kuhačom već potresanjem padele. U kratko popržene škampe dodamo sitno sjeckani češnjak, peršin,



---

sol, papar i sve zalijemo bijelim vinom. Nakon par minuta dodamo pelate i kuhamo poklopljeno oko 20-30 minuta na srednje jakoj temperaturi . Povremeno protresemo padelu kako bi se sastojci izmiješali. Na kraju dodamo peršin o krušne mrvice da se umak od škampi zgusne.

U posoljenoj vodi skuhamo špagete. Umak prelijevamo preko kuhanih špageta. Na špagete s umakom slažemo po dva škampa u svaku porciju ukoliko su manji ili jedan ukoliko su veći. Poslužujemo toplo na plitkom tanjuru.

### 3. Orzoto s kozicama

Sastojci (za 10 osoba):

očišćene kozice 0,4 kg

ječam 0,8 kg

češnjak 4 režnja

crveni luk 0,2kg

vino bijelo 0,2 l

riblji temeljac 1 l

maslinovo ulje 0,15 l

sol 2 prstohvata

bijeli papar 1 prstohvata

#### Posuđe i pribor:

Lonac za kuhanje, cjedilo, tava za umake, daska za rezanje, nož za rezanje povrća, kuhača

#### Način pripreme:

Ječam namočimo u vodi 12 sati prije pripreme jela. Namočeni ječam skuhamo do pola. U većoj tavi na maslinovom ulju popržimo sitno sjeckani luk dok ne omekša. Potom dodamo češnjak izrezan na listiće, podlijemo vinom i dodamo ječam. Ječam podlijevamo s litrom toplog ribljeg temeljca. Nakon dvadesetak minuta kada ječam bude skoro kuhan dodamo očišćene kozice te još malo prokuhamo. Kada sve bude



---

kuhano ugasimo vatru i dodamo u ječam decilitar maslinovog ulja i kosani peršin.  
Začinimo sa soli i paprom.  
Poslužujemo toplo na plitkom tanjuru a po želji pospemo sirom parmezanom.

## 4. Rižoto s kozicama

Sastojci (za 10 osoba):

očišćene kozice 0,4 kg  
riža za rižota 0,8 kg  
češnjak 4 režnja  
crveni luk 0,2kg  
vino bijelo 0,2 l  
riblji temeljac 1 l  
maslinovo ulje 0,15 l  
sol 2 prstohvata  
bijeli papar 1 prstohvata

### Posuđe i pribor:

Lonac za kuhanje, cjedilo, tava za umake, daska za rezanje, nož za rezanje povrća, kuhača.

### Način pripreme:

Rižu skuhamo do pola. U većoj tavi na maslinovom ulju popržimo sitno sjeckani luk dok ne omekša. Potom dodamo češnjak izrezan na listiće, podlijemo vinom i dodamo rižu. Rižu podlijevamo s litrom toplog ribljeg temeljca. Nakon dvadesetak minuta kada riža bude skoro kuhana dodamo očišćene kozice te još malo prokuhamo. Kada sve bude kuhano ugasimo vatru i dodamo u rižu decilitar maslinovog ulja, kosani peršin. Začinimo soli i paprom.  
Poslužujemo toplo na plitkom tanjuru a po želji pospemo sirom parmezanom.



---

## 5. Brodet od sitnih morskih račića s palentom

Sastojci (za 10 osoba):

Za brodet:

morski račići 3,5 kg

luk 0,5 kg

češnjak 8 režnjeva

pelati 0,8 l

vinski ocat 0,03 l

bijelo vino 0,6 l

maslinovo ulje 0,2 l

peršin 0,2 kg

sol 4 prstohvata

bijeli papar 2 prstohvata

riblji temeljac 1,5 l

Za palentu:

palenta 0,8 kg

sol 4 prstohvata

bijeli papar 2 prstohvata

maslinovo ulje 0,2 l

riblji temeljac 2,5 l

### Posuđe i pribor:

Lonac za kuhanje, kuhača, tava za umake, daska za rezanje, nož za rezanje povrća.



## Način pripreme:

Zažutimo sitno sjeckani luk na maslinovu ulju uz dodatak sitno sjeckanog češnjaka. Potom dodamo pelate, ocat i vino te sve prokuhamo. Dodajemo račiće te lagano kuhamo oko 30 minuta uz povremeno dodavanje ribljeg temeljca. Na kraju dodamo sjeckani peršin, sol i papar.

Palentu kuhamo u ribljem temeljcu uz dodatak maslinovog ulja soli i papra. Omjer palente i temeljca je 1:3 ako žesimo tvrđu ili 1:4 za mekšu palentu.

Brodet serviramo topao preko pripremljene palente. Za serviranje koristiti duboki tanjur.



Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**

6

