



Ime in priimek: Datum:

Ribnik Marof je v zgodovinskih virih omenjen že v 15. stoletju. V kroniki Jurkloštrske kartuzije lahko preberemo, da so brati konverzi na njem gospodarili že leta 1444. V knjigi Samostanska kuhinja avtorja dr. Boris Kuhar in dr. Jože Mlinarič omenjata, da so se na krožnikih kartuzijanov iz ribnikov največkrat znašli krap, ščuke in koreslji, ki še danes naseljujejo ribnik Marof.

Zakaj uživati ribje meso? Ribe so lahko prebavljivo beljakovinsko živilo. Za razliko od drugih vrst mesa vsebujejo maščobo, ki je s prehranskega stališča sprejemljiva, saj ima ugodno maščobnokislinsko sestavo. Vsebuje tudi več mineralnih snovi kot meso toplokrvnih živali. Meso izstopa po količini fosforja, magnezija, natrija, žvepla in še posebej kalcija. Sladkovodne ribe so bolj bogate z mikroelementi bora, broma in litija, železa pa vsebujejo manj, kot ga je v rdečem mesu. V ribjem mesu ni veliko vitaminov, ki so topni v maščobah (A, D, E, K), je pa pomemben vir v vodi topnih vitaminov B-kompleksa.

Krap je bil pomemben del redne prehrane v celotni Evropi, ponekod je še vedno osrednja božična jed. Medtem ko se na slovenskih krožnikih znajde zelo redko, avstrijsko gastronomsko združenje razmišlja, kako premagati predsodke do te plemenite sladkovodne ribe, in išče pot za njeno umestitev na jedilnike vrhunske kuhinje.

V okviru projekta Oživitev ribnika Marof sta bili na podlagi zgodovinskih virov posodobljeni dve jedi s krapom, in sicer dimljen krapov namaz in krapova enolončnica na način zero-waste, katerih pripravo si lahko ogledaš na:

- DIMLJEN KRAPOV NAMAZ: <https://youtu.be/1No8j8lcZKI>
- KRAPOVA ENOLONČNICA NA NAČIN ZERO-WASTE: <https://youtu.be/pM0dAOKo-08>



1. Zapiši, katere prehranske vrednosti vsebuje krapovo meso?

2. Zakaj je meso krapa okusnejše pozimi?

3. Kako lahko pravilno pripravimo krapa, da meso ostane mehko in sočno?

4. Zakaj je pomembno spoštovati ribiške predpise pri lovu krapa in ostalih rib?



V okviru projekta Oživitev ribnika Marof je bila na podlagi zgodovinskih virov posodobljena tudi jed s ščuko, in sicer ščuka na žaru z zeliščno omako in medeno-mandljevem prelivom, katere pripravo si lahko ogledaš na: https://youtu.be/RXnTfA5p_nc

1. Zapiši, katere so glavne hranilne vrednosti ščukinega mesa?

2. Kaj pomeni „filetiranje“ in kako ga opravimo pri ščuki?

3. Kako se tradicionalno postreže ščuka v slovenskih jedeh

4. Katere kombinacije prilog so primerne k ščukinemu mesu?

.....

.....

5. Kako odstranimo kosti iz ščuke pred kuhanjem?

.....

.....

6. Katera zelišča in začimbe se tradicionalno uporabljajo pri pripravi ščuke?

.....

.....

7. Kako preprečimo, da bi meso ščuke postalo preveč suho med kuhanjem?

.....

.....

8. Zakaj sta krap in ščuka primerna izbira za zdravo prehranjevanje?

.....

.....

9. Naštej razloge, zakaj se po tvojem mnenju krap in ščuka tako redko pojavita na naših krožnikih in kaj lahko storimo, da bi se večkrat?

.....

.....

Za več informacij o avtohtonih vrstah rib v ribniku Marof si lahko ogledaš predstavitev na naslednjih straneh in ugotoviš, katere od njih so primerne za človeško prehrano in katere ne:



KRAP (*Cyprinus carpio*)
Krap je značilna riba slovenskih rek in stoječih voda. Ima dolgo, vretenasto telo, velike luske in brke ob ustih. Divji krap zraste do 120 cm, gojeni pa so običajno manjši. Živi v mirnih, zaraščenih vodah, kjer se rad zadržuje ob dnu. Drsti se maja in junija, ko samica odloži do tri četrt milijona iker. Divji krap se v naravi redko pojavlja in je **ogrožena vrsta**, predvsem zaradi izsuševanja in regulacij rek.



CARP (*Cyprinus carpio*)
The carp is a characteristic fish of Slovenian rivers and still waters. It has a long, spindle-shaped body, large scales and barbels at the corners of its mouth. Wild carp can grow up to 120 cm, while farmed ones are usually smaller. It lives in calm, overgrown waters, where it prefers to stay near the bottom. Spawning takes place in May and June, when the female lays up to three-quarters of a million eggs. Wild carp are rarely found in nature and are an **endangered species**, mainly due to river drainage and regulation.

Povodje: jadransko in donavsko
Velikost: 25–75 cm (do 120 cm)
Status: ogrožena vrsta
Selitev: dolge selitve
Čas drsti: maj–junij

Drainage basin: Adriatic and Danube
Size: 25 to 75 cm (up to 120 cm)
Status: Endangered species
Migration: Long migrations
Spawning period: May to June



Povodje: donavsko
Velikost: 20–35 cm (do 50 cm)
Status: ogrožena vrsta
Selitev: srednje dolge selitve
Čas drsti: marec–maj

Drainage basin: Danube
Size: 20 to 35 cm (up to 50 cm)
Status: Endangered species
Migration: Medium-distance migrations
Spawning period: March to May

PLATNICA (*Rutilus virgo*)
Platnica je srednje velika riba s splošnim telesom in rdečkasto obarvanimi plavutmi. Zraste do 50 cm in živi v večjih rekah ter njihovih pritokih, kjer se zadržuje v počasnejših tokovih. Hrani se z vodnimi rastlinami in nevretenčarji. Drsti se spomladi od marca do maja. V Sloveniji je redka in uvrščena med **ogrožene vrste**, saj je njen življenjski prostor vse bolj omejen.

CACTUS ROACH (*Rutilus virgo*)
The cactus roach is a medium-sized fish with a flattened body and reddish-tinted fins. It grows up to 50 cm in length and lives in larger rivers and their tributaries, where it prefers slower currents. It feeds on aquatic plants and invertebrates. Spawning takes place in spring, from March to May. In Slovenia, it is rare and classified as an **endangered species**, as its habitat is increasingly limited.



Več o posamezni vrsti, zemljevid razširjenosti in fotografije najdete s skeniranjem kode QR. / For more information about a species, distribution maps and photographs, scan the QR code.



Vir: Povž, M., Gregori, A. & Gregori, M. (2015). *Sladkovodne ribe in piškurji v Sloveniji* Uporabljeno z dovoljenjem avtorjev Andreja in Marije Gregori. Ilustracije: Mikuletič st.. Uporabljeno z dovoljenjem Ribiške zveze Slovenije



SMUČ (*Sander lucioperca*)

Smuč je plenilka z dolgim, vretenastim telesom in velikimi očmi, prilagojena življenju v globljih rekah in jezerih. Zraste do 120 cm in ima srebrno telo s temnimi progami. Živi v čistih vodah z mehkim dnom, večinoma ob dnu, kjer preži na plen. Drsti se aprila in maja, ko samica odloži do 200.000 iker. V Sloveniji živi predvsem v donavskem povodju in je **ogrožena vrsta** zaradi uničevanja življenjskega prostora.



Povodje: donavsko
Velikost: 40–70 cm (do 120 cm)
Status: ogrožena vrsta
Selitev: kratke selitve
Čas drsti: april–maj

PIKEPERCH (*Sander lucioperca*)

The pikeperch is a predator with a long, spindle-shaped body and large eyes, adapted to life in deeper rivers and lakes. It can grow up to 120 cm and has a silvery body with dark stripes. It lives in clean waters with soft bottoms, mostly near the bottom, where it lies in wait for prey. Spawning takes place in April and May, when the female lays up to 200,000 eggs. In Slovenia, it lives mainly in the Danube basin and is an **endangered species** due to habitat destruction.

Drainage basin: Danube
Size: 40 to 70 cm (up to 120 cm)
Status: Endangered species
Migration: Short migrations
Spawning period: April to May



Povodje: jadransko, donavsko
Velikost: 30–100 cm (do 150 cm)
Status: ranljiva vrsta
Selitev: kratke selitve
Čas drsti: februar–april

ŠČUKA (*Esox lucius*)

Ščuka je ena največjih sladkovodnih rib pri nas, zraste lahko do 150 cm. Prepoznamo jo po dolgem, ploščatem gobcu in ostrih zobeh. Živi v počasnih rekah, jezerih in stoječih vodah z bogatim rastlinjem, kjer se skriva in preži na plen. Drsti se že pozimi, od februarja do aprila, ko samica odloži do 200.000 iker. V Sloveniji je **ranljiva vrsta**, ki ji grozi izginjanje drstišč zaradi regulacij vodotokov.

NORTHERN PIKE (*Esox lucius*)

The northern pike is one of the largest freshwater fish in Slovenia, reaching up to 150 cm in length. It is easily recognized by its long, flat snout and sharp teeth. It inhabits slow-flowing rivers, lakes and still waters rich in vegetation, where it hides and ambushes prey. Spawning takes place as early as winter, from February to April, when the female lays up to 200,000 eggs. In Slovenia, it is classified as a **vulnerable species**, threatened by the loss of spawning grounds due to river regulation.



Več o posamezni vrsti, zemljevid razširjenosti in fotografije najdete s skeniranjem kode QR. / For more information about a species, distribution maps and photographs, scan the QR code.





NAVADNI KORESELJ (*Carassius carassius*)

Koreselj je mirna, zelo odporna riba, ki živi v močvirnih in počasi tekočih vodah, pogosto z malo kisika. Ima visoko, bočno sploščeno telo, hrbet je grbasto izbočen, barva pa zlato rumena do rdečkasta. Večino časa preživi ob dnu, kjer išče hrano v blatu. Drsti se od maja do julija in samica lahko odloži tudi do 300.000 iker. V Sloveniji živi v rekah in ribnikih donavskega in jadranskega povodja, vendar je **redka vrsta** zaradi izsuševanja mokrišč.

Povodje: jadransko, donavsko
Velikost: 20–35 cm (do 55 cm)
Status: redka / varovana vrsta
Selitev: kratke selitve
Čas drsti: maj–julij

CRUCIAN CARP (*Carassius carassius*)

The crucian carp is a peaceful and very resistant fish that lives in marshes and slow-flowing waters, often with low oxygen levels. It has a high, laterally flattened body, a humped back and a golden-yellow to reddish coloration. It spends most of its time near the bottom, searching for food in the mud. Spawning takes place from May to July and the female can lay up to 300,000 eggs. In Slovenia, it inhabits rivers and ponds of both the Danube and Adriatic basins, but it is a **rare species** due to the draining of wetlands.

Drainage basin: Adriatic, Danube
Size: 20 to 35 cm (up to 55 cm)
Status: Rare / protected species
Migration: Long migrations
Spawning period: May to July



Povodje: donavsko
Velikost: 12–15 cm (do 25 cm)
Status: ni ogrožena vrsta
Selitev: kratke selitve
Čas drsti: april–junij

ZELENIKA (*Alburnus alburnus*)

Zelenika je drobna, vitka in zelo razširjena riba s srebrno bleščečim telesom. Živi v jatah, največkrat tik pod vodno gladino rek in jezer. Hrani se s planktonom in drobnimi žuželkami. Drsti se spomladi, od aprila do junija, ko samica odloži do 6.000 iker. V Sloveniji je pogosta v donavskem povodju in ni **ogrožena**.

Drainage basin: Danube
Size: 12 to 15 cm (up to 25 cm)
Status: Not endangered species
Migration: Short migrations
Spawning period: April to June

BLEAK (*Alburnus alburnus*)

The bleak is a small, slender and widespread fish with a shiny silver body. It lives in schools, most often just below the surface of rivers and lakes. It feeds on plankton and small insects. Spawning takes place in spring, from April to June, when the female lays up to 6,000 eggs. In Slovenia, it is common in the Danube basin and is **not an endangered species**.



Več o posamezni vrsti, zemljevid razširjenosti in fotografije najdete s skeniranjem kode QR. / For more information about a species, distribution maps and photographs, scan the QR code.



POVABLJENI TUDI K TERENSKIM AKTIVNOSTIM:

1. Obisku lokalnega ribnika

- Opazovanje rib in rastlin v ribniku.
- Opazovanje obrežnih rastlin in žuželk.
- Spremljanje vode – temperatura in čistoča

2. Praktičnim prikazom

- Prikaz hranjenja rib.
- Prikaz čiščenja ribnika ali odstranjevanja odmrlih rastlin.
- Demonstracija ribiških tehnik.

3. Intervjujem z lokalnimi ribiči ali starejšimi člani skupnosti

- Kako so včasih lovili in gojili ribe?
- Katere tradicionalne jedi so pripravljali iz rib iz ribnika?
- Kakšne spremembe ste opazili v ribniku skozi leta?
- Katere ukrepe za ohranjanje ribnika priporočate?

4. Ogledu nekdanje kartuzije Jurklošter, ki je od ribnika Marof oddaljena slaba 2 km in je z ribnikom pomembno povezana. Skupaj z lokalnim vodičem boste lahko odkrivali odgovore na vprašanja:

- Zakaj so bile ribe iz ribnikov na Marofu ter iz potokov in rek tako pomembne za kartuzijane?
- Katere jedi so kartuzijani pripravljali iz sladkovodnih rib in katere od teh uživamo tudi danes?
- Katera zelišča in začimbe so uporabljali pri pripravi teh jedi in katera uporabljamo še danes?
- Zakaj so ribe veljale za »pitance« in kaj ta izraz pomeni?

NA TERENSKEM OBISKU BOSTE LAHKO V RIBIŠKEM DOMU MAROF OKUŠALI TUDI VSE TRI JEDI, KI SO BILE RAZVITE V OKVIRU PROJEKTA OŽIVITEV RIBNIKA MAROF: dimljeni krapov namaz, krapovo enolončnico na način zero-waste in ščuko na žaru z zeliščno omako in medeno-mandljevim prelivom.

