

RIBE IN RIBJI IZDELKI

Neoporečni vodni viri ponujajo zdrave in kakovostne ribiške in ribogojske pridelke



Ribe in ribji izdelki se že tradicionalno uporabljajo v prehrani ljudi.

Prednost dajemo svežim ribam iz lokalnih ribogojnic in iz domačega morja.



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Ali veste:

Ribe so zelo pomembne v naši prehrani, saj so lahko prebavljive in imajo visoko biološko vrednost.

Ribe vsebujejo lahko prebavljive beljakovine, vitamine, minerale in imajo ugodno maščobno kislinsko sestavo (veliko omega 3 maščobnih kislin), ki so pomembne v zdravi prehrani in nujne za človekov organizem.

Ribje beljakovine se prebavijo v 3 do 4 urah, goveje meso se prebavi v 8 do 10 urah.



Dimljena postrv

Ali veste:

Kako pri nakupu ribe preverimo njeno svežost?

- Bistre, izbočene, svetle oči
- Gladka in bleščeča koža brez sluzi
- Čvrsto in elastično meso, ki se mora ob dotiku vrniti v prvoten položaj
- Škrge morajo biti svetlo rdeče barve
- Značilen prijeten vonj

Priporoča se uživanje 150 do 200 g različnih vrst rib enkrat do dvakrat tedensko. Pomembno je, da otroke že v predšolskem obdobju naučimo jesti različne vrste rib!

