

Kje kupiti lokalne ribe in ribje izdelke?

Ribogojnica RIC d.o.o. (Radovljica) 4

Lokacija: Spodnji Otok 2, 4240 Radovljica

031 579 905

cvenkel@siol.net

Ribogojnica VERBIČ, Avgustin Verbič, 5

nosilec DDK (Cerklje na Gorenjskem)

Lokacija: Grad 13, 4207 Cerklje na Gorenjskem

041 506 234

avgustin.verbic@gmail.com

Ribogojnica MEGLIČ, Meriba Mitja Meglič s.p. 6

(Tržič)

Lokacija: Jelendol 6, 4290 Tržič

04 5963928, 031 392 761

mitja.meglic@gmail.com

Ribogojnica LAJB, Aleš Aljancič s.p. (Tržič) 7

Lokacija: Podljubelj 285, 4290 Tržič

040 839 139

andreja.aljancic@gmail.com

Podprimo lokalno – jejmo zdravo!

Projekt RIBA ZA VSE spodbuja uživanje svežih, kakovostnih in lokalnih rib ter ribjih izdelkov.

S tem podpiramo:

- trajnostno pridelavo hrane,
- razvoj lokalnega podeželja,
- ohranjanje naravnega okolja,
- in predvsem – **zdrav način prehranjevanja!**



**Poskusite lokalno.
Kupujte odgovorno.
Uživajte zdravo.**

Projekt RIBA ZA VSE

Podprt v okviru **LASR Gorenjske ribe**
www.las-gorenjskeribe.si



Na spletni strani **LASR Gorenjske ribe**
najdete tudi okusne ribje recepte.



Projekt »RIBA ZA VSE« se izvaja v okviru programa za izvajanje Evropskega sklada za pomorstvo, ribištvo in akvakulturo v Republiki Sloveniji za obdobje 2021 – 2027.

»Za vsebino je odgovoren BSC, d.o.o., Kranj. Organ upravljanja za izvajanje programa ESPRA 2021-2027 je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.«



Izdala: Občina Cerklje na Gorenjskem, Občina Jezersko, Mestna občina Kranj, Občina Kamnik, Občina Naklo, Občina Preddvor, Občina Radovljica, Občina Šenčur, Občina Tržič. Besedilo: BSC Kranj. Izvedba: Nimbus d.o.o.
Naklada: 900 kos. Leto izdaje: 2025.

Projekt Lokalne akcijske skupine za ribištvo
(LASR) Gorenjske ribe



Okusno.
Zdravo.
Lokalno.

Kaj je akvakultura?

Akvakultura je gojenje vodnih organizmov – predvsem rib – v naravnih ali umetnih vodnih okoljih. Gre za trajnostno obliko pridelave hrane, ki zagotavlja sveže, kakovostne in hranljive izdelke lokalnega izvora.

Z akvakulturo skrbimo za manjši vpliv na okolje, ohranjamo ribje vrste in spodbujamo lokalno gospodarstvo.

Akvakultura na Gorenjskem

Gorenjska z bogatimi vodnimi viri in čistimi potoki ponuja odlične pogoje za gojenje sladkovodnih rib.

Na območju **LASR Gorenjske ribe** delujejo številni predani ribogojci, ki s svojim znanjem in ljubeznijo do narave zagotavljajo zdrave, kakovostne in okusne ribe. Najpogosteje gojena vrsta ribe na Gorenjskem je postrv šarenka.



Spoznajte šarenko – kraljico slovenskih voda

Šarenka (*Oncorhynchus mykiss*) je ena najbolj priljubljenih sladkovodnih rib pri nas.

Je nežnega mesa, prijetnega okusa in vsestransko uporabna v kulinariki – za peko, kuhanje, dimljenje ali fileje.

Prednosti šarenke za zdravo prehrano:

- bogata z omega-3 maščobnimi kislinami,
- vsebuje kakovostne beljakovine,
- malo maščob in ogljikovih hidratov,
- lahko prebavljiva, primerna za otroke in starejše,
- lokalna, sveža in brez dolge transportne poti.

Zakaj uživati ribe in ribje izdelke?

Ribe so prava zakladnica hranil.

Redno uživanje rib prispeva k:

- boljšemu delovanju srca in ožilja,
- močnemu imunskemu sistemu,
- boljšemu delovanju možganov,
- zdravim kostem, koži in očem.

Meso šarenke je bogato z beljakovinami, omega-3 maščobnimi kislinami, vitaminom D, vitamini B3, B6 in B12 ter vitaminom E. Med minerali pa vsebuje veliko fosforja, seleno in kalija.

Izberite **lokalne ribe** – s tem podpirate lokalne proizvajalce, zmanjšujete ogljični odtis in uživajte v svežini, ki je uvožene ribe nimajo.

Kje kupiti lokalne ribe in ribje izdelke?

Ribogojnica Vodomec d.o.o. 1

(Cerklje na Gorenjskem)

📍 Lokacija: Zalog pri Cerkljah 103, 4207 CERKLJE NA GORENJSKEM – enota Pšata, enota Okroglo, enota Zalog Bohinc

☎ 041 615 110 (Janez Vidmar)

✉ ribogojnica.vodomec@gmail.com

Ribogojnica Mihovc, Sandi Burkeljca s.p. 2

(Kamnik)

📍 Lokacija: Jeranovo 3a, 1241 Kamnik

☎ 041 787 316 (Sandi), 041 594 463 (Veronika)

info@ribogojnica-mihovc.si,

✉ sandi.burkeljca@gmail.com

Ribogojnica Bizjak (Preddvor) 3

📍 Lokacija: Zgornja Bela 44, 4205 Preddvor

☎ 041 646 904

✉ biro.bizjak@siol.net

