

# Karp nie tylko na święta!

Data publikacji: 15.12.2014 18:30

Pierwsze odłowy wigilijnych karpia zaczynają się już pięć tygodni przed Świętami Bożego Narodzenia. Te świąteczne ryby nie biorą się ze sklepu, ale są efektem kilkuletniej pracy rybaków.

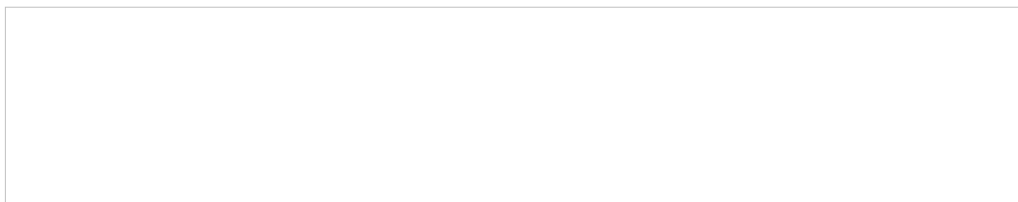
W ramach współpracy Lokalnych Grup Rybackich: Żabi Kraj, Opolszczyzna oraz Świętokrzyski Karp powstał projekt, za pomocą którego jest możliwa promocja spożywania karpia, który od wieków zakorzeniony w polskiej tradycji głównie króluje na wigilijnym stole i od kilku lat jest dostępny przez cały rok.

Jak mówi prof. dr hab. inż. Janusz Guziur, na co dzień Polacy spożywają dość mało ryb (12 kg na osobę rocznie) i daleko nam do Azjatów, choć i w Europie wyprzedzają nas Islandczycy (91kg), Hiszpanie, czy Portugalczycy (50 kg). Smakosze przyrządzają ryby, w tym karpie, na miliony sposobów, doceniając ich walory smakowe, dietetyczne i prozdrowotne (trudno spotkać „utuczonych” Azjatów). Lista schorzeń cywilizacyjnych takich jak: choroby serca, miażdżyca, czy depresja, jest bardzo długa i stale rośnie. Regularne spożywanie ryb może im skutecznie zapobiegać, a nawet leczyć. Już porcja 220 g mięsa karpia pokrywa nasze codzienne potrzeby na białko i witaminy. Co ciekawe, hołubione dla wygody niektóre gatunki importowanych ryb bez ości, o białym mięsie, w porównaniu z karpem, posiadają tylko 1/3 białka i tłuszczu, a także śladowe ilości życiodajnego omega-3.

A zatem kupujmy i spożywajmy polskie karpie, a poczujemy się w Święta Bożego Narodzenia zdrowiej i radośniej. Dodatkowo zaś ochronimy życiodajną wodę i niemały kawałek przyrody!

Karp jednak smakować potrafi, jak mówią specjaliści i to niekoniecznie przyrządzony tradycyjnie. - **Tam gdzie są ości, więc ogon cały trzeba ponacinać** - mówi pokazując jak się oprawia fachowo karpia dr Maciej Pilarczyk, Zakładu Ichtobiologii PAN w Gołyszcu. Nacinanie wyfiletowanego wcześniej karpia, to sposób na pozbycie się tak niechętnych w tej rybie ości. - **Ponacinany filecik nie traci swoich właściwości kulinarnych, a pozwala na zjedzenie filetu mięsa bez obawy o jakieś zadławienie się ością** - dodaje dr Maciej Pilarczyk, Zakładu Ichtobiologii PAN w Gołyszcu.

Od momentu pojawienia się lokalnych grup rybackich na przełomie 2010 i 2011 roku, zauważalna stała się aktywność wielu z nich również na polu promocji spożycia ryb. Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka „Żabi Kraj” poprzez promocję i organizację imprez na swoim obszarze - pięciu gminach powiatu cieszyńskiego: Chybie, Dębowiec, Skoczów, Strumień, Zebrzydowice oraz dwóch gmin powiatu pszczyńskiego: Goczałkowice-Zdrój oraz Pawłowice przekonuje lokalne społeczności i turystów o wartościach prozdrowotnych i odżywczych mięsa ryb.



Działanie realizowane przy współpracy LGR w ramach środka 4.2. PO RYBY 2007-2013.

Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo.