*Informacja prasowa*

Warszawa, 26 listopada 2021r.

**Karp - ryba w stylu „slow food”**

**Dlaczego warto sięgać po niego przez cały rok?**

**Norwegowie mają łososia, a my - Polacy - karpia. Rybę, która zazwyczaj gości na naszych wigilijnych stołach, a przecież równie dobrze smakuje w ciągu całego roku. Co najważniejsze, jest naszym lokalnym, łatwo dostępnym dobrem! Ze względu na właściwości odżywcze i dietetyczne karp powinien na stałe wpisać się w nasze menu - jego mięso to nie tylko źródło naturalnego kolagenu i kwasów omega-3, ale także wapnia, którego jest aż ponad trzykrotnie więcej niż w łososiu. Ale to nie wszystko! Dlaczego jeszcze karp powinien królować na naszych talerzach?**

**Ryba w stylu „slow food”**

Hodowla karpia wpisuje się w naturalny bieg przyrody, a producenci starają się naśladować zmiany środowiska, którym karpie poddawane są w naturze. Zanim ryba trafi na nasze stoły, rośnie aż przez trzy lata, odżywiając się tym, co znajdzie na dnie stawu: zooplanktonem czy opadłymi na dno nasionami roślin nawodnych. Później do jadłospisu karpia dołącza dodatkowe źródło pożywienia w postaci **ziarna zbóż (głównie pszenicy i jęczmienia),** alenie jest to podstawowe źródło białka, lecz uzupełnienie energetyczne by mogły lepiej wykorzystać obecne w pokarmie naturalnym białko na przyrost własnej masy ciała. Hodowcy przykładają ogromną wagę do dobrostanu zwierząt i warunków, w jakich dorasta. Pojedyncza dorosła ryba ma do dyspozycji aż 10-20 m2 dna stawu**.**

* **Mięso karpia nie zawiera żadnych antybiotyków czy konserwantów.**

*Dzięki temu, że karp odżywia się pokarmem naturalnie występującym w stawie, a później jest dokarmiany zbożem, to jego produkcja nie jest uzależniona od wysokobiałkowych pasz opartych na mączce rybnej, której pozyskanie niesie zagrożenie dla środowiska mórz i oceanów. Dlatego właśnie chów karpi w stawach ziemnych uważany jest za jeden z nielicznych w pełni zrównoważonych środowiskowo systemów akwakultury.***- mówi dr Michał Nowak, ichtiolog, znawca i miłośnik karpia*.***

**Karp – Zdrowy z Natury**

Wysoka wartość odżywcza mięsa karpia jest efektem zawartego w nich lekkostrawnego białka, wysokowartościowych tłuszczów oraz wielu składników mineralnych i witamin. Wszystkie te związki stanowią składniki odżywcze, które wykorzystywane są przez organizm, jako materiał budulcowy, źródło energii oraz czynniki regulujące procesy metaboliczne. Karp należy do **ryb średniotłustych** - zawiera zazwyczaj od 2 do 5% tłuszczów. Kwasy tłuszczowe zawarte w świeżych rybach są wbudowywane o wiele efektywniej w lipidy w naszym organizmie niż te podawane w postaci suplementów diety.

* Udział najcenniejszych żywieniowo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA) w mięsie karpia wynosi zwykle 18-32%. Według międzynarodowych zaleceń, w celu obniżenia ryzyka chorób układu krążenia spożycie kwasów eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) powinno wynosić min. 0,22 g/dzień każdego z nich. **Spożycie 300 g karpia całkowicie pokrywa to zapotrzebowanie.**
* Mięso karpi jest odpowiednie dla **diety wysokobiałkowej**, zawiera 17-18% łatwostrawnego białka.
* Ryba ta jest doskonałym źródłem **żelaza** oraz **cynku**. Ilość tych składników mineralnych w mięsie karpia jest porównywana z ich zawartością w wędzonej makreli czy szprotach. Karpie cechują się również wysoką zawartością **wapnia** – **jest go ponad 2 razy więcej niż w tkance pstrąga i ponad 3,5 razy więcej niż w mięsie łososia.**
* Karp jest **bogatym źródłem naturalnego kolagenu**. Kolagen rybi występuje najczęściej w postaci kolagenu typu I, który wpływa pozytywnie na strukturę skóry i kości. Wykazano, że jego podaż z dietą bardziej korzystnie oddziałuje na stan naszego zdrowia niż suplementacja w postaci kapsułek czy proszku.

*Karp zawiera pełnowartościowe białko, co oznacza, że zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli takie, których nasz organizm nie potrafi sam zsyntetyzować i które muszą być dostarczane razem z żywnością. Karp będzie doskonale wpisywał się w dietę odchudzającą, ponieważ z całkiem niewielką ilością energii, dostarcza nam właśnie bardzo dużo pełnowartościowego białka. Tłuszcz, który jest zawarty w karpiu, to tłuszcz wyjątkowy. Tłuszcz rybny jest doskonałym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, mających działanie prozdrowotne w profilaktyce wielu chorób. Nie bez znaczenia są również cynk i żelazo, które znajdziemy w mięsie karpia – są to składniki mineralne niezbędne dla naszego organizmu   
i szczególnie potrzebne w diecie dzieci.***– mówi dr hab. inż. Joanna Tkaczewska   
z Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie.**

*Jedzenie ryb powinniśmy traktować jako rodzaj profilaktyki zdrowotnej. W związku z kwasami Omega-3, karp świetnie wpisuje się w profilaktykę chorób układu sercowo-naczyniowego – może redukować poziom złego cholesterolu w surowicy krwi, obniża poziom trójglicerydów, zapobiega zawałom, nadciśnieniu. Ponadto, składniki zawarte w mięsie karpia wykazują działanie przeciwzapalne – a to właśnie w dzisiejszych czasach te czynniki zapalne odpowiadają za wiele chorób, jak np. choroby układu nerwowego, nowotwory czy choroba Alzheimera.* **– dodaje dr hab. inż. Joanna Tkaczewska.**

**Łatwo dostępny – w wielu postaciach!**

Karpie nie muszą być mrożone, nie muszą przebyć tysięcy kilometrów, by trafić na nasze stoły, ponieważ dorastają tuż obok nas w lokalnych, rodzinnych gospodarstwach. Samą rybę możemy dostać w wygodnej dla nas formie, np.:

* **rybę patroszoną**
* **tuszki**
* **płaty**
* **dzwonka**
* **filety** – schłodzone, luzem lub zapakowane
* **filety nacinane**

Coraz bogatsza staje się też oferta dań z karpi: **galaret, pasztetów a nawet sushi z wędzonym karpiem**. To wszystko wyprodukowane z ryb lokalnie wyhodowanych, w warunkach przyjaznych środowisku i z bardzo niskim śladem węglowym. Warto podkreślić, że karp jest bardzo przyjazną rybą, jeśli chodzi o obróbkę kulinarną.

**Więcej informacji o karpiu znajduje się na stronie:** [www.polskikarp.eu](http://www.polskikarp.eu).

**Dodatkowe pytania prosimy kierować na adres:** [biuro@polskikarp.eu](mailto:biuro@polskikarp.eu)

**Kontakt dla mediów:**

**Paweł Wielgosz**

**Prezes Zarządu Organizacji Producentów Polski Karp**

**Tel.: 608 850 771**

**E-mail:** [**p.wielgosz@polskikarp.eu**](mailto:p.wielgosz@polskikarp.eu)

***\*\*\****

**O kampanii *Karp – Zdrowy z Natury***

Kampania ***Karp – Zdrowy z Natury*** to kontynuacja rozpoczętych w 2020 roku działań edukacyjno-promocyjnych, których celem jest budowanie świadomości społeczeństwa na temat zrównoważonej akwakultury i jej produktów – karpi. Kampanię realizuje Polski Karp Sp. z o.o. - Organizacja producentów, zrzeszająca obecnie około 80 gospodarstw rybackich w całej Polsce. Kampania współfinansowana jest z Programu Operacyjnego "Rybactwo i Morze". Więcej informacji o projekcie na stronie: <https://polskikarp.com/>.