

Lokalna Grupa Rybacka
Świętokrzyski **KARP**
- **wyborny smak tradycji**

Szanowni Czytelnicy

Karp, od wieków zakorzeniony w polskiej tradycji, króluje na wigilijnym stole. Karp to także zdrowie, wyjątkowy smak i ekologia. Dzięki hodowli karpia i pracy rybaków w zgodzie naturą na dziesiątkach tysięcy hektarów stawów powstała unikatowa wodna przyroda. Nasza Lokalna Grupa Rybacka położona w południowej części woj. świętokrzyskiego obejmuje niecałe 0,4 procenta powierzchni Polski, a dostarcza na rynek prawie 10 procent wszystkich krajowych karpia. Dlatego jesteśmy dumni z nazwy naszej organizacji - Świętokrzyski Karp. Nasi rybacy na każdym etapie hodowli ryb bardzo dbają o ich dobrostan, stąd też nasze karpie karmione zbożem są cenione na rynkach krajowych i zagranicznych.

Dzisiejszym artykułem rozpoczynamy cotygodniowe (w każdy piątek) przedwigilijne rozmowy o karpia, czyli o wybornym smaku tradycji. Siedmiu ekspertów opowie o historii karpia, o wyjątkowo pozytywnym wpływie hodowli na środowisko i przyrodę, o walorach zdrowotnych potraw z karpia, o jego hodowli i tradycji.

Warto jeść karpia, nie tylko w wigilię Bożego Narodzenia. Warto odwiedzić nasze stawy - ukryte piękno wśród świętokrzyskich lasów, do czego w imieniu naszej Lokalnej Grupy Rybackiej namawiam i serdecznie zapraszam.

Rytwiany listopad 2014r.

Prezes LGR Świętokrzyski Karp

Wacław Szczoczarski

Wyborny smak tradycji

Boże Narodzenie obchodzimy już ponad 16 wieków (od 354 roku). Ówczesni zwierzchnicy Kościoła na to święto wybrali datę 25 grudnia, a dzień poprzedni – jako Wigilię, czas czuwania. Jest też ono świętem rodzinnym, radości i miłości, poprzedzone postem. Sama Wigilia ze względu na menu, to zazwyczaj uczta rybna, gdzie koronnym daniem jest nasz słowiański karp.

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 karpia, 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. W tej diecie szczególnie ważne są ryby o tłustym

mięsie z życiodajnym składnikiem omega 3, m.in. halibuty, śledzie, węgorze i nasze poczciwe karpie hodowlane, których mięso to znakomita odżywka dla serca i mózgu (pamięć i dobry nastrój). Już porcja 220 g mięsa karpia pokrywa nasze dzienne 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. Nasze karpie hodowane są proekologicznie, w czystych wodach stawów i dzięki rybakom znajdują tam swój dom zagrożone wyginięciem gatunki roślin i zwierząt.

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 !

prof. dr hab. inż. Janusz Guziur

*b. dziekan Wydz. Ochrony Wód i Rybactwa
Śródlądowego ART- UWM w Olsztynie*

Lokalna Grupa Rybacka Świętokrzyski Karp
poleca wysmienitą rybę na świąteczny stół



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