*Informacja prasowa*

Warszawa, 24 maja 2023 r.

**Rybka lubi…grilla!**

**Czy Polacy wrzucają ją na ruszt?**

**Grillowanie to bez wątpienia wiosenno-letni narodowy sport Polaków, w którym jesteśmy absolutnymi mistrzami! I nic dziwnego, że korzystamy z plenerowego biesiadowania, bo to najlepszy moment na to, by skorzystać z produktów sezonowych i wrzucić na ruszt ulubione przysmaki. Jakie miejsce w grillowym menu Polaków zajmują ryby? Sprawdził to Instytut Badania Rynku i Opinii Społecznej IMAS International, w ramach kampanii *„Karp – Zdrowy Natury”.***

**Grillowe postawy Polaków**

Choć wydawałoby się, że ze względu na łatwą dostępność do ryb w Polsce – szczególnie słodkowodnych, będą one królowały podczas wiosennego grillowania, to niestety okazuje się, że nie są częstymi składnikami naszych dań. Tylko **11 proc.** respondentów zadeklarowało, że często wrzuca ryby na ruszt a **33 proc.** uczestników badania - sporadycznie.

A jeśli już decydujemy się na ryby, to które?

Niekwestionowanym królem grilla wśród ryb jest pstrąg, którego wskazało aż **43 proc.** osób grillujących ryby – nawet sporadycznie. Drugie miejsce zajął łosoś – **23 proc.**, a podium zamknął dorsz – **20 proc.**

Tuż za pierwszą trójką znalazł się karp, nasza lokalna ryba w stylu „slow food”, która wyprzedziła w grillowym rankingu tuńczyka. Choć cieszy, że karp znalazł się wysoko, to jednak bez wątpienia zasługuje, by pierwsze miejsce należało do niego.

**Dlaczego warto wrzucić na ruszt karpia?**

Karp jest naszą lokalną rybą, którą mamy na wyciągnięcie ręki. Organizacja Producentów Polski Karp zrzesza ponad 80 gospodarstw z całej Polski, specjalizujących się w hodowli tej ryby. Karp, hodowany w stylu „slow”, zanim trafi do naszej kuchni, dorasta aż trzy lata, mając do dyspozycji 10-20 m2 stawu. Do jego hodowli nie używa się antybiotyków i nie przyspiesza wzrostu, który wpisany jest w naturalny cykl dojrzewania ryby.

* Mięso karpi jest odpowiednie dla diety wysokobiałkowej, ponieważ zawiera 17-18% łatwostrawnego białka. Karp należy do **ryb średniotłustych** - zawiera zazwyczaj od 2 do 5% tłuszczów.
* Kwasy tłuszczowe zawarte w rybach są efektywniej wbudowywane w plazmę lipidów w ludzkim organizmie niż te, podawane w postaci suplementów diety.
* Karp 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 wysokim poziomem wapnia. W ich mięśniach jest ponad 2 razy więcej **wapnia** niż w tkance pstrąga i ponad 3,5 razy więcej niż w mięsie łososia!

**A co z kulinarnymi walorami?**

Karp to ryba przede wszystkim bardzo smaczna i prosta w obróbce kulinarnej, a przy tym uniwersalna pod kątem łączenia z innymi produktami. Jego soczyste, kruche mięso świetnie sprawdzi się w otoczeniu sezonowych warzyw i owoców! Doskonale pasują do niego salsy czy owocowe musy. Z łatwością przygotować można go w tradycyjnej postaci ryby grillowanej, przełamując jej smak kwaśnymi owocami lub pokusić się o przygotowanie tradycyjnego amerykańskiego dania typu fast food - w polskiej wersji „slow”, czyli burgerów z karpia! Co ważne, rybę dostaniemy 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, dzwonko, filety – schłodzone, luzem lub zapakowane filety nacinane. Dzięki tak wielu możliwościom, możemy wybrać tę formę, która najbardziej odpowie naszym potrawom! I nie bójmy się eksperymentować z karpiem w kuchni, ponieważ to ryba idealna do nieoczywistych - grillowych - połączeń!* **– powiedział Paweł Wielgosz, Prezes Organizacji Producentów – Polski Karp.**

**Przepisy na karpia w różnych odsłonach znajdują się na stronie:** <https://polskikarp.com/przepisy/>

**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)

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

**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/>.