



**RYBĄ TRZEBA
SIĘ DZIELIĆ,
CZYLI KARP
DLA KRAKOWA**

STR. 8



**JAK KARP
W PRZEKĄSCIE
BIEGACZY
ZADZIWIŁ**

STR. 10



**NIE MA
PROSTEGO
SPOSOBU
NA POWÓDŹ**

STR. 16



P GŁOS Pana Karpia

NR 3 (36), MARZEC 2025

PISMO DLA HODOWCÓW RYB I PRZYJACIÓŁ RYBACTWA

ISSN 2450-5811

**KTO KARP
RAZ SPRÓBUJE,
TEN DORSZA
JUŻ NIE CHCE**

STR. 12





NIEWOLNICY KARPIA

„Recepta niektórych hodowców - „jak sprzedamy taniej, to sprzedamy więcej” - jest zdecydowanie chybiona. Owszem, jak Franek zaniży cenę, sprzeda w tym roku więcej od sąsiada, ale już w kolejnym roku to sąsiad zaniży cenę i Franek zostanie z rybą w magazynie.

Różne są niewole na tym bożym świecie, fizyczne i duchowe. Często popadamy w nie nawet nie zauważając. Czy pewien rodzaj niewoli dotyka także nas, hodowców karpia? A jakże, przecież nie jesteśmy wyjątkami, chociaż czasami tak nam się wydaje. Hodujemy więc te karpie tak, jak nasi poprzednicy i ich poprzednicy. Czasem z entuzjazmem, a czasem bez wiary w sukces. Niewolnicy karpia. Tak to trwa. Ale świat się wokół przecież zmienia.

Jedną z tych zmian jest nowe pojmowanie środowiska naturalnego. Chociaż od zawsze podstawową funkcją naszych stawów była i jest nadal hodowla ryb, dzisiaj, pozostając tylko przy niej, narażamy się na stagnację. Funkcja środowiskowa stawów jest niezbędnym dopełnieniem hodowli i swoistym wyzwoleniem, także finansowym. Przecież ze świecą szukać tak prośrodowiskowych hodowli jak karpiove, z których czerpie całe społeczeństwo. Niestety, adekwatnego rekompensowania środowiskowych kosztów ponoszonych przez hodowców także ze świecą można szukać. Tu jeszcze mamy kawał roboty do zrobienia. A czas, jak to czas, ucieka.

Innym rodzajem karpiove niewoli jest sprzedaż. Ponad 90 proc. naszych karpie konsumpcyjnych znajduje nabywców w grudniu. Niemal wszystkie (całe i przetworzone) trafiają na wigilijny stół. Ta doroczna grudniowa akcja powoduje obawy hodowców: „Czy uda nam się zbyć nasze karpie?”. Jak pokazuje życie, obawy te nie są pozbawione racji. Na bieżąco, zresztą, szukamy różnych wyjść z tej grudniowej kumulacji. Niestety, recepta niektórych hodowców – „jak sprzedamy taniej, to sprzedamy więcej” - jest zdecydowanie chybiona. Owszem, jak Franek zaniży cenę, sprzeda w tym roku więcej od sąsiada, ale już w kolejnym roku to sąsiad zaniży cenę i Franek zostanie z rybą w magazynie. Generalnie taka polityka zaniżania cen (zasadniczo dotyczy to rynków hurtowych) nie zwiększyła popytu, a jedynie poskutkowała obniżeniem rentowności gospo-

darstw i niepotrzebnymi nikomu sąsiedzkimi waśniami. Powie ktoś: „Przecież tak działa wolny rynek!”. Owszem, ale skoro zjadamy w kraju mniej więcej tyle karpie, ile wyhodujemy, to pogrążanie się finansowe na tym rynku jest naszą zwyczajną nieumiejętnością. Jaka na to rada? Budować mocny, skonsolidowany hurtowy rynek podaży, wzmacniać systemy sprzedaży bezpośredniej, szukać rynków całorocznych, poszerzać dywersyfikację rodzajową i, oczywiście, promować karpia i produkty karpiove. Tu też czas ucieka.

Do katalogu karpiove niewoli zaliczyłbym także postępującą eurokrację. Przecież z każdym nowym unijnym programem dla rybactwa słyszymy: „Trzeba uprościć procedury!”. A, niestety, z każdym nowym programem procedury są dla rybaków coraz bardziej skomplikowane. Unia ma problem z dostrzeganiem krajowych priorytetów państw członkowskich, ale przecież to także od nas zależy, czy przebijemy się przez brukselski mur z naszymi preferencjami co do akwakultury. Także w projektowanym nowym programie dla rybactwa (2028-2032).

Na zakończenie coś miłszego. Miłsza niewola. Czy może taka być? Może. „Kochanie to niedola ciężka, bo przez nie człek wolny niewolnikiem się staje”. Tak, to, oczywiście, Sienkiewicz, ale jak w tym znaleźć naszego karpia? On jest, to ten na wigilijnym stole. Od wielu lat wieszczono jego kres, a on trwa. Trwa jak ta Wigilia, której także wieszczono kres, a ona dalej trwa. Trwa mocą tradycji, iskrą Absolutu, a przede wszystkim mocą zwyczajnej ludzkiej potrzeby bycia razem, potrzeby wyzwiania się z naszych egoizmów i kompleksów. Wystarczy to trwanie utrzymać, a niestraszne nam będą małe końce świata i strachy na... karpie.

PS Serdecznie gratuluję Ani Kuśmierczak-Kuceł zdobycia tytułu RYBAKA ROKU. Antoniemu Kuśmierczakowi gratuluję CÓRKI RYBAKA.



rys. ZBIGNIEW PISZCZAKO



ZBIGNIEW
SZCZEPAŃSKI
redaktor naczelny

Skaryszew to niewielkie miasteczko położone w powiecie radomskim, znane głównie z dorocznych jarmarków końskich. Impreza, której sława sięga daleko poza granice Polski, rozpoczyna się zawsze, już od prawie 400 lat, w pierwszy poniedziałek po Środzie Popielcowej. Co ciekawe, jeszcze kilka lat temu wydawała się być poważnie zagrożona, bowiem jej przebieg notorycznie zakłócali aktywiści organizacji prozwierzęcych. Wszystko się uspokoiło, gdy organizatorzy i wystawcy zaczęli legitymować się stosownymi dokumentami w zakresie przestrzegania dobrostanu zwierząt. Skończyły się też medialne sensacje! Czy nam, rybakom, to coś przypomina? Oczywiście - podobna sytuacja jest choćby ze sprzedażą żywych karpie. Ale przecież wystarczy stosować dobre praktyki zawarte w opracowanym przez nasze środowisko Kodeksie, zarówno w trakcie chowu ryb, jak i ich sprzedaży, a nikt wówczas nie powinien kwestionować prawa do legalnej sprzedaży, legalnie wyhodowanych ryb. Zresztą ważną rolę Kodeksu podkreślał nie raz już wiceminister rolnictwa Jacek Czerniak, uznając ten zbiór zasad za bardzo pomocny i przyszłościowy argument hodowców ryb w dobrostanowych sporach.

Zbigniew Szczepański



GRZEGORZ
KOŃCZEWSKI
redaktor prowadzący

Przyznaję, że kiedyś do foodtrucków podchodziłem z dystansem i jakoś nie zwracałem uwagi na pojawiające się na różnych imprezach jadłodajnie na kółkach. Dziś wiem, że to był błąd, bo tego typu biznesy często prowadzą ludzie „zakręcenii”, z pasją, oferujący potrawy inne niż wszystkie i raczej niedostępne w przeciętnej restauracji, a zatem ich skosztowanie wiąże z możliwością poznania nowych, ciekawych smaków.

Foodtruck - a precyzyjnie mówiąc fishtruck - przemierzający Małopolskę w barwach Gospodarstwa Rybackiego „Przyborów” (piszemy o nim na s. 12-14) jest tego najlepszym przykładem. Przeciętnego konsumenta po prostu zaskakuje smakiem pochodzących z gospodarstwa, świeżych i nowoczesnie przyrządzonych ryb. Karpia - oferowanego wyłącznie w postaci nacinanego, a więc praktycznie pozbawionego ości fileta - można zamówić m.in. jako rybę gotowaną na parze, smażoną na głębokim oleju albo w popularnej formie fishburgera. Już brzmi smakowicie, prawda? A „w zestawie” jest przecież jeszcze barwna, pełna ciekawostek, a na dodatek całkiem darmowa opowieść Marcina Tomali o stawach, hodowli ryb i walorach karpiovego mięsa. Nie dziwię się, że ci, którzy w fishtrucksie spróbowali „Karpia z Przyborowa”, wnikliwie dopytują o drogę do gospodarstwa...

Grzegorz Kończewski

W NUMERZE

4 JAK ZANĘCIĆ do studiów przyszłych rybaków?
Rozmowa z prof. Dorotą Fopp-Bayat z Katedry Ichtiologii i Akwakultury Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie

6 STAWY - lokalni bohaterowie powodzi
Druga część rozważań dr. inż. Mirosława Cieśli o tym, w jaki sposób stawy karpiove spełniają funkcję przeciwpowodziową

7 Jak to było ZE ZDROWIEM RYB?
Lek. wet. Irena Kramer podsumowuje rok 2024. Wnioski? Rozważni rybacy raczej nie mieli powodów do żartów

8 RYBĄ TRZEBA SIĘ DZIELIĆ, czyli karp dla Krakowa
Z Bartłojem Szczoczarskim, prowadzącym wraz z żoną Joanną Gospodarstwo Rybackie „Dolina Będkowska”, rozmawiamy m.in. o głośnej w Polsce akcji „Przedświąteczny karp dla Krakowa”

10 Jak karp w przekąsce BIEGACZY ZADZIWIŁ
Dr Małgorzata Morawska-Tota z Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie tłumaczy, dlaczego w swoich badaniach zainteresowała się karpem i co wynika z nich dla sportowców

12 Kto karpia spróbuje, ten DORSZA JUŻ NIE CHCE
Gościmy w Gospodarstwie Rybackim „Przyborów”, które - dzięki fishtruckowi - ze smakowitymi daniami ze świeżutkich ryb dociera do wielu miejsc w Małopolsce

15 RYBY - ważny element w diecie sportowca
Nad właściwościami mięsa z karpia, szczególnie wartościowymi dla sportowców, pochylają się dr hab. inż. Joanna Tkaczewska z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie oraz dr inż. Małgorzata Morawska-Tota z krakowskiej Akademii Kultury Fizycznej

16 Nie ma prostego SPOSOBU NA POWÓDZ
- Konieczne są działania wieloelementowe - podkreśla Roman Konieczny, inżynier budownictwa wodnego, specjalista w zakresie ograniczania ryzyka powodziowego

18 PONAD OSIEM WIEKÓW benedyktyńskiej tradycji
Najstarsze w Polsce opactwo benedyktynek w Staniątkach przyciąga miłośników cennych zabytków, wiele osób z całej Polski nie wyobraża sobie też Wigilii bez tutejszego karpia

20 SZKOŁA DLA GŁODNYCH kulinarnych przygód
Młodzi kucharze z Lubuska dwukrotnie - i to z powodzeniem! - wzięli udział w Ogólnopolskich Karpiove Konkursach Kulinarnych, dochodząc jesienią 2023 roku do finału

23 Prosto Z SIECI
Informacje i ciekawostki wyłowione z głębin internetu

24 „SPORTOWY KARP” oczyma dzieci
Druga edycja konkursu plastycznego pt. „Sportowy Karp” za nami. Tym razem młodzi artyści starali się pokazać połączenie tradycji jedzenia wigilijnego karpia z aktywnością fizyczną



Sfinansowano z Funduszu Promocji Ryb
#FUNDUSZE PROMOCJI

„GŁOS PANA KARPIA” - pismo dla hodowców ryb i przyjaciół rybactwa. / Adres redakcji: ul. Warszawska 4a, 87-162 Złotoryja. / Redaktor naczelny: Zbigniew Szczepański - tel. 501 046 324, e-mail: zbigniew.szczepanski@pankarp.pl, redaktor prowadzący: Grzegorz Kończewski - e-mail: grzegorz.konczewski@interia.pl, fotoreporter: Jarosław Czerwiński. / Wydawca: Towarzystwo Promocji Ryb, ul. Warszawska 4a, 87-162 Złotoryja. / Rada Redakcyjna: prof. dr hab. Janusz Guziur, dr Zygmunt Okoniewski, prof. dr hab. Bogusław Zdanowski, dr Jan Żelazny. / Zdjęcie na okładce: Jarosław Czerwiński

JAK ZANĘCIĆ DO STUDIÓW PRZYSZŁYCH RYBAKÓW?

„Wsparcie finansowe będzie mogło uzyskać 10 studentów na każdym kierunku, każdego roku. Poza tym studenci, którzy będą odbywali praktyki, otrzymają wynagrodzenie za pracę w gospodarstwach rybackich. Planujemy również zakup laptopów, a także odzieży specjalistycznej dla młodzieży do prowadzenia badań terenowych, których na naszych studiach wykonuje się naprawdę sporo”.

ROZMOWA Z PROF. DOROTĄ FOPP-BAYAT, KIEROWNICZKĄ KATEDRY ICHTIOLOGII I AKWAKULTURY WYDZIAŁU BIOINŻYNIERII ZWIERZĄT UNIwersYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie to uczelnia o dużych tradycjach w kształceniu kadr rybackich...

O, tak! Na tej uczelni, która pierwotnie nosiła nazwę Wyższej Szkoły Rolniczej, a potem Akademii Rolniczo-Technicznej, kształcenie ichtiologów zorganizowano już w latach 50. ubiegłego wieku. Lokalizacja była absolutnie nieprzypadkowa, bo nasz region nazywany jest przecież Krainą Tysiąca Jezior, gdzie zaraz po II wojnie światowej brakowało fachowców do prowadzenia racjonalnej gospodarki rybackiej. Wtedy, zresztą, wydział rybacki był bardzo elitarny, bo jedyny w kraju i już samo dostanie się na te studia było przez wiele lat uznawane naprawdę za spory sukces. Wiem to doskonale, ponieważ moi rodzice - Elżbieta i Wojciech - też studiowali tu rybactwo.

Kto dzisiaj zgłasza się na ten oryginalny kierunek studiów?

Tak jak kiedyś, tak i dziś trafiają do nas na studia przede wszystkim prawdziwi pasjonaci wędkarstwa, akwakultury i generalnie wodnej przyrody. Obecnie nasza uczelnia wkłada znacznie więcej trudu w promocję tego kierunku, niż dawniej. Jest przecież ogromna konkurencja wśród kierunków kształcenia akademickiego, a nasze studia nie należą do najłatwiejszych, przynajmniej na pierwszych semestrach. Do komunikacji z potencjalnymi kandydatami wykorzystujemy, oczywiście, media społecznościowe, ale też kontaktujemy się z młodzieżą osobiście, wyjeżdżając z naszą maskotką „Kortusią”, na różnego rodzaju wydarzenia, w tym na festyny i targi związane z wodą, ekologią, wędkarstwem czy zdrowym jedzeniem.

Zdaje się, że powstał pomysł, aby ze środków z UE zorganizować specjalny pro-



PROF. DOROTA FOPP-BAYAT

| ZDJĘCIA: JAROSŁAW CZERWIŃSKI

gram promocyjny na rzecz szkół i uczelni, które kształcą młodych ichtiologów. Czy znane już są szczegóły?

W roku ubiegłym zawiązane zostało konsorcjum na rzecz programu edukacyjno-promocyjnego w zakresie kierunków rybackich. W jego skład wchodzi Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie i Zespół Szkół w Sierakowie, w którym działa Technikum Rybackie. Cały projekt edukacyjno-promocyjny EDU-FISH jest dofinansowany kwotą 23 801 480,08 zł, z czego 30 proc. będzie przeznaczony na promocję, ale, co ważne, ponad połowę wydamy na stypendia dla młodzieży. Wsparcie finansowe będzie mogło uzyskać 10 studentów na każdym kierunku, każdego roku. Poza

tym studenci, którzy będą odbywali praktyki, otrzymają wynagrodzenie za pracę w gospodarstwach rybackich. Planujemy również zakup laptopów, a także odzieży specjalistycznej dla młodzieży do prowadzenia badań terenowych, których na naszych studiach wykonuje się naprawdę sporo.

Co poza stypendiami może przyciągnąć młodzież do Kortowa na studia rybackie?

Dla wielu może to być zaskoczeniem, ale po ukończeniu studiów pierwszego stopnia na kierunku ichtiologia i akwakultura na naszym uniwersytecie, absolwenci uzyskują tytuł inżyniera, co jest rzadkością na tego typu uczelniach. Jest to konsekwencja zaliczenia przedmiotów technicznych, bardzo pomocnych w późniejszej pracy



GRUPA STUDENTÓW KIERUNKU ICHTIOLOGIA I AKWAKULTURA Z WYKŁADOWCAMI: PROF. DOROTĄ FOPP-BAYAT I DR. MARIUSZEM SZMYTEM ORAZ „KORTUSIĄ”



NA ZAJĘCIACH PRAKTYCZNYCH STUDENCI PIERWSZEGO ROKU POZNAJĄ MORFOLOGIĘ I ANATOMIĘ RYB, KTÓRE WYSTĘPUJĄ W POLSKICH WODACH

zawodowej. Można u nas kontynuować naukę na studiach drugiego stopnia na kierunku Biogospodarka rybacka i na zakończenie uzyskać tytuł magistra inżyniera. Dla studentów ważna jest przede wszystkim kadra nauczycieli akademickich, z którymi stykają w trakcie nauki. Możemy się pochwalić, że pracują u nas specjaliści z bardzo dużym dorobkiem naukowym z wielu dziedzin ichtiologii i przedmiotów pokrewnych, związanych z biologią wody. Dysponujemy poza tym nowoczesną bazą dydaktyczną, w tym całym kompleksem specjalistycznych sal wykładowych i laboratoriów, które zlokalizowane są w Centrum Akwakultury i Inżynierii Ekologicznej. Mikroskopy i inna aparatura badawcza pozwalają prowadzić doświadczenia i bardzo dokładne analizy składu wody, organizmów ryb, ale też pasz, które produkujemy w skali laboratoryjnej. Niesamowite możliwości daje też, na przykład, sprzęt do analizy nasienia ryb w kontekście badań nad nowymi liniami genetycznymi gatunków hodowlanych. Jest to bardzo ważny aspekt dla akwakultury w celu osiągnięcia najlepszych cech gospodarczych potomstwa ryb poszczególnych gatunków. Zresztą, razem z naszymi studentami prowadzimy też kontrolowany rozród ryb, a następnie podchowujemy je od stadiów embryonów, aż

do ryb dorosłych. Bardzo pomocne jest tu bogate zaplecze akwaryjne, gdzie mamy ku takim eksperymentom doskonałe warunki. Ważnym elementem kształcenia zawodowego są też dwie praktyki, które odbywają się w gospodarstwach rybackich. Łącznie to osiem bezcennych tygodni bezpośredniego kontaktu z hodowcami ryb i technologiami funkcjonującymi w obiektach akwakultury, biorąc pod uwagę zarówno studia inżynierskie jak i magisterskie.

Z jakim bagażem umiejętności i kompetencji wyruszają w świat młodzi ichtiologowie po olsztyńskiej uczelni?

Może na początek chciałabym przypomnieć, że do studiów magisterskich II stopnia mogą przystąpić jedynie osoby z tytułem inżyniera, tak więc z powodów formalnych nie możemy na ten etap kształcenia przyjąć licencjatów, nawet jeśli kierunek ich studiów I stopnia wydaje się zbliżony - np. Akwakultura – biznes i technologia na Uniwersytecie Gdańskim. Wracając do pytania, to nasi absolwenci mają bardzo zaawansowaną wiedzę z zakresu ichtiologii, akwakultury i rybactwa, a także szeroko rozumianego środowiska wodnego. Są przygotowani do pracy w administracji rządowej i samorządowej

związanej z gospodarką rybacko-wędkarską i ochroną środowiska, w organizacjach i służbach zajmujących się gospodarką wodną oraz ochroną bioróżnorodności, podmiotach związanych z obrotem organizmami wodnymi oraz surowcami i produktami pochodzenia rybnego. Nasi absolwenci są ichtiologami w gospodarstwach rybackich, specjalistycznych farmach, ośrodkach zarybieniowych i wylęgarniach ryb oraz wędkarskich łowiskach specjalnych. Mogą też podjąć pracę jako specjaliści zarządzający gospodarką rybacko-wędkarską na wodach otwartych, w parkach narodowych i rezerwach przyrody oraz jako eksperci w zakresie sporządzania raportów oddziaływania na środowisko dotyczących zasobów ichtiofaunistycznych.

Czyli perspektywy zatrudnienia absolwentów są optymistyczne?

Tak uważam, ponieważ choćby dostarczenie żywności pochodzenia wodnego na rynek coraz bardziej będzie uzależnione od eksploatacji mórz i oceanów, ale od rozwoju akwakultury. Poza tym warto zwrócić uwagę, że obecnie w polityce UE bardzo popularna jest idea przywracania walorów przyrodniczych terenom zdegradowanym w ubiegłych dziesięcioleciach za sprawą przemysłu i gospodarki komunalnej. Dotyczy to m.in. środowiska rzek, gdzie prowadzone są różnorodne prace nad restytucją zagrożonych gatunków ryb, w tym jesiótrów, węgorzy czy ryb łososiowatych. W Polsce ogromną rolę do spełnienia mają więc ichtiologowie zatrudnieni w branżowym Instytucie Rybactwa Śródlądowego i innych placówkach naukowych, a także w Polskim Związku Wędkarskim. Nie do przecenienia jest także praca ichtiologów w sytuacjach kryzysowych związanych z katastrofami ekologicznymi, jak choćby na Odrze w 2023 roku.

Tak więc serdecznie zapraszam kandydatów na przyszłych ichtiologów na wspaniałe studia, do najpiękniejszego w kraju kampusu Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego nad Jezioro Kortowskie.

ZBIGNIEW SZCZEPAŃSKI

ODKRYWANIE CUDÓW podwodnej przyrody

Prof. Dorota Fopp-Bayat uważa, że najpiękniejszym światem jest ten podwodny. Ma uprawnienia płetwonurka i widziała już wiele cudownych akwenów. Uważa, że nurkując, ma się wrażenia tysiącrotnie bardziej intensywne niż obserwowanie akwarium. Ryby pływają w bezpośrednim sąsiedztwie, między rękami, nogami, można je dotknąć, przyjrzeć się z bliska jak wyglądają, jak się zachowują, to jest po prostu niesamowite dla miłośnika wodnej przyrody. Nurkowała zarówno w mazurskich jeziorach, jak i egzotycznych morzach.

Najpiękniejsze podwodne przygody prof. Doroty Fopp-Bayat związane są z nurkowaniem w Morzu Czerwonym. Gdy pewnego razu nurkowała tam z dwójką kolegów, podpłynęła do nich samica delfina ze swoim młodym. Wyraźnie szukały kontaktu i zabawy, a przy tym wydawały dźwięki, które wprawiały ciała płetwonurków w przyjemny rezonans. Pyski i oczy delfinów układały się przy tym w przyjazne uśmiechy. Inne cuda podwodnej przyrody można odkryć nurkując nocą z latarkami wśród odbijających światło jeżowców.

CO W STAWIE PISZCZY...



DR INŻ. MIROSŁAW CIEŚLA
Szkoła Główna Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie,
Rolniczy Zakład Doświadczalny
w Żelaznej

STAWY - LOKALNI BOHATEROWIE nie tylko wrześniowej powodzi (cz.II)

Zainwestowanie w stawy karpiove jest obecnie najtańszą, najszybszą i najefektywniejszą drogą do wzrostu retencji wody w Polsce i ograniczenia ryzyka powodzi. Dlaczego? Bo potencjał już istnieje i wymaga tylko dofinansowania, i to stosunkowo niewysokiego w przeliczeniu na metr sześcienny magazynowanej wody.

Zbiornik zaporowy Racibórz Dolny, nazwany też „Cichym Bohaterem Opola” ze względu na rolę, jaką odegrał w ochronie Opola przed powodzią w 2024 roku, wybudowano za 2 miliardy złotych. Zbiornik ma pojemność 200 mln m³ wody, czyli koszt zmagazynowania w nim 1 m³ wody wyniósł około 10 zł. Jest to przeciętna kwota dla wszystkich dużych zbiorników. Przykłady pokazują jednak, że również na niewielkich ciekach poziom wody może się podnieść o 2-3 metry albo więcej i stanowić bardzo realne zagrożenie dla ludzi i majątku. Na takich terenach buduje się zbiorniki o zdecydowanie mniejszej kubaturze, których koszt budowy zamyka się w przedziale 100-200 zł w przeliczeniu na 1 m³ zmagazynowanej wody. Do kosztów budowy zbiorników należy doliczyć corocznie koszty stałego utrzymania infrastruktury w gotowości do przyjęcia potencjalnej fali powodziowej. Szacowane jest to 1-2 zł rocznie na każdy 1m³ potencjału retencyjnego.

NIE BUDOWAĆ od podstaw!

Aby przeciwdziałać ekstremalnym zjawiskom atmosferycznym, rząd przyjął wie-

oletnie dokumenty planistyczne w sprawie ograniczania negatywnych skutków zarówno powodzi, jak i suszy. Plany te zakładają wydatkowanie w najbliższych latach miliardów złotych na budowę infrastruktury zwiększającej zatrzymywanie wody i ograniczającej powódź.

Czy budowa od podstaw nowej infrastruktury za ogromne pieniądze jest jedyną drogą rozwiązania problemu? Otóż zdecydowanie nie. Od lat nasz kraj posiada doskonałe, systemowe narzędzie działające na rzecz zapobiegania powodziom i przeciwdziałania suszom. Są to stawy typu karpiovego. Są napełniane, gdy z reguły jest nadmiar wody w środowisku (chronią przed powodzią), a opróżniane, gdy wody w ciekach brak (zapobiegają suszy). Ponadto, są rozproszone po terenie całego kraju, ulokowane na mniejszych i średnich ciekach, czyli chronią wiele miejscowości, dla których zbiorniki retencyjne raczej nigdy nie powstaną ze względu na koszty.

Zainwestowanie w stawy karpiove jest obecnie najtańszą, najszybszą i najefektywniejszą drogą do znaczącego wzrostu retencji wody w Polsce i ograniczenia ryzyka powodzi. Dlaczego? Bo potencjał już istnieje

i wymaga tylko dofinansowania, i to stosunkowo niewysokiego w przeliczeniu na metr sześcienny magazynowanej wody.

Powierzchnię użytkową stawów karpiove w Polsce określa się na ok. 60000 ha. W przeliczeniu na objętość jest to 900 milionów metrów sześciennych wody (pięć zbiorników Racibórz). Kubaturę tę można powiększyć w krótkim czasie (trzy do pięciu lat) o ok. 20 proc. (jeden zbiornik Racibórz) poprzez likwidację nadmiernie rozwiniętych na stawach trzcinowisk, odmulenie i konserwację mis stawowych, uszczelnienie i podwyższenie grobli, konserwację urządzeń służących do piętrzenia wody, systemy recyrkulacji wody w obrębie obiektów karpiove.

STAWÓW siła lokalna

Według szacunków i analiz, wymaga to zainwestowania ok. 2-3 zł na każdy dodatkowy zmagazynowany 1 m³ wody, czyli kilka lub kilkanaście razy mniej niż na budowę nowych zbiorników. Co ważne, późniejsze koszty utrzymania tej infrastruktury ponosił będzie hodowca ryb, tak jak już obecnie to czyni. Takie wsparcie finansowe stawy uzyskały w powojennej Polsce jedynie raz – w latach 70. ubiegłego wieku, a zaowocowało to bardzo dynamicznym rozwojem samych stawów, jak i rolnictwa czerpiącego korzyści z retencyjnej roli stawów karpiove. Rolnictwo obecnie dotkliwie dotknięte suszą i poszukującego intensywnie rozwiązania problemu deficytów wody.

Stawy karpiove nie rozwiążą problemu suszy i powodzi w skali całego kraju, ale doskonale sprawdzają się w wymiarze lokalnym. Pierwszy krok został już uczyniony – we wspomnianych dokumentach strategicznych stawy zostały wymienione jako potencjalni biorcy środków finansowych. Kolejnym krokiem powinno być szybkie uruchomienie ścieżki dostępu do tych środków, aby w całości lub znacząco dofinansować karpiozom prace i umożliwić w ciągu kilku lat powiększenie rezerw wody w naszym kraju o kolejne miliony metrów sześciennych oraz rozwijanie korzyści pozaprodukcyjnych, z których czerpie ogół społeczeństwa. Ale to już temat na oddzielny artykuł.

ZDRÓW JAK RYBA?



LEK. WET. IRENA KRAMER
prywatna praktyka weterynaryjna
w Międzychodzie

JAK TO BYŁO ZE ZDROWIEM RYB? Czas podsumować 2024 rok

Problemy z chorobami środowiskowymi najczęściej zdarzały się w tych gospodarstwach, w których brakowało wody, ale też w obiektach zagrożonych ściekami komunalnymi. Tam właśnie odnotowane zostały przypadki zgorzeli skrzelowej w sytuacji nadmiaru amoniaku albo obecności siarkowodoru w wodzie.

Analizując rok 2024 trzeba powiedzieć, że w dużych gospodarstwach rybackich, w których funkcjonuje bieżąca fachowa obsługa ichtiologiczna, sytuacja była naprawdę niezła. Bierze się to, między innymi, stąd, że bardziej doświadczeni rybacy są już świadomi konieczności badania swoich ryb regularnie dwa razy w roku: wiosną i przed zimą.

Najgorsza sytuacja w kwestii zdrowotności ryb była, tradycyjnie, u początkujących hodowców, a najbardziej widoczne było to u tych, którzy przenoszą swoje przyzwyczajenia zarządzania z innych działalności gospodarczych na chów ryb, nie przywiązując dostatecznej wagi do spraw środowiskowych. Zdarza się, na przykład, że ktoś planuje rozpoczęcie chowu karpia albo funkcjonowanie łowiska dla wędkarzy w zbiornikach pożyrowych o głębokości 3-6 metrów. A przecież to nie jest optymalne środowisko do żerowania karpia, niełatwo utrzymać tam ryby we właściwym stanie zdrowotnym, tym bardziej, że nie ma możliwości spuszczenia takiego „stawu”. Bieda pod kątem zdrowia ryb można sobie też napytać, zarybiając łowiska dla wędkarzy karpiami, które przeszły przez magazyny, czasem płuczki, a potem zostały odsortowane podczas sprzedaży grudniowej jako zbyt małe albo zbyt wielkie.

Inwazja nowego TASIEMCA

Ubiegłoroczne badania materiału zarybiennego rozpoczęły się już na przełomie lutego i marca, i - na ogół - nie wykazały kłopotów z pasożytami. Lokalnie problemem były ryby

pokaleczone przez drapieżniki, głównie kormorany. Ryby - zarówno narybek, jak i krocze - które były podrapane lub podziurawione, w trakcie sortowania musiały zostać oddzielone, bo nie nadawały się do dalszego chowu. Najgorzej, jeśli ktoś taki materiał tanio kupił i zdecydował się go wpuścić do stawów. Ze względu na niską odporność natychmiast pojawiały się tam pleśniawka i pasożyty zewnętrzne, w tym kulozyszek, który na zdrowym narybku i krocze pojawiał się w ubiegłym roku w zasadzie tylko w przypadkach, gdy hodowca wcześniej wiosną nie dysponował odpowiednimi zasobami wody w stawach odrostowych i musiał dłużej przetrzymać ryby w zimochowie.

Warto odnotować za to inwazję nowego tasiemca *Paradilepsis scollecina*, który wraz z narybkiem amura przywędrował z Węgier. Pasożyt ten bytuje w jamie ciała, na otrzewnej, na wątrobie i pęcherzyku żółciowym. W cieplejszych latach może przetrwać zimę i rozwijać się w kolejnym okresie wegetacyjnym w ciebie krocza.

Specyfika aury ostatnich lat spowodowała też dużo wcześniejsze, bo już kwietniowe, pojawienie się grzybów *Branchiomyces saguini*, które związane są z masowym pojawianiem się, a następnie obumieraniem glonów. W tak zwanych normalnych sezonach grzyby te można było odnotować dopiero w okolicy czerwca po zakwitach glonów najczęściej.

Problemy z chorobami środowiskowymi najczęściej zdarzały się w gospodarstwach, w których brakowało wody, ale też na obiektach zagrożonych ściekami komunalnymi.

Tam właśnie odnotowane zostały przypadki zgorzeli skrzelowej w sytuacji nadmiaru amoniaku albo obecności siarkowodoru w wodzie. Trzeba wówczas „ruszyć staw” zwiększając przepływ wody albo przepompowując wierzchnią jego warstwę, ale koniecznie bez poruszania dna (!). Poza tym należy wtedy stosować 10 kg wapna chlorowanego na 1 ha (dawkę przelicza się w zależności od zawartości procentowej chloru) i sól kuchenną.

DOBRA KONDYCJA „lipcówki”

Szukając pozytywów, to w roku 2024 lepszą kondycję niż zwykle wykazywała „lipcówka”, która rzadziej niż zwykle była atakowana przez przywrę z rodzaju *Daktylogyrus*. Wyjątkowo też wystąpił problem zakażenia ryb bakteriami *Aeromonas* i *Flavobacterium* w okresie sierpień-wrzesień, co w pojedynczych przypadkach przekładało się na owrzodzenie skóry i dyskwalifikację takich ryb jako konsumpcyjnych.

Panaceum na problemy środowiskowe jest zdecydowanie profilaktyka w postaci systematycznego podawania wapna już od miesiąca kwietnia i regularne badanie zdrowotności ryb.

„UBIEGŁOROCZNE
BADANIA MATERIAŁU
ZARYBIENIOWEGO
ROZPOCZĘŁY SIĘ
JUŻ NA PRZEŁOMIE
LUTEGO I MARCA,
I - NA OGÓŁ
- NIE WYKAZAŁY
KŁOPOTÓW
Z PASOŻYTAMI.

RYBĄ TRZEBA SIĘ DZIELIĆ, CZYLI KARP DLA KRAKOWA

„Pomyślałem, że lepiej będzie nieco zmienić formułę: akcję zorganizować we współpracy z urzędem miasta i MOPS, podzielić miasto na sześć okręgów i rozdać łącznie ok. 10 tys. porcji karpia, z tym, że nie tylko bezdomnym, a wszystkim będącym w potrzebie mieszkańcom Krakowa”.



JOANNA I BARTŁOMIEJ SZCZOCZARZOWIE NA MAŁYM RYNKU, GDZIE 13 GRUDNIA ODBYŁA SIĘ OSTATNIA ODSŁONA UBIEGŁOROCZNEJ AKCJI „PRZEDŚWIĄTECZNY KARP DLA KRAKOWA” | FOT. JAROSŁAW CZERWIŃSKI

ROZMOWA Z BARTŁOMIEJEM SZCZOCZARZEM, PROWADZĄCYM WRAZ Z ŻONĄ JOANNĄ GOSPODARSTWO RYBACKIE „DOLINA BĘDKOWSKA”, INICJATOREM GŁOŚNEJ AKCJI „PRZEDŚWIĄTECZNY KARP DLA KRAKOWA”, PODCZAS KTÓREJ NA BEZPŁATNĄ PORCJĘ WIGILIJNEJ RYBY MOGĄ LICZYĆ TYSIĄCE KRAKOWIAN

Rybacktwo było Pana pasją „od zawsze”?

Nie, w moim przypadku o związaniu się z tą branżą zdecydował przypadek. Akurat gdy skończyłem technikum budowlane w rodzinnej Stalowej Woli i zacząłem zaocznie studiować marketing na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, rodzice przejęli blisko 200-hektarowe Gospodarstwo Rybackie „Rytwiany” w województwie świętokrzyskim, mocno zaniedbane i niedoinwestowane. Trzeba było wyprowadzić je na prostą i ktoś musiał im w tym pomóc. Mia-

łem zostać tam na chwilę, a – jak się później okazało – z tej „chwili” zrobiło się osiem lat.

Tak duży był zakres robót?

Konieczny był generalny remont całego gospodarstwa – z oczyszczaniem i pogłębianiem stawów, odnowieniem grobli, wymianą mnichów... A w pewnym momencie trzeba było to wszystko połączyć z prowadzeniem normalnej hodowli karpiowej. Można więc powiedzieć, że od razu zostałem rzucony na głęboką wodę. Na szczęście trafiłem na świetnego nauczyciela inż. Andrzeja Skazińskiego – człowieka serdecznego, a zarazem świetnego fachowca, ichtiologa od lat związanego z rytwiańskimi stawami. To on wprowadzał mnie w tajniki rybackstwa.

Początki pewnie były trudne...

Oczywiście, a chwilami wręcz śmieszne. Pamiętam, jak podczas jednych w pierwszych odłowów chciałem lina, jedną z najsła-

chetniejszych i najsmaczniejszych polskich ryb, rzucić psom pilnującym stawów przed kłusownikami, co wywołało oburzenie inżyniera. Wtedy, oczywiście, nie miałem pojęcia, po pierwsze, że to lin, a, po drugie, że to ryba tak wartościowa. Ale z czasem zwiększaliśmy hodowlę i w gospodarce rybacką wdrażałem się coraz bardziej. Inżynier Skaziński przekazywał swoją wiedzę najlepiej jak potrafił. Czasami, rzecz jasna, spieraliśmy się – ja, jak to młody człowiek, chciałem działać nowoczesnie, szybko, do przodu, on z kolei hamował mnie, mówił, że w tej branży czasami lepiej działać powoli, z rozmysłem, korzystając z wiedzy zgromadzonej przez poprzednie pokolenia. I dziś przyznaję, że miał rację. I jeszcze jedno – nie zdarzyło mi się już nigdy więcej spotkać rybaka gotowego na takie poświęcenia jak inż. Andrzej Skaziński. Gdy zimą okazało się, że szandory są nieszczelne, to potrafił rozebrać się i zanurkować w lodowatej wodzie,

by sprawdzić, w którym miejscu przecieka woda... Gospodarstwo, po prostu, zawsze było dla niego wszystkim. I tak pewnie już pozostanie, bo choć już dawno jest na emeryturze, cały czas można spotkać go na rytwiańskich stawach.

A jednak po ośmiu latach zdecydował się Pan zamknąć życiowy rozdział pod tytułem „Rybacktwo”...

Wtedy wydawało mi się, że czynię to definitywnie. „Rytwiany” mocno stały już na nogach, a ja, jako człowiek z miasta, zapragnąłem wrócić do cywilizacji i związanych z nią atrakcji. W Krakowie podjąłem pracę w jednej ze znanych korporacji, ale już po dwóch latach wiedziałem, że z korporacyjnym wyścigiem szczurów, w którym liczą się słupki i wyniki, a nie człowiek, zupełnie mi nie po drodze. W 2006 roku znów pomyślałem o rybacktwie i zacząłem szukać czegoś dla siebie... Podczas jednego ze służbowych wyjazdów natknąłem się na opuszczone przed 15 laty i bardzo zarośnięte stawy w Dolinie Będkowskiej – zaledwie kilkanaście kilometrów od Krakowa. Od razu pomyślałem: „to miejsce dla mnie”. Szybko udało się znaleźć właścicieli i podpisać umowę dzierżawy.

A w doprowadzaniu stawów do należącego stanu miał Pan już doświadczenie...

Dlatego w rekordowym tempie – już po czterech miesiącach – obiekt został napełniony wodą, niemal od razu też wpuściliśmy tam narybek pstrąga. Dolina Będkowska to miejsce naprawdę wyjątkowo urokliwe, chętnie odwiedzane przez krakowian, ale i mieszkańców Śląska. Prowadzą tamtędy szlaki piesze i rowerowe, słynne na całą Polskę skałki przyciągają miłośników wspinaczki i pięknych widoków. Tam można oddychać czystym powietrzem i poczuć się jak na prawdziwej wsi – zimą mamy zawsze ze 40 cm śniegu, jesień zachwyca kolorami jak w Bieszczadach, a lato zachęca do relaksu.

I pewnie te atuty starał się Pan wykorzystać podczas tworzenia profilu dzisiejszego Gospodarstwa Rybackiego „Dolina Będkowska”.

Oczywiście, bo obiekt zajmuje dziewięć hektarów, a składa się z 16 magazynów do całorocznej produkcji pstrąga i czterech stawów karpiowych. Generalnie więc gospodarstwo jest niewielkie i nie da się powiedzieć, by było wymarzone do prowadzenia jakichś wielkich hodowli. Mając na uwadze wyjątkowość tego miejsca i bliskość dwóch aglomeracji uznałem, że w pierwszej kolejności lepiej stworzyć atrakcyjne łowiska wędkarskie, których w okolicy brakowało, a które mogłyby przyciągnąć w to miejsce całe rodziny. I to się udało. Kolejnym krokiem było uruchomienie na stawach działającej sezonowo restauracji Osada rybacka. No bo jak w wiosenny czy letni weekend przyjeżdżają te wspomniane rodziny, to najczęściej tata z dziećmi wędkuje, mama się opala, a później razem chcą zjeść na obiad jakąś pyszną rybę. I u nas mają taką możliwość. Świeżą rybę z własnej hodowli, np. karpia, pstrąga



STAWY GOSPODARSTWA RYBACKIEGO „DOLINA BĘDKOWSKA” POŁOŻONE SĄ WYJĄTKOWO MAŁOWNICZO, A RESTAURACJA OSADA RYBACKA PRZYCIĄGA AMATORÓW ŚWIEŻEJ RYBY Z CAŁEJ OKOLICY | FOT. ARCHIWUM

czy popularnego coraz bardziej jesiota zawsze można też kupić na wynos. Przez lata wyrobiliśmy sobie markę, ludzie wiedzą, że ryba z GR „Dolina Będkowska” zawsze jest świeża i smaczna.

Jak przygotowywane są ryby w Osadzie rybackiej?

Według własnych, pilnie strzeżonych przepisów, które, zapewniam, trafiają nawet w najbardziej wymagające gusta. Koncentrujemy się na daniach z karpia i pstrąga, ale można skosztować też dań z ryb morskich. Klienci z bliższej i dalszej okolicy mówią wprost, że gdy chcą kogoś zaprosić na dobrą rybę, to pierwszym wyborem jest Dolina Będkowska. To niewątpliwie powód do dumy, ale i wyzwanie związane z utrzymaniem wysokiej jakości, bo przecież obecnie nie obsługujemy jedynie gości indywidualnych. Na stawach, w tym przepięknym otoczeniu, przygotowujemy wesela tematyczne, które ostatnio cieszą się coraz większą popularnością, organizujemy duże pikniki i eventy, jak choćby „Małopolskie święto pstrąga”, które przyciągnęło około dwóch tysięcy gości. I wszystkich tych gości byliśmy w stanie dobrze nakarmić.

Co Pana skłoniło do zainicjowania akcji „Przedświąteczny karp dla Krakowa”?

Dziesięć lat wraz z córką Blanką oglądaliśmy organizowaną przez Jana Kościuszkę na krakowskim rynku Wigilię dla bezdomnych. I wtedy ona zapytała: „Tato, a dlaczego nas tam nie ma?”. I to wystarczyło. Zadzwoniłem do Jana Kościuszki i zaproponowałem przygotowanie karpia dla bezdomnych. Ta współpraca była kontynuowana przez pięć lat, aż do wybuchu pandemii covidu, kiedy to sanepid zabronił tego typu dzia-

łań. Później pomyślałem, że lepiej będzie nieco zmienić formułę: akcję zorganizować we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa i Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, podzielić miasto na sześć okręgów i rozdać łącznie ok. 10 tys. porcji karpia, z tym, że nie tylko bezdomnym, a wszystkim będącym w potrzebie mieszkańcom Krakowa. Usmażonego wcześniej i odgrzanego na miejscu karpia można zjeść od razu wraz z – jak to było ostatnio – kapustą z grochem albo zabrać do domu, zamrozić i podać w trakcie wigilijnej wieszery.

Jakie jest zainteresowanie krakowian?

Ogromne, wydawanie karpia zaczyna my o godz. 16, a ogromna kolejka, licząca ostatecznie od 1000 do 1500 osób, ustawia się już o 13. Nie ma nerwów, bo wiadomo, że karpia dla wszystkich wystarczy, a przedświąteczna kolejkowa atmosfera jest wyjątkowa. Ludzie są dla siebie bardzo życzliwi, składają życzenia, uśmiechają się, śpiewają kolędy... Wiemy, że nasze karpie co roku pojawiają się na tysiącach stołów wigilijnych Krakowa. I o to chodzi.

Kto ponosi koszty?

Te związane z karpem zawsze biorę na siebie. Oczywiście, każdego roku pojawiają się różni sponsorzy i nie sposób ich wszystkich wymienić, ale jedna firma niezmiennie jest z nami od samego początku – to prowadzone przez moich rodziców Grażynę i Wacława Szczoczarczów Gospodarstwo Rybackie „Rytwiany”, dostarczające do Krakowa półtorej tony karpia. Wiem, że na nich zawsze mogę liczyć. Wielokrotnie uczulali i mnie, i moje rodzeństwo, że nie można przecho-

dzić obojętnie obok ludzi w potrzebie. I jakoś wszyscy wzięliśmy to sobie do serca.

GRZEGORZ KOŃCZEWSKI

JAK KARP W PRZEKĄSCE BIEGACZY ZADZIWIŁ

„Potencjał tej przekąski jest bardzo duży, jako że stres oksydacyjny nie dotyczy wyłącznie sportowców, osób aktywnych fizycznie, a każdego z nas. Mało tego, osoby nieuprawiające sportu mogą być podatne na działanie wolnych rodników nawet bardziej, może się to wiązać np. ze smogiem albo z coraz częściej dopadającym stresem”.

ROZMOWA Z DR MAŁGORZATĄ MORAWSKĄ-TOTĄ Z ZAKŁADU MEDYCyny SPORTOWEJ I ŻYWIENIA CZŁOWIEKA AKADEMII KULTURY FIZYCZNEJ IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE, SPECJALIZUJĄCĄ SIĘ W ZAGADNIENIACH DOTYCZĄCYCH ODŻYWIANIA SPORTOWCÓW

Co przekonało Panią, że warto wprowadzić karpia w mury – to przecież dość zaskakujące - Akademii Kultury Fizycznej?

To efekt rozmów z prof. Joanną Tkaczewską z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Znany się od dawna, spotykamy się co jakiś czas i właśnie podczas jednego z takich spotkań wspomniała ona o bioaktywnych peptydach ze skóry karpia jako o temacie jej przyszłych badań. Co ciekawe, przy tej właśnie kwestii pojawił się wątek dotyczący przewidywanych właściwości antyoksydacyjnych, czyli redukujących wolne rodniki, a tym samym zmniejszających stres oksydacyjny. I wtedy pomyślałam, że te badania można połączyć z tym, czym ja zajmuję się na Akademii Kultury Fizycznej.

No to może zaczniemy od wyjaśnienia kluczowego w naszej rozmowie pojęcia: czym jest stres oksydacyjny?

Najprościej mówiąc, chodzi o to, że podczas treningu organizm sportowca zwiększa produkcję wolnych rodników. To konieczne, by zawodnik mógł się rozwijać, poprawiać swoje zdolności wysiłkowe. Gdy jednak występuje nadprodukcja wolnych rodników, czyli sytuacja, w której organizm nie radzi sobie z ich „wymiataniem”, mówimy o stresie oksydacyjnym. Objawiającym się w różny sposób - na przykład, przewlekłym zmęczeniem albo wyczerpaniem psychicznym. Nasilony stres oksydacyjny może prowadzić do chorób, może też zwiększać ryzyko wystąpienia kontuzji, dlatego staramy się robić wszystko, by pomóc sportowcom w potreningowej regeneracji, a więc zredukowaniu wolnych rodników i zmniejszeniu stresu oksydacyjnego. A skoro w przypadku bioaktywnych peptydów ze skóry karpia była mowa o właściwościach antyoksydacyjnych, to od razu pomyślałam, że to coś, co może pomóc naszym sportowcom.



DR MAŁGORZATA MORAWSKA-TOTA

| ZDJĘCIA: JAROSŁAW CZERWIŃSKI

I tak narodził się wspólny projekt...

Uznałyśmy, że zrealizujemy go dwutorowo – prof. Joanna Tkaczewska przebadala wspomniane hydrolizaty, a ja zajęłam się opracowaniem składu przekąski dla sportowców. Musiała ona być dla nich atrakcyjna – smaczna, ale również dostarczająca energię z właściwego źródła, by mogli stosować ją jako przekąskę okołowysiłkową. Gdy te przekąski w postaci batoników były już gotowe, prof. Tkaczewska umieściła w nich dodatek hydrolizatu.

Rozumiem, że pozostało sprawdzić, czy efekt rzeczywisty pokrywa się ze spodziewanym...

Tak, to miały wykazać badania kliniczne, które przeprowadziliśmy w specjalistycz-

nym laboratorium AKF. Trwały ok. 10 miesięcy i zaangażowałam w nie 60 sportowców, wśród nich wielu reprezentantów Polski, w wieku od 18 do 40 lat, specjalizujących się w dyscyplinach wytrzymałościowych i wytrzymałościowo-siłowych. Dominowali biegacze średnio- i długodystansowi, a więc potencjalni przyszli odbiorcy „batoników z karpem”. Uczestników badań podzieliłiśmy na trzy grupy: w pierwszej znaleźli się ci, którzy nie jedli przekąsek, do drugiej zaliczyliśmy sportowców, którzy spożywali batoniki, ale te bez dodatku hydrolizatu, a sportowcom trzeciej grupy, eksperymentalnej, podawaliśmy przekąski z karpowym dodatkiem. Co ważne, sportowcy z grup drugiej i trzeciej nie wiedzieli, do której grupy zostali przydzieleni.



W BADANIACH KLINICZNYCH WZIĘŁO UDZIAŁ 60 SPORTOWCÓW, WŚRÓD NICH PROF. ŁUKASZ TOTA (NA ZDJĘCIU) Z KRAKOWSKIEJ AKF

Jak wyglądało badanie?

W przypadku każdego uczestnika postępowaliśmy dokładnie w taki sam sposób. Zaczynaliśmy od testu stopniowanego, pozwalającego określić wskaźniki fizjologiczne na poziomie maksymalnym, a następnie ustalaliśmy indywidualne obciążenia dla każdego badanego do testu ekscentrycznego – naszego głównego badania fizjologicznego. Ten test polegał na tym, że na pochyłonej bieżni zawodnicy, dodatkowo obciążeni za pomocą specjalnych kamizelek, biegli przez 30 minut, co w warunkach laboratoryjnych symulowało bieg z góry. A wszystko to w celu wywołania większego efektu uszkodzenia włókien kurczących się mięśni. Chcieliśmy sprawdzić, czy po pięciodniowej suplementacji naszymi batonikami, organizmy sportowców będą się szybciej regenerować.

Czyli wykazać, czy batoniki miały na to jakikolwiek wpływ...

No właśnie. Po zakończeniu testu pobieraliśmy krew i oznaczaliśmy różne markery, określając w ten sposób poziom stresu

oksydacyjnego. Następnie sportowcy przez pięć tygodni codziennie jedli jeden batonik, ponownie wracali do laboratorium na test ekscentryczny, a my później kolejny raz pobieraliśmy krew, znów oznaczając poziom stresu oksydacyjnego. Na koniec wystarczyło zweryfikować wyniki – indywidualnie i grupowo.

I jaki jest najważniejszy wydźwięk tych badań?

Najistotniejsze jest to, że po pięciu tygodniach w grupie eksperymentalnej różnice w poziomie stresu oksydacyjnego były istotne statystycznie. Można więc powiedzieć, że batoniki z karpem faktycznie wykazały działanie przeciwutleniające i wspomogły organizmy sportowców w procesie regeneracji, czyli w powrocie do pełnej formy. To bardzo dobra wiadomość.

A o jakich wrażeniach mówili sami sportowcy?

Przed wszystkim byli bardzo zdziwieni, że batoniki, które spożywali, zawierają mięso z karpia. Wiele z nich, zresztą, zupełnie nie wyczuwało smaku ryby, a część

poczuła go dopiero w momencie, gdy poznała skład. Generalnie odbiór był bardzo pozytywny – część zawodników nawet wprost mówiła, że po zjedzeniu bardzo dobrze im się trenuje. Jak wspomniałam już wcześniej, batonik ma nie tylko potencjał antyoksydacyjny, jest także bardzo atrakcyjnym dla sportowców źródłem energii, dostarczając organizmowi ok. 200 kilokalorii. To pozbawiony konserwantów doskonały miniposilek na czarną godzinę, świetna alternatywa dla słodkich i słonych przekąsek.

Warto, by kiedyś trafił do sprzedaży?

Oczywiście, potencjał tej przekąski jest bardzo duży, jako że stres oksydacyjny nie dotyczy wyłącznie sportowców, osób aktywnych fizycznie, a każdego z nas. Mało tego, osoby nieuprawiające sportu mogą być podatne na działanie wolnych rodników nawet bardziej, może się to wiązać np. ze smogiem albo z coraz częściej dopadającym stresem. Batonik z karpem, jako produkt będący źródłem antyoksydantów, na pewno zawsze warto byłoby mieć pod ręką.

GRZEGORZ KOŃCZEWSKI



NAD PRAWIDŁOWYM PRZEBIEGIEM TESTÓW CZUWAŁA M.IN. MGR MAŁGORZATA BACIŃSKA, DOKTORANTKA DR MAŁGORZATY MORAWSKIEJ-TOTY



TEST EKSCENTRYCZNY, W KTÓRYM WZIĘLI UDZIAŁ ZAKWALIFIKOWANI DO BADAŃ SPORTOWCY, DOSTARCZYŁ WIELU DANYCH. PÓŹNIEJ ZOSTAŁY ONE SZCZEGÓŁOWO OPRACOWANE I OKAZAŁO SIĘ, ŻE BATONIKI Z KARPIEM FAKTYCZNIE WSPOMOGŁY ORGANIZMY SPORTOWCÓW



DR MAŁGORZATA MORAWSKA-TOTA: - PRZED ORAZ PO ZAKOŃCZENIU TESTU POBIERALIŚMY KREW I OZNACZALIŚMY RÓŻNE MARKERY, OKREŚLAJĄC W TEN SPOSÓB POZIOM STRESU OKSYDACYJNEGO



KTO KARPIA RAZ SPRÓBUJE, TEN DORSZA JUŻ NIE CHCE

- Polaków trzeba do karpia zachęcać – opowiadać o naturalnej hodowli, o świeżości dostarczonej ryby, jej wyjątkowych walorach odżywczych i prozdrowotnych i dać im możliwość spróbowania karpia w atrakcyjnej postaci np. burgera – Marcin Tomala z Gospodarstwa Rybackiego „Przyborów” nie ma wątpliwości, że takie działania to inwestowanie w rybacką przyszłość. Jego fishtrucka można spotkać m.in. na rowerowych i turystycznych szlakach, jarmarkach oraz najróżniejszych zlotach i eventach.

„Przyborów” to niewątpliwie jedno z tych bardziej znanych i wyrazistych miejsc na rybackiej mapie Polski. Doskonałej jakości karpie w ziemiańskich majątkach tej części Małopolski hodowano bowiem już wiele, wiele lat temu. Niestety, II wojna światowa oraz powojenna PRL-owska rzeczywistość brutalnie obeszyły się z dawnymi właścicielami. Ich majątki – jak w wielu rejonach Polski – znacjonalizowano, a na bazie funkcjonujących w nich stawów powstało Państwowe Gospodarstwo Rybackie „Przyborów”, składające się z pięciu obiektów: Przyborów, Rudy-Rysie, Pławowice, Krzyż i Tyniec o łącznej powierzchni ok. 270 hektarów.

To w nim ponad 40 lat temu podjął pracę Marian Tomala, absolwent zootechniki o specjalności rybackiej w warszawskiej Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Zdoby-

wał tu doświadczenie, przez długi czas był dyrektorem, a gdy pojawiła się taka możliwość, wziął gospodarstwo w dzierżawę, doskonale zdając sobie sprawę z perspektyw, jakie otwierała możliwość samodzielnego prowadzenia rybackiego biznesu. Pracy było huk, ale pracowało się na własny rachunek. Część obiektów udało się później wykupić, a część nadal jest dzierżawiona od Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

Bracia PRZEJMUJĄ STER

- W ubiegłym roku tata uznał, że najwyższy czas, by zacząć odcinać kupony i korzystać z uroków życia. Jednym słowem, postanowił przekazać prowadzenie gospodarstwa mnie i mojemu bratu Mateuszowi – mówi Marcin Tomala. – Prawdę powiedziawszy,

wiele nie ryzykował, bo przez lata wdrazaliśmy się w tę rolę. Tata nauczył nas szacunku dla ryb i dla ludzi, którym te ryby się sprzedaje. Chodzi o to, by klient zawsze dostawał towar najwyższej jakości. Mamy więc wolną rękę, ale też w każdej chwili możemy liczyć na konsultację – i jest to konsultacja nie z ojcem, a najwyższej klasy fachowcem, który rybactwo zgłębił jak mało kto.

Świetnie funkcjonujące gospodarstwo absolutnie nie wymagało żadnych rewolucyjnych zmian. Przydało się jednak – jak to często bywa podczas zmian pokoleniowych – świeże spojrzenie. I tak, po pierwsze, bracia Tomalowie podzielili się obowiązkami.

Mateusz, absolwent Technikum Rybackiego w Sierakowie, człowiek oddający się rybaczemu z wielką pasją i zaangażowaniem, uwielbiający pracę w otoczeniu natury,

wziął na siebie odpowiedzialność za całość zagadnień związanych z prowadzeniem gospodarki rybackiej. Niemale to wyzwanie, bo 270-hektarowe GR „Przyborów” funkcjonuje w pełnym cyklu produkcyjnym – od naturalnego karpiego tarła po trzyletnią rybę handlową, której średnio każdego roku odławia się tu ok. 180 ton.

Marcin natomiast, jako że ukończył studia z zakresu zarządzania jakością na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, a jego konikiem od lat pozostają bezpieczeństwo żywności, przetwórstwo i gastronomia, zajął się szeroko pojętym marketingiem, promocją i sprzedażą, czyli drogą, którą pokonują wyhodowane w „Przyborowie” karpie zmierzając na stół konsumenta.

Smak płynący Z NATURY

Jak zatem dziś funkcjonuje GR „Przyborów”? Bracia Tomalowie są zgodni - wyniki finansowe, opinie zadowolonych klientów i kolejne pomysły na rozwój pozwalają im z optymizmem patrzeć w przyszłość.

Tu nie ma potrzeby zwiększania produkcji, bo „Karp z Przyborowa”, od lat hodowany w tradycyjny sposób, to znana i ceniona marka - produkt najwyższej jakości, doskonale wpisujący się w coraz bardziej popularną ideę slow food, promującą smaczne i zdrowe dania z pozbawionych jakichkolwiek „wspomagaczy” lokalnych produktów.

- Nie przez przypadek o karpie z naszego gospodarstwa mówimy: „Smak płynący z natury” – podkreśla Marcin Tomala. – Tak jest w rzeczywistości, bo to ryba dorastająca w czystej wodzie, w zadbanych stawach, dokarmiana wyłącznie jęczmieniem i pszenicą kupowanymi od sprawdzonych, okolicznych rolników. Jednym zdaniem – natura w najczystszej postaci. I nasi klienci bardzo to doceniają.

Jeszcze kilka lat temu zdecydowaną większość karpiowej produkcji z „Przyborowa” hurtem kupowały sieci marketów. Żywe ryby trafiały do wielkopowierzchniowych sklepów w Krakowie, Nowym Sączu i innych małopolskich miastach. Przyborowskie karpie można też było kupić od mniejszych i większych hurtowników oferujących je na miejskich targowiskach.



W GR „PRZYBORÓW” NAD GOSPODARKĄ RYBACKĄ CZUWA MATEUSZ TOMALA



ZALOGA PRZYBOROWSKIEGO FISHTRUCKA (ZDJĘCIE NA SASIEDNIEJ STRONIE): PRYZRZADZAJACE PYSZNE DANIA Z KARPIA DANUTA BZDZIULA (Z LEWEJ) I AGNIESZKA GRYSIAK ORAZ MARCIN TOMALA | FOT. ARCHIWUM PRZEDŚWIĄTECZNE ODŁOWY MACAZYNÓW (FOTKA POWYŻEJ) W GOSPODARSTWIE RYBACKIM „PRZYBORÓW” | ZDJĘCIA: JAROSŁAW CZERWIŃSKI

Jak wiadomo, naciski różnych organizacji ekologicznych doprowadziły jednak do tego, że markety wycofały się ze sprzedaży żywych ryb. To zaś wymusiło zmiany w gospodarstwach rybackich. I tak, obecnie ok. 40 proc. produkcji karpia handlowego rybacy z Przyborowa sprzedają bezpośrednio przed Bożym Narodzeniem dużym przetwórciom, część ryb nadal trafia do marketów – jedne decydują się na zakup karpia wypatroszonych w przegospodarskiej miniprzetwórni (na szczęście w Przyborowie pomyślano o jej uruchomieniu już jakieś 10 lat temu!), inne przetwarzają ryby we własnym zakresie. Nadal funkcjonuje też sprzedaż bazarowa i bezpośrednia – świeżej ryby z gospodarstwa. I właśnie w rozwoju sprzedaży bezpośredniej bracia Tomalowie dostrzegają ogromny potencjał.

Fishtruck PRZY SZLAKU

- Fishtruck pokazał nam, jakie w tym obszarze drzemą możliwości – Marcin Tomala przyznaje, że od dawna jest wielkim fanem foodtrucków, czyli furgonetek będących za-

razem punktem sprzedaży jedzenia, ale nie oklepanego schabowego z ziemniakami, a potraw wyrazistych, niecodziennych, mających w sobie to „coś”. Dania z ryb pochodzących z własnej hodowli wpisywały się w tę ideę doskonale, tak więc już siedem lat temu w GR „Przyborów” pojawił się foodtruck zwany – jakżeby inaczej – fishtruckiem. Sprawdził się idealnie, szczególnie podczas pandemii covidu.

- Wówczas przepisy zezwalały jedynie na sprzedaż obwoźną na otwartym powietrzu – zaznacza Marcin Tomala. – Wjeżdżaliśmy więc naszym fishtruckiem na stawy, zatrzymywaliśmy się na grobli i zabieraliśmy za przygotowywanie dań. Nieraz bywało, że ustawiała się kolejka. Ludzie konsumowali sobie na leżakach, w słoneczku, w sympatycznym otoczeniu przyrody – generalnie byli zachwyceni. I w nas w tamtym trudnym okresie tchnęło to optymizm.

Generalnie dania z foodtrucków przyciągają ludzi młodych – z jednej strony ciekawych nowych, nieoczywistych smaków, z drugiej zaś zainteresowanych zdrowym stylem życia, a więc i zdrowym odżywianiem.



KĄŻDEGO ROKU W „PRZYBOROWIE” ODŁAWIA SIĘ ŚRĘDNIÓ 180 TON RYBY HANDLOWEJ. „KARP Z PRZYBOROWA” TO CENIONA PRZEZ MAŁOPOLSKICH KONSUMENTÓW MARKA



„KARP Z PRZYBOROWA” UCHODZI ZA PRODUKT NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI, DOSKONAŁE WPISUJĄCY SIĘ W CORAZ BARDZIEJ POPULARNĄ IDEĘ SLOW FOOD

Nic więc dziwnego, że przyborowski fish-truck często parkował przy szlaku rowerowym w Pławowicach, pojawiał się na różnych koncertach, zlotach, jarmarkach i najróżniejszych imprezach w m.in. w Brzesku, Wadowicach i Tarnowie, a Marcin Tomala zawsze osobiście zachęcał do skosztowania dań z karpia.

MŁODZIEŻOWE wcielenie karpia

Początkowo nie było wcale takie proste – wielu młodym karp kojarzył się z ościstą, na dodatek niezbyt atrakcyjnie prezentującą się rybą w galarecie, bardziej „obowiązkowo” niż z entuzjazmem przygotowywaną przez babcię na wigilijną wieczerzę. Trzeba było tłumaczyć, że fishtruck z Przyborowa oferuje nowe, wręcz młodzieżowe wcielenie karpia, bo – po pierwsze – w rachubę wchodzi wyłącznie nacinany, a więc ostatecznie praktycznie pozbawiony ości filet, po drugie zaś, smażone na głębokim oleju kawałki mięsa, np. paluszki z karpia – z wierzchu chrupiące, w środku soczyste –

gwarantują nieznane wielu osobom dotąd smaki. To samo, zresztą, dotyczyło ryby gotowanej na parze, ryby z pieca albo podawanej w niezwykle popularnej formie fishburgera.

– Cały czas przy tym opowiadałem i wciąż opowiadałem o specyfice hodowli karpia – dodaje Marcin Tomala. – Nasi klienci wielokrotnie przecierali oczy ze zdumienia słysząc, że ryba ta przez trzy lata, a więc bardzo powoli, dorasta w różnych stawach nim trafi na stół albo nie mogli uwierzyć, gdy, wskazując na nasze fishtruckowe hasło „Świeżo złowiony, świeżo podany”, mówiłem, że jeszcze poprzedniego dnia karp, którego właśnie zamówili, pływał w stawie. Nie raz byli totalnie zaskoczeni wyrazistym, wręcz słodkawym smakiem, zapewniali, że wrócą i wracali, a zainteresowanie naszą rybą rosło z miesiąca na miesiąc. Najciekawsze jest to, że sprzedaż dań z karpia znacząco się zwiększyła, gdy do fishtruckowego menu wprowadziłem powszechnie znanego dorsza. Ludzie mogli więc porównać, sami mogli się przekonać, jak wielka te dwie ryby dzieli przepaść. Niektórzy oceniali, że to tak, jakby jakieś budżetowe auto

zestawić z luksusowym mercedesem. Prawda jest taka, że kto raz spróbuje karpia, ten dorsza już nie chce. Po prostu woli pozostać przy bogatszym smaku, świeżości, pewności pochodzenia, znacznie wyższej jakości.

Skuteczne przekonywanie konsumentów o wyjątkowych zaletach karpia to – zdaniem Marcina Tomali – kwestia kluczowa, dlatego fish-truck stał się niejako wizytówką Gospodarstwa Rybackiego „Przyborów”, jego tubą oznajmującą wszem i wobec: „mamy doskonale ryby, posmakujcie ich, a my wam o nich opowiemy”. I to działa, a korzyści dla przyborowskich rybaków – a poniekąd i dla całego środowiska karpiaarzy w Polsce – są wymierne: ci, którzy karpia w fishtrucku spróbowali, wracają do gospodarstwa po świeżą rybę, przy okazji zachwalając jej świeżość i smak wśród rodziny, znajomych i przyjaciół; marka „Karp z Przyborowa” zyskała na mocy i rozpoznawalności do tego stopnia, że to organizatorzy zabiegają obecnie o to, by ściągnąć fishtruck na swoją imprezę; po smakowitego i podanego w inny niż zazwyczaj sposób karpia samodzielnie przychodzą już dzieci, które kilka lat temu skosztowały fishtruckowej ryby wraz z rodzicami, co świadczy o skuteczności dotychczasowych działań.

W poszukiwaniu ŚWIEŻEJ RYBY

Na razie, oczywiście, taka sprzedaż to – odnosząc ją do wielkości rocznej produkcji przyborowskiego gospodarstwa – raczej mikrobiznes. Marcin Tomala nie ma jednak wątpliwości, że świetnie wpisuje się on w trend przyszłościowy, czyli sukcesywne zwiększanie sprzedaży bezpośredniej.

– Wiadomo, że szczyt popytu na karpia przypada na okres przedwigilijny, bo to przecież nasza tradycja, ale już w tej chwili widać też, że krzywa sprzedaży nieco się wypłaszcza – uważa Marcin Tomala. – Przybywa ludzi aktywnych, świadomych, doceniających smakowe i prozdrowotne walory karpiego mięsa, szukających możliwości zakupu świeżej ryby u źródła, i to przez cały rok. My, rybacy, we własnym interesie, powinniśmy robić wszystko, by tych ludzi zachęcić, by ich, po prostu, było jak najwięcej.

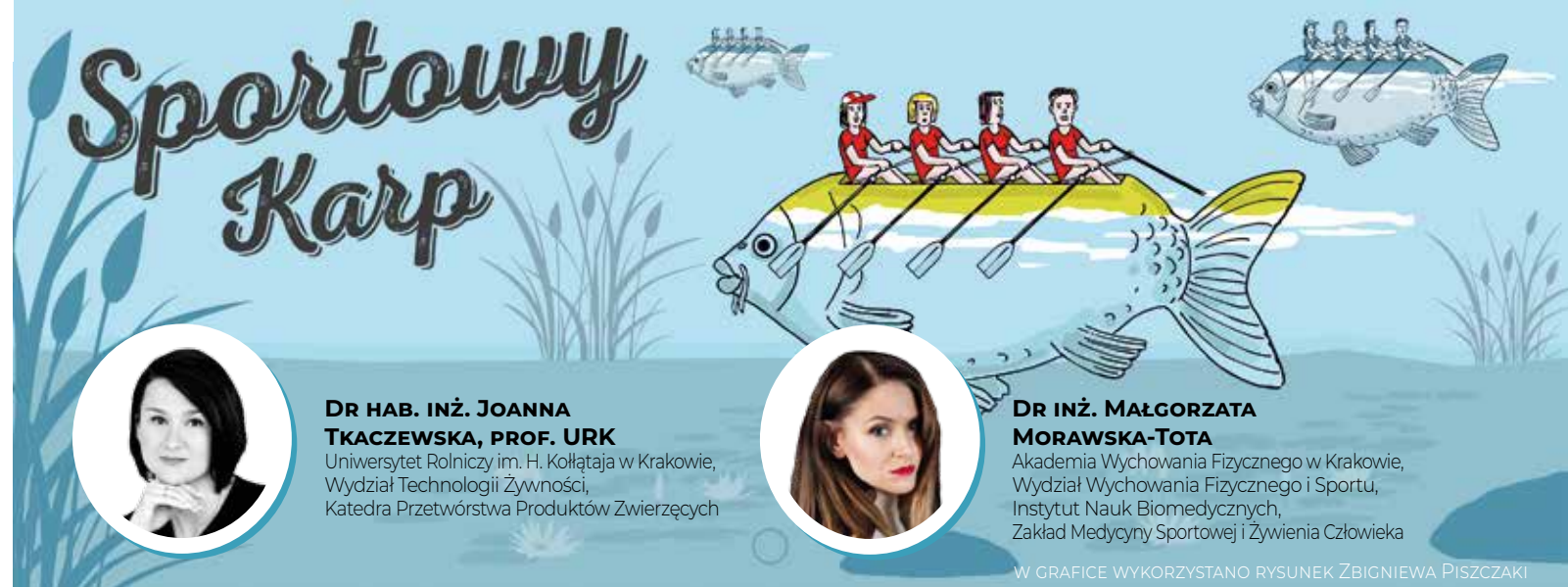
GRZEGORZ KOŃCZEWSKI



GR „PRZYBORÓW” FUNKCJONUJE W PEŁNYM CYKLU PRODUKCYJNYM – OD NATURALNEGO KARPIOWEGO TARŁA PO TRZYLETNIĄ RYBĘ HANDLOWĄ



NA ŚWIEŻO ZŁOWIONE KARPIE NIGDY NIE BRAKUJE CHĘTNYCH, A RYBACY Z „PRZYBOROWA” W SPRZEDAŻY BEZPOŚREDNIEJ DOSTRZEGAJĄ WIELKI POTENCJAŁ



DR HAB. INŻ. JOANNA TKACZEWSKA, PROF. URK
Uniwersytet Rolniczy im. H. Kołłątaja w Krakowie,
Wydział Technologii Żywności,
Katedra Przetwórstwa Produktów Zwierzęcych

DR INŻ. MAŁGORZATA MORAWSKA-TOTA
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu,
Instytut Nauk Biomedycznych,
Zakład Medycyny Sportowej i Żywności Człowieka

W GRAFICE WYKORZYSTANO RYSUNEK ZBIGNIEWA PISZCZAKI

RYBY - BARDZO WAŻNY ELEMENT w diecie sportowców

W tym przypadku chodzi o specyficzną grupę konsumentów, których zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy z grupy B, niektóre składniki mineralne oraz antyoksydanty) jest wyższe niż większości społeczeństwa. Czy sportowcy często i chętnie sięgają po ryby i przetwory rybne?

Znaczenie odpowiedniego sposobu żywienia wzrasta i niejednokrotnie decyduje o zwycięstwie lub porażce sportowców na najwyższym poziomie wytrenowania. Sportowcy to specyficzna grupa konsumentów, których zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy z grupy B, niektóre składniki mineralne oraz antyoksydanty) jest wyższe niż większości społeczeństwa. W celu utrzymania potencjału zdrowotnego i poprawy zdolności wysiłkowych osób aktywnych fizycznie w 2008 roku w Lozannie stworzono graficzny model rekomendacji żywieniowych dedykowany tej właśnie grupie. U podstawy „Szwajcarskiej piramidy żywienia” znajdują się niesłodzone napoje, a na kolejnych poziomach warzywa i owoce; pełnoziarniste produkty zbożowe, ziemniaki i nasiona strączkowe; mleko i jego przetwory, mięso, ryby i jaja; oleje, tłuszcze i orzechy i u szczytu słodzone napoje, słodycze i słone przekąski.

składników pokarmowych, dopasowanych indywidualnie do cech osobniczych (płeć, wiek, wysokość, masa i skład ciała), a także do uprawianej dyscypliny, okresu przygotowawczego oraz rodzaju treningu/ wysiłku. Istotnym jest dokładne określenie zawartości poszczególnych składników i produktów spożywczych, które może zadecydować o sukcesie sportowym. Nie bez znaczenia jest właściwa podaż węglowodanów (będących podstawowym źródłem energii dla pracujących mięśni), zwiększona podaż białka (wynikająca m.in. z nasilonych procesów metabolicznych) i odpowiedni dobór pokarmowych źródeł tłuszczu (będącego ważnym skład-

grywających istotną rolę w wielu procesach matabolicznych.

Ryby a MASA ZAWODNIKA

Składniki odżywcze ryb mają pozytywny wpływ na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układów nerwowego i immunologicznego, działają hipocholesterolemicznie, przeciwmiażdżycowo i przeciwzapalnie zmniejszając ból po wysiłku. Są również ważnym elementem diet alternatywnych, m.in. pomagają w redukowaniu lub utrzymaniu masy ciała, szczególnie w dyscyplinach sportowych, w których decydujące jest pokonywanie oporu (skoki narciarskie), oceniany jest walor estetyczny (gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe), a także wówczas, gdy współzawodnictwo odbywa się w kategoriach wagowych (sporty walki, wioślarstwo). W takim wypadku na ostateczny wynik sportowy istotny wpływ będzie miała masa oraz skład ciała zawodnika.

Pomimo tak wielu korzyści płynących z regularnego uwzględniania ich w diecie, doniesienia literaturowe wskazują na rzadsze niż zalecane spożycie ryb i przetworów rybnych przez sportowców. Ryby są produktem stosunkowo drogim, a koszt żywności uznawanej za zdrową to trzecia najważniejsza i najczęściej wybierana bariera płynącego odżywiania wśród osób aktywnych fizycznie. Wydaje się, że oddziaływania edukacyjne, mające na celu racjonalizację żywienia, powinny uwzględniać zwiększenie świadomości sportowców związanej z wymiernymi korzyściami płynącymi ze spożycia tej właśnie grupy produktów.

”
ZNACZENIE
ODPOWIEDNIEGO
SPOSOBU ŻYWIENIA
WZRASTA
I NIEJEDNOKROTNI
DECYDUJE
O ZWYCIĘSTWIE
LUB PORĄŻCE
SPORTOWCÓW
NA NAJWYŻSZYM
POZIOMIE
WYTRENOWANIA.

nikiem biologicznie czynnych związków m.in. hormonów).

Ryby, które znalazły swoje miejsce na trzecim poziomie szwajcarskiej piramidy, charakteryzują się wysoką wartością odżywczą i stanowią cenne źródło egzogennej aminokwasów, mikro- i makroelementów (wapń, fosfor, fluor, jod). Ponadto dostarczają witamin z grupy B, witaminy A i D oraz wartościowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNTK). Ryby i organizmy morskie są w zasadzie jedynym pokarmowym źródłem kwasów tłuszczowych: EPA (eikozapentaenowy), DPA (dokozaapentaenowy) i DHA (dokozaheksaenowy) z rodziny omega-3, od-

ŹRÓDŁO ENERGII dla mięśni

Racjonalizacja sposobu żywienia sportowców w okresie treningowym wymaga nie tylko uwzględnienia odpowiedniej jakości żywności, ale również precyzyjnych ilości

NIE MA PROSTEGO SPOSOBU NA POWÓDŹ

„Jeśli zostanie przerwana zaporą o wysokości 15 metrów, to bywa i tak, że powstała fala o wysokości wielu metrów na początku przypomina tsunami i, dokładnie tak jak tsunami, sieje spustoszenie, zbierając kolejne ofiary”.



ROMAN KONIECZNY

| FOT. JAROSŁAW CZERWIŃSKI

ROZMOWA Z **ROMANEM KONIECZNYM**, INŻYNIEREM BUDOWNICTWA WODNEGO, SPECJALISTĄ W ZAKRESIE OGRANICZANIA RYZYKA POWODZIOWEGO

Czy można określić, jaki wpływ mają w Polsce stawy rybackie na ograniczenie zagrożenia powodziowego?

Nie znam jakichś wyczerpujących na ten temat badań. Funkcja retencyjna stawów hodowlanych jest oczywista i w przypadku zagrożenia powodziowego na terenach nizinnych lub podgórskich zbiorniki te mogą odgrywać i odgrywały znaczącą rolę. Niestety, w ujęciu całościowym, gdy w Polsce mówi się o ograniczeniu zagrożenia powodziowego, kwestia gromadzenia nadmiaru wody w formie rozporoszonej, wykorzystującej takie akweny jak stawy hodowlane, raczej jest pomijana.

W przypadku niemal każdej sytuacji kryzysowej na plan pierwszy wybijają się za to wielkie zbiorniki retencyjne. Dlaczego?

Po pierwsze, przez lata nasłuchaliśmy się, że duże zbiorniki retencyjne są najważniejsze, że tylko one mogą ochronić przed wielką wodą.

Po drugie, dochodzą tu do głosu kwestie polityczne – o budowę takiego zbiornika trzeba przecież gdzieś zabiegać, zdobyć pieniądze, a podczas uroczystego otwarcia, najlepiej transmitowanego przez telewizję, można się pokazać, przeciąć wstęgę... Wtedy też utwierdza się lokalną społeczność w przekonaniu, że teraz jest już skutecznie chroniona przed powodzią i suszą. Ale czy to jest prawda?

A nie jest? Podczas ostatniej powodzi we wrześniu 2024 roku wielokrotnie powtarzano, że zbiornik Racibórz Dolny ochronił Wrocław...

To kwestia dyskusyjna, podobnie, zresztą, jak w przypadku innych zbiorników. Mam poważne wątpliwości, gdy, na przykład, słyżę o planach budowy zbiornika retencyjnego na Wiśle, który ma chronić Sandomierz. Dla wody jednoprotentowej, czy występującej raz na sto lat, zredukuje poziom o 19 cm, a ma kosztować gigantyczne pieniądze.

Uważa Pan, że w porównaniu z poniesionymi kosztami skutek będzie mizerny?

Praktycznie żaden. Podobną zależność można zauważyć w przypadku Kotliny

Kłodzkiej. Podczas wrześniowej powodzi wielokrotnie powtarzano, że gdyby w 2019 roku nie zaniechano budowy dziewięciu zbiorników, to do tej tragedii by nie doszło. To, niestety, nie jest prawdą, ponieważ zbiorniki zredukowałyby falę powodziową w Kłodzku o jakieś 50 cm, podczas gdy przy takiej powodzi jak ostatnio stan wody aż o sześć metrów przekraczał stan alarmowy. Czy wspomniane 50 cm warte jest półtora miliarda złotych, bo tyle trzeba by wydać, by uzyskać efekt w ciągu średnio 100 lat? Trzeba by się nad tym poważnie zastanowić.

No i wziąć pod uwagę, że zdarzają się - średnio co 10 lat - awarie takich zbiorników, a wtedy...

...wtedy zaczyna się prawdziwy dramat. Jeśli zostanie przerwana zaporą o wysokości 15 metrów, to bywa i tak, że powstała fala o wysokości wielu metrów na początku przypomina tsunami i, dokładnie tak, jak tsunami, sieje spustoszenie – przesuwają się z prędkością od kilku do kilkudziesięciu kilometrów na godzinę i zbiera kolejne ofiary, bo w tym momencie nie sposób już uciec. Dzięki Bogu, w przypadku przerwanej we wrześniu ub. roku zapory w Stroniu Śląskim woda rozlewała się w miarę powoli i wiele osób nie zginęło, ale straty były ogromne. I tu jest jeszcze jeden problem – w Polsce zapory są zaliczane do obiektów krytycznych, co oznacza, że umieszczone na nich systemy ostrzegania przed takimi awariami są niejawnie. Okoliczni mieszkańcy o nich nie wiedzą. To kompletny absurd!

Jakie są zatem możliwości zabezpieczenia przed powodzią w Kotlinie Kłodzkiej?

Nie ma prostego rozwiązania typu: „budujemy cudowny obiekt hydrotechniczny, który wszystkich uratuje”. Konieczne są działania wieloelementowe. Owszem, kilka zbiorników suchych powinno się pojawić, by wylały część wody, ale oprócz tego trzeba by podjąć inne działania. Trzeba wykorzystywać naturalną retencję. Państwo powinno też zaproponować ludziom, którzy dotkliwie odczuli skutki powodzi, żyjących w tych najbardziej zagrożonych lokalizacjach, by przenieśli się w bezpieczne miejsca. I w tych przenosinach im pomóc! Takie rozwiązania stosuje się na całym świecie. W Polsce na razie nie.

A co z tymi, którzy skutki powodzi co prawda odczuwają, choć nie w tak wielkim stopniu?

Ich należy przekonywać do filozofii życiowej określanej jednym zdaniem: „umiem mieszkać na terenach zalewowych”. W USA na takich obszarach ze zrozumiałych względów nie można budować, dajmy na to, magazynów chemicznych czy oczyszczalni ścieków, ale domy jednorodzinne już tak, z zastrzeżeniem jednak, że część mieszkalna umiejscowiona zostanie powyżej poziomu wody stuletniej. Niektóre państwa finansują modernizację domów i obiektów użyteczności publicznej już zbudowanych na terenach zalewowych, uwzględniając choćby przeniesienie cennych instalacji i wyposażenia, kotłów centralnego ogrzewania, węzłów

energetycznych z piwnicy na wyższe kondygnacje. Chodzi o to, by ograniczyć te najbardziej dotkliwe straty, a z badań przeprowadzonych w Europie wynika, że w ten sposób straty można zmniejszyć od 30 do 70 proc.

To sporo...

Tak, ale takie działania muszą znaleźć się w jasno określonej krajowej strategii ograniczania ryzyka powodziowego, która w Polsce wciąż koncentruje się na budowie obiektów hydrotechnicznych. Dlaczego? Bo nawet jeśli mieszkańcy terenów zalewowych, przygotowują, na przykład, zabezpieczenia na okna i drzwi, by do piwnicy nie wdarła się woda, to przecież odpowiednio wcześniej muszą zostać ostrzeżeni o zbliżającym się zagrożeniu. Muszą mieć czas na znalezienie i zamocowanie nieużywanych nawet od kilkudziesięciu lat zabezpieczeń. Niezbędny jest zatem dobry system ostrzegania, integrujący to, co robi IMGW i wykorzystujący potencjał samorządów. Tak jak już wspomniałem, konieczne są działania państwa i samorządów na różnych płaszczyznach.

Jakie są polskie realia?

Zaskakujące, bo ludzie – nie mogąc liczyć na pomoc – biorą sprawy w swoje ręce, np. mieszkańcy jednej z wiosek nad Bugiem zmuszeni byli własnym sumptem otoczyć zabudowania wałem przeciwpowodziowym. Generalnie najczęściej dzieje się w miejscach, w których powódź występuje mniej więcej raz na 10 lat, a więc dobrze pamięta się jej skutki. A podobnych przykładów mogą przytoczyć wiele: ktoś postawił wokół domu mur na solidnym fundamencie, licząc, że woda go nie pokona, ktoś inny wykonał drenaż, kolejny zamontował pompę w piwnicy albo skonstruował specjalne zasuwę chroniące piwniczne pomieszczenia.

To chyba dobrze, że ludzie się zabezpieczają.

Tak, ale powinni mieć w tym wsparcie – znów to podkreślę – w ramach krajowej strategii. I to nie tylko finansowe – po prostu muszą wiedzieć, jak się do tych działań fachowo zabrać, by były one skuteczne, by postawiony wokół domu mur nie popłynął z pierwszą wodą. Takim wsparciem w USA zajmuje się FEMA (Federalna Agencja Zarządzania Kryzysowego). Ta wyspecjalizowana służba wydaje wiele poradników, w których znajdują się niezbędne informacje na temat budowy najróżniejszych zabezpieczeń przeciwpowodziowych. U nas każdy musi radzić sobie sam.

A jak w tej sytuacji odnajdują się samorządy?

Działają na różne sposoby. Chyba najlepszy system ostrzegania powstał w powiecie tarnowskim. Mam na myśli m.in. sieci monitoringu – opadową i na rzekach, radar meteorologiczny, współpracę IMGW... Mieszkańcy o zagrożeniu ostrzegani są 48 godzin przed wystąpieniem powodzi, co pozwala im się przygotować. No, ale powiat budował ten system przez kilkadziesiąt lat, nie oglądając się na służby państwowe. I dzisiaj nikt chyba nie ma wątpliwości, że postąpił słusznie.

GRZEGORZ KOŃCZEWSKI



POMIESZCZENIA ZLOKALIZOWANE PONIŻEJ POZIOMU GRUNTU NARAŻONE SĄ NAJBARDZIEJ - **MURKI I ZASUWY TO NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ZABEZPIECZENIA PRZECIWPOWODZIOWE** | FOT. ARCHIWUM R. KONIECZNEGO



PRYWATNY WAŁ USYPANY WOKÓŁ ZABUDOWAŃ MA CHRONIĆ PRZED SKUTKAMI WEZBRANYCH WÓD PRZEPŁYWAJĄCEJ TUŻ OBOK, A NIEPOZORNEJ NA CO DZIEŃ, **RZECZKI** | FOT. ARCHIWUM R. KONIECZNEGO



CI, KTÓRZY BUDUJĄ DOM NA ZAGROŻONYM POWODZIĄ GRUNCIE, DOBRZE WIEDZĄ, ŻE **BUDYNEK MUSI BYĆ USYTUOWANY NA ODPowiednio WYSOKIM NASYPIE** | FOT. ARCHIWUM R. KONIECZNEGO

PONAD OSIEM WIEKÓW BENEDYKTYŃSKIEJ TRADYCJI

„Historia tej misy chrzcielnej jest niezwykła, bo klasztorowi podarował ją wracający z odsieczy wiedeńskiej król Jan III Sobieski jako wotum dla Matki Bożej Staniąteckiej. Pewne jest, zresztą, że król zatrzymał się w Staniątkach również w drodze do Wiednia i modlił się w naszym kościele”.

ROZMOWA Z SIOSTRĄ ZACHARIĄ
Z OPACTWA MNISZEK BENEDYKTYNEK
W STANIĄTKACH (MAŁOPOLSKA),
NAJSTARSZEGO, BO LICZĄCEGO PONAD
800 LAT, KLASZTORU BENEDYKTYNEK
NA ZIEMIACH POLSKICH.

Można spotkać się z określeniem, że klasztor w Staniątkach to jeden wielki skarbiec...
Rzeczywiście, wiele zabytków zachowało się tu w stanie nienaruszonym, choć, na przykład, potop szwedzki, nie ominął i nas, i niektóre pochodzące z naszego klasztoru pamiątki można, być może, obecnie oglądać w szwedzkich muzeach. W przypadku Staniątek najcenniejsza jest zachowana tu ciągłość – ciągłość modlitwy, ciągłość benedyktyńskiej tradycji... To miejsce, tutejszy Dom Boży, od setek lat stanowi ogromną wartość.

Kościół pw. Najświętszej Marii Panny i św. Wojciecha pochodzi mniej więcej z tego samego okresu, co katedra Notre Dame w Paryżu...

Tak, został konsekrowany – mamy na to spisane na pergaminie dokumenty – w 1238 roku, a jego bryła w zasadniczym kształcie zachowała się do dziś. Nawet strych jest autentyczny - więźba dachowa w 90 procentach pozostała oryginalna. Można podziwiać piękne gotyckie sklepienie, filary... A zatem kościół jest wczesnogotycki, ale wystrój wnętrza już barokowy i rokokowy. Ołtarz główny pochodzi z 1762 roku, dwa lata wcześniej zakończono prace nad polichromią ścienną świątyni. Co ciekawe, wykonał je artysta krakowski Andrzej Radwański jako posąg dla swojej córki, która wstąpiła do naszego klasztoru. Tak niegdyś było – chcąc wstąpić do klasztoru, mniszka musiała wnieść posag.

Co można powiedzieć o imponujących rozmiarów freskach?

Przedstawiają męczeństwo św. Wojciecha; są na nich przedstawieni nasi fundatorzy oraz pierwsza benedyktynka Wizenna, która później została pierwszą księżą staniąteckiego klasztoru; upamiętniają też naszego głównego fundatora Klemensa Jakse i jego śmierć w bitwie z Tatarami pod Chmielnikiem w 1241 roku, w której poległ kwiat małopolskiego rycerstwa. Szczątki tej



SIOSTRA ZACHARIA

| ZDJĘCIA: JAROSŁAW CZERWIŃSKI

Wróćmy może do gromadzonych przez wieki w klasztorze zbiorów. Część z nich można podziwiać w przylegającym do kościoła niewielkim muzeum. Na które siostra zwróciłaby szczególną uwagę?

Choćby na dwie wykonane w drewnie średniowieczne rzeźby. Matka Boża z Dzieciątkiem pochodzi z ok. 1370 roku i jest najstarszą w naszym opactwie rzeźbą. Inny jej tytuł to Matka Boża Tronuująca. Chodzi o to, że jeśli Maryja jest przedstawiana w pozycji siedzącej – nawet gdy siedzi na ubogim taboreciku albo zwykłej drewnianej ławie – to jest to uznawane, że siedzi na tronie. Po tej rzeźbie widać i setki lat, które minęły od jej stworzenia, i dramatyczne zdarzenia, które ją dotknęły, ale nadal jest piękna i niezmiennie podziwiana przez naszych gości. Druga ze wspomnianych rzeźb – Pan Jezus Frasobliwy – jest wyraźnie



MATKA BOSKA Z DZIECIĄTKIEM,
RZEZBA Z OK. 1370 ROKU

rodziny zostały złożone w krypcie w zakrystii naszego kościoła.

Uwagę zwraca też przepiękna monstrancja...

Rzeczywiście – piękna i niezwykle cenna. W 1534 roku ufundował ją dla naszego opactwa Piotr Kmity. Podobne dzieła można podziwiać w muzeum w Niepołomicach oraz w kościele pw. św. Klemensa w Wieliczce. Naszą monstrancję uznaje się za jeden z najwspanialszych przykładów sztuki złotniczej w Małopolsce. Wykonanie zaczerpniętych z architektury gotyckiej elementów wymagało niezwykle precyzji i znajomości sztuki jubilerskiej. Ktoś ze zwiedzających powiedział nawet, że na ich podstawie można by przygotowywać wykłady o architekturze gotyckiej. Trudno się z tym nie zgodzić.

A co sprawiło, że znalazła się tu srebrna misa chrzcielna?

Jej historia jest niezwykła, bo – jak wynika z zapisów w naszych kronikach – klasztorowi podarował ją wracający z odsieczy wiedeńskiej król Jan III Sobieski



KOŚCIÓŁ W STANIĄTKACH ZOSTAŁ KONSEKROWANY W 1238 ROKU, A JEGO GOTYCKA BRYŁA W ZASADNICZYM KSZTAŁCIE ZACHOWAŁA SIĘ DO DZIŚ

ako wotum dla Matki Bożej Staniąteckiej. Pewne jest, zresztą, że król zatrzymał się w Staniątkach również w drodze do Wiednia i modlił się w naszym kościele. Najwyraźniej miejsce to było dla niego niezwykle ważne.

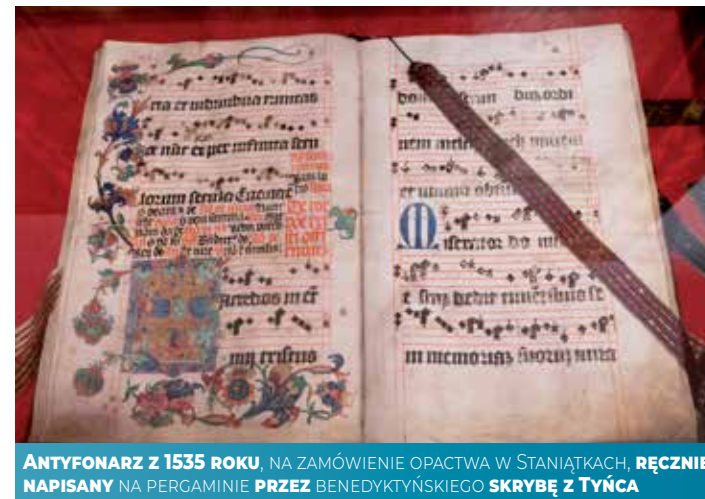
Dla wielu osób pierwsze skojarzenie z benedyktynami jest typowe – mnich pochylony nad księgą. Czy w Staniątkach zachowały się typowe przykłady benedyktyńskiej pracy?

Oczywiście, choćby antyfonarz z 1535 roku, na zamówienie naszego opactwa ręcznie napisany na pergaminie przez benedyktyńskiego skrybę z Tyńca. To tekst łaciński – księga chórowa zawierająca antyfony na nieszpory. Najpiękniej prezentują się karty odnoszące się do najważniejszych uroczystości kościelnych, np. Bożego Ciała – dodatkowo zdobione kolorowymi elementami roślinnymi i ozdobnymi inicjałami. Ten antyfonarz to par excellence praca benedyktyńska, prawdziwe dzieło sztuki.

Można by zapytać: „Dlaczego nie powstał on w Staniątkach?”...

W naszym opactwie, podobnie, zresztą, jak w innych klasztorach żeńskich, nie było skryptorium. Pisanie ksiąg w klasztorach zajmowali się benedyktyni, a wzięło się to od samego Benedykta, założyciela włoskiego opactwa na Monte Cassino. Przypomnę, że żył on na przełomie V i VI wieku, a więc w czasach bardzo niespokojnych, gdy upadało Cesarstwo Rzymskie, gdy nastał czas niszczących niemal wszystko najazdów barbarzyńskich plemion. Benedyktyni w swoich skryptoriach przepisywali, uzupełniali, jednym słowem ratowali te najważniejsze dla ludzkości księgi. Dzięki ich mrończej, wymagającej mnóstwa czasu i cierpliwości pracy, wiele dzieł zachowało się do naszych czasów. A ratowali nie tylko literaturę chrześcijańską, ale też dzieła literatury klasycznej – greckiej i rzymskiej.

Wśród udostępnionych zwiedzającym zbiorów są też księgi ołtarzowe, kanony mszalne



ANTYFONARZ Z 1535 ROKU, NA ZAMÓWIENIE OPACTWA W STANIĄTKACH, RĘCZNIE NAPISANY NA PERGAMINIE PRZEZ BENEDYKTYŃSKIEGO SKRYBĘ Z TYŃCA

z różnych okresów, wykonywane w Staniątkach przepiękne szaty liturgiczne, a nawet... pastorał, czyli symbol władzy biskupiej.

Ten pastorał też ściśle związany jest z historią Staniątek. Nie posługiwał się nim żaden z biskupów, a ksieni, czyli przełożona opactwa benedyktynek. Przypomnę, że niegdyś, staniąteckie opactwo obejmowało klasztor oraz niemal 100 wsi i kilka miasteczek. Władza ksieni na tym terenie równała się więc niemal władzy biskupa, a pastorał był tej władzy symbolem. Ostatnie zdjęcie naszej przełożonej z pastorałem pochodzi z 1971 roku, później przepisy się zmieniły i pastorał trafił na ekspozycję.

I bardzo ją ubogacą, co nie zmienia faktu, że i jako całość stanowi ona tylko wycinek staniąteckich zbiorów...

Oczywiście, dlatego zdecydowaliśmy się na budowę na terenie klasztoru nowego miejsca ekspozycji. Nasze zbiory są niezwykle bogate i bezcenne, chcemy się nimi dzielić.

GRZEGORZ KOŃCZEWSKI

KARPIE Z KLASZTORU BENEDYKTYNEK zawsze smakują wybornie

➡ Klasztor mniszek w małopolskich Staniątkach (powiat wielicki) jest najstarszym klasztorem benedyktynek w Polsce. Ufundował go przed rokiem 1228 Klemens Jaksa Gryfita dla swojej córki Wizenny.



PRZEDŚWIĄTECZNA SPRZEDAŻ RYB W STANIĄTKACH. OD LEWEJ: KLAUDIA I MACIEJ JARZYNOWIE ORAZ STANISŁAW DROBNIĄK

➡ Benedyktyńska reguła uczy mniszek żyć z własnej pracy. Sprzedają m.in. ciastka, miody, pamiątki, pocztówki i książki. Pracują w ogrodzie, utrzymują dom gościnny, zajmują się pasieką, oborą i kurnikiem oraz dużym ogrodem, w którym – oprócz szkłarni, półka uprawnego i sadu - znajdują się także dwa zasilane niewielkim ciekim stawy rybne.

➡ Królewskie karpie i inne świeże ryby każdego roku w grudniu oferowane przez staniąteckie benedyktynki mają zatem swój udział w utrzymaniu klasztoru. Klienci zarazem podkreślają, że smak tutejszych karpie jest wyjątkowy, do czego przyczyniają się krystalicznie czysta woda oraz fakt, że

ryby dokarmiane są wyłącznie naturalnym zbożem – kukurydzą i pszenicą. Nic dziwnego, że nie brakuje stałych odbiorców z najbliższej okolicy, Krakowa, ale i dalszych regionów Polski – jedna z klientek przyjeżdża z odległego o blisko 500 kilometrów Torunia, inne z Białegostoku, a nawet Olsztyna! – którzy nie wyobrażają sobie Wigilii bez karpia ze Staniątek, a przedświąteczną wyprawę po ryby do klasztoru uznają za coś absolutnie obowiązkowego.

➡ Obecnie w staniąteckim opactwie przebywa sześć siostr, które nie są w stanie podjąć wszystkim pracom w przyklasztornym gospodarstwie. Nad hodowlą ryb czuwa zatrudniony przez mniszki Maciej Jarzyna, podczas listopadowych odłowów wspierali go pracownicy remontujący jeden z klasztornych dachów, a przy przedświątecznej sprzedaży ryb pomagała mu m.in. żona Klaudia.

(GK)

SZKOŁA DLA GŁODNYCH KULINARNYCH PRZYGÓD

W Zespole Szkół Technicznych im. Władysława Reymonta w Lubsku kształcą się obecnie prawie czterystu uczniów w kilku specjalnościach. Jednak w rybackim świecie najbardziej dali się poznać tutejsi młodzi kucharze - przyszli technicy żywienia i usług gastronomicznych. Dwukrotnie - i to z powodzeniem! - wzięli oni udział w Ogólnopolskich Karpiowych Konkursach Kulinarnych, dochodząc jesienią 2023 roku aż do odbywającego się w Warszawie finału.



PRZEMYSŁAW ŁANDA PRZY FILETOWANIU KARPIA **OPEROWAŁ NOŻEM TAK, JAKBY NICZEGO INNEGO W ŻYCIU NIE ROBIŁ** – TAK JURORZY OCENILI PRACĘ ZAWODNIKA Z EKIPY ZESPOŁU SZKÓŁ TECHNICZNYCH IM. WŁADYSŁAWA REYMONTA W LUBSKU | ZDJĘCIA: JAROSŁAW CZERWIŃSKI

- Nasz kierunek został utworzony dla młodych ludzi, którzy lubią przygody ze sztuką kulinarną, dbają o zdrowie swoje i innych, myślą o zdrowym odżywianiu – wylicza Benjamin Bień, nauczyciel przedmiotów zawodowych w ZST w Lubsku. – Nauczyciele uczą młodych ludzi sporządzania potraw zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, estetycznego ich podania i prawidłowej obsługi konsumenta. Kształcimy też umiejętności związane z planowaniem i organizacją żywienia w zakładach żywienia zbiorowego i żywienia rodziny, zarządzania zakładów ga-

stronomicznych. Ale uczymy także nowoczesnych metod zarządzania i finansowania działalności gospodarczej, fachowego i kompleksowego organizowania przyjęć, projektowania i aranżowania wnętrz sal konsumpcyjnych.

Sercem każdej szkoły gastronomicznej jest kuchnia, gdzie młodzież szlifuje swoje umiejętności pod okiem nauczycieli. Pracownia specjalistyczna wymaga gruntownego remontu, przystosowania do standardów obecnych czasów, ale właśnie dyrekcji szkoły udało się pozyskać fundusze - zarówno z pro-

jektu unijnego, jak i ze starostwa powiatowego. Modernizacja ruszy już za kilka miesięcy, a w perspektywie przed młodymi kucharzami są, dzięki temu, jeszcze lepsze niż obecnie, możliwości.

- To jest doskonała wiadomość – uśmiecha się Benjamin Bień. - Powstanie sześć niezależnych stanowisk kucharskich wyposażonych w meble, sprzęt gastronomiczny ze stali nierdzewnej zgodnie z wymogami systemu HACCAP. Zamontowane zostaną też m.in. płyty indukcyjne i wyciągi do likwidacji aromatów poprodukcyjnych.



MARIUSZ POWIERŻA (WRAZ Z NORBERTEM SOKOŁOWSKIM) CZUWAŁ NAD STRONĄ TECHNICZNĄ ZAWODÓW. TU **OCENIA SPOSÓB PODANIA POTRAWY SUSHI DOG**



EKIPA ZST W LUBSKU W KOMPLECIE: DOMINIKA MAGDZIARZ, PRZEMYSŁAW ŁANDA I OLGA BIAŁKOWSKA-STRZELECKA, NAUCZYCIELKA ZAWODU

Popularność lubskiej szkoły bierze się nie tylko z wysokiego poziomu kształcenia, co skutkuje prawie stuprocentową zdawalnością egzaminów zawodowych, ale również licznych zaproszeń kulinarnej ekipy z ZST do przygotowywania poczęstunków i bankietów nie tylko w Lubsku czy powiecie żarskim, ale też na Uniwersytecie Zielonogórskim. Zaserwowane tam ostatnio śniadanie zostało skonsumowane w mgnieniu oka przez uczestników konferencji naukowej.

- Obsługiwaliśmy tę konferencję już po raz trzeci, więc chyba mamy tam wyrobioną markę – z satysfakcją dodaje Benjamin Bień. – W tym roku, po uzgodnieniu menu z organizatorami, młodzież pod moim nadzorem przygotowała w naszej szkolnej pracowni bankiet śniadaniowy, który składał się ze słonych zakąsek i słodkich deserów. Naturalnie więc podzieliliśmy stół na dwie części – wytrawną i słodką.

PASJONACI gotowania

Do szkoły w Lubsku trafia młodzież zainteresowana kuchnią. Nic dziwnego zatem, że wśród uczniów zdarzają się prawdziwi pasjonaci gotowania, których potencjał szybko dostrzegają nauczyciele zawodu. Właśnie uczniowie z ponadprzeciętnymi zdolnościami, wyczuciem smaku, estetyki, estetyki pracy, z czasem reprezentują szkołę na różnej rangi zawodach kulinarnych. To są młodzi kucharze, którzy bardzo często pracują i eksperymentują również w domu.

- Kiedy na www.pankarp.pl zobaczyłam ogłoszenie o konkursie, od razu zdecydowałam się na udział z moimi uczniami - wspomina Olga Białkowska-Strzelecka, była nauczycielka zawodu w ZST w Lubsku, która dwukrotnie przygotowywała młodzież do karpiego konkursu. - Jestem miłośniczką potraw z karpia, bo mój tata hoduje te ryby. Wiedziałam też, że mogę liczyć na doskonały, świeży surowiec do konkursowych eksperymentów. Zresztą, uznałam, że motyw przewodni konkursu, czyli szybkie, uliczne jedzenie na bazie karpia, to świetny pomysł. Od razu przygotowaliśmy, tak na próbę, pajądę chleba, a do tego był smażony karp i wa-

rzywa. Potem faszzerowaliśmy karpem cukiernię, układając to w różyczki. Ale ostatecznie poszliśmy w sushi doga, gdzie podstawą było japońskie sushi z algami nori, ryżem i marynowanym karpem. Drugą naszą propozycją były pączki z mąki kukurydzianej nafaszerowane karpem, z porcem duszonym na maśle. Do tego eksperymentu zainspirowała mnie wizyta w Krakowie, w jednej z restauracji wyróżnionej dwiema gwiazdkami Michelin

FRAJDA z fotek

Udział w II Ogólnopolskim Karpiowym Konkursie Kulinarnym wymagał nie tylko przygotowania koncepcji potraw z karpem w roli głównej w odsłonie food street. W pierwszym etapie konkursu trzeba było także przedstawić potrawy na fotografiach, dołączyć receptury i... oczekiwać na werdykt jury. A sędziowie nie mieli lekko, bo na ich

ocenę czekało aż 128 prac konkursowych, nadesłanych przez dwuosobowe drużyny z 48 szkół.

- Zanim wysłaliśmy prace, masę frajdy, oprócz samego gotowania, mieliśmy z eksperymentów z fotografowaniem naszych dań. Wspierała nas w tych przygotowaniach cała szkoła - dodaje nauczycielka. - Poza tym, ten konkurs był świetną okazją do zarażenia młodzieży kulinarnym hobby na wysokim poziomie. Gdy dowiedzieliśmy się, że weszliśmy do najlepszej szóstki ogólnopolskich zawodów, radości nie było końca. Ale przy okazji wyjazdu do Warszawy udało mi się też zaprosić młodzież na ich debiut w degustacji ostryg, i to też będziemy świetnie wspominać. Co prawda, nie udało nam się zdobyć medalu, ale sam udział w takiej rangi konkursie w Hali Koszyki, możliwość pokazania się, przeżycia tych wspaniałych chwil, było bezcenne – uważa Olga Białkowska-Strzelecka.

ZBIGNIEW SZCZEPAŃSKI

SUSHI DOG, czyli karp w odsłonie azjatyckiej

➤ Mięso z karpia siekamy na tatar i marynujemy w sosie sojowym, wasabi i świeżym, tartym imbirze. Gotujemy ryż i doprawiamy octem ryżowym i cukrem, podobnie jak na sushi. Ogó-

rek, mango i awokado kroimy w plastry. Lepimy wałek z ryżu i owijamy w nori. Panierujemy go w jajku, mące ziemniaczanej i panko. Smażymy na głębokim tłuszczu. Przekrawamy go wzdłuż, układamy owoce i warzywa, a pośrodku tatar z karpia.



W SUSHI DOGU POSIAKANE NA TATAR I ODPOWIEDNIO PRZYPRAWIONE MIĘSO Z KARPIA **ZYSKUJE SMAK NIEZWYKŁY**

➤ Dekorujemy majonezem z sosem Sriracha i odrobiną soku z cytryny oraz kawieorem, sezamem i kielkami słonecznika. Podajemy z sosem sojowym.

SZKIEŁKIEM I SIECIĄ



DR MIROSŁAW
KUCZYŃSKI
ekspert rybacki

Irakijczycy z rozmachem zabrali się ZA PRODUKCJĘ KARPIA

Inwestycje są motorem gospodarki. Ta stara, często, zresztą, przytaczana prawda dotyczy również inwestowania w gospodarstwa rybackie. Karpiove przedsięwzięcie w irackim Kurdystanie ma być odpowiedzią na wielki krajowy popyt, a dodatkowo zapewnić tysiąc miejsc pracy.

Geograficzny obszar hodowli karpia wydaje się być względnie stały. Podlega lekkim zmianom, w wiekach średnich bogata w gospodarstwa karpiove Francja, dzisiaj angażuje się w projekty dotyczące innych gatunków. Słynne niegdyś swymi powierzchniami i produkcją gospodarstwa łużyckie w niemieckiej Saksonii, dzisiaj to głównie swoiste użytki ekologiczne. Wschód Europy z niekłamnym apetytem na ryby chętnie by zwiększył swoją produkcję, ale przyznać trzeba, że, jak dotychczas, z różnych powodów, ale z niewielkimi wyjątkami, zmian nie widać. „Rdzeń karpiovy”, czyli Polska, Czechy, Węgry, część Austrii, trzyma się mocno, choć istotnych, pozytywnych zmian w liczbie i konsumpcji wyprodukowanych karpia także trudno się doszukać.

Przy zaporze NA RZECIE TYGRYS

Od czasu do czasu docierają natomiast informacje dotyczące nowych, zewnętrznych projektów karpiowych, które poruszają swym ambitnym rozmachem. Weźmy dla przykładu Irak. Ten ciężko doświadczony wojnami i tyranią kraj, zamieszkały przez ponad 48 milionów ludzi, prezentuje olbrzymi popyt krajowy na ryby, szacowany na 450 000 ton, podczas gdy aktualna zdolność zaopatrzenia sięga mniej niż połowy tej wartości. Każdy zatem projekt zakładający radykalną poprawę spotyka się z zainteresowaniem i wsparciem.

Jednym z przykładów może być lokalizowany w Duhok w irackim Kurdystanie projekt „Al Rafedeen Fish” prowadzony przez

HajarGroup, zmierzający do produkcji karpia (tak, tak!) przeznaczonego na potrzeby wewnętrzne kraju. Projekt rozpoczął się od utworzenia działu naukowego, kierowanego przez zintegrowany zespół ekspertów i konsultantów z Węgier, Iraku, Iranu i Turcji, we współpracy z odpowiednimi zespołami technicznymi z Rządu Regionalnego Kurdystanu. Z biegiem czasu cały projekt stał się w pełni zarządzany i obsadzany przez dedykowany zespół lokalnych specjalistów technicznych. Zapora wodna na rzece Tygrys pod Mosulem oraz bezpośrednio przyległy obszar łądu to dobra lokalizacja projektu, stwarzająca duże szanse jego powodzenia.

Założenia projektu obejmują 229 dunamów (1 dunam (oryg. dönüm) iracki = 2 500 mkw.), z czego 72 dunamy przeznaczone są na sadze, a 157 dunamów na stawy ziemne, wylęgarnię, zamknięty system RAS, magazyn pasz i budynki administracyjne. Docelowo zakłada się także utworzenie nowoczesnej wytwórni pasz. Produkcja karpia ma się odbywać w sadozłazach umiejscowionych w pobliżu zapory czołowej zbiornika oraz w stawach ziemnych O POWIERZCHNI ZALEWU DWA DUNAMY KAŻDY, ZLOKALIZOWANYCH NA ŁĄDZIE.

etapami, a docelowo ma osiągnąć poziom 60 000 ton karpia rocznie.

MILIONY PALUSZKÓW rybnych

Nieprawdopodobne? A dlaczego nie? W kraju, w którym siew i zbiór buraków cukrowych odbywa się dwukrotnie w ciągu roku, istnieją duże możliwości także dla ryb ciepłolubnych. Tylko pierwsza faza projektu ma na celu produkcję 21 milionów paluszków rybnych i 1 200 ton mięsa rybnego rocznie. Można mieć jedynie nadzieję, że - zgodnie z założeniami - całość zostanie skonsumowana na miejscu.

Po co jednak nam ta opowieść? Ano, choćby po to, by poruszać wyobraźnię. Także po to, by nie zapominać o inwestycjach w gospodarstwa, bowiem to inwestycje są motorem napędowym gospodarki. Wreszcie, warto zwrócić uwagę na coś, co być może umknęło uwadze w natłoku innych informacji. Sposób zagospodarowania surowca, czyli rynkowa podaż produktów, a dodatkowo regionalnie przybędzie, według szacunków, tysiąc miejsc pracy.

Wszystko powyżej opisane to nie tylko ambitne zamierzenia. Projekt już wchodzi w czwarty rok realizacji.

W SIECI

RYBACY W SEJMIE, TV Trwam na stawach

Trwa batalia rybaków o zachowanie, wbrew zakusom organizacji prozwierzęcych, sprzedaży żywych ryb. 30. stycznia w Sali Kolumnowej Sejmu odbyło się wysłuchanie publiczne w sprawie obywatelskiego projektu pn. „Stop łańcuchom, pseudohodowlom i bezdomności zwierząt”.

Nie każdy ogląda akurat TV „Trwam”, a warto tam obejrzeć choćby cykl programów pt. „Natura et Homo”. Ostatnio powstał interesujący film z udziałem hodowców karpia.

Tradycyjnie w lutym w Rytwianach odbyło się doroczne spotkanie hodowców karpia na debacie karpiovej. Oprócz bieżących tematów, spotkanie było okazją do wręczenia certyfikatów „Kodeksu Dobrej Praktyki Rybackiej...”.

Na jubileuszowej konferencji hodowców karpia, tzw. Karpiołwe, godność Rybaka Roku 2024 przyznano Annie Kuśmierczak-Kuceł, wiceprezes zarządu Towarzystwa Promocji Ryb „Pan Karp”.

5. W stanowisku Towarzystwa Promocji Ryb „Pan Karp” wskazano min., że zapisy projektu stoją w sprzeczności z przepisami UE. Towarzystwo zawnioskowało o usunięcie z obywatelskiego projektu ustawy zapisu art. 6 ust. 2 pkt. 22) – „sprzedaż detaliczna żywych ryb, za wyjątkiem ryb akwariowych (ozdobnych)”.

www.pankarprybyacy.pl, „MPR”



„Redakcja „Głosu Pana Karpia” zawsze z wielką uwagą śledzi nowe produkcje filmowe dotyczące hodowli karpia. Tym razem naszą uwagę zwrócił film z cyklu „Natura et Homo” pt. „Opowieść o karpie” wyprodukowany sumptem TV Trwam. W trakcie 25 minut emisji pokazano tam historię hodowli i technologii chowu karpia, retencję wody na stawach, szkodniki rybackie, walory przyrodnicze stawów, a na atrakcjach kulinarnych kończąc”.

<https://tv-trwam.pl/film/vod.176240-natura-et-homo-6>



„W Sejmie 30 stycznia rybacy przedstawili swoje stanowiska:

1. Reprezentujący Polskie Towarzystwo Rybackie Radosław Kowalski podkreślił, że projekt nowelizacji Ustawy o ochronie zwierząt nie uwzględnia specyfiki biologii ryb. Problemem jest choćby naukowe zdefiniowanie dobrostanu ryb.

2. W imieniu Polskiego Związku Wędkarskiego Bogdan Wziątek ocenił, że proponowane regulacje w swoich skutkach mogą zahamować nie tylko rozwój akwakultury w Polsce, ale również gospodarowanie na rzekach i jeziorach. Zagrożona byłaby też rekreacja wędkarska dla milionów Polaków.

3. Robert Koniński ze Związku Producentów Ryb OP podkreślił, że hodowcy sami doskonale dbają o dobrostan ryb w trakcie hodowli i sprzedaży ryb. Wydają corocznie poradnik „ABC sprzedaży karpia”, a także opracowali i wdrażają „Kodeks Dobrej Praktyki Rybackiej...”.

4. Głos zabrał też Łukasz Bartoszewicz z Gospodarstwa Rybackiego Królewskie-Rybin. Wskazał, że w projekcie sprzedaż żywych ryb została pod względem konsekwencji prawnych zrównana z zoofilią(!). Ponadto brak w ustawie i uzasadnieniu do niej definicji „sprzedaży detalicznej” ryb, co może spowodować duże zamieszanie i straty gospodarcze.

„W dniach 7-8 lutego br. w Rytwianach odbyła się doroczna Ogólnopolska Debata Karpiova - Wiosna 2025 w Akwakulturze. Organizatorami Debaty Karpiovej były Kapituła Certyfikatu Kodeksu Dobrej Praktyki Chowu i Hodowli Ryb w Stawach Karpiowych oraz Lokalna Grupa Rybacka „Świętokrzyski Karp”. Podczas Debaty, w której uczestniczyło 61 osób, omówiono najistotniejsze dla karpioarstwa tematy”.

www.pankarprybyacy.pl



„Na dorocznej konferencji karpiovej tytuł „Rybaka Roku” i statuetkę im. Jerzego Mastyńskiego odebrała Anna Kuśmierczak-Kuceł z Gospodarstwa Rybackiego „Belżec”. Rodzinne nowoczesne gospodarstwo rybackie rozpoczęło działalność jeszcze w latach 60. ubiegłego wieku. Tuż obok stawów Państwo Kuśmierczak posiadają karcznię rybną „Karpiołkę”, w której serwują ryby wyhodowane we własnych stawach”.

www.pankarprybyacy.pl,
<https://www.facebook.com/Polskie.T.Rybackie/>
OPR. Z. SZ.



PRACE WYKONANE TECHNIKĄ SUCHYCH PASTELI SĄ DOMENĄ **UCZNIÓW** ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WILCZEJ WOLI



W KONKURSIE „SPORTOWY KARP” OCENIANA BYŁA TECHNIKA PRACY, ALE PRZED E WSZYSTKIM **POMYSŁOWOŚĆ DZIECI**

NASZA GALERIA



W WIELU PRACACH **DZIECI WYKAZYWAŁY SIĘ WYOBRAŹNIĄ** ŁĄCZĄC SVOJE WIADOMOŚCI O ZDROWYM JEDZENIU ZE SPORTEM
ZDJĘCIA: ARCHIWUM

SPORTOWY KARP OCZYMA DZIECI

Jesienią 2024 roku dzieci z klas 1-4 szkół podstawowych wzięły udział w drugiej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego pt. „Sportowy Karp”. Tym razem młodzi artyści przygotowali prace, w których, zgodnie z regulaminem, mieli pokazać połączenie tradycji jedzenia wigilijnego karpia z aktywnością fizyczną. Nadesłano bardzo wiele ciekawych prac - i pod względem pomysłów, i technik wykonania. Można było dostrzec, że dzieci i ich opiekunowie doskonale wiedzą, że jedzenie ryb, w tym karpi, sprzyja dobremu zdrowiu i kondycji do uprawiania różnorodnych aktywności fizycznych.

Tym razem spośród dzieci klas pierwszych wygrała Anastazja Kapustka (SP Głowaczowa - Podkarpacie), z klas drugich – Nina Koryncka (SP 22 Włocławek – Kujawsko-Pomorskie), a klas 3-4 – Karolina Nowak (GOK Bogoria – Świętokrzyskie). Dzieci za zajęcie miejsc 1-3 w każdej kategorii wiekowej otrzymały karty podarunkowe do Decathlonu, koszulki, czapki i inne gadzety „Sportowego Karpia”, a trzem szkołom, z których pochodzili zwycięzcy, przekazano karty podarunkowe, o wartości 1500 zł każda, na zakup sprzętu sportowego.

(Z.Sz.)



KOMISJA KONKURSOWA PREMIOWAŁA SAMODZIELNOŚĆ WYKONANIA PRAC



MILY **MOMENT WRĘCZANIA NAGRÓD I UPOMINKÓW UCZESTNIKOM KONKURSU** W GMINNYM OŚRODKU KULTURY W BOGORII (ŚWIĘTOKRZYSKIE)