



CO WIEMY O DZIKIM ŁOSOSIU?

Raport z działań promujących certyfikowanego dzikiego łososa
zrealizowanych przez MSC Polska

Lipiec – listopad 2022 r.

RAPORT MSC



CO WIEMY O DZIKIM ŁOSOSIU?

Lipiec 2022 r.

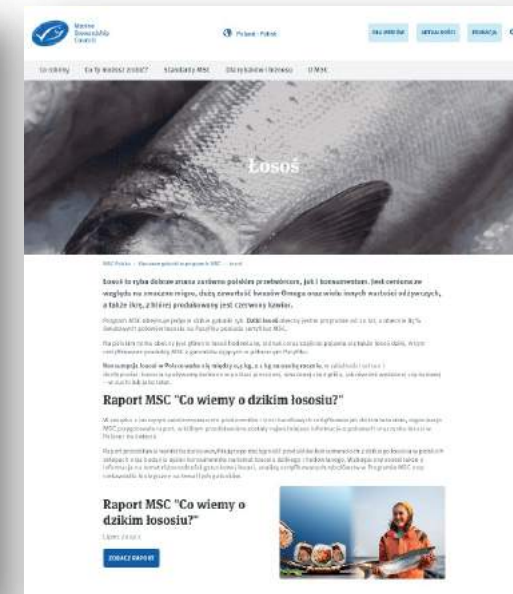


OPRACOWANIE MSC NA TEMAT ŚWIATOWYCH POŁÓWÓW
I RYNKU DZIKIEGO ŁOSOSIA

W związku z rosnącym zainteresowaniem producentów i sieci handlowych certyfikowanym dzikim łososiem, organizacja MSC przygotowała raport **“Co wiemy o dzikim łososiu?”**, w którym przedstawione zostały najważniejsze informacje o połowach oraz rynku łososi w Polsce i na świecie.

Raport został opublikowany w lipcu 2022 r. na stronie:

www.msc.org/pl/losos

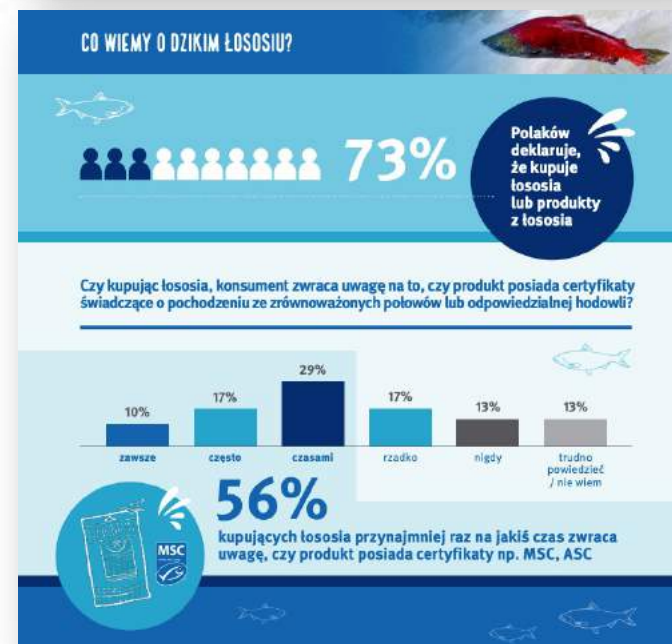
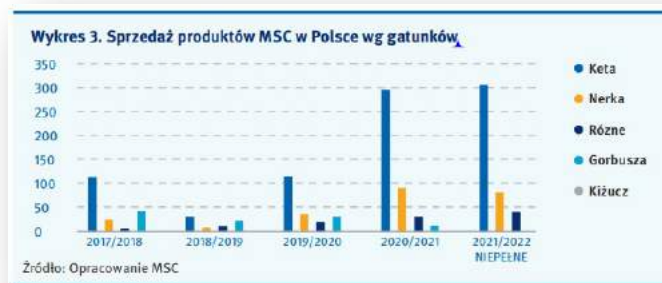


RAPORT MSC

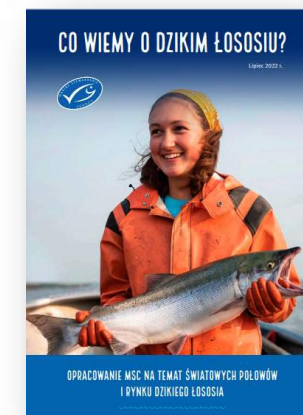


W raporcie znalazły się m.in.:

- Wyniki badania weryfikującego dostępność produktów konsumenckich z dzikiego łososa w polskich sklepach
- Dane na temat sprzedaży produktów MSC z dzikiego łososa w Polsce i na świecie
- Analiza dostępności surowca z rybołówstw posiadających certyfikat MSC
- Wyniki badania opinii konsumentów dotyczące łososa dzikiego i hodowlanego
- Informacje na temat różnorodności gatunkowej łososi oraz ciekawostki biologiczne na temat tych gatunków



Przeczytaj
pełen raport
[TUTAJ](#)



RAPORT MSC W MEDIACH

Od września do listopada 2022 r. informacje na temat raportu oraz tego, dlaczego warto wybierać dzikiego łososa z certyfikatem MSC promowane były w mediach branżowych, informacyjnych, lifestylowych i kulinarnych.

Komunikaty te spotkały się z dużym zainteresowaniem mediów i zaowocowały

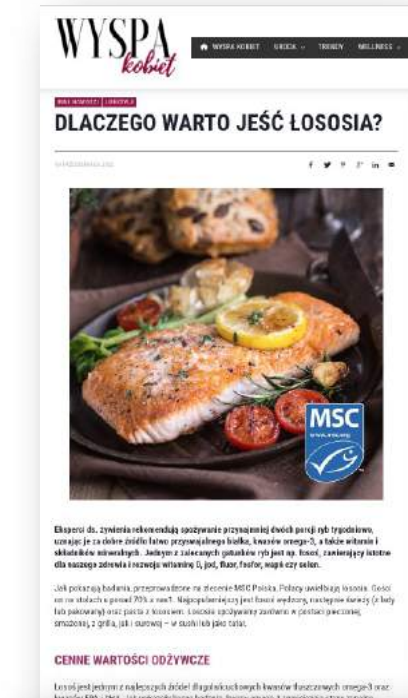
75 publikacjami.

Lista publikacji dostępna w aneksie na końcu raportu.

PRASA – 10
INTERNET – 64
RADIO – 1

DOTARCIE: 5,9 MLN*
AVE: 355 TYS. PLN*

*Na podstawie danych Instytutu Monitorowania Mediów



EDUKACJA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH



15 postów na Fb i IG @MSCPolska (1-30.08.2022)

Dotarcie do ponad 244 tys. osób

Ponad 2,2 tys. polubień

Ponad 100 komentarzy

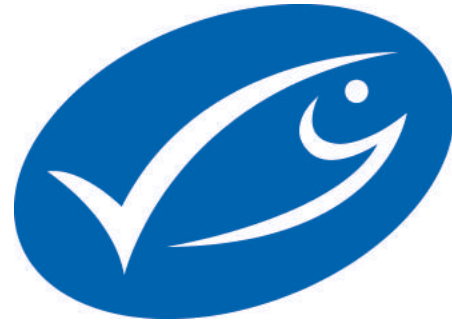




ANEKS

Lista publikacji w mediach





PRASA

Lepszy łosoś, bo dziki

Dzwonko z dzikiego łososia pacyficznego KETA ze skórą firmy Abramczyk ma certyfikat MSC, co znaczy, że jest ze zrównoważonych połowów. W opakowaniu są dwa kawałki idealne na obiad.



■ 5,29 zł (100 g)

Ryby z certyfikatem

Filet z dzikiego łosia pacyficznego ze skórą, Abramczyk ze znacznikiem MSC.



Oznacza to, iż pochodzi ze zrównoważonych połowów dających szansę na to, że tych ryb nie zabraknie w przyszłości. ■ 5,99 zł (100 g)

PANI



NIEBIESKI ZNAK

Każdy z nas – bez względu na miejsce zamieszkania – ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach. I nie oznacza to, że musimy zrezygnować z jedzenia ryb. Z pomocą przychodzi **niebieski certyfikat MSC**, który znajdziemy na dzikich rybach i owocach morza pochodzących z łowisk spełniających najbardziej rygorystyczne globalne wymogi środowiskowe. msc.org/pl



3 ŁOSOŚ PACYFICZNY ABRAMCZYK

Sięgając po łososia, warto zwrócić uwagę, czy posiada certyfikat **MSC** (informacja widnieje na opakowaniu). Oznacza on, że ryba pochodzi ze zrównoważonych, ekologicznych połowów. Cena od 7 zł/100 g.

3



Na sklepowej półce

1 JAKIEGO ŁOSOSIA KUPOWAĆ?

Sięgając po tę rybę, zwróć uwagę, czy posiada certyfikat **MSC**. Niebieskie logo świadczy o tym, że pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem środowiska naturalnego.





Łosoś z certyfikatem

Niebieski znak **MSC** oznacza łososa dzikiego ze zrównoważonych połowów, zaś zielony **ASC** – łososa hodowanego z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli.



Czym różni się łosoś dziki od hodowlanego?

Badania pokazują, że aż 70 proc. z nas uwielbia łososa. W sklepach najczęściej można kupić łososa hodowlanego, ale dostępny bywa także łosoś dziki. Jaka jest różnica?

- Dzikie łosoś ma smaczniejsze mięso. I zdaniem norweskich lekarzy – jest zdrowszy. Ryba w naturalnym środowisku odżywia się skorupiakami i innymi rybami. Dzięki temu ma lepsze proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6 niż ryba hodowlana. Łosoś hodowlany bywa karmiony mączką i antybiotykami, przez co jego mięso może zawierać toksyny.

- Łososa dzikiego od hodowlanego odróżnimy po... etykiecie! Łosoś dziki poławiany jest głównie w wodach północnego Pacyfiku i możemy go rozpoznać po nazwach „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”.

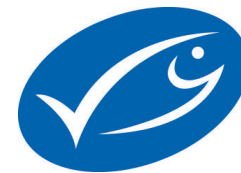
Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się najczęściej na łososiu hodowlanym.

- Ryby złowione w oceanie mają certyfikaty, które dają nam pewność, że pochodzą one ze zrównoważonych ekologicznie połowów. Takim certyfikatem jest np. niebieski znaczek **MSC**.

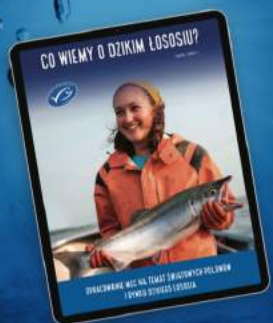




Sięgając po łososia, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada certyfikat **MSC**. Niebieski znaczek na opakowaniu oznacza, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów.



Co wiemy o dzikim łososiu? Raport MSC już w 60 publikacjach!



- Najważniejsze dane o zrównoważonych połowach oraz rynku łososi w Polsce i na świecie
- Przegląd polskiego rynku certyfikowanych produktów z dzikiego łososia
- Badanie opinii konsumentów na temat łososia dzikiego i hodowlanego

Zobacz raport
www.msc.org/pl/losos



Informacje o raporcie ukazały się już w ponad 60 publikacjach w prasie i mediach online, docierając do ponad 3,8 mln osób.

Dziki łosoś — czy Polacy pokochają niedźwiedzi przysmak?

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawiają się także łososi dziki, poławiani gospodarczo na dużą skalę. Co ważne, dzikie łososi z Pacyfiku w zdecydowanej większości (85 proc.) poławiane są przez rybaków spełniających rygorystyczne globalne wymogi środowiskowe, co potwierdzają uzyskane certyfikaty MSC.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszek czy jako pasta to najbardziej znane sposoby podawania pysznej i zdrowej ryby – łososia. Łosoś jest rybą cenioną ze względu na smaczne mięso, dużą zawartość kwasów Omega oraz wielu innych wartościowych odżywczych, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior.

W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb na osobę. W ostatnie dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie, a fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku.

Absolutny rekord, jeśli chodzi o spożycie łososi należy do... niedźwiedzi grizzly! Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień. Jednak także wśród Homo sapiens łosoś jest coraz popularniejszą rybą. Przykładem mogą być tutaj nasi zachodni sąsiedzi. W Niem-

czech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza per capita jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś jest najczęściej spożywaną rybą – ponad 17% całkowitego spożycia ryb i owoców morza.

Otwartym pytaniem pozostaje, czy dzikiego łososia pokochają także Polacy.

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łosia lub produkty z łososia. Odeśtek jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najmniejszy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, więcej konsumentów wskazuje łosia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łosia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumentów nie idą w parze z preferencjami. Kupujący łosia pytani o to, czy woliliby kupować łosia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej kupowałoby łosia dzikiego (46%) niż hodowlanego (20%).

Łosoś dziki byłby preferowany głównie ze względu na to, że jest

postrzegany jako zdrowszy (34% respondentów, którzy woliliby kupować łosia dzikiego) oraz smaczniejszy (20%).

Jak odróżnić łosia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łososi występują w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, w tym również w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek Salmo salar. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlak i zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze łososi atlantyckich zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łososi atlantycki dostępni w sklepach to głównie łososi hodowlani pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski (Łosoś Jurajski).

Najczęściej łososi dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” czy „alaskański”. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łosia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełnia-

ją globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a potłowy prowadzi się tam do wieków. To dzięki temu spoteczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryba nie zabrakła dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Maria Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

Wybierając łosia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaczęli walczyć o certyfikowane dostawy, a to z kolei skłania więcej rybaków

do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje dr Potocka.

Czy dzikiego łososia znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC, w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososia. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososia posiadało certyfikat MSC.

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososia z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się naj-

większą ilość dzikiego łososia MSC w Polsce. Wśród marek produkcyjnych można znaleźć produkty z dzikiego łososia z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FRoSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.

Raport MSC „Co wiemy o dzikim łososiu?”

W związku z rosnącym zainteresowaniem producentów i sieci handlowych certyfikowanym dzikim łososem, w lipcu br. organizacja zarządzająca MSC przygotowała raport „Co wiemy o dzikim łososiu?”, w którym przedstawione zostały najważniejsze informacje o połowach oraz rynku łososi w Polsce i na świecie.

Raport przedstawia wyniki badania weryfikującego dostępność produktów konsumpcyjnych z dzikiego łososia w polskich sklepach oraz badania opinii konsumentów na temat łososia dzikiego i hodowlanego. Wzbogacony został także o informacje na temat różnorodności gatunkowej łososi, analizę certyfikowanych rybołówstw w Programie MSC oraz ciekawostki biologiczne na temat tych gatunków.





Dziki łosoś – czy Polacy pokochają niedźwiedzi przysmak?

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę. Co ważne, dziki łosoś z Pacyfiku w zdecydowanej większości (85 proc.) poławiany są przez rybaków spełniających rygorystyczne globalne wymogi środowiskowe, co potwierdzają uzyskane certyfikaty MSC.

Z grillu, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszką czy jako pasta to najbardziej znane sposoby podawania pysznej i zdrowej ryby łososi. Łosoś jest rybą cenioną ze względu na smaczne mięso, dużą zawartość kwasów Omega oraz wielu innych wartościach odżywczych, a także ike, z której produkowany jest czerwony kawior.

W 2021 r. w Polsce konsumpcja łosia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryby na osobę[1]. W ostatniej dekadzie spożycie łosia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie, a fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenach oraz dostępności produktów na rynku.

Absolutny rekord, jeśli chodzi o spożycie łosia należy do... niedźwiedzi grizzly! Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łosia w jeden dzień[2].

Jednak także wśród Homo sapiens łosoś jest coraz popularniejszą rybą. Przykładem mogą być tutaj nasi zachodni sąsiedzi. W Niemczech, gdzie całkowicie spożyte ryby i owoce morza per capita jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś jest najczęściej spożywaną rybą – ponad 17% całkowitego spożycia ryb i owoców morza[3].

Ostatnim pytaniem pozostaje, czy dziki łosoś polochają także Polacy.

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r.[4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łosia lub produkty z łosia. Odsetek jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to jakiego łosia jadają najczęściej, więcej konsumentów wskazuje łosia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łosia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łosia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumentów nie idą w parze z preferencjami. Kupujący łosia zapytani o to, czy woliliby kupować łosia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej kupowałby łosia dzikiego (46%) niż hodowlanego (20%).

Łosoś dziki byłby preferowany głównie ze względu na to, że jest postrzegany jako zdrowszy (34% respondentów, którzy woliliby kupować łosia dzikiego) oraz smaczniejszy (20%).

Jak odróżnić łosia dzikiego od hodowlanego?

Dziki łosoś występuje w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, w tym również w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niewielki z powodu zrybów i łam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, węprówki norodzie łosia atlantyckiego zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łosia atlantyckiego. Dlatego też łosoś atlantycki dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji[5], a także Polski (tzw. łosoś jurski[6]).

Najczęściej łosie dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” czy „alaskijski”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. **Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC.** Z kolei **zielony znak ASC zawsze oznacza łosia hodowlanego**, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybakostwa łosia pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospo-

darki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To dzięki temu społeczności rybackie wiedzą jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łosia na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybakostw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

– Wybierając łosia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zapośrednicali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje dr Potocka.

Czy dziki łosoś znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC[7], w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łosia. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. **Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łosia posiadało certyfikat MSC.**

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łosia z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łosia MSC w Pol-

sce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łosia z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FROSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.

Raport MSC

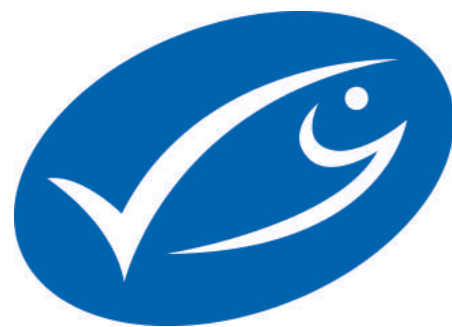
„Co wiemy o dzikim łosiu?”

W związku z rosnącym zainteresowaniem producentów i sieci handlowych certyfikowanym dzikim łosiem, w lipcu br. organizacja pozarządowa MSC przygotowała raport „Co wiemy o dzikim łosiu?”, w którym przedstawione zostały najważniejsze informacje o połowach oraz rynku łosia w Polsce i na świecie.

Raport przedstawia wyniki badania weryfikującego dostępność produktów konsumenckich z dzikiego łosia w polskich sklepach oraz badania opinii konsumentów na temat łosia dzikiego i hodowlanego. Wzbogacony został także o informacje na temat różnorodności gatunkowej łosia, analizę certyfikowanych rybakostw w Programie MSC oraz ciekawostki biologiczne na temat tych gatunków.

- [1] Opracowanie IRI&P-PIR na podstawie danych MŚ.
- [2] Van Daele et al., 2013. Salmon consumption by Kodiak brown bears (*Ursus arctos middendorffi*) with ecosystem management implications. *Canadian Journal of Zoology* 91(3): 164-174.
- [3] <https://www.biolinfo.de/images/stories/kuenstler/pf012.pdf>, 2021, pl
- [4] Badanie przeprowadzone metodą CATI od 18.05 do 25.05.2022 r. na próbie całkowitej 1004 osób, z których 733 to osoby kupujące łosia. Struktura próby całkowicie reprezentatywna dla populacji osób w wieku 18-65 pod względem płeć, wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości zamieszkania i regionu.
- [5] <https://glg.baselermerinitiative.org/en/about-salmon-farming>
- [6] <https://www.zoozoo.pl>
- [7] W badaniu uwzględniono tylko produkty pakowane, przeznaczane do konsumpcji przez konsumenta. Badanie przeprowadzone w okresie luty-marzec 2022 w 17 sieciach handlowych – Auchan, M&M, Siedronka, Cerrito, E.Leclerc, Eurospar, Prisma, H&M, Indemarche, Kaufland, Lidl, Makro, Netto, Ogranic, Selgros, Stokrotka, Żabka na terenie województwa mazowieckiego.

www.msc.org.pl



RADIO



CZWÓRKA
POLSKIE RADIO **4**



Dbajmy o morza i oceany. "Zawdzięczamy im wszystko"

Tytuł audycji: Ratujemy świat

Prowadzi: Kasia Dydo

Gość: dr Marta Potocka (biolog morza)

Data emisji: 28.10.2022

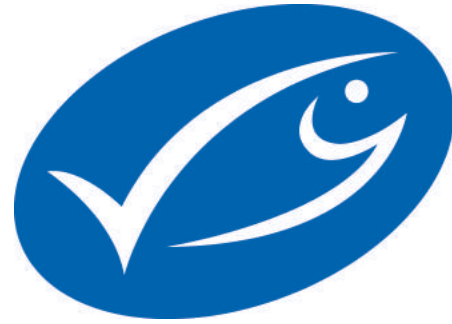
Godz. emisji: 15.10



POLSKIE RADIO

Ekologia mórz i
oceanów - zadbaj o
czystość i
odpowiedzialne zakupy
(Ratujemy
świat/Czwórka)





INTERNET

Łosoś dziki a hodowlany. Czy jeden z nich jest zdrowszy? Jak je odróżnić?

ALEKSANDRA SOBIERAJ | 13.10.2022 | AKTUALIZACJA: 13.10.2022 | 10:25

Eksperci zalecają, by ryby jeść co najmniej dwa razy w tygodniu. Najlepiej, by były to tłuste ryby morskie, bo to one zawierają dużo cennych dla zdrowia składników. Taką właśnie rybą jest łosoś – zarówno dziki, jak i hodowlany. Czy któryś z nich jest zdrowszy? I jak je odróżnić w sklepie?



fot. Shutterstock

ODWY. ALBA

Łosoś, podobnie jak inne ryby, jest nie tylko dobrym źródłem łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jak pokazuje badanie „Co wiemy o dzikim łososiu?”, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska*, Polacy uwielbiają łososa – ponad 70 proc. z nas go jada. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Świeżego łososa najczęściej jemy w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, ale też surowej – w sushi lub jako tatare.

Jakie wartości odżywcze ma łosoś?

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długopięciowych kwasów tłuszczowych omega-3, w tym EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Cenne kwasy EPA i DHA poprawiają stan tętnic, szczególnie u osób palących, z nadwagą, **wysokim poziomem cholesterolu** lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100-gramowa porcja łososa zapewnia 75-85 proc. dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również **witaminę A**, niezwykle ważną dla zdrowia oczu oraz **witaminę D** i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb (zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3) może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki a hodowlany – czym się różnią?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu „Co wiemy o dzikim łososiu?”, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje w naturalnym środowisku. Ryba ta ławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.



fot. Oznaczenia na opakowaniach łososa

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków

Materiały reklamowe
27.09.2022 12:09

Posłuchaj artykułu

Polacy uwielbiają łososia - wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70 proc. z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywczej, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.



materiały reklamowe

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Jaki łosoś jest jaden najczęściej? materiały reklamowe

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany "atlantyckim" dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.



Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososia dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli



2

Haps · Jak przygotować · Łosoś hodowlany czy dziki - którą rybę powinniśmy wybrać? Okazuje się, że różnica jest ogromna

Łosoś hodowlany czy dziki - którą rybę powinniśmy wybrać? Okazuje się, że różnica jest ogromna

Izabela Nestoruk-Narojek
20.11.2022 15:23

Posłuchaj artykułu



Łosoś hodowlany czy dziki? Okazuje się, że Polacy wyjątkowo przepadają za tą rybą. Aż 70 proc. deklaruje, że kupuje łososa, doceniając jego smak, kolor oraz wartości odżywcze. Którą rybę - hodowaną czy dziką, powinniśmy jednak wybierać? Okazuje się, że różnica jest ogromna.

Z raportu organizacji MSC Polska wynika, że najpopularniejszy jest łosoś wędzony, tuż po nim świeży (z ludy lub pakowany), a następnie pasta z łososiem. Łososa chętnie spożywamy również w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, oraz w surowej.

Łosoś hodowlany czy dziki - którą rybę powinniśmy wybrać? Ekspert odpowiada

Dietetyczka oraz biotechnolożka Natalia Heinrich wskazała, jakiego łososa powinniśmy wybierać. Wskazuje, że łosoś hodowlany i dziki mają różne wartości odżywcze. Dzikie zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Jego mięso zawiera również duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Ma również trzykrotnie większą od łososa hodowanego zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Ma też więcej minerałów - m.in. wapnia i żelaza.



Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków

Jakiego łososa chcą konsumenci? Wybór jest prosty

Większość konsumentów zdaje sobie sprawę z różnic między łososiem dzikim a hodowanym, co przekłada się na ich preferencje zakupowe. Z raportu wynika, że blisko 50 proc. ankietowanych, chciałoby kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Łosoś dziki jest jednak trudniejszy do zdobycia w sklepach. Należy szukać go pod nazwami - "dziki", "pacyficzny" lub "alaskański". Z kolei łosoś hodowlany to łosoś "atlantycki", "norweski" czy "jurański". Warto również zwrócić uwagę na certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, pochodzącego ze zrównoważonych połowów.





Dziki łosoś na dwa sposoby. Swoim przepisem podzielił się David Gaboriaud

Materiały reklamowe
26.10.2022 15:03

Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości na stołach u ponad 70 proc. z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar - to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososiem z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososi, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Wykwintna sałata z łososiem z burakami według przepisu Davida Gaboriauda





Łosoś hodowlany czy dziki - którą rybę powinniśmy wybrać? Okazuje się, że różnica jest ogromna

Autor: Izabela Nestioruk-Narojek • 20 lis

Zareaguj

Łosoś hodowlany czy dziki? Okazuje się, że Polacy wyjątkowo przepadają za tą rybą. Aż 70 proc. deklaruje, że kupuje łososia, doceniając jego smak, kolor oraz wartości odżywcze. Którą rybę - hodowlaną czy dziką, powinniśmy jednak wybierać? Okazuje się, że różnica jest ogromna.

Z raportu organizacji MSC Polska wynika, że najpopularniejszy jest łosoś wędzony, tuż po nim świeży (z lady lub pakowany), a następnie pasta z łososiem. Łososia chętnie spożywamy również w postaci pieczonej, smażonej, z [grilla](#), oraz w surowej.

Łosoś hodowlany czy dziki - którą rybę powinniśmy wybrać? Ekspert odpowiada

Dietetyczka oraz biotechnolożka Natalia Heinrich wskazała, jakiego łososia powinniśmy wybierać. Wskazuje, że łosoś hodowlany i dziki mają różne wartości odżywcze. Dzikie zawiera mniej [tłuszczu](#), przez co jest mniej kaloryczny. Jego mięso zawiera również duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Ma również trzykrotnie większą od łososia hodowlanego zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Ma też więcej minerałów - m.in. wapnia i żelaza.

Więcej informacji znajdziesz na stronie głównej [Gazeta.pl](#)

Jakiego łososia chcą konsumenci? Wybór jest prosty

Większość konsumentów zdaje sobie sprawę z różnic między [łososiem](#) dzikim a hodowlanym, co przekłada się na ich preferencje zakupowe. Z raportu wynika, że blisko 50 proc. ankietowanych, chciałoby kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Łosoś dziki jest jednak trudniejszy do zdobycia w sklepach. Należy szukać go pod nazwami - "dziki", "pacyficzny" lub "alaskański". Z kolei łosoś hodowlany to łosoś "atlantycki", "norweski" czy "jurajski". Warto również zwrócić uwagę na certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, pochodzącego ze zrównoważonych połowów.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego? Na to zwróć uwagę

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków!

Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska. Ponad 70 proc. z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, **najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem**. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. **Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wołałoby jednak kupować dzikiego łososa**, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Jakiego łososa chcą kupować Polacy?

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, **drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich**. Dlatego też łosoś zwany "atlantyckim" dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

● Zobacz też: Częsty błąd przy podgrzewaniu łososa. Robi się przez to suchy i wiórowaty

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. **Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”**. Nazwa "atlantycki", "norweski" czy "jurajski" pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. **Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty**. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



Dwa oryginalne przepisy na sałatkę z łososia. Proste, ale wykwintne

28 paź, 06:05



Masz ochotę na łososia, ale nie masz na niego pomysłu? Nic nie szkodzi! Zamiast się głowić lub przyrządzać rybę jak zwykle, sprawdźcie jeden z naszych przepisów. Co powiecie na wykwintną sałatkę z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda? A może prosta, ale bardzo efektowna sałatka z łososia i komosy ryżowej? Wybór należy do was.

Łosoś jest jedną z najpopularniejszych i najbardziej lubianych ryb, jakie pojawiają się na naszych stołach. Spożywa go ponad 70 proc. Polaków. W naszym kraju największą dostępnością cieszy się hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Zobacz też: Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego? Na to zwróć uwagę

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.



Czas przygotowania: 30 minut



Liczba porcji: 2

GLÓWNE SKŁADNIKI

- ✓ 1 paczka wędzonego dzikiego łososia z certyfikatem MSC
- ✓ 2 buraki czerwone
- ✓ 1 burak Chioggia (wielokolorowy)
- ✓ 1 burak złoty
- ✓ kilka łyżek octu z białego wina
- ✓ 1 pomarańcza czerwona
- ✓ garść rukwi wodnej
- ✓ 4 łyżki śmietany 12 proc.
- ✓ 2 łyżki startego świeżego chrzanu lub chrzanu ze stoika
- ✓ pół cytryny
- ✓ 4 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Filet z łososia kroimy na cienkie plastry.
2. Układamy je na talerzach.
3. Buraki kroimy na cienkie plasterki mandoliną lub nożem.
4. Wkładamy do miski, zalewamy je octem, doprawiamy solą i pieprzem.
5. Odstawiamy na 5 min, aby smaki się przegryzły.
6. Pomarańcze obieramy ze skórki i wycinamy same fileciki (mięsz).
7. Starty chrzan mieszamy ze śmietaną 12 proc. i doprawiamy solą do smaku.
8. Układamy kilka plasterków buraków oraz filecików pomarańczy na każdy talerz.
9. Następnie nakładamy po łyżce musu chrzanowego oraz listki rukwi wodnej.
10. Całość skrapiamy cytryną, polewamy oliwą z oliwek i doprawiamy solą oraz pieprzem. Serwujemy od razu.

https://gotowanie.onet.pl/przepisy/dwa-oryginalne-przepisy-na-salatke-z-lososia-proste-ale-wykwintne/48ycqgm?utm_source=detal&utm_medium=synergy&utm_campaign=allonet_detal_popularne

Łosoś dziki czy hodowlany? Ekspert radzi, którego wybrać

Choć po łososia sięgamy bardzo często, budzi on wiele kontrowersji. O tym, jak wybrać dobrego łososia, rozmawiamy z dietetykiem i biotechnologiem Natalią Heinrich, która zawodowo zajmuje się dietetyką sportową, dziecięcą i żywieniem w chorobach.



Katarzyna Gileta, WP Kuchnia: Jaki wpływ ma jedzenie ryb na nasze zdrowie?

Natalia Heinrich: Eksperci ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za cenne źródło łatwo przyswajalnego białka, witamin i składników mineralnych, a także w przypadku tłustych ryb, kwasów omega-3. Spożywanie co najmniej jednego rybnego posiłku tygodniowo wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zawału serca, udaru mózgu, zachorowania na cukrzycę, demencję i kilka innych chorób, w tym autoimmunologicznych. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz wpływa na poprawę nastroju.

Łosoś to jedna z najczęściej kupowanych ryb. Po jakiego łososia sięgamy najchętniej?

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, po łososia sięga ponad 70 proc. z nas. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy tę rybę zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu, wolałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Dzikie łososi poławiani są głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Czy łosoś może być elementem zbilansowanej diety?

Tak, jak najbardziej. Łosoś należy do gatunków ryb zalecanych jako składnik dobrze zbilansowanej diety. Dlaczego? Ponieważ jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85 proc. dziennej dawki seleniu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające układ kostny.



Wokół łososia, szczególnie hodowlanego, narosło wiele kontrowersji. Z badań wynika, że ryby te kumulują znaczne ilości dioksyn.

Dioksyny to grupa organicznych związków chemicznych, które powstają zarówno w wyniku procesów naturalnych jak i działalności człowieka. Żyjemy w otoczeniu, które nie jest krystalicznie czyste, a co za tym idzie zanieczyszczenia trafiają także do jedzenia, które spożywamy. Dotyczy to również ryb, a zawartość dioksyn jest różna w zależności od ich gatunku czy pochodzenia. Pamiętajmy jednak, że wszystkie państwa członkowskie UE są zobligowane do badania żywności wprowadzanej na rynek unijny, w tym poziomu zanieczyszczeń, a każdy produkt musi spełniać ustanowione normy, które mają zapewnić bezpieczeństwo konsumentom. Dlatego bardzo ważne jest, by wybierać tylko ryby z pewnego źródła, które spełniają ustawowe normy. Warto też zachować w naszej diecie umiar i różnorodność, jeśli chodzi o wybierane gatunki ryb.

Jak wybrać zdrowego łososia?

Istnieją różnice dotyczące wartości odżywczych między łososiem hodowlanym a dzikim. Dlatego warto wybierać ten rodzaj, który w najwyższym stopniu odpowiada naszym preferencjom i zapotrzebowaniu. Dzikie łososi zawierają mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Sałatka z łososia i komosy ryżowej

Przepis

Łosoś gości na stołach u ponad 70 proc. Polaków. Najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat.

Składniki

- 1/2 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/3 szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 1/4 szklanki świeżego soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki grubego czarnego pieprzu
- 4 średnie, zmiążdżone ząbki czosnku
- 1 łyżka musztardy
- 1 szklanka [komosy ryżowej](#)
- 2 szklanki wody
- 2 czerwone papryki, umyte i pokrojone w małe kostki
- 1 filet z [łososia](#) z certyfikatem MSC
- 5 szklanek szpinaku
- 5 średnich słoików (około 500 ml)



Źródło: Materiały prasowe

Wykwintna sałatka z łososiem i burakami. Przepis Davida Gaboriauda

Przepis

Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałatki według przepisu Davida Gaboriauda.

Składniki

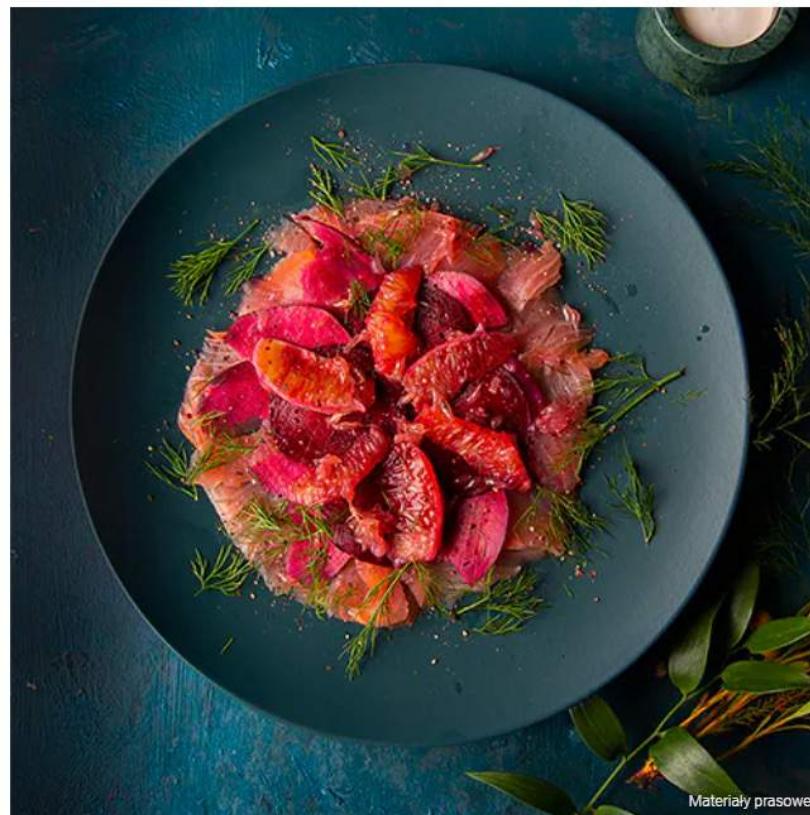
- 1 paczka wędzonego dzikiego łososa z certyfikatem MSC
- 2 buraki czerwone
- 1 burak Chioggia (wielokolorowy)
- 1 burak złoty
- kilka łyżek octu z białego wina
- 1 pomarańcza czerwona
- garść rukwi wodnej
- 4 łyżki śmietany 12 proc.
- 2 łyżki startego świeżego chrzanu lub chrzanu ze słoika
- 1/2 cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Czas przygotowania: Do 30 minut

Rodzaj kuchni: Kuchnia polska

Na ile osób: 2

Rodzaj diety: Dieta niskokaloryczna



Materiały prasowe



Łosoś hodowlany czy dziki? Jaki rodzaj wybrać?

Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.



Fot. 123RF/Picxel

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałaby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.





Dbajmy o morza i oceany. "Zawdzięczamy im wszystko"

CZWÓRKA

- Podobno lepiej znamy powierzchnię Księżyca niż morskie dno, ale wiemy, że nasza planeta jest "błękitna", czyli ponad 70 proc. jej powierzchni zajmują morza i oceany. I że to im zawdzięczamy wszystko – mówi dr Marta Potocka.



Szacuje się, że dziś dużo więcej śmieci jest w morzu, niż na plażach. Fundacja Mare zachęca do udziału w akcji sprzątania plaż i wody Bałtyku. Foto: ThomasWolter/pixabay.com

Morza i oceany kształtują nam klimat, a tlen, który bierzemy do co drugiego oddechu, pochodzi z glonów morskich. - Obszary wodne mają bezpośredni wpływ na klimat i buforują jego zmiany. Można to porównać do ogromnego zbiornika, do którego wpada wszystko, co znajduje się w naszej atmosferze - w tym także dwutlenek węgla. Dzięki temu nie mamy tak gwałtownego ocieplenia klimatu - wyjaśnia rozmówczyni Kasi Dydo. - Ale ten bufor nie będzie działać wiecznie.

W 2022 roku największymi zagrożeniami dla mórz i oceanów są zmiany klimatu, powszechne zanieczyszczenia i przełowienie stad ryb, które tam żyją. - Presja, którą wywieramy na przyrodę, dotyczy także życia pod wodą. Z ostatniego raportu ONZ wynika, że przełowiona jest już 1/3 komercyjnych stad w oceanie. Przy czym słowo "przełowiona" oznacza tutaj "wyławiana zbyt intensywnie" - tłumaczy biolog morza. - Dodatkowo 60 proc. wszystkich ryb i owoców morza, jest łowionych na maksymalnym poziomie, czyli jeśli coś się wydarzy, trudno będzie nam zachować ciągłość gatunku - podkreśla ekspertka.

Wydawać by się mogło, że zaprzestanie jedzenia ryb byłoby najlepszym rozwiązaniem. Ale nie jest to możliwe, gdyż ponad 800 milionów ludzi zależy w sposób bezpośredni od rybołówstwa. Dla wielu jest ono źródłem utrzymania i podstawowego pożywienia - szczególnie w państwach rozwijających się, które zmagają się z problemem ubóstwa, głodu i niedożywienia. - Ryby powinniśmy jeść, bo są zdrowe i zalecane przez lekarzy, ale musimy pozyskiwać je z odpowiednich źródeł - apeluje gość Czwórki. - Ze zrównoważonych połowów, które pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach oraz w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem morski.



Zdrowe nawyki Polaków



Karolina Januszek | 2020-01-11 | 11:12

SKOMENTUJ



Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywczej, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatac.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.





Zadbaj o swoje zdrowie. Dlaczego warto jeść łososia?



Karolina Januszek 2023-11-09 11:44:00

SKOMENTUJ (0)



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas! Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długolainuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wołałoby jednak kupować dziki łosoś, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiemu łososi, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia



Łosoś na stałe powinien zagościć w diecie Twojej rodziny! Czym różni się łosoś dziki od hodowlanego?

14 WRZEŚNIA 2022

Dziki łosoś staje się coraz bardziej popularny w naszym kraju. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Sprawdź, jak powinny wyglądać i na co zwrócić uwagę przed przygotowaniem smacznego obiadu dla całej rodziny.

W Polsce po łososa sięga aż 70 proc. mieszkańców. To naprawdę dużo! Jednak prawie połowa tych osób nie jest świadoma, jaką rybę kupuje. Najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany, ale coraz częściej można znaleźć w sklepach również produkty z dzikiego łososa. Tłumaczymy, jak je odróżnić.

Jak odróżnić dzikiego łososa od hodowlanego?

Aby odróżnić łososa hodowlanego od dzikiego łososa, warto dokładnie przyjrzeć się etykiecie. Łosoś dziki poławiany jest głównie w wodach północnego Pacyfiku i możemy go rozpoznać po nazwach „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”.

Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo dają one pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli. Niebieski znaczek MSC zawsze oznacza łososa dzikiego ze zrównoważonych połowów, a zielony symbol ASC – hodowlanego, pozyskiwanego z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli.



Polacy uwielbiają łososa!

Polacy naprawdę uwielbiają łososa. Doceniamy smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, dużą zawartość kwasów omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Łososa spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak również wędzonej czy surowej – w sushi lub jako tatar. W polskich sklepach coraz częściej możemy znaleźć łososa dzikiego, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku.

Sięgając po tę rybę, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada certyfikat MSC. Niebieski znaczek na opakowaniu świadczy o tym, że pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej.

Jakie wartości odżywcze ma dziki łosoś?

Dziki łosoś to nie tylko przysmak niedźwiedzi grizzly. W Polsce dostępnych jest już prawie 50 produktów z tej ryby. Smakosze doceniają jej aromatyczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, odpowiednie proporcje kwasów omega-3 do omega-6.

W naturalnym środowisku łososi odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu.



Dlaczego warto jeść łososa?

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych.

/ 15.11.2022 /



KATARZYNA LEMANOWICZ



Łosoś

Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososa. Gości on na stołach u ponad 70% z nas [1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososa spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze łososa

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososa zapewnia 75-85% dziennej dawki seleniu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wołałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tario odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzikie łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa niż w przypadku łososa hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia



Świadome zakupy - czyli gdzie kupować łososa?

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

Kategoria: Aktualności

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.



Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszki czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumentów nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łososi występują głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantyczny” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łososi dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskijski”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

– Wybierając łososia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje dr Potocka.





Dlaczego warto jeść łososia?

© 21-10-2022, 10:35

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososia dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długociągłych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewni 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Dzikie łososi, w porównaniu do hodowlanego, zawierają mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



MIĘSO

Jak Polacy jedzą łososia? ”Zachowania nie idą w parze z preferencjami”

Autor: op. AT Data: 22-09-2022, 11:31

Polacy, pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, w większości wskazują rybę hodowlaną niż dziką. Jednak zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego chętniej wybieraliby łososia dzikiego.



Jak dużo łososia jedzą Polacy?

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszki czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień.

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łosiosiu?

Wtorek, 27 września 2022

Lubię to! Udostępnij Wyprzedź swoich znajomych i polub to.



Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszek czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzły. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dziki łosoś występuje głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łososiem dzikim w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskański”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

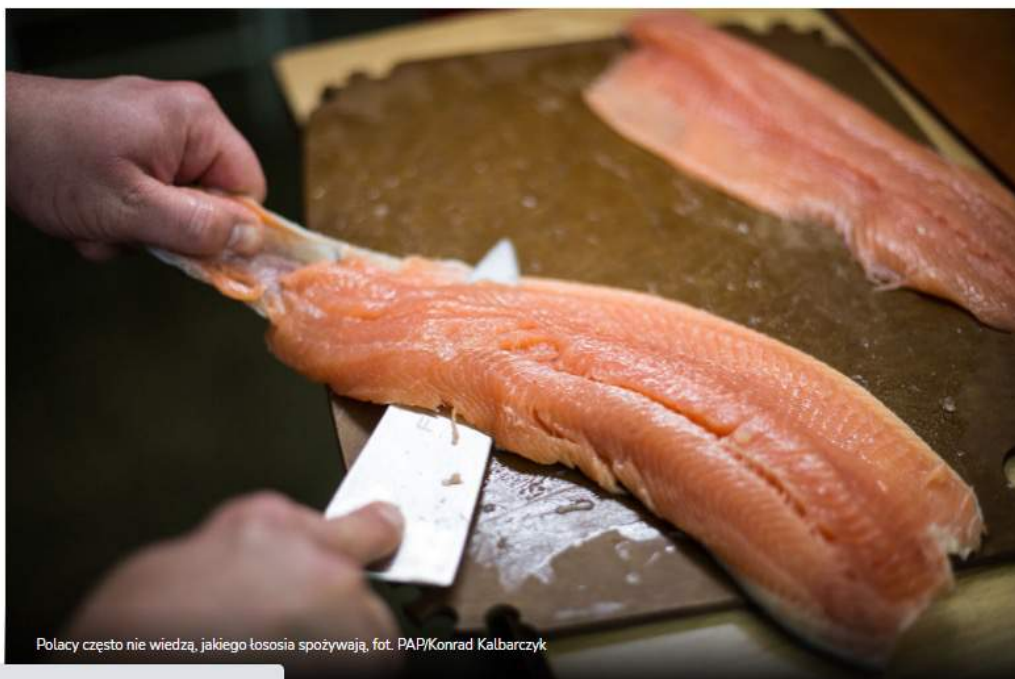
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000



Jakiego łososa wybierają polscy konsumenci?

Źródło: dla handlu.pl • 26-09-2022, 18:27

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. niemal trzy czwarte Polaków deklaruje, że kupuje łososa lub produkty z łososa. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).



- W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososa wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita. W ostatniej dekadzie spożycie łososa przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie.
- Pytani o to, jakiego łososa jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososa hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososa dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososa spożywa.



Czego oczekują polscy konsumenci?

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososa dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososa dzikiego (46%). Jest on postrzegany jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Czy dzikiego łososa znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC, w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososa. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososa w Polsce posiadało certyfikat MSC.

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososa z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososa MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososa z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FRoSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

+ Dodaj aktualność

 **Lubię to!** Wyprzedź swoich znajomych i polub to.

2022-09-21

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszki czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].



Raport MSC o dzikim łososiu

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łososi występują głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łososiem dzikim w polskich sklepach występującym pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskański”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

– Wybierając łososia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje dr Potocka.

Czy dzikiego łososia znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC [7], w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososia. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososia w Polsce posiadało certyfikat MSC.

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososia z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososia MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososia z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FRoSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.



Dlaczego warto jeść łososia? [+ Dodaj aktualność](#)

[Lubię to!](#) Wyprzedź swoich znajomych i polub to.

2022-11-09

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.



Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długociągich kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wołałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tario odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.



Dzięki łososi, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.



	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskijski”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast na dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososia dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli

Źródła informacji

Badanie MSC Co wiemy o dzikim łososiu?

www.msc.org/pl

www.who.int

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357022/>

<https://www.healthline.com/nutrition/wild-vs-farmed-salmon>



Co wiemy o dzikim łososiu? Czy Polacy pokochają niedźwiedzi przysmak?

27 września 2022 Polecamy

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszek czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Czy dzikiego łososia znaleźliśmy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC [7], w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososia. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososia w Polsce posiadało certyfikat MSC.

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososia z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososia MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososia z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FROSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.





Nowy
27 września 2022

Czy Polacy pokochają niedźwiedzi przysmak?

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszk czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łosose występują głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapor i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łosose dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskijski”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

– Wybierając łososia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje dr Potocka.

Czy dzikiego łososia znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC [7], w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososia. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososia w Polsce posiadało certyfikat MSC.

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososia z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososia MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososia z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FROSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

wielkość czcionki | Wyszukaj
Przeczytasz w: 3 - 6 min



Czy Polacy pokochają niedźwiedzie przysmak?

Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszek czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososa wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososa przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososa w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososa lub produkty z łososa. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososa jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososa hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososa dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososa spożywa.

Czy dzikiego łososa znajdziemy w polskich sklepach?

Jak wynika z badań przeprowadzonych na początku 2022 r. na zlecenie MSC [7], w polskich sklepach dostępnych było 49 różnych produktów spożywczych z dzikiego łososa. Wśród nich 34% stanowiły produkty mrożone, 32% kawior i pasty rybne, 26% produkty chłodzone (w tym wędzone), a pozostałe to gotowe dania mrożone, a także dania dla dzieci. Prawie 40% wszystkich produktów z dzikiego łososa w Polsce posiadało certyfikat MSC.



Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososa z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososa MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososa z certyfikatem MSC od takich producentów jak: Frosta, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.





Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

gm | 27.09.2022 09:42 | Źródło: MSC

Strona główna > Ekologia Morska, Rybołówstwo > Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?



Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszek czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryby per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łososi występują głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łososi dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskijski”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.





Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszki czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego, czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dzikie łosoś występuje głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurajski [6]). Najczęściej łososie dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskański”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryba nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council. Wybierając łososia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach – dodaje.

Raport MSC „Co wiemy o dzikim łososiu?”

W związku z rosnącym zainteresowaniem producentów i sieci handlowych certyfikowanym, dzikim łososiem, w lipcu br. organizacja pozarządowa MSC przygotowała raport „Co wiemy o dzikim łososiu?”, w którym przedstawione zostały najważniejsze informacje o połowach oraz rynku łososi w Polsce i na świecie.

Raport przedstawia wyniki badania weryfikującego dostępność produktów konsumenckich z dzikiego łososia w polskich sklepach oraz opinie konsumentów na temat łososia dzikiego i hodowlanego. Wzbogacony został także o informacje na temat różnorodności gatunkowej łososi, analizę certyfikowanych rybołówstw w Programie MSC oraz ciekawostki biologiczne na temat tych gatunków.



Co zrobić, by łosoś nadal mógł być dziki?

by A.My. 15 listopada 2022



Polacy uwielbiają łososa. Aż 73 proc. z nas kupuje tę rybę. W polskich sklepach dominują produkty z łososa hodowlanego, ale konsumenci deklarują, że woleliby tego, pochodzącego z oceanów. Jak zatem sprostać rosnącym wymaganiom rynku, dbając przy tym, by tego gatunku nie zabrakło dla przyszłych pokoleń?

Dziki łosoś występuje w wodach północnego Pacyfiku i Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim. Niestety z powodu zapor i tam na rzekach, zanieczyszczeń oraz degradacji naturalnych siedlisk, wędrówki rozrodce łososi atlantyckich zostały bardzo ograniczone. Przez to drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego, dostępny w sklepach łosoś, zwany „atlantyckim”, to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także w Polsce (tzw. łosoś jurajski). Dziki łosoś dostępny w polskich sklepach to przede wszystkim łosoś poławiany w zimnych wodach Pacyfiku. Czy jednak możemy być pewni, że łososa pacyficznego nie spotka taki sam los, jak łososa bałtyckiego? Praktycznie zniknął on z rynku w latach 80-tych i dziś jest już niedostępny w polskich sklepach.

Trochę biologii

Łososie to fascynujące ryby zarówno ze względu na różnorodne strategie rozrodu, a także w związku z dalekimi wędrówkami w rzekach. Podczas przemieszczania się muszą pokonywać liczne przeszkody, płynąć pod prąd. Należą do ryb anadromicznych – dwuśrodowiskowych. To takie, które spędzają część życia w wodach słonych, a tarło odbywają w rzekach i strumieniach. Aby do nich dotrzeć, pokonują często nawet 3200 km. Bardzo ciekawy jest fakt, że łososie wracają do rzek, w których przyszły na świat. Zapamiętują „zapach” strumienia, w którym się urodzili i przy pomocy specjalnych receptorów rozpoznają substancje chemiczne zawarte w wodzie. Następnie narybek łososi przebywa długą drogę z góry rzek do oceanu. Po dotarciu do ujścia rzek zatrzymują się na żer i aklimatyzują do nowych warunków w słonej wodzie.

Następnie łososie migrują na północ i w oceanie spędzają od roku do siedmiu lat, w zależności od gatunku. Odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Przez taką dietę oraz ciągły ruch ich mięśnie są doskonale natlenione. Zawierają duże ilości barwnika astaksantyny, naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Znajomość biologii i fizjologii komercyjnie poławianych gatunków ryb pozwala świadomie zarządzać ich eksploatacją. Doskonale widać to na przykładzie łososi z gatunku gorbusza, stanowiących prawie 50 proc. wszystkich poławianych łososi. Ryba ta posiada dwuletni cykl rozrodu i na tarliska powraca tylko w latach nieparzystych. Dobrze zarządzane rybołówstwo przygotowuje prognozy „powrotów” łososi z oceanu i w tych latach pozwalają im odbyć tarło, zanim rozpoczyna połowy komercyjne.



Odpowiedzialne wybory

Wielu konsumentów na co dzień nie zastanawia się, jaką drogę pokonały łososie, by trafić na nasz stół. Ponad 40 proc. uczestników badania, przeprowadzonego przez agencję ARC Rynek i Opinia, na zlecenie organizacji pozarządowej MSC (Marine Stewardship Council), nie wie, czy łosoś, którego kupuje jest dziki czy hodowlany. A szkoda, bo świadomość ta i odpowiedzialne wybory konsumentów mogą znacząco przyczynić się do zmniejszenia kryzysu, z jakim dzisiaj spotykamy się w morzach i oceanach.

Dlatego, kupując łososa, warto zwracać uwagę na jego pochodzenie i wybierać te produkty, które posiadają certyfikaty. Zielony symbol MSC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznego, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki. Społeczności rybackie, łowiące od wieków, wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło także w przyszłości. Dzięki temu na Pacyfiku większość stad jest nadal w dobrej kondycji.





CO WIEMY O DZIKIM ŁOSOSIU?

Lipiec 2022 r.



**OPRACOWANIE MSC NA TEMAT ŚWIATOWYCH POŁÓWÓW
I RYNKU DZIKIEGO ŁOSOSIA**

Raport MSC: Co wiemy o dzikim łososiu?

Łosoś jest dobrze znany przetwórcom oraz konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Wyniki raportu

- W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita.
- W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Wahania te mogą wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku.
- Z kolei w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień.

Oczekiwania konsumentów

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r.:

- niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia.
- Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).
- Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%).
- Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Dodać trzeba, że zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego - niezależnie od jego dostępności oraz ceny - chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Podstawa odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymogi ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

- Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryb nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC - podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

- Wybierając łososia oznaczonego niebieskim znakiem MSC podczas codziennych zakupów, wspieramy tych rybaków, którzy wykonują ciężką pracę, by łowić w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem naszego środowiska. W ten sposób zachęcamy również kolejnych sprzedawców, by zaopatrywali się u certyfikowanych dostawców, a to z kolei skłania więcej rybaków do przystąpienia do programu MSC. Pamiętajmy, że każdy z nas ma wpływ na to, co dzieje się w morzach i oceanach - dodaje dr Potocka.

O raporcie

W związku z rosnącym zainteresowaniem producentów i sieci handlowych certyfikowanym, dzikim łososiem, w lipcu br. organizacja pozarządowa MSC przygotowała raport "Co wiemy o dzikim łososiu", w którym przedstawione zostały najważniejsze informacje o połowach oraz rynku łososi w Polsce i na świecie.

Raport przedstawia wyniki badania weryfikującego dostępność produktów konsumenckich z dzikiego łososia w polskich sklepach oraz opinie konsumentów na temat łososia dzikiego i hodowlanego. Wzbogacony został także o informacje na temat różnorodności gatunkowej łososi, analizę certyfikowanych rybołówstw w Programie MSC oraz ciekawostki biologiczne na temat tych gatunków.

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków! [WYNIKI BADANIA]

mad 16 listopada 2022, 14:28



Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. W sprzedaży są zazwyczaj łososie hodowlane. fot. pixabay

Polacy uwielbiają łososia. Ponad 70 proc. z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi. Więc – łosoś hodowlany czy dziki?

Łosoś łososiowi nierówny. Z tego artykułu dowiesz się:

Spis treści

- Skąd pochodzi dziki łosoś?
- Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Jak pokazują wyniki raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Niestety z powodu zapor i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskijski”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty.



STRONA **KUCHNI** / Dziennik Polski / Kulinaria / Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków! [WYNIKI...]

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków! [WYNIKI BADANIA]

mad 16 listopada 2022, 14:28



Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. W sprzedaży są zazwyczaj łososie hodowlane. fot. pixabay



Jak pokazują wyniki raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejsza się populacja dzikich łososi atlantyckich.

Tak odróżnisz w sklepie łososia hodowlanego od dzikiego. Zobacz - nie daj się oszukać nazwie

 Joanna Gólczyńska · 10 października 2022, 6:00



Często w popularnych dyskontach możemy spotkać łososie podpisane jako atlantyckie, podczas gdy w rzeczywistości pochodzą one z hodowli. Jak sprawdzić produkt, aby nie dać się zwieść nazwie? Podpowiadamy w galerii, jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego.



Zobacz galerię
(8 zdjęć)

Dodaj komentarz:  Udostępnij:  

Często w popularnych dyskontach możemy spotkać łososie podpisane jako atlantyckie, podczas gdy w rzeczywistości pochodzą one z hodowli. Jak sprawdzić produkt, aby nie dać się zwieść nazwie? Podpowiadamy w artykule, jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego.

Tak odróżnisz w sklepie łososia hodowlanego od dzikiego

Skoro łosoś dziki jest zdecydowanie zdrowszy, to jak rozpoznać w sklepie z jakim produktem mamy do czynienia? Producenci często zamieszczają na opakowaniach mylące nazwy, takie jak "łosoś atlantycki", które wskazują, że ryba pochodzi z oceanu, podczas gdy prawdziwe pochodzenie zamieszczone jest drobnym druczkiem. Podpowiadamy jak odróżnić w sklepie łososia hodowlanego od dzikiego!





Dlaczego warto jeść łososia

Poniedziałek, 17 październik 2022 10:24

Share



Ekspert ds. żywienia rekomenduje spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas.

Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic

może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

MSC (Marine Stewardship Council) jest niezależną, międzynarodową organizacją pozarządową. Wraz z naukowcami, rybakami oraz organizacjami ekologicznymi MSC opracowało standardy środowiskowe w zakresie zrównoważonego rybołówstwa, aby promować przyjazne środowisku praktyki rybackie wśród konsumentów i partnerów na całym świecie. Działania MSC obejmują wyróżnianie odpowiedzialnych praktyk rybackich certyfikatem MSC, certyfikację w łańcuchu dostaw, współpracę z partnerami biznesowymi oraz programy edukacyjne wpływające na decyzję zakupową konsumentów na całym świecie. Niebieski certyfikat MSC znajdujący się na produktach rybnych i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, gwarantuje, że pochodzą one ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my jak i przyszłe pokolenia. W program MSC zaangażowanych jest obecnie już ponad 500 rybołówstw, co przekłada się na 19% światowych połowów dzikich ryb i owoców morza. Dzięki temu na półkach sklepowych na całym świecie dostępnych jest już ponad 20 000 różnych produktów z niebieskim certyfikatem MSC (dane za brytyjski rok finansowy 2020-21). W Polsce to około 400 certyfikowanych produktów, które można znaleźć zarówno w największych sieciach handlowych, jak i osiedlowych sklepikach. www.msc.org/pl



DIETA

Jest wiele powodów, by łososia jeść jeszcze częściej!

przez MADAMS

19 PAŹDZIERNIKA 2022 · 50 WYŚWIETLEŃ · 4 MIN CZYTANIA



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas^[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososa spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długopięciowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania: kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososi zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta połowiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Fot. Materiały prasowe

Dzięki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososa hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososa dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli

Fot. Materiały prasowe

Źródła informacji:

Badanie MSC Co wiemy o dzikim łososiu?



GOTOWANIE · PRZEPISY · RYBY I OWOCE MORZA

Dziki łosoś na dwa sposoby

przez MADAMS

30 PAŹDZIERNIKA 2022 · 30 WYŚWIETLEŃ · 0 · 4 MIN CZYTANIA



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Wykwintna sałata z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda



Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków!

Odżywianie, Polecane, Żywność

Polacy uwielbiają łososia – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.



Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolaloby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zaporów i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



Dlaczego warto jeść łososia?

Odżywianie, Żywność

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.



	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Rys. MSC

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas¹. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że iedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolaloby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także dostrzegając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a także odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzięki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższą, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określan jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów; prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Źródła informacji:

Badanie MSC Co wiemy o dzikim łososiu?

www.msc.org/pl

www.who.int

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357022/>

<https://www.healthline.com/nutrition/wild-vs-farmed-salmon>

¹ Badanie przeprowadzone metodą CAWI od 18.05 do 25.05.2022 r. na próbie całkowitej 1006 osób, z których 733 to osoby kupujące łososia. Struktura próby całkowitej reprezentatywna dla populacji osób w wieku 18-65 pod względem płci, wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości zamieszkania i regionu



Fot. MSC

Dziki łosoś na dwa sposoby

📖 Odżywianie, Polecane, Przepisy

Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososią z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze stołka z komosą ryżową. Będzie pysznie!



W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososa, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławanego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.



Sałotka z łososia i komosy ryżowej



Dlaczego warto jeść łososia?

Kategoria Ze smakiem — Porady 2022-10-13



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas¹. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta połowiona jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzikie łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Dziki łosoś na dwa sposoby

Kategoria Ze smakiem → Przepisy 2022-10-24



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Łosoś hodowlany czy dziki?

Kategoria Ze smakiem → Porady 2022-09-28



Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŁOSOSIA?

14 PAŹDZIERNIK 2022

f t p s in o



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas! Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososie spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

CENNE WARTOŚCI ODŻYWCZE

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długopiętuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacząco się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym.

Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dobowej dawki selenu – mineralu, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

ŁOSOŚ DZIKI CZY HODOWLANY?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

ŚWIADOME ZAKUPY

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli.

Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Źródła informacji:

Badania MSC: On wie, o jakim łososiu?



Łosoś hodowlany czy dziki?

HOME / KUCHNIA / ŁOSOŚ HODOWLANY CZY DZIKI



Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywczej, zawartość kwasów Omega, a także ikre, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Błasko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wołałaby jednak kupić łososa dzikiego, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a także odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „atlantycki”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast na łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososa dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli



Dziki łosoś na dwa sposoby

HOME / KUCHNIA, DANIA GŁÓWNE, KUCHNIA / DZIKI ŁOSOŚ
NA DWA SPOSOBY



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososiem z burakami według przepisu Davida Gaboriada oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z ferm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także w Polsce. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososa, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości białka, astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Wykwintna sałata z łososiem z burakami według przepisu Davida Gaboriada

Czas przygotowania: 30 minut

Informacje o MSC:

MSC (Marine Stewardship Council) jest niezależną, międzynarodową organizacją pozarządową. Wraz z naukowcami, rybakami oraz organizacjami ekologicznymi MSC opracowało standardy środowiskowe w zakresie zrównoważonego rybołówstwa, aby promować przyjazne środowisku praktyki rybackie wśród konsumentów i partnerów na całym świecie. Działania MSC obejmują wyróżnianie odpowiedzialnych praktyk rybackich certyfikatem MSC, certyfikację w łańcuchu dostaw, współpracę z partnerami biznesowymi oraz programy edukacyjne wpływające na decyzje zakupowe konsumentów na całym świecie. Niebieski certyfikat MSC znajdujący się na produktach rybnych i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, gwarantuje, że pochodzą one ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my jak i przyszłe pokolenia.

W program MSC zaangażowanych jest obecnie już ponad 500 rybołówstw, co przekłada się na 19% światowych połowów dzikich ryb i owoców morza. Dzięki temu na półkach sklepowych na całym świecie dostępnych jest już ponad 20 000 różnych produktów z niebieskim certyfikatem MSC (dane za brytyjski rok finansowy 2020-21). W Polsce to około 400 certyfikowanych produktów, które można znaleźć zarówno w największych sieciach handlowych, jak i osiedlowych sklepikach.

www.msc.org/pl

26
Oct

Dlaczego warto jeść łososia?

Napisała Redakcja

Dział Kuchnia



Źródło: PR MSC

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia.

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długociągich kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – mineralu, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzikie łososi, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

31
Ost

Dziki łosoś na dwa sposoby

Napisała Redakcja

Dział Kuchnia



Źródło: PR MSC Marine Stewardship Council

Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*.

Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie.

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososia, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.



Co wiemy o dzikim łososiu?



Łosoś to ryba dobrze znana zarówno polskim przetwórcom, jak i konsumentom. Na polskim rynku obecny jest głównie łosoś hodowlany, jednak coraz częściej pojawia się także łosoś dziki, poławiany gospodarczo na dużą skalę.

Z grilla, smażony, wędzony, kawior, sushi, z puszki czy jako pasta – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososia wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita [1]. W ostatniej dekadzie spożycie łososia przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie. Fluktuacja ta może wynikać z różnic w cenie oraz dostępności produktów na rynku. Natomiast w Niemczech, gdzie całkowite spożycie ryb i owoców morza jest porównywalne z Polską, to właśnie łosoś był najczęściej spożywaną rybą [2]. Jej największymi smakoszami pozostają niedźwiedzie grizzly. Przedstawiciel tego gatunku potrafi zjeść nawet 70 kg łososia w jeden dzień [3].

Czego oczekują polscy konsumenci?

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. [4] niemal trzy czwarte Polaków (dokładnie 73%) deklaruje, że kupuje łososia lub produkty z łososia. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

Pytani o to, jakiego łososia jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososia hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososia dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososia spożywa.

Faktyczne zachowania konsumentów nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososia dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososia dzikiego (46%). Jest on postrzegany przez nich jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Jak odróżnić łososia dzikiego od hodowlanego?

Dziki łosoś występuje głównie w wodach północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku, a także w Morzu Bałtyckim.

Północny Atlantyk zamieszkiwany jest przez gatunek *Salmo salar*. Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk oraz zanieczyszczeń, wędrówki rozrodcze tych ryb zostały bardzo ograniczone, przez co drastycznie zmniejszyła się ich populacja. Dlatego też łosoś dostępny w sklepach określany jako „atlantycki” to głównie łosoś hodowlany, pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji [5], a także Polski (tzw. łosoś jurański [6]). Najczęściej łososię dzikie w polskich sklepach występują pod nazwą „pacyficzny” lub „alaskański”.

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w naturalnym środowisku od tej z hodowli są wiarygodne certyfikaty niezależnych organizacji. Niebieski certyfikat MSC na opakowaniu daje nam pewność, że jest to łosoś dziki ze zrównoważonych połowów, spełniających Standard Zrównoważonego Rybołówstwa MSC. Z kolei zielony znak ASC zawsze oznacza łososia hodowlanego, pochodzącego z odpowiedzialnych hodowli, które spełniają globalne wymagania ustanowione przez Aquaculture Stewardship Council.

– Obszary, na których działają rybołówstwa łososi pacyficznych, to miejsca, gdzie rybołówstwo stanowi bardzo ważny element gospodarki, a połowy prowadzi się tam do wieków. To doświadczenie sprawia, że społeczności rybackie wiedzą, jak ważne jest odpowiednie zarządzanie połowami, tak aby ryba nie zabrakło dla przyszłych pokoleń. Ta świadomość przekłada się na to, że większość stad łososi na Pacyfiku jest w dobrej kondycji, a aż 25 rybołówstw pozytywnie przeszło proces oceny i uzyskało certyfikat MSC – podkreśla dr Marta Potocka, Fisheries and Commercial Manager w Marine Stewardship Council.

Dlaczego warto jeść łososa?



Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososa. Gości on na stołach u ponad 70% z nas[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososem. Łososa spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długociągłych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososa zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososa hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Dziki łosoś na dwa sposoby



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososiem z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososi, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Dlaczego warto jeść łososa?



Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Źródła informacji:

Badanie MSC *Co wiemy o dzikim łososiu?*

www.msc.org/pl

www.who.int

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357022/>

<https://www.healthline.com/nutrition/wild-vs-farmed-salmon>

Informacje o MSC:

MSC (Marine Stewardship Council) jest niezależną, międzynarodową organizacją pozarządową. Wraz z naukowcami, rybakami oraz organizacjami ekologicznymi MSC opracowało standardy środowiskowe w zakresie zrównoważonego rybołówstwa, aby promować przyjazne środowisku praktyki rybackie wśród konsumentów i partnerów na całym świecie. Działania MSC obejmują wyróżnianie odpowiedzialnych praktyk rybackich certyfikatem MSC, certyfikację w łańcuchu dostaw, współpracę z partnerami biznesowymi oraz programy edukacyjne wpływające na decyzje zakupowe konsumentów na całym świecie. Niebieski certyfikat MSC znajdujący się na produktach rybnych i owocach morza pochodzących ze zrównoważonych połowów, gwarantuje, że pochodzą one ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk, a produktami rybnymi i owocami morza będziemy cieszyć się zarówno my jak i przyszłe pokolenia.

W program MSC zaangażowanych jest obecnie już ponad 500 rybołówstw, co przekłada się na 19% światowych połowów dzikich ryb i owoców morza. Dzięki temu na półkach sklepowych na całym świecie dostępnych jest już ponad 20 000 różnych produktów z niebieskim certyfikatem MSC (dane za brytyjski rok finansowy 2020-21). W Polsce to około 400 certyfikowanych produktów, które można znaleźć zarówno w największych sieciach handlowych, jak i osiedlowych sklepikach. www.msc.org/pl

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososa. Gości on na stołach u ponad 70% z nas[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososa spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długocuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososa zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny - naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososa hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Dziki łosoś na dwa sposoby



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososia z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze słoika z komosą ryżową. Będzie pysznie!

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososa, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.



21 października 2022

Dlaczego warto jeść łososia?

AKTUALNOŚCI



Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas^[1]. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z łady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w reje – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długopięciuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wołałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzikie łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	180	200
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	13 g
Witamina B12	117% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Wapń	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotemowy	39% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

%RWS – Referencyjne Wartości Spożycia



6 października 2022

Autor: Karolina W.

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków!



Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tario odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Choć mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

A photograph of two glass jars filled with a layered salad. The jars are placed on a white marble surface. One jar is upright, showing layers of fresh spinach leaves, a creamy dressing, and sliced cherry tomatoes. The other jar is lying on its side, also showing the same layers. Fresh spinach leaves are scattered on the marble surface in front of the jars. In the background, a striped cloth and a silver fork are visible.

© 2005 Blackwell Publishing Ltd

Journal of Health Politics, Policy and Law



W Polsce najczściej dostępną jest kosał hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W a również dzikiego kosała, polowanego głównie w wodach północnego, cdywają się skorupiakami, owadami i minigazym rybami. Dzięki takiej utha ilość białka asaskasyntyny – naturalnego amyloidalentu, a także 300 mg omega-6.

A glass jar filled with a salad of tomatoes, cucumbers, and leafy greens, with a metal lid nearby.

<http://www.naszemedia.info/dziki-losos-na-dwa-sposoby/>



6 października 2022

Autor: Karolina W.

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków!

Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywcze, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurajski” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.



Jakiego łososa wybierają polscy konsumenci?



07 września 2022 0 PolskaIE 0

Według badania przeprowadzonego na zlecenie MSC przez agencję badawczą ARC Rynek i Opinia w maju 2022 r. niemal trzy czwarte Polaków deklaruje, że kupuje łososa lub produkty z łososa. Odsetek kupujących ten gatunek ryby jest najwyższy wśród osób w wieku 45-65 lat (80%), a najniższy wśród osób poniżej 25 roku życia (54%).

- W 2021 r. w Polsce konsumpcja łososa wyniosła 0,6 kg na osobę, przy całkowitym spożyciu 14 kg ryb per capita. W ostatniej dekadzie spożycie łososa przez Polaków w poszczególnych latach wahało się między 0,5 kg a 1 kg na osobę rocznie.
- Pytani o to, jakiego łososa jadają najczęściej, większa liczba konsumentów wskazuje łososa hodowlanego niż dzikiego (29% w porównaniu do 13%). Kolejnych 16% osób deklaruje, że tak samo często jada łososa dzikiego co hodowlanego, a aż 42% nie wie, jakiego łososa spożywa.

Czego oczekują polscy konsumenci?

Faktyczne zachowania konsumenckie nie idą w parze z preferencjami. Nabywcy zapytani o to, czy woleliby kupować łososa dzikiego czy hodowlanego – niezależnie od jego dostępności oraz ceny – chętniej wybieraliby łososa dzikiego (46%). Jest on postrzegany jako ryba zdrowsza i lepsza w smaku, dzięki temu, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.

Czy dzikiego łososa znajdziemy w polskich sklepach?

Jeśli chodzi o marki własne sieci handlowych zdecydowanym liderem sprzedaży dzikiego łososa z certyfikatem MSC jest sieć Lidl, w której rocznie sprzedaje się największą ilość dzikiego łososa MSC w Polsce. Wśród marek producenckich można znaleźć produkty z dzikiego łososa z certyfikatem MSC od takich producentów jak: FRoSTA, Abramczyk, Suempol czy Arctic Fish.

Łosoś hodowlany czy dziki? Znamy preferencje Polaków!

5 października 2022, dodatek: Redakcja
Artykuł zewnętrzny

Share and Enjoy !



Polacy uwielbiają łososia – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywczej, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.



Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dzikiego łososa, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososa dzikiego ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli

Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zatorów i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.

Jak odróżnić łososa dzikiego od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososa hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososa z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Dlaczego warto jeść łososia?



Eksperci ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo, uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin i składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.

Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka.

Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

#Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałoby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tario odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dziki łosoś, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia



Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu i dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskijski”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurski” pojawia się na produktach z łososia hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososia, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.

– zawsze oznacza łososia dzikiego ze zrównoważonych połowów

– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli



Polacy uwielbiają łososa – wynika z raportu przygotowanego przez organizację MSC Polska*. Ponad 70% z nas deklaruje, że kupuje tę rybę. Doceniamy jej smaczne mięso o charakterystycznym kolorze, wartości odżywczej, zawartość kwasów Omega, a także ikrę, z której produkowany jest czerwony kawior. Coraz częściej chcemy wiedzieć również, skąd pochodzi.

Jak pokazują wyniki badań, najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lody lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Spożywamy go zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w #sushi lub jako #tatar.

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany. Blisko połowa, biorących udział w ankiecie konsumentów, wolałoby jednak kupować dziki łosoś, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku.



Skąd pochodzi dziki łosoś?

Łosoś dziki poławiany jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tario odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika #astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niestety z powodu zapór i tam na rzekach, degradacji naturalnych siedlisk i zanieczyszczeń, drastycznie zmniejszyła się populacja dzikich łososi atlantyckich. Dlatego też łosoś zwany „atlantyckim” dostępny w sklepach to głównie łosoś hodowlany pochodzący z farm w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także z Polski.



Jak odróżnić łososa dzikiemu od hodowlanego?

Chcąc mieć pewność, jaką rybę kupujemy, warto zapoznać się z etykietą produktu. Łosoś dziki określany jest również jako „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososiem hodowlanego. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty z łososiem z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiemu łososi, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.



– zawsze oznacza łososa dzikiemu ze zrównoważonych połowów



– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli



Dziki łosoś na dwa sposoby



Łosoś to jedna z najpopularniejszych ryb, które spożywają Polacy. Gości ona na stołach u ponad 70% z nas*. Pieczony, smażony, z grilla, a także wędzony i na surowo w sushi lub jako tatar – to najbardziej znane sposoby serwowania tej ryby. Łosoś doskonale sprawdza się również jako składnik aromatycznych i wyrazistych sałatek. Spróbujcie wykwintnej sałaty z łososią z burakami według przepisu Davida Gaboriauda oraz sałatki ze ślika z

W Polsce najbardziej dostępny jest łosoś hodowlany pochodzący z farm zlokalizowanych w Chile, Norwegii, Kanadzie, Szkocji, a także Polski. W ofercie sklepów coraz częściej znaleźć można również dzikiego łososią, poławianego głównie w wodach północnego Pacyfiku. W naturalnym środowisku ryby te odżywiają się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami. Dzięki takiej diecie i ciągłemu ruchowi ich mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6.

Niezależnie od tego, po którą rybę sięgamy, warto zwrócić uwagę na to, czy posiada ona odpowiedni certyfikat. Niebieski znaczek MSC na opakowaniu świadczy o tym, że ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa. Zielony symbol ASC oznacza rybę z odpowiedzialnej, ekologicznej hodowli.

Wykwintna sałata z łososią z burakami według przepisu Davida Gaboriauda





Dlaczego warto jeść łososia?

Eksperti ds. żywienia rekomendują spożywanie przynajmniej dwóch porcji ryb tygodniowo uznając je za dobre źródło łatwo przyswajalnego białka, kwasów omega-3, a także witamin składników mineralnych. Jednym z zalecanych gatunków ryb jest np. łosoś, zawierający istotne dla naszego zdrowia i rozwoju witaminę D, jod, fluor, fosfor, wapń czy selen.



Jak pokazują badania, przeprowadzone na zlecenie MSC Polska, Polacy uwielbiają łososia. Gości on na stołach u ponad 70% z nas. Najpopularniejszy jest łosoś wędzony, następnie świeży (z lady lub pakowany) oraz pasta z łososiem. Łososia spożywamy zarówno w postaci pieczonej, smażonej, z grilla, jak i surowej – w sushi lub jako tatar.

Cenne wartości odżywcze

Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł długocząsteczkowych kwasów tłuszczowych omega-3 oraz kwasów EPA i DHA. Jak wykazały liczne badania, kwasy omega-3 zmniejszają stany zapalne, obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wielu chorób. Dzięki EPA i DHA funkcjonowanie tętnic może znacznie się poprawić, szczególnie u osób palących, z nadwagą, wysokim poziomem cholesterolu lub zespołem metabolicznym. Ponadto 100 gramowa porcja łososia zapewnia 75-85% dziennej dawki selenu – minerału, który wspiera zdrowie kości, poprawia czynność tarczycy i chroni przed niektórymi rodzajami raka. Ryba ta zawiera również witaminę A, pomocną w utrzymaniu zdrowia oczu oraz witaminę D i fosfor, wspomagające zdrowie kości. Niektóre badania wykazały też, że jedzenie ryb lub zwiększenie spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć objawy depresji i lęku oraz poprawić nastrój.

Łosoś dziki czy hodowlany?

W ofercie polskich sklepów dominuje łosoś hodowlany – importowany z farm położonych wzdłuż wybrzeży Norwegii, Chile, Szkocji i Kanady, a także z akwakultur w Polsce. Blisko połowa konsumentów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym na zlecenie MSC Polska, wolałaby jednak kupować dzikiego łososia, postrzegając go jako rybę zdrowszą i lepszą w smaku, a także doceniając to, że żyje i odżywia się w naturalnym środowisku. Ryba ta poławiana jest głównie w rejonie północnego Pacyfiku oraz północnego Atlantyku. Część swojego życia spędza w wodach słonych, a tarło odbywa w rzekach i strumieniach. Odżywia się skorupiakami, owadami i mniejszymi rybami.

Dzikiego łososa, w porównaniu do hodowlanego, zawiera mniej tłuszczu, przez co jest mniej kaloryczny. Dzięki naturalnej diecie i ciągłemu ruchowi jego mięso zawiera duże ilości barwnika astaksantyny – naturalnego antyoksydantu, a także bardzo pożądane proporcje kwasów Omega-3 do Omega-6. Cechuje go również trzykrotnie wyższa, niż w przypadku łososia hodowlanego, zawartość witaminy D i witamin z grupy B, których organizm potrzebuje do wytwarzania energii, kontrolowania stanów zapalnych oraz ochrony zdrowia serca i mózgu. Posiada również większe ilości naturalnych minerałów, w tym wapnia i żelaza.

	Łosoś dziki	Łosoś hodowlany
Kalorie	182	206
Białko	25 g	22 g
Tłuszcz	8 g	12 g
Witamina B12	127% RWS	117% RWS
Witamina B6	56% RWS	38% RWS
Selen	85% RWS	75% RWS
Niacyna	63% RWS	50% RWS
Kwas pantotenowy	38% RWS	30% RWS
Tiamina	23% RWS	28% RWS
Fosfor	21% RWS	20% RWS

% RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Świadome zakupy

Niezależnie od tego, na którą rybę się zdecydujemy, warto dokładnie zapoznać się z etykietą produktu dokonywać świadomych wyborów. Łosoś dziki określany jest jako „dziki”, „pacyficzny” lub „alaskański”. Nazwa „atlantycki”, „norweski” czy „jurański” pojawia się na produktach z łososią hodowlaną. Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Zielony symbol ASC oznacza produkty łososia z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli. Niebieskie logo MSC wskazuje natomiast dzikiego łososa, który pochodzi ze zrównoważonych połowów, prowadzonych z poszanowaniem oceanów i ich różnorodności biologicznej. Dzięki temu przyszłe pokolenia również będą mogły czerpać z ich bogactwa.

Certyfikaty

Gwarantem odróżnienia ryby złowionej w oceanie od tej z hodowli są certyfikaty. Dodatkowo certyfikaty dają nam pewność, że ryby pochodzą ze zrównoważonych połowów lub odpowiedzialnych hodowli.

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO POŁOWU MSC www.msc.org/pl

– zawsze oznacza łososia dzikiego ze zrównoważonych połowów

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEJ HODOWLI ASC www.asc-aqua.com

– zawsze hodowlany, z odpowiedzialnych, ekologicznych hodowli

Jak odróżnić łososia hodowlanego od dzikiego? Wystarczy spojrzeć na jeden szczegół

PORADY | 22.10.2022 14:19 | Autor: Karol Wiak



Łosoś dziki - Pyszności; Foto Canva.com

Łosoś należy do jednego z ulubionych gatunków ryb, które spożywamy w Polsce. Znajdziemy go w sałatkach, w daniach z makaronem lub w daniach głównych. W polskich sklepach najczęściej sprzedawany jest łosoś z hodowli. Jednak zdarzają się sytuacje, że może pojawić się też dzika wersja tej ryby. Jak wybrać łososia dzikiego?

Jak wybrać dobrego łososia?



Łosoś - Pyszności; Foto pixabay.com

Jak wybrać łososia dzikiego? Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na kolor mięsa. Ten dziki będzie ciemniejszy, a nawet pomarańczowy. Łosoś hodowlany jest najczęściej blado różowy i ma zdecydowanie więcej tłuszczu niż łosoś dziki. Dobrze jest również zwrócić uwagę na certyfikaty. Łosoś złowiony w oceanach posiada certyfikat MSC, a ten pochodzący z hodowli – certyfikat ASC. Takie znaki dają nam jasną informację, że ryby pochodzą z odpowiedzialnych hodowli lub zrównoważonych potowów.



KONTAKT

JOANNA ORNOCH

MSC Senior Communications and Marketing Manager
+48 506 058 460, joanna.ornoch@msc.org

DR MARTA POTOCKA

MSC Fisheries and Commercial Manager
+48 604 269 096, marta.potocka@msc.org

