



Kraków

Kraków – warto wiedzieć

Pokochać karpia

Dr hab. inż. Joanna Tkaczewska jest absolwentką Wydziału Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. W 2009 roku ukończyła studia magisterskie, a bezpośrednio po nich podjęła studia doktoranckie zakończone w 2013 roku obroną pracy doktorskiej z zakresu technologii przetwórstwa mięsa. Od grudnia 2013 roku była zatrudniona na stanowisku asystenta, a następnie adiunkta w Katedrze Przetwórstwa Produktów Zwierzęcych, na Wydziale Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Stopień doktora habilitowanego uzyskała za pracę pt. „Zastosowanie odpadów z przetwórstwa karpia (*Cyprinus carpio*) jako surowca do produkcji preparatów białkowych

Fot. archiwum prywatne



Joanna Tkaczewska w towarzystwie nad wyraz okazałego karpia

o właściwościach funkcjonalnych i biologicznie aktywnych.” Obecnie jest zatrudniona na stanowisku profesora uczelni. Jest młodym naukowcem, który w stosunkowo krótkim czasie (2015–2020) opublikował 29 oryginalnych prac w czasopiśmie znajdujących się w bazie JCR. W swojej pracy zawodowej dotychczas była kierownikiem 3 projektów badawczych, natomiast w 7 innych projektach naukowych pracowała jako wykonawca. Jest współautorem 6 patentów krajowych z zakresu produkcji marynat z karpia oraz 3 zgłoszeń patentowych, dotyczących produkcji przekąski z karpia, hydrolizatu o właściwościach przeciwutleniających oraz dodatku kwasu hialuronowego do przetworów mięsnych i ryżu.

Jakie zatem właściwości ma mięso karpia? Do podstawowych składników mięsa karpia należą białko i tłuszcz. Oba te związki stanowią składniki odżywcze, które wykorzystywane są przez organizm jako materiał budulcowy, źródło energii oraz czynniki regulujące procesy metaboliczne. Wszystkie ryby i owoce morza są dobrym źródłem białka i niezbędnych aminokwasów, mikro- i makroelementów, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3. Białko karpia nie tylko może zastępować białko wołowe czy wieprzowe, ale jest także lżej strawne. Mimo, iż mięso karpia jest zaliczane do produktów lekkostrawnych, zawiera ono całkiem sporo śródmięśniowej tkanki łącznej – kolagenu. Zawartość tego związku w mięsie karpia jest znacznie mniejsza niż w mięsie

ssaków, ale w porównaniu z innymi rybami, karp przoduje pod tym względem. Kolagen to składnik, którego nie może zabraknąć w naszym codziennym menu. Jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania stawów i chrząstek.

Prof. Jolanta Tkaczewska tłumaczy: wielonienasycone kwasy tłuszczowe lipidów rybich, zdecydowanie różnią się od PUFA innych organizmów żywych. Wiąże się to z tym, że w ich składzie zawarte są reszty wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3, a wśród nich kwas DHA oraz EPA. Kwasów tych nie posiadają żadne inne zwierzęta, a produkty rybne są ich jedynym źródłem, co jest bardzo istotne, ponieważ są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Kwasy DHA oraz EPA, należące do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, mają bardzo pozytywny wpływ na zdrowie człowieka, ponieważ m.in.: chronią serce i układ krążenia, obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów, mają działanie przeciwnowotworowe, warunkują prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zwłaszcza mózgu i narządu wzroku, zmniejszają podatność na depresję oraz łagodzą objawy reumatoidalnego zapalenia stawów, astmy, toczenia rumieniowego. Udowodniono również, iż dzieci matek, którym do pożywienia od 18 tygodnia ciąży do 3 miesięcy po porodzie podawano olej z wątroby dorsza cechowały się lepszym rozwojem umysłowym, w tym lepszymi zdolnościami wystawiania się.

Specjaliści w zakresie żywienia człowieka podają, że przeciętnie jeden normalny posiłek złożony z ryb jest wystarczający do zapewnienia człowiekowi wymaganej porcji mikrośladków. Karp jest rybą średnio tłustą, 100 g mięsa z karpia dostarcza organizmowi ok 100 kcal, jest to o połowę mniej niż przy spożyciu takiej samej ilości mięsa wołowego, a nawet 4 do 5 razy mniej od średnio tłustej wieprzowiny. Dlatego ta ryba jest szczególnie polecana osobom na diecie niskokalorycznej. Tym bardziej, że zawiera wiele makro- i mikroelementów. W porównaniu np. z łososiem czy pstrągiem zawiera znacznie więcej manganu, cynku, żelaza czy wapnia.

Z kolei dietetycy zalecają aby włączyć ryby na stałe do jadłospisu co najmniej 2 razy w tygodniu. Ryby słodkowodne do których zalicza się karp zawierają przeciętnie znacznie mniej kwasów tłuszczowych omega 3 niż tłuste ryby morskie, jednak wprowadzane umiejętnie do naszej diety mogą być ich dodatkowym źródłem. – Pamiętajmy, że dieta powinna być nie tylko zbilansowana, ale także urozmaicona, dlatego warto wprowadzać do niej również ryby słodkowodne, które mają również dużo innych cennych składników – przypomina Joanna Tkaczewska.

Joanna Tkaczewska nie tylko pracuje naukowo, także działa. Od 2010 roku współpracuje z Towarzystwem Promocji Ryb „Pan Karp”, uczestnicząc w integracji środowiska hodowców karpia w Polsce oraz w promocji tego gatunku, aby zwiększyć popyt na karpie, nie tylko w okresie świąt Bożego Narodzenia. Współpracuje również ze Stowarzyszeniem Rozwoju Rynku Rybnego. W 2019 roku w czasie Kongresu Rybnego przedstawiła wykład pt. „Batonik z karpia dla sportowców – bo nie ma rzeczy niemożliwych”.

MARIAN NOWY