Tisková zpráva, 30. 11. 2021

**Dopřejte si na vánoční stůl tradiční rybu, která je zdravá, udržitelná a nápaditá.**

**Na českou vánoční tabuli neodmyslitelně patří ryba, a to především kapr. Velkoobchod makro, který je známý v první řadě svou bohatou nabídkou ryb, nabízí svým zákazníkům zdravější variantu tohoto typického vánočního pokrmu – kapra, který má zvýšený podíl omega3 mastných kyselin. Pokud nejste fanoušky kapřího masa, vyzkoušet můžete jiné ryby, ať už sumečka afrického nebo jesetera sibiřského, chované udržitelně v aquaponickém systému.**

Ve velkoobchodu **makro** neustále hledají zdravé a udržitelné inovace, proto se letos poprvé rozhodli rozšířit svůj sortiment o ryby chované v aquaponickém systému. *„Aquaponické pěstování je systém, který funguje na základě přirozených biologických procesů a spojuje dynamiku rostlin, ryb a živin do jednoho přirozeného ekosystému. Kombinace chovu ryb ve vodních kádích s pěstováním rostlin bez půdy je udržitelným příkladem celoročního zemědělství, které nezatěžuje okolní prostředí,“* vysvětluje Martin Čivrný, manažer udržitelnosti **makro**.

Obrovskými výhodami aquaponie je kromě efektivního, udržitelného a produktivního pěstování rostlin a chovu ryb, také vysoce kvalitní maso. Ryby a rostliny spolu žijí v symbiotickém aquaponickém systému bez pesticidů a umělých hnojiv. Jelikož je systém uzavřený dochází k úspoře vody až o 90 % než v běžném zemědělství. Ryby jsou navíc krmeny tím nejkvalitnějším krmivem. *„V* ***makro*** *spolupracujeme s lokální aquaponickou farmou Rybí zahrada, od které odebíráme ryby, ale i bylinky a zeleninu. Našim zákazníkům nabízíme velmi kvalitní filety bez kostí. Jedná se o sumečka afrického, který je skvělý na pečení i smažení a jesetera sibiřského, jehož jemné maso je považováno za gurmánskou lahůdku,“* uvedl Bernard Schaut, vedoucí nákupčí ryb. Kvalitní rybí maso, které pochází z aquaponického systému mohou zákazníci nakupovat ve všech 13 prodejnách **makro** – filet sumečka afrického už od 590Kč/Kg a filet jesetera od 1049Kč/Kg.

Příznivci tradičního kapra mohou sáhnout po zdravější variantě, která má vyšší podíl omega3 mastných kyselin. *„Před Vánoci do naší nabídky pravidelně zařazujeme kapří maso, které je obohacené o omega3 mastné kyseliny. Produkuje ho farma Fakulty rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, která si celý postup produkce tohoto kapra patentovala,“* říká Bernard Schaut. Největší rozdíl mezi obyčejným kaprem a tímto zdravějším je v krmné směsi, která je v tomto případě založená na přírodních komponentech, jako je řepka a len. Tato inovativní krmná směs představuje základní kámen v produkci tzv. Omega3 kapra. Pozitivní vliv na lidský organismus prokázala i klinická studie vypracovaná Institutem klinické a experimentální medicíny (IKEM). Pacienti, kteří tohoto kapra konzumovali měli o 30 % lepší laboratorní výsledky než pacienti na klasické dietě.

*„Omega3 kapra můžete zpracovávat zcela tradičním způsobem. Ať už budete připravovat tradičního smaženého kapra nebo vyzkoušíte netradiční recept, třeba kapra na houbách nebo zapečeného na kořenové zelenině, nezapomeňte během přípravy využít řepkový olej a používat teplotu nižší než 150°C. Při zachování těchto doporučení nedojde k devastaci omega3 mastných kyselin a ke ztrátě kvality kapřího masa,“* vysvětluje Petr Stádník, šéfkuchař **makro**. Omega3 kapr je od poloviny prosince dostupný na všech pražských prodejnách a v Českých Budějovicích. Živého omega3 kapra mohou zákazníci nakupovat od 114Kč/kg.

\* \*\*

METRO, mezinárodní velkoobchodní lídr, se specializuje na prodej potravinářského a nepotravinářského sortimentu. Zaměřuje se na potřeby hotelů, restaurací a stravovacích zařízení (HoReCa) i nezávislých obchodníků. METRO má po celém světě 16 milionů zákazníků, kteří si mohou vybrat, zda budou zboží nakupovat v jednom z velkoformátových obchodů nebo online. Při objednávce zboží online si mohou své nákupy vyzvednout v obchodě nebo nechat doručit. METRO využívá digitálních řešení, čímž podporuje konkurenceschopnost podnikatelů a přispívá tak ke kulturní rozmanitosti v oblasti pohostinství a maloobchodu. Klíčovým pilířem podnikání společnosti METRO je udržitelnost, kde podle indexu Dow Jones zastupuje pozici evropského lídra.

METRO/**makro** je zastoupeno ve 34 zemích a celosvětově zaměstnává více než 97 000 lidí. Ve finančním roce 2019/20 dosáhla společnost Metro obratu 25,6 miliardy EUR. Více informací naleznete na <https://www.metroag.de/en/>

**Pro více informací kontaktujte:**

**Kateřina Dědková**

FleishmanHillard  
tel.: +420 724 444 539

e-mail: [dedkova@fleishman.com](mailto:dedkova@fleishman.com)

**Romana Nýdrle**

Vedoucí korporátní komunikace **makro**   
tel.: +420 251 111 112

e-mail: [romana.nydrle@makro.cz](mailto:romana.nydrle@makro.cz)

[www.makro.cz](http://www.makro.cz)

[www.facebook.com/makro.cz](http://www.facebook.com/makro.cz)

[www.twitter.com/makrocr](http://www.twitter.com/makrocr)