

„Karp dobrze wpływa nie tylko na stawy”

Karpia zatorskiego wszyscy bardzo lubimy

za to, że zawiera różne witaminy.

B1, B6 i B12 wspomagają nasz układ nerwowy,

łatwo przyswajalne białko wzmacnia cały system stawowy.

Witaminy A, E, D, PP wpływają korzystnie na przemianę materii

i są istotne w całej krwionośnej arterii.

Karp jest bogaty w fosfor, potas, selen i inne składniki mineralne oraz kwas Omega 3, który zmniejsza w organizmie reakcje zapalne.

Karpia zatorskiego poleci nam każdy dietetyk,
bo zawarty w nim skwalen działa jak antybiotyk.

Jeśli się odchudzasz – jedz ryby!
mają mniej kalorii niż mięso, nie tylko na niby.

Na ironię: choć karpie w stawie mieszkają
to i tym stawom ludzkim również pomagają.

Mądrość ta znana jest wszędzie,
że kto je spożywa, cieszył się zdrowiem długo będzie.

Korzyści ze spożywania ryb znane są od dawna w świecie,

O czym wszyscy mali i duzi – dobrze wiecie!

Prababcia, babcia czy stryjenka – potrawy przygotowywały

I następnym pokoleniom przepisy przekazały.

Posmakujmy zatem karpia w galarecie
lub wędzonego, który jest najlepszy w świecie.

Karp zapiekany w kapuście i ten smażony,
to są specjały z których słyną zatorskie strony.

Karpia przyrządzać można na sposobów wiele,
na co dzień i na każdą niedzielę.

Karp jest dobry na wszystko,
smakuje wyśmienicie
i przedłuża smakoszom ich bezcenne życie.

Beata Wanat

Szkoła Podstawowa w Laskowej