

lárvák 5-9 nap elteltével kezdenek önállóan táplálkozni. A hím harcsa a fészket mindaddig őrzi, amíg a táplálkozó lárvák aktívabban kezdenek úszni. A harcsa mesterséges szaporítása igen elterjedt. A kezdetben karókra erősített fűzgyökekből készített fészkekre történő ivatást egyre inkább felváltotta az intenzív keltetőházi szaporítás és ivadéknevelés.

Boltizár Ottó – Körös Horgász

Megjegyzés:

A fenti cikk részletekben láthatjuk, milyen fontos vizeink halállományának önfenntartó rendszerében a halak védelme, melyek ivarérettségük elérése után nevezhetők a természetes vizeinkben szülőhalaknak. A mai nem létező horgászetika és természetismeret (jelen esetünkben hidrobotanika és halszaporodás biológia) hiánya, rendkívüli módon kihat és borítja a fenntarthatóságot. Vizeink halai sokkal lassabban nőnek és érik el ivarérettségüket, mint amilyen ütemben kifogásra kerülnek, tehát kikerülhetnek a rendszerből még azelőtt mielőtt **egyszer** is ívhattak volna!!! Érdemes lenne elgondolkodni azon, hogy jelen felgyorsult, kiszolgáltatott életünk munkájával nehezen megszerzett „szabad” forintjaink mindegyikét haltelepítésre kell e majd a jövőben fordítanunk, holott olyan természeti rendszerben élünk, mely megfelelő gazdálkodás estén teljesen önellátó és önfenntartó.

Kérek minden kedves jóérzésű horgásztársat, hogy védjük az állományt, úgy az ivadékot, mint a szülőhalakat, mely alatt legfőképp a **kapitális** példányokat értem, mert a szaporodási erély egyenesen arányos a testtömeggel (Minél nagyobb a hal annál több ivarterméket produkál → több utód → nagyobb állomány)

Vajda Péter

Édesvízi halak a magas vérnyomás ellen

"A halfogyasztás igen egészséges. A tengeri halak mellett az édesvízi halak húsa is kitűnő és egészséges élelmiszer és ezért érdemes rendszeresen fogyasztani."

A halhúsban magas a fehérjetartalom. 100 gramm halhúsban 15-19 g fehérje van. A halhús szárazanyag tartalmában 50% és 90% közötti arányban van a fehérje. Csak zsírban gazdagabb halak, mint az angolna húzában van valamivel kevesebb fehérje. A halhús fehérjének igen kedvező az aminosav összetétele és ezzel igen kedvezően egészíti ki a táplálékunk növényi fehérjét. A halhús számos igen fontos ásványi anyagot tartalmaz. Elsősorban a kálium és a foszfor a meghatározó ásványi anyag az édesvízi halak húzában, de figyelemre méltó mennyiségben van nátrium, magnézium és kalcium is. A nyomelemek közül a vas van nagyobb mennyiségben, de a mangán és szelén is jelen van. Bizonyított tény, hogy a halhús fogyasztás javítja a vitamin ellátásunkat, például a B vitaminok terén. A halhús alacsony kötőszövet tartalma miatt nagyon könnyen emészthető táplálék. Ezért az általános fogyasztása mellett különösen a gyermekek, az idősek és betegek táplálékában van igen fontos szerepe. Különös figyelmet kell fordítani a halhús zsírtartalmára. A tengeri és édesvízi halak zsírtartalma nagyon különböző lehet. Néhány hazai halunk, mint a süllő és csuka zsírszegények. Magasabb a zsírtartalma például a harcsának, az angolna pedig a különösen zsírban dús húsú halfajok közé tartozik. A tenyésztett halfajainknál, mint a pontynál vagy a pisztrángnál igen fontos szerepet játszik a zsírtartalom. Az intenzív takarmányozás, az energiában gazdag takarmány sokszor zsírosabb halhúst eredményez. Zsír

és zsírtartalom között van különbség. Az édesvízi halak zsírában nemcsak az emberi táplálkozásban alapvető n-6 zsírsav van nagy mértékben jelen, hanem mellette ugyancsak fontos n-3 zsírsavakat is nagy mennyiségben tartalmaz. Az emberek számára alapvető n-3 és n-6 zsírsavakat a hal önmaga nem képes előállítani, hanem elsősorban az algák, majd azokkal táplálkozó alacsonyabb rendű rákok, planktonok, a fenékküledékben élő táplálékszervezeteken keresztül kerül be a halak húzába. A haltermelés során a felhasznált takarmányok minőségétől erősen függ az előállított halak húzában a zsírtartalma.

Táplálkozásunkban a halhús zsírtartalma, az n-3 sorozat erősen telítetlen zsírsavai fontos szerepet játszanak. Az n-3 zsírsavak lassítják az érlelmeszedési folyamatokat és azáltal a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében és gyógyításában is van szerepük. Ezen zsírsavak bőséges kínálatával csökken a vérszérum összes zsírtartalma, a vérnyomás és ezáltal a szívinfarktus kockázata is.

Ma már klinikai kísérletek bizonyítják az édesvízi halak fogyasztásának jótékony hatását. Az elmúlt években Magyarországon és Németországban végzett kísérletek során igazolták, hogy például két héten keresztül 100 g fehér busa halhús fogyasztása hatására a vérnyomás és a vérplazma zsírtartalma is csökkent a magas vérnyomásban szenvedő betegeknél. Hasonló kedvező hatást kevesebb, de rendszeres halfogyasztással (hetenként egyszer fogyasztva) is el lehet érni. Tehát a gyakori és rendszeres halfogyasztás alapvető tényezője az egészséges táplálkozásnak.

Dr. Werner Steffens
Berlini Humboldt Egyetem professzora