

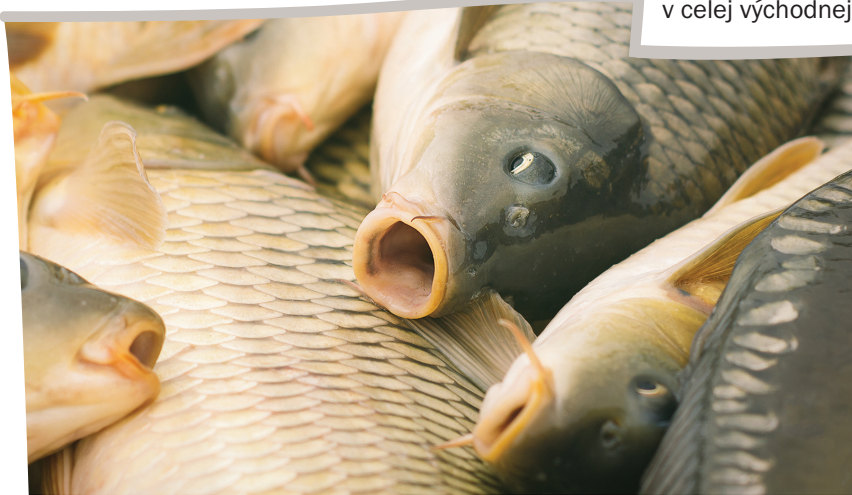
## Kapor obyčajný – najkonzumovanejšia ryba na Slovensku

**Kapor obyčajný, nazývaný aj rybničný, pochádza z Ázie – konkrétne z oblasti Číny, Vietnamu, Čierneho a Kaspického mora. Na území Európy sa začal objavovať okolo 13. storočia. Mimoriadne populárnym sa stal aj na Slovensku a v súčasnosti je u nás najkonzumovanejšou sladkovodnou rybou. Zároveň je najväčšou kaprovitou rybou v našich vodách.**

Kapor obľubuje teplejšie vody a väčšinou sa zdržiava v krdľoch. Až keď je kapor dospelý a veľký, stáva sa z neho samotár. Obýva najmä dolné toky riek, taktiež plytké vody s bahňitým dnom a bohatým rastlinným porastom.

Kapor obyčajný najradšej zbiera potravu z bahňitého dna. Z bahna pomocou štyroch hmatových fúzov hľadá kôrovce a larvy hmyzu. Medzi jeho obživu patria tiež vodné ulitníky a lastúry, nepohrdne však ani rastlinnou potravou.

Kapor je zdrojom ľahko stráviteľných bielkovín a vysokého obsahu tuku. Množstvom bielkovín sa vyrovnáva teplokrvným zvieratám. Aj napriek vysokému obsahu tuku je kaprie mäso ľahko stráviteľné. Môžu za to jeho krátke svalové vlákna. Pozitívnym účinkom kaprieho mäsa na ľudský organizmus je prevencia proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Kapor je už po stáročia tradičným pokrmom na Vianoce nielen u nás, ale aj v celej východnej Európe.



Hneď za kaprom sa z rýb, ktoré na Slovensku máme, najčastejšie konzumujú pstruhy a sumce.