

Sum afrykański - ryba z akwakultury do zadań specjalnych

Olga Szulecka, Tomasz Kulikowski

Zakład Ekonomiki Rybackiej

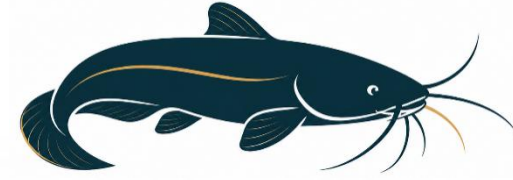
Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy

Przyszłość Akwakultury, Warlity Wielkie, 16-18.06.2026

www.mir.gdynia.pl



Sum afrykański (stawada)



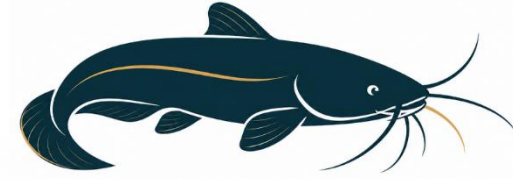
Sum afrykański – (*Clarias gariepinus* (Burchell, 1822)) pochodzi z rodzaju *Clarias*, z rodziny Clariidae – długowąsowate i rzędu Siluriformes – sumokształtne (WORMS, 2026).

Jest gatunkiem naturalnie występującym w wodach śródlądowych Afryki oraz Azji, a został wprowadzony do wód śródlądowych Europy oraz Południowej Ameryki (FishBase, 2026).

Z zawartością tłuszczu 3,95% (Klasa i Trzebiatowski, 1992), jest rybą zaliczaną do średniotłustych (2-7% tłuszczu) (PN-A-86770:1999), jest przy tym rybą niskokaloryczną: 100 g fileta – 95 kcal (Jurek, 2019).



Sum afrykański (stawada) - nazwy



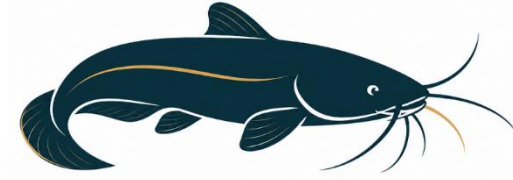
Naukowo, sum afrykański jest jednym z synonimów polskiej nazwy dla tego gatunku, obok nazwy klarias, zaś główną nazwą jest **stawada** (Więcaszek i in. 2015).

Według „Wykazu oznaczeń handlowych gatunków ryb, wodnych bezkręgowców oraz glonów i wodorostów morskich wprowadzanych do obrotu na rynek polski” gatunek ten może być wprowadzany na krajowy rynek pod nazwą **sum afrykański**, a także **klarias** i **stawada** (MRiRW, 2026).

292.	Sum europejski (<i>Silurus glanis</i>)	SOM
293.	Sum afrykański (klarias/stawada) (<i>Clarias gariepinus</i>)	CLZ
294.	Sumik błękitny (<i>Ictalurus furcatus</i>)	ITF
295.	Sumik kanałowy (<i>Ictalurus punctatus</i>)	ITP



Sum afrykański (stawada) - nazwy



Na liście gatunków FAO: „ASFIS List of Species for Fishery Statistics Purposes” pod angielską nazwą “North African catfish” i posiada kod FAO alfa-3: CLZ (FAO AFSIS, 2025).

Niemcy: Afrikanischer Raubwels, niektórzy mniejsi producenci próbowali wprowadzać ten gatunek na rynek niemiecki pod nazwą Klarias.

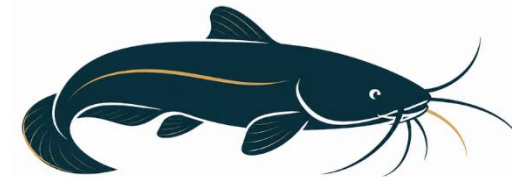
Wielka Brytania: Catfish, Barbel, Mudfish

Szwecja: Afrikansk Vandarmal

Ukraina: Сом африканський, Сом кларієвий.



Nazwa w praktyce HoReCa



Ryby:

Smażony w maśle sum, szparagi,
sos holenderski na palonym maśle,
młode ziemniaki z koperkiem [GF] **108 zł**



SUM 13,90 zł/100 g

NA ZIMNO

TATAR Z SUMA 19,99 zł/100 g

NA GORĄCO

ZUPA RYBNA
(delikatna zupa z
pulpetami z SUMA) 20,00 zł/300 ml

FLAKI
(zupa à la flaki z
kawałkami SUMA) 20,00 zł/300 ml



FISHERMAN

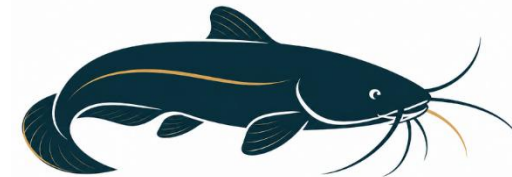
- Restaurant -

sum z Warmii i Mazur,
sos maślany · zapiekanka
warzywna · sałata rzymska

92



Nazwa w praktyce detalicznej



Skład	Wartości odżywcze	Logistyka
-------	-------------------	-----------

Sum po japońsku 110 g

Składniki:

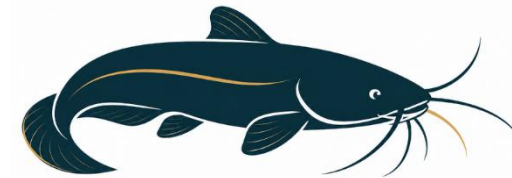
sum afrykański* (Clarias gariepinus/ wyhodowane w akwakulturach polskich) (50%), sos pomidorowy (50%): woda, warzywa w różnych proporcjach (21%; papryka, ogórek), koncentrat pomidorowy (16%), cukier, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, skrobia kukurydziana modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma ksantanowa, guma guar; naturalny aromat papryki, płatki chili.
*z połączonych kawałków ryby.

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

Wartość energetyczna	441 kJ / 105 kcal
Tłuszcz	5 g
– w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7g
Węglowodany	4,1 g
– w tym cukry	4,1 g
Białko	10 g
Sól	1,1 g



Nazwa w praktyce detalicznej



SuperFish Filety z suma w zalewie warzywnej 300 g

22,09zł / szt.

Cena 73,63zł za 1 kg

Kategorie

Mięso i ryby, Ryba surowa, Przystawka rybna

Składniki

kawałki filetów z SUMA smażone 50% [filety z SUMA AFRYKAŃSKIEGO (*Clarias gariepinus*)* lub z krzyżówki gatunków: SUMA AFRYKAŃSKIEGO i VUNDU (*Clarias gariepinus* x *Heterobranchus longifilis*)*, olej rzepakowy, mąka PSZENNA], woda, marchew 5%, cebula marynowana 5% (cebula, sól, ocet spirytusowy, cukier), żelatyna wieprzowa spożywcza, sól, przyprawy (zawierają SELER), ocet spirytusowy, cukier, aromaty, glukoza, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), *Wyhodowano w Holandii lub w Słomczach i Polsce.

Tekst dotyczący alergenów

Produkt może zawierać: jaja, soję, mleko (łącznie z laktozą), gorczycę, dwutlenek siarki i siarczyny.

Nazwa produktu uregulowana prawnie

Kawałki filetów z suma smażone w zalewie warzywnej. Produkt pasteryzowany

w 100 g produktu

Wartość energetyczna : 382 kJ/91 kcal

Tłuszcz, w tym: : 3,8 g

kwasów tłuszczowych nasyconych : 0,6 g

Węglowodany, w tym: : 7,0 g

cukry : 3,2 g

Białko : 7,2 g

Sól : 1,2 g

Cechy

z warzywami, bez substancji konserwujących, źródło białka, bez substancji słodzących

Źródło: <https://www.superfish.pl/produkty/filety-z-suma-w-zalewie-warzywnej-300-g/>



Nazwa w praktyce detalicznej



Marinus Filety z suma w zalewie warzywnej 300g

EAN: 5903895642544



22.04zł z VAT

92 W MAGAZYNIE

- 1 + Dodaj do koszyka

♡ DODAJ DO ULUBIONYCH

DARMOWA
DOSTAWA
OD 249 ZŁ



WYGODNE PŁATNOŚCI

Przelewy24 PayU Blik

Kategoria: 44

Sum w galarecie stanowi idealną alternatywę dla tradycyjnego karpia. Najwyższej jakości surowiec, pochodzący od naszych najlepszych dostawców w połączeniu z aromatycznymi dodatkami tworzą niezwykle bukiet wyrazistych smaków. Dodatkowo jest on bogatym źródłem kwasów tłuszczowych Omega 3.

INFORMACJE O PRODUKCIE:

Sposób przygotowania: Bez gotowania

Kraj pochodzenia/Wyprodukowano w: Polska

Składniki: Smażone kawałki fileta bez skóry z suma 50 % [sum sampa (hybryda heterobranchus longifilis x clarias gariepinus)*, mąka pszenna, olej rzepakowy], woda, marchew 5 %, cebula 5 %, żelatyna wieprzowa, sól, przyprawy (zawierają seler), ocet spirytusowy, cukier, ekstrakty przypraw, glukoza, regulator kwasowości (kwas cytrynowy)

Pojemność: 300 g

Temperatura przechowywania min – max: 2 – 8 °C

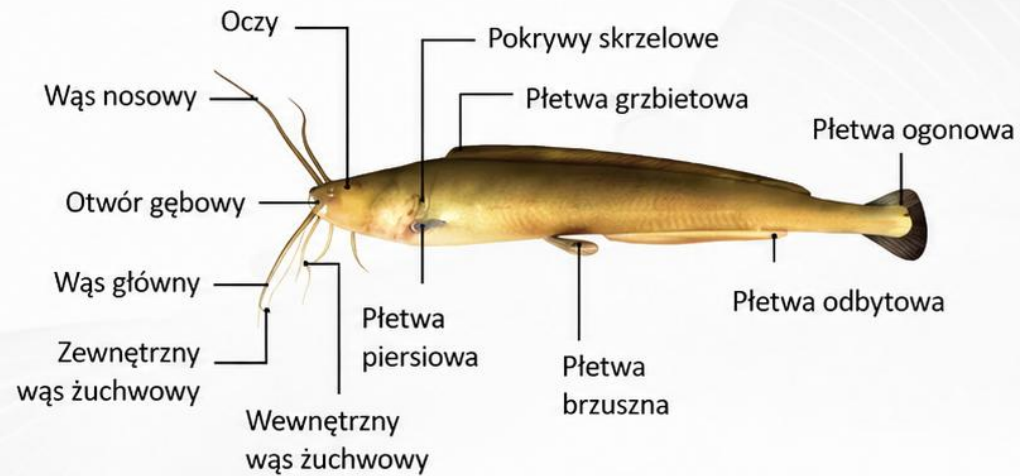
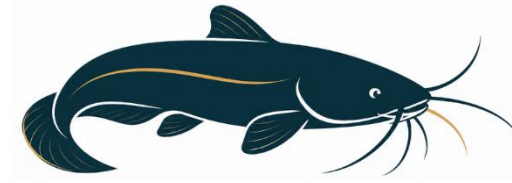
Waga jednostkowa brutto: 0,52 kg

Adres podmiotu wprowadzającego do obrotu: Nazwa firmy: graal service ulica i numer: zachodnia 22 kod pocztowy i miasto: 84-200 wejherowo pl

Całkowity okres minimalnej trwałości (od daty produkcji): 200 dni (dzień)



Budowa ciała suma afrykańskiego



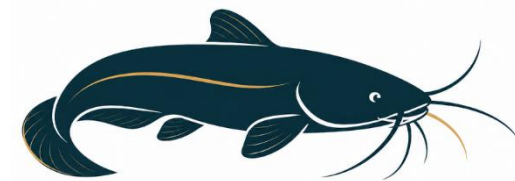
Źródło: iStock



Fot. O. Szulecka

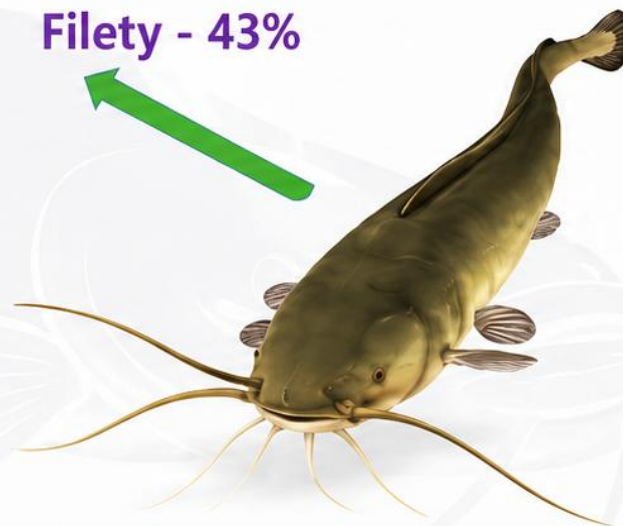


Średnia wydajność – dane literaturowe



Badane parametry	Wartość
Tusza bez głowy (%)	69,95 ± 2,53
Filety bez skóry (%)	42,69 ± 3,53

Filety - 43%



- Płatwy - 5%
- Skóra - 6%
- Szkielet - 9%
- Wnętrzności - 8%
- Głowa - 27%

● Źródło: opr. na podstawie Chwastowska-Siwiecka i in. (2016)

Źródło rys.: <https://www.rynek-rolny.pl/arttykul/hodowla-suma-afrykanskiego-najwazniejsze-informacje,5.html>



Średnia wydajność – badania własne



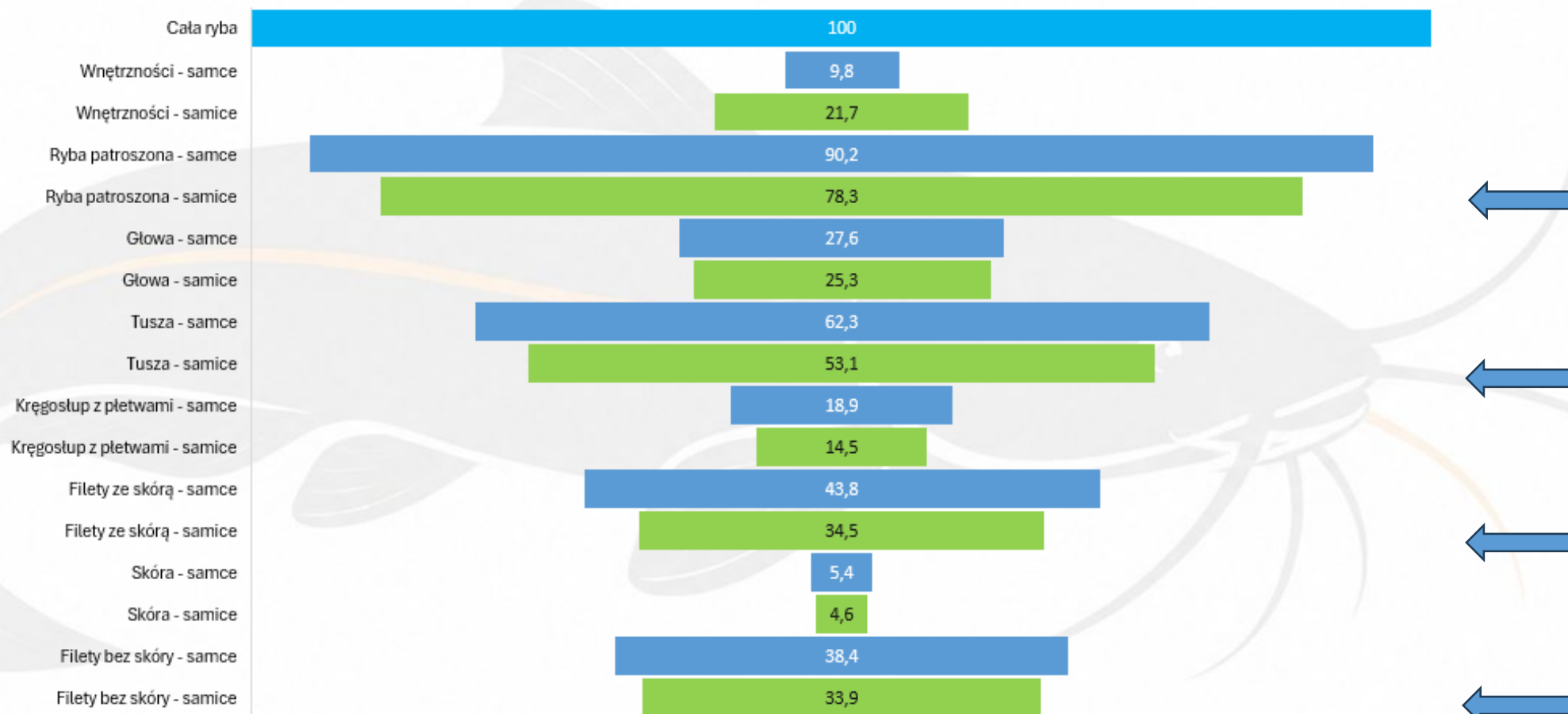
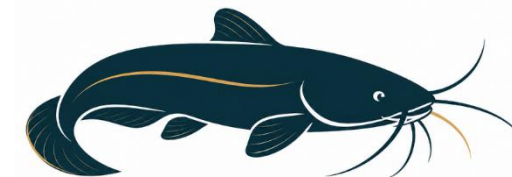
Rodzaj obróbki	Masa osobników (g) ($\bar{x} \pm s$)	Wnętrznosci ¹ (%) ($\bar{x} \pm s$)	Ryba patroszona (%) ($\bar{x} \pm s$)	Głowa ² (%) ($\bar{x} \pm s$)	Tusza (%) ($\bar{x} \pm s$)	Kręgosłup z płetwami ³ (%) ($\bar{x} \pm s$)	Filety ze skórą ⁴ (%) ($\bar{x} \pm s$)	Skóra (%) ($\bar{x} \pm s$)	Filety bez skóry (%) ($\bar{x} \pm s$)
Obróbka uzyskująca maksymalną wydajność – samce	1762,0 ± 176,9	8,8 ± 0,8	91,2 ± 0,8	27,0 ± 1,7	64,2 ± 1,9	15,5 ± 0,9	48,7 ± 2,1	5,6 ± 0,4	43,1 ± 2,2 757,7 g
Obróbka uzyskująca maksymalną wydajność – samice	1612,3 ± 150,9	19,1 ± 2,6	80,9 ± 2,6	22,7 ± 0,3	58,2 ± 2,4	12,0 ± 1,8	46,2 ± 1,6	5,5 ± 0,4	40,6 ± 1,5 654,6 g
Typowa obróbka ryb – samce	1564,2 ± 121,3	9,8 ± 1,2	90,2 ± 1,2	27,6 ± 0,9	62,7 ± 0,8	18,9 ± 2,1	43,8 ± 2,0	5,4 ± 0,7	38,4 ± 1,6 600,7 g
Typowa obróbka ryb – samice	1564,7 ± 103,8	21,7 ± 1,7	78,3 ± 1,7	25,3 ± 0,5	53,1 ± 1,6	14,5 ± 1,4	38,5 ± 1,6	4,6 ± 0,4	33,9 ± 1,6 530,4 g

Źródło: Badania własne, n = 20

¹ Wnętrznosci wraz z wyrostkami 2 i 4 łuku skrzelowego; ² Z płetwami piersiowymi; ³ Bez płetw piersiowych; ⁴ Bez płetw brzusznych



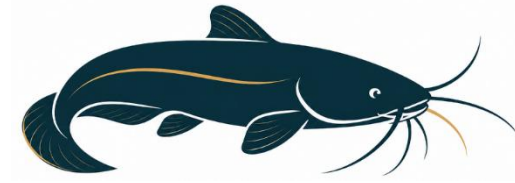
Średnia wydajność rzeźna (%)



Źródło: Badania własne, n = 20



Przetwórstwo suma afrykańskiego



Tusza suma – cięcie V.
Fot. T. Kulikowski



Tusza suma – cięcie proste.
Fot. O. Szulecka



Filety z suma (odgławianie cięciem V)
Fot. T. Kulikowski



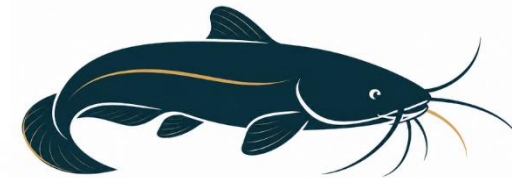
Filety z suma (odgławianie cięciem prostym)
Fot. T. Kulikowski



Skóry suma. Fot. T. Kulikowski



Zalety i wady obróbki wstępnej i przetwarzania suma afrykańskiego

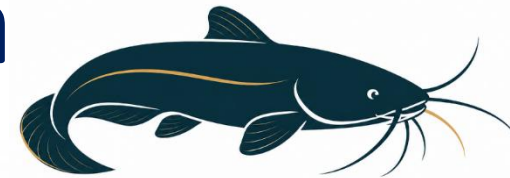


Zalety	Wady
Dostępność surowca przez cały rok, w przeciwieństwie do ryb jeziorowych czy morskich.	Stosunkowo duża ilość śluzu na skórze ryby. Rozwiązanie: usunięcie podczas mycia.
Brak łusek na skórze.	Grubsza skóra niż u innych ryb, np. morskich, co jest wynikiem braku łusek. Rozwiązanie: odskórzenie lub dodanie panieru.
Brak ości w filecie.	Ciemna barwa skóry. Rozwiązanie: zastosowanie panieru suchego lub mokrego, lub odskórzenie fileta.
Łatwość obróbki.	
Przy obróbce ze skórą ryba nie rozpada się.	
Nie ma zapachu rybnego przy smażeniu.	
Szerokie zastosowanie do wielu dań i potraw.	
Głowa i kręgosłup po filetowaniu ryb, mogą stanowić surowiec na zupę rybną.	
Bogaty w kolagen, w skórze 18-19% kolagenu. Ze 100 ton ryby – 1000 kg kolagenu (Kuczyński, 2019)	

Karp	 	9,90
Węgorz	 	14,90
Halibut		11,90
Sandacz		14,50
Jesiotr		14,90
Sum		12,90



Główne kierunki wykorzystania suma afrykańskiego w przetwórstwie



Produkty chłodzone

- Patroszony,
- Tusza,
- Filety ze skórą,
- Filety bez skóry,
- Mięso mielone,
- Sushi.

Produkty mrożone

- Tusza,
- Filety ze skórą,
- Filety bez skóry,
- Mięso mielone,
- MOPR.

Produkty wędzone

- Tusza,
- Filety ze skórą,
- Filety bez skóry.

Garmaż

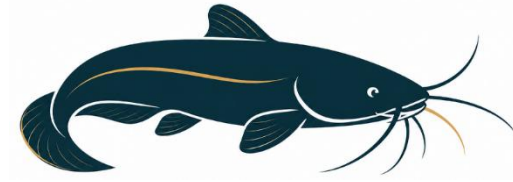
- Pieczony, opiekany
 - Smażony,
- Produkty w sosach, zalewach,
 - Sałatki.

Produkty utrwalane termicznie w opakowaniach

- Pasteryzowane, w tym marynowane,
- Sterylizowane
- Obróbka sous-vide.



Przykłady wykorzystania suma – filety świeże i mrożone



Fot. T. Kulikowski



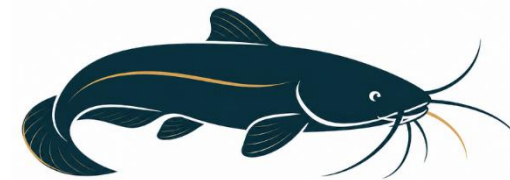
Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gady, Dariusz i Marlena Tubis



Fot. T. Kulikowski



Przykłady wykorzystania suma – filety i mięso z suma



Filet ze skórą, MAP
Fot. T. Kulikowski



Filet ze skórą, vacuum
Fot. T. Kulikowski



Mięso mielone
Fot. T. Kulikowski



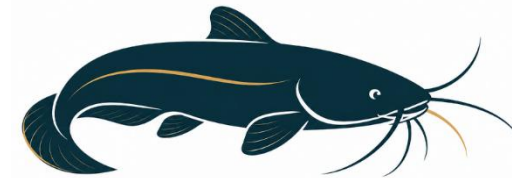
Tatar surowy
Fot. T. Kulikowski



Mięso poddane obróbce sous-vide
Fot. T. Kulikowski



Przykłady wykorzystania suma – burgery, kotlety, pulpety i nuggetsy



Burgery surowe
Fot. T. Kulikowski



Kotlet smażony z fileta z rozdrobnioną skórą
Fot. T. Kulikowski



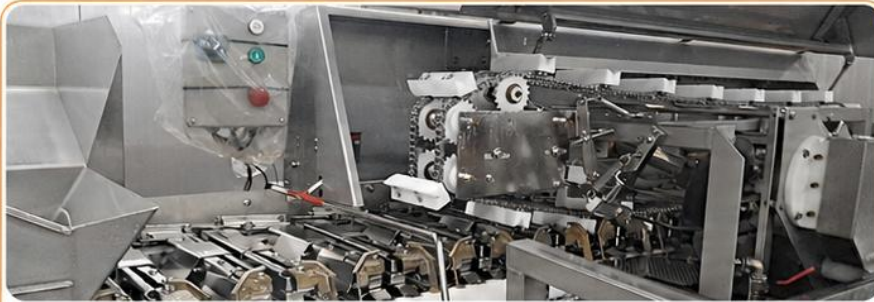
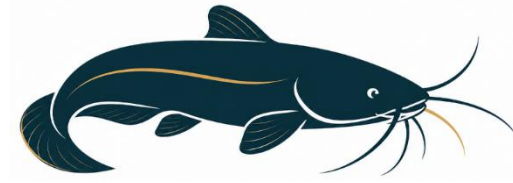
Pulpety surowe
Fot. T. Kulikowski



Nuggetsy smażone



Maszyny do przetwórstwa suma



Odgławiarko-patroszarka przystosowana do suma
Fot. T. Kulikowski



Linia technologiczna przystosowana do przetwórstwa suma
Fot. T. Kulikowski

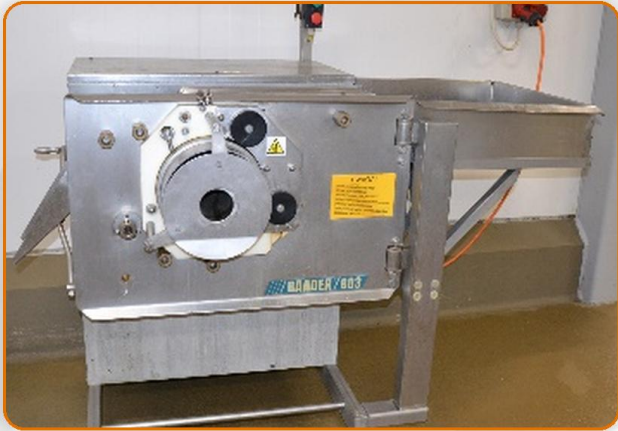
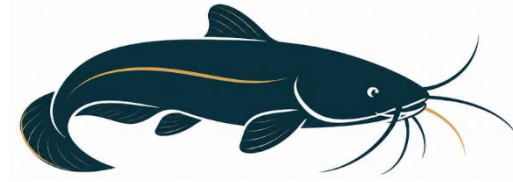


Odkórzarka
Fot. T. Kulikowski

(Lokalizacja: Gospodarstwo Rybackie Nutrition & Food, Niemcy)



Mechanicznie odzyskane produkty rybołówstwa (MOPR) - separacja



Fot. O. Szulecka



Fot. O. Szulecka



Fot. O. Szulecka



Wymagania dla MOPR



Podmioty prowadzące przedsiębiorstwo spożywcze wytwarzające MOPR zobowiązane są zapewnić zgodność z poniższymi wymogami.

1. Używane surowce muszą spełniać następujące wymogi.

- a) do wytwarzania mechanicznie oddzielonych produktów rybołówstwa można używać **wyłącznie całych ryb lub ości (kręgosłupów) pozostałych po filetowaniu;**
- b) żadne surowce nie mogą zawierać narządów wewnętrznych.

2. Proces wytwórczy musi spełniać następujące wymogi:

- a) mechaniczne oddzielenie należy wykonać niezwłocznie po filetowaniu;
- b) w przypadku wykorzystania całych ryb, należy je przedtem wypatroszyć i umyć;
- c) po wytworzeniu, mechanicznie oddzielone produkty rybołówstwa należy możliwie **jak najszybciej zamrozić lub dodać do produktu przeznaczonego do zamrożenia czy obróbki stabilizującej.**



Przykłady wykorzystania suma – ryby wędzone



Wędzona tusza z suma

Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gady, Dariusz i Marlena Tubis



Wędzony filet z suma (Węgry)
Fot. T. Kulikowski



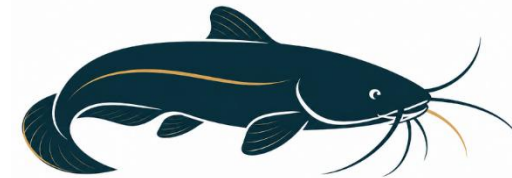
Wędzony filet z suma (Niemcy)
Fot. T. Kulikowski



Wędzony filet z suma, vacuum (Niemcy)
Fot. T. Kulikowski

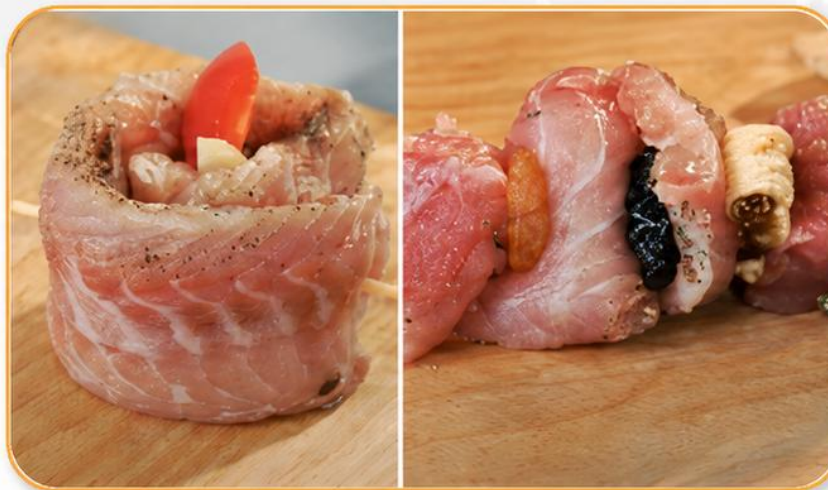


Przykłady wykorzystania suma – roladki, szaszłyki i sałatka z suma



Roladki z suma

Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gady, Dariusz i Marlena Tubis.



Roladki z suma

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=hYpXsYNOZzs>

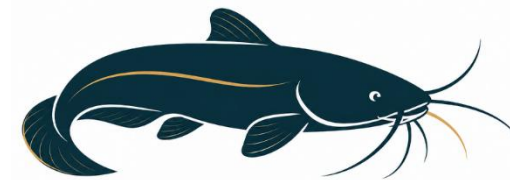


Sałatka z sumem wędzonym

Fot. Oksana Chaun



Przykłady wykorzystania suma – produkty garmażeryjne



Kanapki z sumem wędzonym



Pierogi z sumem

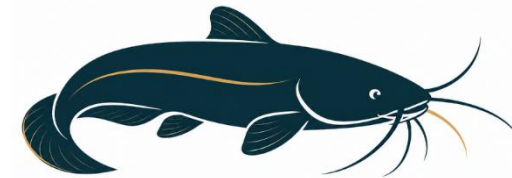


Gołąbki z sumem

● Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gądy, Dariusz i Marlena Tubis.



Przykłady wykorzystania suma – dania gotowe i garmaż



Flaczki z suma (Polska)

Fot. T. Kulikowski



Sum w oleju (Węgry)

Fot. T. Kulikowski



Dania gotowe (mrożone) z suma, z kaszą kus-kus (Litwa)

Fot. T. Kulikowski



Produkt wygodny - Filet z suma w marynacie z czosnku niedźwiedziego i pietruszki (Litwa)

Fot. T. Kulikowski

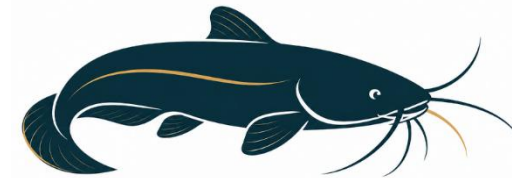


Produkt wygodny - Filet z suma w marynacie po tajsku (Litwa)

Fot. T. Kulikowski



Przykłady wykorzystania suma – w zalewie, galarecie i z ryżem



Sum w galarecie

Fot. O. Szulecka



Sum w zalewie octowej

Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gady,
Dariusz i Marlena Tubis.



Paprykarz z suma

Źródło: Gospodarstwo Rybackie Gady,
Dariusz i Marlena Tubis.



Przykłady wykorzystania suma – konserwy z suma



(1) Cena detaliczna 9,54 zł



(2) Cena detaliczna 8,68 zł



(3) Cena detaliczna 9,90 zł

● źródło:

- (1) <https://www.empik.com/losos-sum-po-japonsku>
- (2) <https://bergdystrybucja.erli.pl/produkt/losos-sum-w-sosie-barbecue>
- (3) <https://allegro.pl/oferta/sum-w-oleju-z-rodzynkami-110g-losos-ustka>

Przykłady wykorzystania suma – sushi z sumem



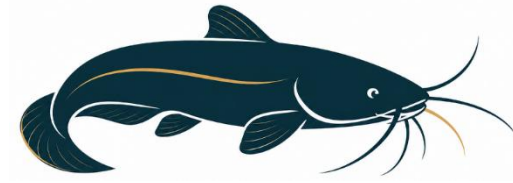
Fot. O. Szulecka



Fot. O. Szulecka



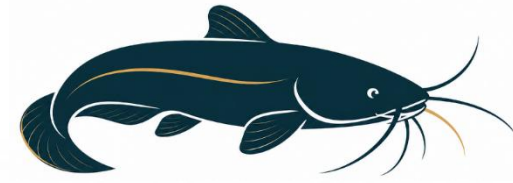
Blogosfera



- Źródła: (1) Dorota smakuje życie. <https://www.dorotasmakuje.com/2013/08/sum-z-grilla-podany-na-owocowej-salsie/>
- (2) Najsmaczniejsze.pl. <https://najsmaczniejsze.pl/2009/11/chrupiacz-sum/>
- (3) (4) Czosnek w pomidorach <https://czosnekwpomidorach.pl/sum-pieczony/>
- (5) Biedronka. <https://www.biedronka.pl/pl/recipe,id,1784,name,sum-pieczony-w-sosie-maslany>



Zmiany składu podstawowego suma afrykańskiego po obróbce cieplnej



Asortyment suma	Woda (%)	Białko (%)	Tłuszcz (%)	Popiół (%)
Surowy	76,8 ± 0,87	16,2 ± 0,66	5,02 ± 0,49	0,83 ± 0,10
Pieczony w piekarniku (200°C, 15 min)	69,4 ± 0,34	21,8 ± 0,42	5,85 ± 0,05	1,21 ± 0,03
Grilowany	72,7 ± 0,69	19,5 ± 1,10	5,16 ± 0,12	1,05 ± 0,13
Obróbka mikrofalami, (4 min, 2450 Mhz)	72,7 ± 0,20	20,3 ± 0,75	5,22 ± 0,53	1,09 ± 0,03
Smażony na oleju słonecznikowym (200°C, 4 min)	70,7 ± 0,25	20,0 ± 1,01	8,02 ± 1,68	1,15 ± 0,13

Źródło: opracowano na podstawie Ersoy i Özeren (2009).



Zmiany w składzie makro- i mikroelementów po obróbce cieplnej

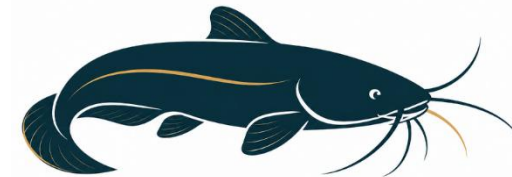


Asortyment suma	N (mg/kg)	K (mg/kg)	Ca (mg/kg)	Mg (mg/kg)	Zn (mg/kg)	Mn (mg/kg)
Surowy	308 ± 0,35	1817 ± 132,40	40,1 ± 0,08	84 ± 18,50	3,48 ± 0,16	0,29 ± 0,04
Pieczony w piekarniku (200°C, 15 min)	341 ± 8,05	2486 ± 53,40	111 ± 1,80	265 ± 10,20	5,08 ± 0,02	0,22 ± 0,01
Grilowany	287 ± 7,40	2694 ± 60,90	83,9 ± 0,74	247 ± 8,93	3,43 ± 0,28	0,25 ± 0,01
Obróbka mikrofalami, (4 min, 2450 Mhz)	375 ± 4,30	2373 ± 48,11	164 ± 3,95	230 ± 9,64	5,40 ± 0,02	0,42 ± 0,05
Smażony na oleju słonecznikowym (200°C, 4 min)	451 ± 3,86	2770 ± 83,01	70,9 ± 4,02	248 ± 7,21	5,99 ± 0,11	0,40 ± 0,00

Źródło: opracowano na podstawie Ersoy i Özeren (2009).



Oferta produktowa w Internecie



Sum afrykański filet bez skóry ok. 300-400 g

Dostępność: średnia ilość

Cena: **43,35 zł**



1 szt.

DO KOSZYKA

dodaj do przechowalni

Ocena:



✉ zapytaj o produkt

Producent: -

♥ poleć znajomemu

Kod produktu: 105360

źródło: <https://megasam24.pl/>

SUM AFRYKAŃSKI FILET ZE SKÓRĄ OK. 300-400G

EAN: 2885480000000



71.24zł z VAT/kg

BRAK W MAGAZYNIE

♡ DODAJ DO ULUBIONYCH

WYGODNE PŁATNOŚCI

Przelewy24 PayU Blik

Kategorie: Ryby i owoce morza, Św

źródło: <https://stolicazakupow.pl/>

SELGROS

SUM AFRYKAŃSKI FILET BEZ SKÓRY OK. 300-400G

68.99zł

z VAT 72.44 zł



Sum poddany patroszeniu, bez głowy, przecięty na pół wzdłuż linii kręgosłupa, z usuniętymi płetwami, żebrami i kręgosłupem, odkórzone.

Nr produktu 105360

● **Brak w hali:** Kraków

Ostatnia aktualizacja 11.06.2026 o 14:23

[Sprawdź dostępność w innych halach](#)

źródło: <https://www.selgros.pl/znajdz-produkt/product/sum-afrykański-filet-bez-skory-ok-300-400g-105360>

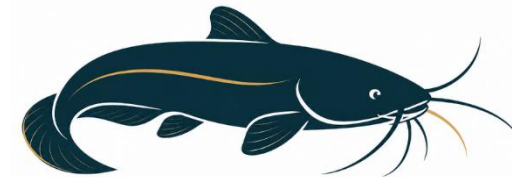
CENNIK 2025

- SUM ŻYWY 28 zł kg
- SUM FILET ZE SKÓRĄ 70 zł kg
- SUM FILET BEZ SKÓRY 75 zł kg
- SUM WĘDZONY 70 zł kg
- SUM POŁĘDWICA 90 zł kg
- SUM KIEŁBASA 90 zł kg
- SUM KLOPSY W ZALEWIE 35 zł szt

źródło: <https://sumafrykanski.com/cennik/>



Oferta produktowa w Internecie



Sum afrykański filet

★★★★★ 5,00 (3)

Sum afrykański filet
[Przejdź do pełnego opisu](#)

59,00 zł

*Wybierz gramaturę

☐ 500g

☐ 1 kg (+99%)

☐ 3 kg (+480%)

- 1 + szt. [Dodaj do koszyka](#)

Zamów i opłać zamówienie do poniedziałku (15.VI) do godziny 9.00.
a zamówienie otrzymasz w piątek (18.VI)

Pozostało: **5 dni 17 godz. 47 min. 13 sek.**

Dostępność: **duża ilość**

Dostawa **od 24,90 zł** - Kurier InPost

źródło: <https://kapitankonrad.pl/>



Sum afrykański filet – Holandia

109,90zł / kg

Filet z sumu afrykańskiego pochodzący z holenderskiej hodowli to idealna propozycja dla osób ceniących delikatność i uniwersalność w kuchni. Mięso jest jasne, wyjątkowo soczyste i aksamitne w strukturze – niemal moślone w smaku – bez charakterystycznego „rybnego” aromatu, co czyni go idealnym wyborem także dla dzieci czy osób rozpoczynających przygodę z rybami.

Świetnie sprawdza się w panierce, pieczony w ziołach, a także w daniach kuchni azjatyckiej, gdzie chłonie przyprawy jak gąbka. Sum afrykański to przykład, że cięsaśca może iść w parze z jakością – filet łagodny, ale nie nudny.

Produkt sprzedajemy na wagę. Minimalna waga w zamówieniu: 0,5 kg.

Produkt dostępny w: Czwartek, Piątek, Sobota.

- 0,5 kg + Razem: 54,95zł

[Dodaj do koszyka](#)

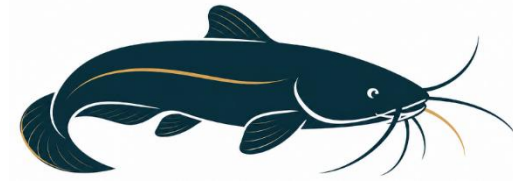
Kategoria: Ryba świeża

Znaczniki: afrykański, Bez Ości, Czwartek, Piątek, Sobota, Środa, sum, Świeża

źródło: <https://www.daryposejdona.pl/produkt/sum-afrykanski-filet/>



Oferta produktowa w Internecie



Sum FILET wędzony 250g RYBY WĘDZONE

5,00 ★★★★★ 8 ocen i 5 recenzji | 10 osób kupiło ostatnio



Firma | [poleca 99.3%](#)

SUPERCENA

24,99 zł SMART

138,83 zł/kg

zapłać później z **PAY** [sprawdź](#)

7 osób kupiło tę ofertę

Liczba sztuk

— 1 + ze 100 sztuk

DODAJ DO KOSZYKA

KUP I ZAPŁAĆ

[PORÓWNAJ 2 OFERTY TEGO PRODUKTU](#)

Przewidywana dostawa ⓘ
jutro – kup do 16:30

źródło: <https://allegro.pl/oferta/sum-filet-wedzony-250g-ryby-wedzone-18168445974>



Motywatory zakupy suma afrykańskiego – polscy konsumenci



wg płci

atrakcyjna cena -	40%	47%
brak ości -	27%	23%
dostępność w sklepie, w którym robię zakupy	24%	25%
wiedza o jej walorach zdrowotnych, / znajomość jej walorów zdrowotnych	25%	24%
informacja o jej walorach kulinarnych, o tym jak ją przyrządzić	19%	22%
wygodna forma przetworzenia - np. filety lub gotowy produkt	19%	18%
informacja o sposobie jej hodowana	14%	13%
dostępność w restauracji -	12%	10%
	Kobieta	Mężczyzna

wg wieku

atrakcyjna cena -	40%	41%	40%	50%	46%
brak ości -	26%	28%	26%	21%	22%
dostępność w sklepie, w którym robię zakupy	17%	28%	24%	30%	22%
wiedza o jej walorach zdrowotnych, / znajomość jej walorów zdrowotnych	25%	22%	23%	25%	26%
informacja o jej walorach kulinarnych, o tym jak ją przyrządzić	18%	19%	16%	26%	22%
wygodna forma przetworzenia - np. filety lub gotowy produkt	14%	23%	19%	20%	15%
informacja o sposobie jej hodowana	12%	12%	14%	11%	17%
dostępność w restauracji -	17%	16%	11%	7%	8%
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-65

% wskazań; Badanie CAWI na n = 1024 dorosłych konsumentów w Polsce (11.2023), test wielokrotnego wyboru, max 3 odpowiedzi

Źródło: ARC Rynek i Opinie dla MIR-PIB



Preferowane formy nabycia suma afrykańskiego – polscy konsumenci



wg płci		
Świeża ryba cała lub patroszona, tusza	28%	31%
Świeże filety	58%	57%
Ryba wędzona	38%	43%
Ryba suszona	5%	9%
Chłodzone przetwory, pasty, etc.	9%	12%
Wyroby pasteryzowane lub sterylizowane (konserwy)	11%	13%
Inna forma	2%	1%
W żadnej, nie jestem zainteresowany tą rybą	8%	5%
Nie wiem, trudno powiedzieć	12%	14%
	Kobieta	Mężczyzna

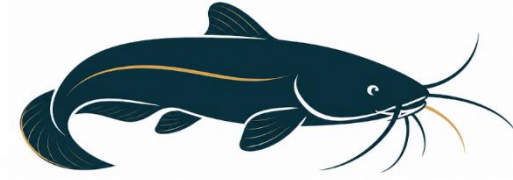
wg wieku					
Świeża ryba cała lub patroszona, tusza	26%	27%	27%	36%	33%
Świeże filety	49%	60%	55%	62%	57%
Ryba wędzona	32%	42%	46%	45%	39%
Ryba suszona	5%	10%	10%	6%	3%
Chłodzone przetwory, pasty, etc.	12%	14%	12%	10%	6%
Wyroby pasteryzowane lub sterylizowane (konserwy)	12%	16%	13%	9%	9%
Inna forma	5%	3%	2%	1%	0%
W żadnej, nie jestem zainteresowany tą rybą	7%	5%	3%	4%	12%
Nie wiem, trudno powiedzieć	15%	7%	16%	15%	13%
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-65

% wskazań; Badanie CAWI na n = 1024 dorosłych konsumentów w Polsce (11.2023), test wielokrotnego wyboru, max 3 odpowiedzi

Źródło: ARC Rynek i Opinie dla MIR-PIB



Podsumowanie



Sum afrykański (stawada) (*Clarias gariepinus*), dzięki swojej całorocznej dostępności oraz technologicznym walorom:

mięso bez łusek
– większa
czystość obróbki,

mięso bez ości
– większa łatwość
obróbki,

mało rybny smak
– przyjmuje smak
sosów, zalew,

wielość zastosowań
szczególnie w garmazu,

może stać się nie tylko uzupełnieniem lub rozszerzeniem dotychczasowej oferty produktowej, a nawet jej podstawą.



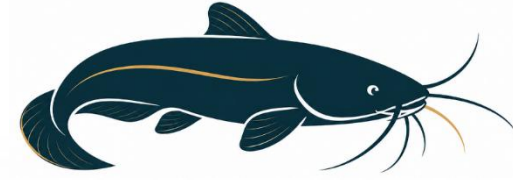
Bibliografia



- ARC Rynek i Opinia (2003). *Badanie CAWI na grupie n = 1024 polskich konsumentów w wieku 18-65 lat, zrealizowane w listopadzie 2023 r. przez ARC Rynek i Opinia dla MIR-PIB*. ARC Rynek i Opinia.
- Chwastowska-Siwiecka I., Skiepmo N., Pomianowski J.F., Kondratowicz J. 2016. Pomiary morfometryczne i ocena jakości mięsa suma afrykańskiego. *Med. Weter.* 72(2): 102-109.
- Ersoy B., Özeren A. 2009. The effect of cooking methods on mineral and vitamin contents of African catfish. *Food Chemistry*, 115, 419-422.
- FAO ASFIS. 2025. List of Species for Fishery Statistics Purposes. Ver. 2022. <http://www.fao.org/fishery/collection/asfis/en>. Dostęp 2026.06.11.
- FishBase. 2026. <https://fishbase.mnhn.fr/summary/Clarias-gariepinus.html>. [Dostęp 2026.06.11]
- Jurek J. 2019. Sum – właściwości i wartości odżywcze. *Deietetycy.org.pl*. <https://dietetycy.org.pl/sum-ryba>. Dostęp 2026.06.11.
- Klasa B., Trzebiatowski R. 1992. Wydajność technologiczna i skład chemiczny mięsa suma afrykańskiego, *Clarias gariepinus* (Burchell, 1822) *Komunikaty Rybackie* nr 4.
- Kuczyński M. 2019. Czy istnieje możliwość zwiększenia efektywności hodowli suma afrykańskiego? *MPR*, 5(131): 41-42.
- MRiRW. 2026. Wykaz oznaczeń handlowych gatunków ryb, wodnych bezkręgowców oraz glonów i wodorostów morskich wprowadzanych do obrotu na rynek polski. Wer. 10.06.2026. <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/wykaz-oznaczen-handlowych-gatunkow-ryb-oraz-wodnych-bezkręgowcow-the-list-of-commercial-designations-of-fish-species>. Dostęp 2026.06.11.
- Nowak P. 2021. 9 najzdrowszych na świecie ryb i owoców morza. <https://zywienie.abczdrowie.pl/9-najzdrowszych-na-swiecie-ryb-i-owocow-morza>
- PN-A-86770:1999 Ryby i przetwory rybne. Terminologia.
- Ryby świata. 2018. <https://rybyswiata.pl/ryby-slodkowodne/sum-smazon-y-czy-pieczony/#gref>
- Więcaszek B., Antoszek A., Keszka S., 2015. Naukowe, polskie i angielskie nazewnictwo ryb świata w układzie systematycznym. ZUT, MRiRW, Warszawa.
- WORMS. 2026. World Register of Marine Species: WoRMS. <http://www.marinespecies.org/>. Dostęp 2026.06.11.



Dziękuję za uwagę



dr inż. Olga Szulecka

Morski Instytut Rybacki

– Państwowy Instytut Badawczy

Zakład Ekonomiki Rybackiej

e-mail: oszulecka@mir.gdynia.pl

