



# ŚWIĘTA Z MSC 2024

PIĘKNYCH ŚWIĄTECZNEJ  
ŻYCZY  
ORGANIZACJA POZARZĄDOWA  
MSC



Podsumowanie 10. edycji świątecznej  
kampanii MSC w Polsce



# Kampania Świąta z MSC 2024



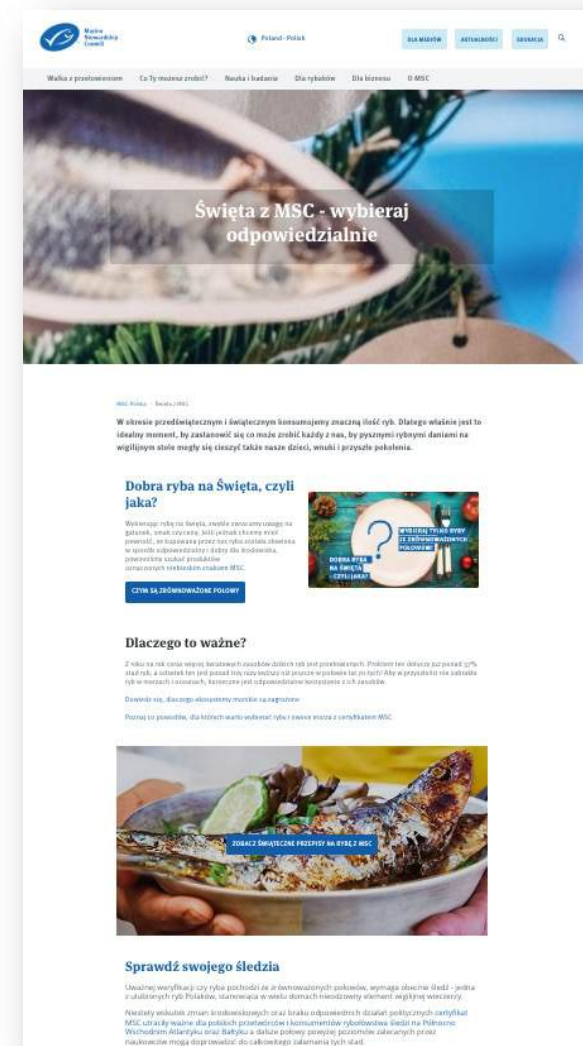
W okresie przedświątecznym i świątecznym konsumujemy znaczną ilość ryb. Dlatego właśnie jest to idealny moment, aby zainteresować Polaków kwestią odpowiedzialnego wyboru ryb i wspierania zrównoważonych połowów.

Wybierając na świąteczny stół ryby z niebieskim certyfikatem MSC, konsumenci zyskują gwarancję, że pochodzą one z połowów spełniających najbardziej rygorystyczne wymogi środowiskowe, dzięki czemu pysznymi wigilijnymi daniami z ryb będziemy mogli cieszyć się nie tylko my, ale także nasze dzieci, wnuki i przyszłe pokolenia.

Każdy z nas – poprzez odpowiedzialne decyzje konsumenckie – ma wpływ na ekosystemy morskie!

Organizowana już 10. rok z rzędu przez MSC świąteczna kampania miała charakter edukacyjny. Jej celem było zaznajomienie Polaków z certyfikatem MSC i zachęcenie do wyboru na święta ryb pochodzących ze zrównoważonych połowów.

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami o wynikach tegorocznej kampanii!



# Świąteczne paczki



Wspólnie z Partnerem – firmą Graal – przygotowaliśmy świąteczne paczki dla 120 dziennikarzy i influencerów. W paczce znalazły się:

- Produkty od firmy Graal – tuńczyk w sosie własnym z certyfikatem MSC (zwycięzca plebiscytu na Najlepszy Produkt MSC 2024)
- Świąteczne upominki od MSC: torba na zakupy i kuchenna ściereczka uszyte z eko bawełny, świąteczne pierniczki w kształcie rybki oraz ceramiczna miska z morskim motywem
- Przepisy na świąteczne dania z tuńczyka w puszcze od: Martina Gimeneza Castro, Katarzyny Żak, Joanny Matyjek, Mileny Nosek oraz firmy Graal





# Przepisy na tuńczyka Graal



Aby zainspirować Polaków do przygotowania świątecznych dań z tuńczykiem MSC przygotowaliśmy specjalnego e-booka z inspiracjami kulinarnymi przygotowanymi przez: Martina Gimenezę Castro, Katarzynę Żak, Joannę Matyjęk, Milenę Nosek oraz firmy Graal.

Przepisy były promowane na stronie www.MSC, w mediach społecznościowych, a także jako specjalny e-book oraz wydruki w paczkach dla dziennikarzy i influencerów.

Zobacz świąteczny E-book MSC >>



**NAJLEPSZY PRODUKT MSC 2024**  
WYBÓR KONSUMENTÓW

### Martin Gimenez Castro

#### Empanadas z tuńczykiem



**Składniki**

- 0,5 kg mięsa czerwonej karpaczki
- 125 g drobnej ryżki
- 50 g cebula
- 0,5 kg tuńczyka z sosu własnym MSC
- 2 jajka
- 2 łyżki cebuli
- 1 jajeczko
- 1 łyżeczka chili
- 1 szklanka wody
- 1/2 łyżka soli
- oliwa do smażenia

**Wykonanie**

Ciasto: Smarujemy podłoże do robienia ciasta dowolnym tłuszczem, rozbijamy je na płasko, ale nie za cienko, aby wytrzymało smażenie. Wskładamy do niego mięso, tuńczyka, cebulę i jajeczko, a następnie zamykamy. Smażymy na głębokości oleju ok. 3 min. Wyjmujemy i kroimy w 1/4 kawałki. Podajemy z majonezem i ketchupem. Można też posmazać na patelni z olejem, aż dołże się ładnie przypieczone. Można też smażyć w głębokiej fryturze. Można też smażyć w głębokiej fryturze. Można też smażyć w głębokiej fryturze.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**

### Joanna Matyjęk

#### Croquetas z tuńczykiem i kaparami



**Składniki\***

- 0,5 kg tuńczyka w sosie własnym MSC
- 100 g ketchupu
- 100 g majonezu
- 1 jajko
- 100 g bułki tartej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku
- 1 łyżeczka papryki czerwonej
- 1 łyżeczka papryki czarnej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku
- 1 łyżeczka papryki czerwonej
- 1 łyżeczka papryki czarnej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku

**Wykonanie**

Do miski wrzucamy tuńczyka, ketchup, majonez, jajko i cebulę. Całość mieszamy dokładnie. Wstawiamy do lodówki na 30 min. Formujemy kulki, otaczamy je bułką tartą i smażymy w głębokiej fryturze.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**

### Milena Nosek

#### Świąteczny ryż z tuńczykiem, żurawiną i grzybami



**Składniki**

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym MSC
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 1 czarna chrama
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku
- 1 łyżeczka papryki czerwonej
- 1 łyżeczka papryki czarnej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku
- 1 łyżeczka papryki czerwonej
- 1 łyżeczka papryki czarnej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka czosnku

**Wykonanie**

Na rozgrzanej oliwie smażymy cebulę i czarna chrama. Dodajemy tuńczyka, grzyby i ryż. Mieszamy i smażymy do momentu, aż ryż będzie miękki. Dodajemy przyprawy i mieszamy. Podajemy z kurkumą i czarna chrama.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**

### Katarzyna Żak

#### Sałłatka bankietowa z tuńczykiem



**Składniki**

- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym MSC
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej
- 1 łyżka papryki czarnej
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej
- 1 łyżka papryki czarnej
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czosnku

**Wykonanie**

Wszystkie składniki mieszamy dokładnie. Podajemy z kurkumą i czarna chrama.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**

### Martin Gimenez Castro

#### Tarta z tuńczykiem



**Składniki**

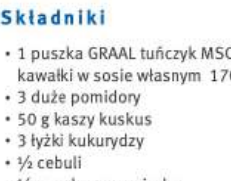
- 1 kg tuńczyka w sosie własnym MSC
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej
- 1 łyżka papryki czarnej
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej
- 1 łyżka papryki czarnej
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czosnku

**Wykonanie**

Wszystkie składniki mieszamy dokładnie. Podajemy z kurkumą i czarna chrama.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**

### Pomidory faszerowane tuńczykiem



**Składniki**

- 1 puszka GRAAL tuńczyka MSC kawałki w sosie własnym 170g
- 3 duże pomidory
- 50 g kaszy kuskus
- 3 łyżki kukurydzy
- 1/2 cebuli
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1/2 papyrki czerwonej
- łyżka oleju
- sól i pieprz

**Wykonanie**

Kuskus wsypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem ok. 1 cm ponad powierzchnię kaszy. Przykrywamy naczynie talerzem i czekamy ok. 5–10 min, aż kasza nasiąknie wodą. Tuńczyka odsączamy i rozdrabniamy widelcem. Drobno siekamy cebulę i szczypiorek, a paprykę kroimy w kostkę. Kuskus, tuńczyka, cebulę, szczypiorek (drobnie zostawiamy do posypania dania), paprykę i kukurydzę łączymy ze sobą. Dodajemy łyżkę oleju, przyprawiamy solą i pieprzem. Sałatkę odstawiamy na godzinę do lodówki. W pomidorach odcinamy czubki i wydrążamy środek. Wypełniamy je sałatką. Posypujemy szczypiorkiem.

**WYBIERAM ODPOWIEDZIALNIE**



# Publikacje w mediach

**13** publikacji w najpoczytniejszych tytułach prasowych m.in. Tele Tydzień, Fakt, Newsweek, Pani Domu, Twój Styl, Pani, Tina, Zwierciadło

**910** publikacji na portalach i blogach m.in. onet.pl, tvn24.pl, onet.pl, zdrowie.pap.pl, newsweek.pl, se.pl, polskieradio.pl

**41** publikacji w opiniotwórczych stacjach radiowych m.in. PR 1 Polskiego Radia, Program 3 Polskiego Radia, Polskie Radio Czwórka, TOK FM

Poranek w **TVP INFO**

\*Na podstawie danych Instytutu Monitorowania Mediów.

**ZASIĘG: 8,4 MLN\***  
**AVE: 2,95 MLN PLN\***



**Smakuje najlepiej**  
Pyszne dania na wigilijnym stole, i nie tylko, zapewnią nam kawałki soczystego tuńczyka w sosie własnym. To zdrowa przekąska pełna białka. A na dodatek jest oznaczona niebieskim znakiem MSC.

■ Graal, ok. 8,60 zł/170 g

**Jakie ryby warto kupować, a których lepiej unikać?**  
Rzadko jemy ryby i chciałabym to zmienić. Które są rzeczywiście zdrowe?  
Teresa M. z Ostrołęki



**WARTO ZNAĆ RÓŻNICĘ** między rybami dziko żyjącymi i hodowlanymi. Pierwsze dorastają w naturalnym otoczeniu, a ich pożywienie nie jest sztucznie modyfikowane. Niestety, naturalne zbiorniki są coraz bardziej zanieczyszczone. Dlatego zamiast np. łososia bałtyckiego czy atlantyckiego lepiej wybrać pacyficznego.

Wskazuje się gatunki ryb o niskich wymaganiach, np. pangii i tilapii, faszerując je antybiotykami. Mimo że są tanie, należy omijać je szerokim łukiem! Kupując ryby, zwracaj uwagę na certyfikat. Niebieskie oznaczenie MSC gwarantuje, że pochodzą z hodowli czasami wyko-

**WAŻNY WYBÓR**  
W okresie świąteczno-noworocznym ryby to częsty gość na naszym stole. Z korzyścią dla zdrowia, bo powinniśmy je jeść przynajmniej dwa razy w tygodniu. Z korzyścią dla naszych dzieci i wnuków warto wybierać produkty oznaczone niebieską nalepką organizacji pozarządowej MSC (Marine Stewardship Council). To gwarancja, że ryby i owoce morza pochodzą z dobrze zarządzanych, stabilnych źródeł oraz są bezpieczne dla zdrowia i nie zabraknie ich dla przyszłych pokoleń.



**ZIELONY Newsweek**

**CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOLÓWSTWA MSC**  
www.msc.org/pl

**WYBIERAJ MSC**  
Pamiętaj, niebieski znak MSC na rybach i owocach morza to gwarancja, że pochodzą z zrównoważonych połowów. [www.msc.org/pl](http://www.msc.org/pl)

**Twój STYL**

**WYBIERAJ ODPOWIEDZIALNIE**

**Fakt**  
GAZETA CODZIENNA

**Jak kupować ryby, by wyszło to nam na dobre**

W morzach i oceanach ryba jest coraz mniej, więc jeśli chcemy, by przyszłe pokolenia (a więc i nasze wnuki) mogły jeść ryby, jak my dziś, musimy najpierw zrobić zakupy. To oznacza kupowanie ryba, które pochodzą ze sprawdzonych źródeł. A które to są, podpowie niebieski certyfikat MSC (na zdjęciu na górze). W polskich sklepach dostępnych jest blisko 400 produktów rybnych i owoców morza oznaczonych niebieskim znakiem MSC. To zarówno produkty chłodzone, mrożone, paszki, żywność dla zwierząt, potrawy z dodatkami, jak i samodzielnie filetów czy karmel dla zwierząt, dostępne w popularnych sklepach handlowych (m.in. Lidl, Kaufland, ALDI) i od innych producentów, jak np. FROSTA.



# Gwiazdy i influencerzy



W dotarciu do szerokiego grona odbiorców pomogło nam **27** gwiazd, influencerów i blogerów, którzy z zaangażowaniem komunikowali w swoich mediach społecznościowych, co oznacza certyfikat MSC i dlatego należy zwracać uwagę na to, skąd pochodzą ryby na naszym świątecznym stole.

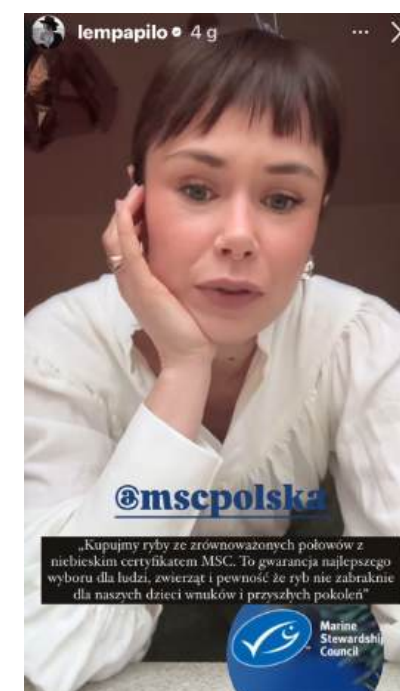
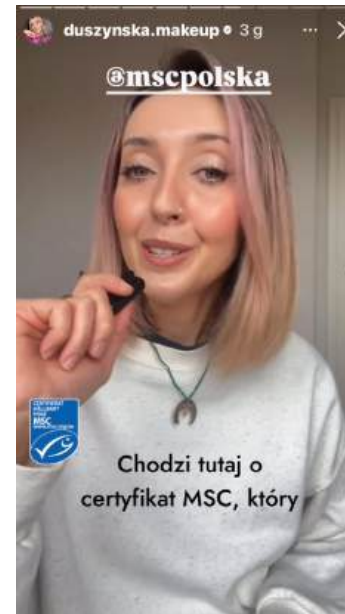
- Katarzyna Żak
- Anna Smołowik
- Ola Juszkiewicz
- Milena Nosek
- Sebastian Wilczek
- Mateusz Zielonka
- Edyta Kusińska / Madame Edith
- Zosia Cudny / Make Cooking Easier
- Tomek Czajkowski / Magiczny Składnik
- Ania Kosterna-Kaczmarek / Czosnek w Pomidorach
- Julita Strzałkowska / Wrząca kuchnia
- Magda i Łukasz Sawa / Ale Meksyk
- Joanna Matyjek / Odczaruj Gary
- Kasia i Tomek Poneta / Plate of Joy
- Kasia Nowakowska / Kuchnia bazylii
- Kasia Kłos / Niezły Młynek
- Alicja / Warszawski Smak
- Magda i Adam Gendźwiłłowie / Crust and Dust
- Ola i Piotr Stanisławscy / CrazyNauka
- Martyna Skura / Life in 20 kg
- Blanka Kolago Szymańska / Slow Fix
- Marta Podbielska / Lempapilo
- Kasia Duszyńska / Duszyńska make-up
- Marta Zabłocka / Życie na kreskę
- Maciej Mazurek / Zuch Rysuje
- Dominika Bakura / Pani Miniasek
- Rafał Adamczak

**Dziękujemy za Wasze zaangażowanie!**



# Gwiazdy i influencerzy

139 stories i postów na profilach Facebook i Instagram obserwowanych przez ponad **1 200 000** fanów





# Działania w mediach społecznościowych

Przez cały grudzień na Facebooku oraz na Instagramie MSC opublikowaliśmy 46 postów, których celem była edukacja użytkowników połączona z atrakcyjnymi treściami m.in. animacjami (np. jaka ryba na święta), konkursami czy świątecznymi przepisami od gwiazd, szefów kuchni oraz partnerów.



Ponad **3 mln** wyświetleń treści na Facebooku i Instagramie



Dotarcie do ponad **1,5 mln** osób



Ponad **40** zgłoszeń w konkursach MSC





# Strona www Święta z MSC

Działania w social mediach skutecznie kierowały użytkowników na dedykowaną stronę "Święta z MSC", gdzie mogli znaleźć inspiracje i wartościowe treści związane z odpowiedzialną konsumpcją ryb i owoców morza. Dodatkowo promowana była strona z przepisami, na której znajdował się szeroki wybór świątecznych dań, zachęcając do przygotowania pysznych i zrównoważonych potraw na wigilijny stół.



Niemal **9 tysięcy** wyświetleń strony „Święta z MSC”



W tym średnio 200-400 wyświetleń każdego dnia kampanii oraz 700-800 wyświetleń dziennie w weekend poprzedzający święta



MSC Polska - Święta z MSC

W okresie przedświątecznym i świątecznym konsumujemy znaczną ilość ryb. Dlatego właśnie jest to idealny moment, by zastanowić się co może zrobić każdy z nas, by pysznymi rybnymi daniami na wigilijnym stole mogły się cieszyć także nasze dzieci, wnuki i przyszłe pokolenia.

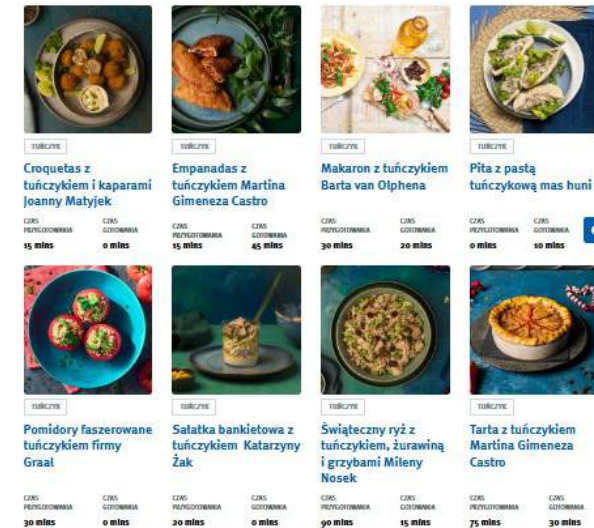
## Dobra ryba na Święta, czyli jaka?

Wybierając rybę na święta, zwykle zwracamy uwagę na gatunek, smak czy cenę. Jeśli jednak chcemy mieć pewność, że kupowana przez nas ryba została złowiona w sposób odpowiedzialny i dobry dla środowiska, powinniśmy szukać produktów oznaczonych niebieskim znakiem MSC.

CZYM SĄ ZRÓWNOWAŻONE POŁOWY



## Świąteczne przepisy z tuńczykiem



## Świąteczne przepisy z dzikim łososiem



## Świąteczne przepisy z białą rybą





# Kontakt

Joanna Ornoch

Marketing Communication Lead, Baltic and Central Europe

+48 506 058 460, [joanna.ornoch@msc.org](mailto:joanna.ornoch@msc.org)