



A tilápia egy összefoglaló név, közel 30 különböző fajú, színű, nagyságú, alakú és élőhelyű halat foglal magában. A nilusi tilápia (*Oreochromis niloticus*) a sugaras úszójú halak osztályába, ezen belül a sügér alakúak rendjébe tartozik. Észak- és Közép-Afrika folyóinak vízrendszerében, mocsaraiban őshonos, de Afrika számos kisebb, nagyobb tavába is betelepítették, sőt meghonosították a világ több trópusi vízében, és intenzíven nevelik mesterséges tavakban is. A trópusi édesvízi környezetet kedveli, de mégél brakkvízben (fésős vízben), kisebb folyókban, csatornáknban, mocsaras környezetben is, és a vízminőségre sem különösebben érzékeny.

Magyarországon 1958-tól jelent meg, ma többek közt a szarvasi Haltenyésztési Kutató Intézetében és a makói tógazdaságban is tenyésztik. Teste magas, oldalról erősen lapított. Színe általában olajzöld, sötétebb sávokkal, a hasa piszkosfehér vagy vöröses árnyalatú, testhossza átlagban 35-50 centi, súlya 3-4 kiló körüli. Mindenevő, különösen kedveli az algát és egyéb növényalapú élelmet, de megeszi az apró rákokat, csigákat, férgeket, kisebb halakat is. Gyors növekedésének, betegségekkel szembeni állóképességének, jó alkalmazkodóképességének és növekvő népszerűségének köszönhetően napjaikra 2 millió tonnányit tenyésztenek belőle világszerte.

### Érdekesség

A tilápia a bölcsőszájú halak családjába tartozik, így szaporodása jellegzetes. Az egyedek hamar ivaréretté válnak, és párosával mennek ívni. A hím egy nagytányér méretű 5-8 centi mély gödröt készít. Az ide lerakott ikrákat (200-400 darab) megtermékenyítés után a

nöstény a szájába veszi, és kikelésig ott őrzi. A kikelt lárvák még 5-7 napig a nösténnyel maradnak, és vész esetén az anyjuk szájába menekülnek.

A konyhafőnök szemével

Ízletes húsa fehér színű, egy kicsit a többi sügérfélélére emlékeztető ízű, és teljesen szálkamentes, ezért is oly népszerű. Nyersen és tisztítva, frissen és fagyasztva, egészben és szeletelve egyaránt kapható.

Egészben való elkészítése nem jellemző, ellenben a filéjét süthetjük serpenyőben, grillezhetjük, párolhatjuk vagy akár gőzölhetjük is.