



SALMÓN SALVAJE DE ALASKA

HUEVAS DE SALMÓN

CAVIAR

Las huevas de salmón salvaje de Alaska son óptimas para elaborar diversos productos, pero el más consumido es el caviar o *ikura* (huevas separadas de la bolsa ovárica y luego saladas). El caviar de salmón de Alaska de máxima calidad es un producto reluciente y elegante, y se usa a menudo para decorar canapés y aperitivos exquisitos. Aporta sabor y nutrientes a cualquier plato, y puede añadirse también a ensaladas, sopas y otros platos.

El caviar o *ikura* es un ingrediente destacado de la cocina japonesa, servido frecuentemente sobre una porción de arroz y en muchos tipos de *sushi*. El *ikura* en salsa de soja, del que se producen cantidades menores, se elabora marinando las huevas en dicha salsa. El *ikura* de salmón salvaje de Alaska se comercializa fresco (sin pasteurizar) en recipientes de plástico de 50 g a 1 kg, y pasteurizado en tarros de vidrio.

El caviar de salmón de máxima calidad tiene, por lo general, un color exterior naranja rojizo vivo y uniforme, mientras que el centro es de color y consistencia semejante al de la miel. Las huevas deben ser relucientes y ligeramente transparentes, deben estar enteras (no rotas ni aplastadas) y se deben poder separar fácilmente unas de otras. En general, la calidad del caviar se determina en función del tamaño de las huevas (mejor cuanto mayor sea el tamaño), el contenido de sal (mejor cuanto menor sea el contenido) y la cantidad de líquido que rezuma (lo óptimo es que no rezume). Las huevas del caviar de salmón de máxima calidad deben tener una consistencia firme pero elástica. El caviar de salmón de Alaska debe tener un aroma suave y agradable, y un sabor intenso.

SUJIKO

El *sujiko* tradicional japonés son huevas de salmón de Alaska saladas y curadas en el interior de la bolsa ovárica. La palabra japonesa "*sujiko*" se compone de "*suji*", que significa "línea", y "*ko*", que significa "niño". El nombre se refiere a la disposición alineada que adoptan las huevas en el ovario. Las bolsas de huevas crudas se lavan en una salmuera saturada, se escurren, se envasan con sal y se dejan curar.

El *sujiko* de salmón de Alaska puede comprarse salado, marinado en salsa de soja, o como huevas congeladas sin salar. En el envase suele constar el origen, las señas del importador y una indicación relativa al contenido de sal del producto (si tiene o no un contenido bajo de sal o si está elaborado con un sucedáneo de la sal).

Cada productor establece especificaciones propias, de modo que es importante una buena comunicación entre comprador y proveedor sobre los estándares de producción y las necesidades del cliente.



CONSERVACIÓN

Parte del caviar de salmón se vende pasteurizado, para mejorar la inocuidad del producto y aumentar su vida útil. La pasteurización no afecta significativamente al sabor del producto, pero el producto pasteurizado puede ser más blando, de color menos intenso y de aspecto menos brillante que el no pasteurizado.

Algunos productores de Alaska envasan el caviar en bandejas con atmósfera modificada: bandejas cerradas herméticamente en las que se inyecta nitrógeno para desplazar el oxígeno, o bien se incluyen saquitos de gránulos absorbentes de oxígeno. De este modo, se reduce al mínimo la oxidación de los aceites de las huevas y se aumenta la vida útil del producto congelado.

El caviar de salmón puede congelarse para aumentar su vida útil. Como en el caso de la pasteurización, el producto de mayor calidad es el más adecuado para la congelación. Otros tipos de caviar, como el de esturión, no pueden congelarse, pero las huevas de salmón tienen membranas gruesas que impiden que resulten dañadas. Debido a su contenido de sal, el caviar de salmón se congela a temperaturas bajas. Para almacenar el producto a largo plazo, se recomienda congelarlo a -40° C. El producto congelado debe descongelarse lentamente, para conservar su calidad. El caviar envasado al por mayor normalmente se conserva congelado a una temperatura inferior a -10° C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La carne de salmón de Alaska es apreciada por sus propiedades cardiosaludables (contenido alto de ácidos grasos omega-3 y de proteína magra), pero el contenido de omega-3 y de proteínas de las huevas de salmón es muy superior al de la carne, y además contienen abundantes vitaminas y minerales importantes.

Contenido de nutrientes y ácidos grasos de las huevas de salmón de Alaska*

Nutriente	Cantidad por porción de 1 oz (28,3 g)
Calorías	60 Cal
Calorías en la fracción grasa	15 Cal
Grasas (total)	2 g
saturadas	-
monoinsaturadas	-
poliinsaturadas	-
Proteínas	9 g
Sodio	390 mg
Calcio	0 mg
Hierro	0 mg
Vitamina A (retinol)	10% de la CDR
Vitamina C	5% de la CDR
Colesterol	145 mg
Ácidos grasos n-3	
Ácido alfa-linolénico (ALA)	-
Ácido eicosapentaenoico (EPA)	310 mg
Ácido docosapentaenoico (DPA)	-
Ácido docosahexaenoico (DHA)	370 mg
Total EPA + DHA	680 mg

*Valores promedio en 3 muestras de caviar de salmón rosado

Análisis realizado por Medallion Labs, en 2004

Cortesía de Seafood Products Association (Seattle, Washington, EEUU)

Nota: Los datos corresponden a huevas de salmón rosado de Alaska, que son representativas de las huevas de la mayoría de los tipos de salmón de Alaska. No obstante, las cifras exactas variarán en función de la especie y del envasador.



Alaska Seafood Marketing Institute

www.alaskaseafood.org

Sede: 311 N. Franklin Street, Suite 200, Juneau,
AK 99801 – Tel: +1-800-478-2903

Oficina del Sur de Europa: c/ Borrell 7 – Local 19

08172 St. Cugat del Vallès (Barcelona) Spain

Tel: +34 93 589 8547