MENTAIKO

Huevas de abadejo salvaje de Alaska

Salvaje, Natural & Sostenible

SABOR

REBOSANTE DE UMAMI

AROMA DEL MAR

DISTINTOS NIVELES DE ESPECIADO
de suave a picante

TEXTURA JUGOSA Y SUAVE

USOS *Versátil y sabroso, el mentaiko confiere una explosión de sabor y una exquisita textura en las cocinas tradicionales asiáticas y en las de fusión.*
El mentaiko puede sustituir al tobiko para aportar más sabor y una textura más suave a makis, nigiris y otros platos de sushi. Puede añadirse como aderezo especiado en arroces.

ACERCA DE

La palabra japonesa *mentaiko*, compuesta por *"ko"* (niños) y *"mentai"* (abadejo salvaje de Alaska), se refiere a las huevas de abadejo salvaje de Alaska especiadas, un manjar muy solicitado. En la cocina coreana se conoce como *myeongnan*. Es un producto versátil, que puede usarse en una gran variedad de platos de estilo asiático.

CÓMO SE HACE

Las bolsas de huevas de abadejo salvaje de Alaska se lavan cuidadosamente en salmuera y luego se salan, se marinan y se dejan curar con especias y guindillas.

PRODUCTOS

OTROS PRODUCTOS DE HUEVAS DE ABADEJO SALVAJE DE ALASKA

TARAKO
Huevas saladas y curadas

BARAKO
Huevas sueltas, saladas o especiadas

EL MENTAIKO ES UN **INGREDIENTE CLÁSICO** DE LA COCINA TRADICIONAL JAPONESA, PERO MUY APRECIADO TAMBIÉN EN MENÚS MODERNOS.

EN JAPÓN INCLUSO HAY *Parques temáticos Mentai*

Temaki (cono de sushi) de Mentaiko

NUTRICIÓN

LAS HUEVAS DE ABADEJO DE ALASKA SON UNA FUENTE

EXCEPCIONAL

DE NUTRIENTES DE CALIDAD EN UN ENVASE DIMINUTO Y PALPITANTE

- un suplemento nutricional delicioso!

POR RACIÓN *(15 g)* *
3,3 g CALCIO (254% CDR)
1,7 mcg VITAMINA B12 (71% CDR)
3,35 g PROTEÍNAS (6.7% CDR)
350 mg ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3
CDR = Cantidad diaria recomendada // 15 g

** La ración estándar de huevas de abadejo es de 15 g, a diferencia de la mayoría de los demás productos del mar, con raciones de 85 g.*

EL ALTO CONTENIDO DE ACEITE DEL MENTAIKO DE HUEVAS DE ABADEJO SALVAJE DE ALASKA está principalmente compuesto por ácidos grasos omega 3: sobre todo ácidos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), los más beneficiosos y fáciles de asimilar por el organismo.

Beneficios de los ácidos omega 3 DHA y EPA

- *Mejoran la salud cardiovascular*
- *Mejoran las funciones cerebrales*
- *Son nutrientes vitales para el crecimiento y el desarrollo prenatal e infantil*

RECETAS

El mentaiko es un reconfortante sabor básico de la cocina japonesa, lleno de delicioso umami y un ligero gusto a marisco.

Es un ingrediente popular servido solo y en combinación con arroz (sushi, ochazuke y onigri son tres clásicos) y con espagueti (quizá su plato más internacional).

Si le interesan estas y otras recetas, póngase en contacto con ASMI.

SOSTENIBILIDAD

EN ALASKA, PROTEGER el futuro de las poblaciones y el **MEDIO AMBIENTE ES UNA PRIORIDAD** frente a las oportunidades de captura comercial. Cada año, se estiman por separado mediante estudios científicos las poblaciones de abadejo de Alaska del mar de Bering, las islas Aleutianas y el golfo de Alaska. Las autoridades utilizan estos datos para determinar la población **"DISPONIBLE TOTAL"** establecer la **"CAPTURA PERMITIDA"** y fijar un límite de **"CAPTURA REAL"** más bajo para garantizar que siempre haya poblaciones salvajes sostenibles en las aguas de Alaska.

La pesquería de abadejo de Alaska es la MAYOR PESQUERÍA SOSTENIBLE de los Estados Unidos.

CERTIFICADA

La pesquería de abadejo de Alaska está certificada por dos normas de certificación de pesquerías sostenibles independientes:

- **GESTIÓN RESPONSABLE DE PESQUERÍAS DE ALASKA** (GRP)
- **CONSEJO PARA LA GESTIÓN PESQUERA SOSTENIBLE** (MSC)

Sostenibilidad Certificada ALASKA RFM

MARINE STEWARDSHIP COUNCIL