ABADEJO

salvaje de Alaska

Gadus chalcogrammus (Theragra chalcogramma)

Salvaje, Natural & Sostenible

PRODUCTOS

Además de harina de pescado, colágeno y muchos más.

UTILIZACIÓN

Gracias a su versatilidad,
NINGUNA PARTE DEL ABADEJO DE ALASKA SE DESPERDICIA.

Las **HUEVAS DE ABADEJO DE ALASKA** conocidas en Japón como *tarako* (saladas) y *mentaiko* (especiadas), son famosas por su sabor intenso y salado. En China y otros países asiáticos también se consume el estómago y las lechas. El aceite se usa en productos farmacéuticos y de las pieles se obtiene colágeno. Todo lo que no se consume se transforma en harina de pescado rica en proteínas para alimentar especies de acuicultura.

CAPTURAS

ESTACIONES DE PESCA

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

FAO 67: Delimitación de las principales zonas de pesca del mundo establecidas con fines estadísticos

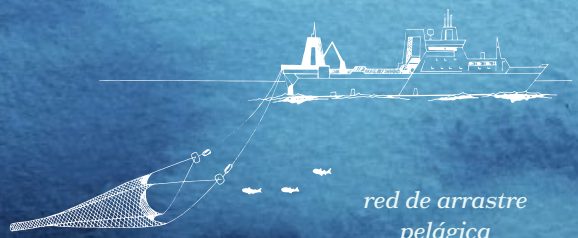
DATOS ECONÓMICOS

Empleos en el abadejo 30.000

Buques en el abadejo 250

Fuente: NOAA

TIPO DE APAREJO



red de arrastre pelágica

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

GASTRONOMÍA

TIERNO • FRESCO • JUGOSO
DELICADO • SUAVE

"Cocinar con abadejo de Alaska es una delicia, ya que el propio pescado es extraordinariamente flexible y versátil. Si busca un producto proteico nutritivo, versátil y de fácil preparación, confiará sin duda en el abadejo de Alaska."

CHEF GARRETT BERDEN
Nutricionista culinario

PIDA ALASKA

UNA RESOLUCIÓN DE LA FDA DE LOS EEUU DICTA QUE SOLO EL ABADEJO ORIGINARIO DE ALASKA PUEDE LLEVAR EL NOMBRE

Abadejo de Alaska

PERFIL CULINARIO

TÉCNICAS *Hervido, al horno, a la parrilla, al vapor, salteado, frito* —DE CUALQUIER FORMA!

FLEXIBLE Y VERSÁTIL
Queda bien en cualquier receta

HÁBITAT NATURAL

El abadejo salvaje de Alaska es una especie:

- semibentónica que forma bancos desde la región superficial hasta profundidades de más de 500 metros;
- migratoria estacional, que vive en aguas profundas en invierno y en primavera se traslada a aguas más superficiales cercanas a la costa de Alaska;
- de vida corta, que alcanza la madurez reproductiva a los tres años, aproximadamente, y vive unos 12 años;
- depredadora inespecífica, cuya dieta incluye, en función de su tamaño, desde zooplancton y krill hasta peces pequeños..

LAS CALORÍAS DEL ABADEJO DE ALASKA PROCEDEN EN UN 97% PROTEÍNA!

Este porcentaje es mayor que el de otras fuentes de proteínas, como la pechuga de pollo (75%) y la carne magra de ternera picada (43%): está claro que ninguna proteína es más pura que la del abadejo salvaje de Alaska.

NUTRICIÓN

EL ABADEJO DE ALASKA ES UNA FUENTE EXCEPCIONAL DE PROTEÍNAS COMPLETAS Y DE ALTA CALIDAD.

85 g de ABADEJO DE ALASKA
16 g PROTEÍNAS (32% CDR)
3,1 mcg VITAMINA B12 (130% CDR)
285 mg OMEGA 3s DHA Y EPA
0 g HIDRATOS DE CARBONO

CDR = Cantidad diaria recomendada // 85 g Fuente: Valores de referencia estándar de la USDA, Publicación núm. 28

TIENE UN ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS fáciles de digerir y que incluyen los nueve aminoácidos esenciales (que el organismo no puede producir por sí mismo): son proteínas completas de la mejor calidad.

Beneficios de la proteína completa de alta calidad

- *desarrollo y mantenimiento de una masa corporal magra*
- *regulación del metabolismo*
- *mayor sensación de saciedad, que reduce la ingesta y posiblemente también el peso*
- *músculos más fuertes, que aportan una mayor movilidad, fuerza y habilidad*

Recetas

Tacos de pescado ennegrecido con ensalada de remolacha y manzana y crema de aguacate | Al horno con humus de guisantes y faláfel de granada con humus a la menta y zanahorias con harissa | Laap al estilo de Laos | Arroz asiático

Encontrará otras recetas en ALASKASEAFOOD.ES/RECETAS