

PEȘTELE SĂLBATIC DE ALASKA PE PIATA DIN ROMÂNIA

Ghid pentru cumpărători



Wild, Natural & Sustainable®

CUPRINS

1. Despre Alaska Seafood Marketing Institute
2. Peștele sălbatic de Alaska – specii și caracteristici
3. Disponibilitate pe piața din România
 - Hoteluri
 - Hypermarketuri și supermarketuri
 - Cash and Carry
 - Restaurante
 - Importatori
4. Rețete cu pește sălbatic de Alaska
5. Beneficii pentru sănătate
6. Flsah Interview Bernd Kirsch
7. Concluzii



1. DESPRE

ALASKA SEAFOOD

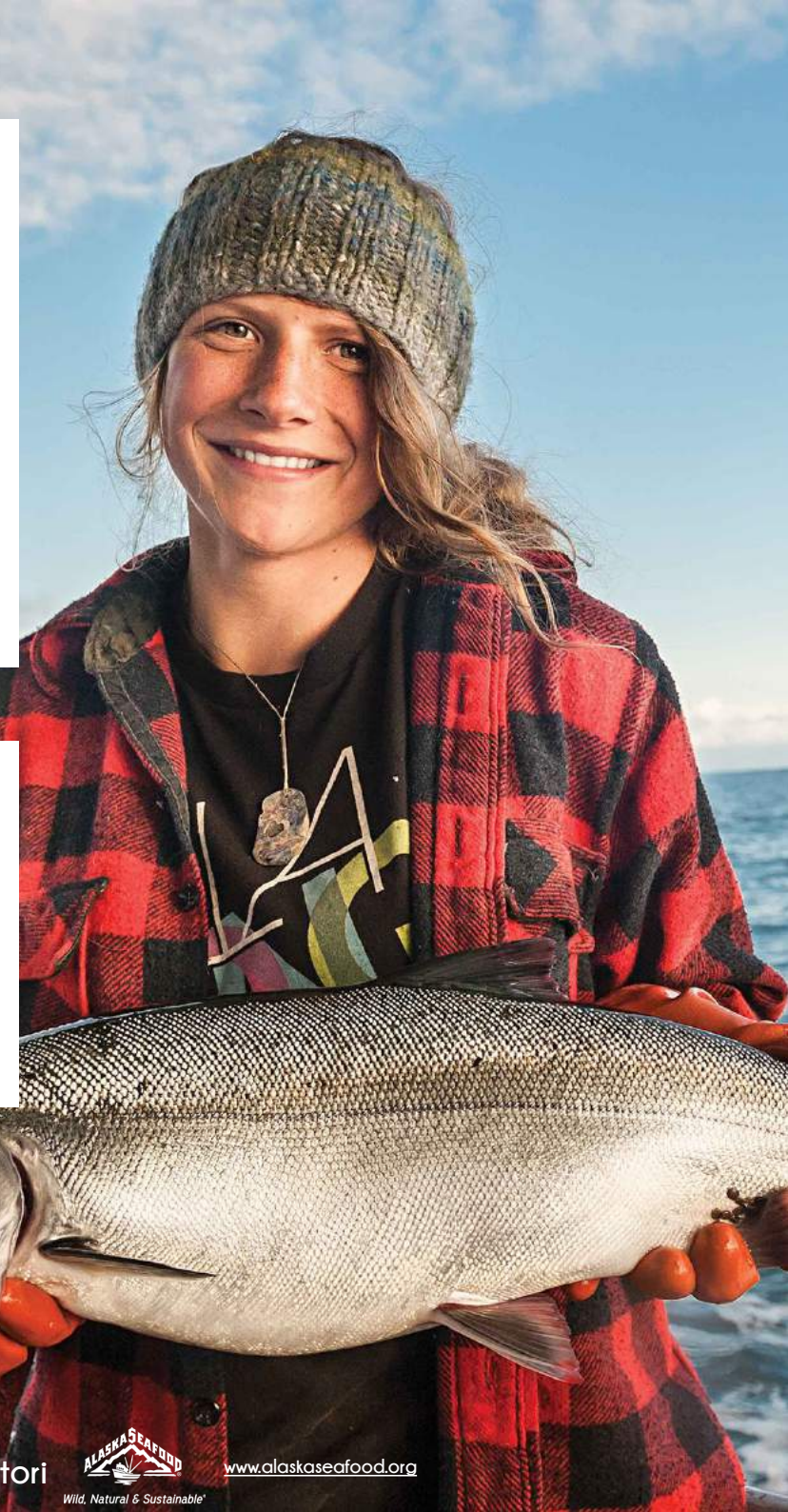
MARKETING INSTITUTE



Alaska Seafood Marketing Institute este o organizație ce are misiunea de a crește valoarea economică a peștelui și fructelor de mare din Alaska, prin:

- Creșterea conștientizării și a capitalului pozitiv de imagine al brandului Alaska Seafood
- Programe colaborative de marketing care aliniază eforturile ASMI și inițiativele de marketing din domeniu, pentru un impact maxim în industria alimentară;
- Promovarea sustenabilității recoltelor de fructe de mare din Alaska care rezultă din imperativele actuale de gestionare a pescuitului din Alaska. (Constituția Statului Alaska, Legea Magnuson-Stevens privind gestionarea și conservarea pescuitului și Legea halibutului);
- Planificarea proactivă de marketing pentru a răspunde obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung, rămânând în același timp flexibilă și receptivă la un mediu și o economie în schimbare;
- Asigurarea calității, analiza tehnică a industriei, educație și cercetare;
- Gestiune fiscală prudentă și eficientă.

ASMI este un parteneriat public-privat între statul Alaska și industria fructelor de mare din Alaska, creat pentru a promova dezvoltarea economică a unei resurse naturale regenerabile. ASMI joacă un rol cheie în re poziționarea industriei de fructe de mare din Alaska ca o industrie competitivă de producție alimentară pe piață internațională. Activitatea sa de a spori valoarea portofoliului de produse din fructe de mare din Alaska se realizează prin parteneriate cu distribuitori de produse alimentare, lanțuri de restaurante, operatori de alimentație publică, universități, școli culinare și mass-media. Organizația desfășoară campanii de informare pentru consumatorii finali, inițiative de relații publice și activități de publicitate și se aliază eforturilor industriei pentru o eficiență maximă. ASMI funcționează, de asemenea, ca brand manager pentru ansamblul brandurilor Alaska Seafood.



ȘTIATI CĂ?

PEȘTELE SĂLBATIC DE ALASKA

1. În Alaska se găsesc cele mai mari rezerve de somon sălbatic din lume. Există mai multe specii de somon de Alaska – Chinook (somonul rege), Nerka (Somon roșu), Coho (Somon Argintiu), Keta și somonul roz (Corbușa). Aceștia își depun icrele în apele dulci ale râurilor sau în lacuri iar apoi puișii migrează spre mare, unde are loc maturizarea.
2. Codul negru de Alaska poate atinge o lungime de până la 1 metru și poate cântări chiar și 18 kg. Acesta trăiește la adâncimi de 200m, chiar și mai mult.
3. Fiecare specie de somon are cantități diferite de grăsime: Acest lucru se datorează modului diferit în care migrează pe parcursul vieții. Dat fiind faptul că, după intrarea în apele dulci, somonii nu se mai hrănesc, ei părăsesc oceanul având rezerve considerabile de grăsime și substanțe nutritive care să îi mențină în viață în perioadele petrecute în apele dulci. De exemplu, somonul Chinook/King, specia cea mai bogată în grăsimi, străbate o distanță de 4000 Km până la locul de reproducere.
4. În Japonia, codul negru este considerat a fi numărul 1 în piramida nutrițională, fiind unul dintre cele mai sănătoase alimente din lume.
5. Somonii de Alaska au cicluri de reproducere și migrare diferite în funcție de specie. Indiferent de specie, indivizii maturi revin în pârăul în care au apărut pe lume. Dacă omul nu intervine în traseul natural de migrare, peștii se pot amesteca în ocean sau în estuare, însă apoi se separă și revin în locurile cu pietriș în care s-au născut cu 2-6 ani în urmă.
6. Culoarea tipurilor de somon variază în funcție de ciclul de reproducere de la "brite" – lipsa nuanței căpătată în perioada reproducerii, la semi-brite – nuanță puțin pronunțată a somonului Keta, la Blush – manifestările incipiente ale culorii reproductive (chinoc, nerka, coho), redskin – nuanța pronunțată din perioadele reproductive pentru Chinook, Nerka și Coho și dark pentru specia Keta și somonul roz.
7. Icrele somonului se dezvoltă în zonele cu pietriș de pe fundul pârâielor după ce femela formează o groapă în cea mai curată zonă de pe fundul pârăului pentru a depune ouale. Toate speciile de somon de Alaska se reproduc o singură dată în viață și mor după depunerea icrelor.
8. Pentru păstrarea prospețimii peștelui sălbatic după pescuire, peștele selectat este congelat individual prin metode rapide și ulterior glazurat cu gheață. Congelarea rapidă se face prin utilizarea unui flux intens de aer rece sau cu aparate de congelare cu plăci, putându-se astfel păstra calitatea peștelui timp îndelungat. Glazurarea presupune acoperirea peștelui cu un strat subțire de gheață din apă dulce, împiedicându-se astfel contactul cu aerul și prelungindu-se termenul de valabilitate al peștilor.
9. Peștele sălbatic de Alaska se găsește în sortimente din ce în ce mai variate și în România, atât în restaurante cât și în magazine. Pentru a identifica aceste produse trebuie să urmărești pe eticheta produselor, indiferent de producător sau importator, tipul de cod sau somon listat pe ambalaj sau menționarea provenienței din Alaska.



2. SPECII ȘI CARACTERISTICI



CHINOOK SAU SOMONUL REGAL

Variații de culoare: "brite", "blush", "redskin"

Din punct de vedere al dimensiunilor, gustului și texturii, somonul Chinook de Alaska este cu adevărat un pește-rege, apreciat pentru culoarea cărnii, conținutul ridicat de grăsimi, textura delicată și carnea succulentă. Acest tip de pește este servit de cele mai multe ori în restaurantele de elită. Pe piață, ajunge de obicei sub formă de medaioane, file sau afumat.



NERKA/SOCKEYE SAU SOMONUL ROȘU

Variații de culoare: "brite", "blush", "redskin"

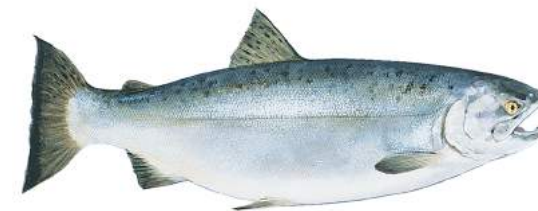


Nerka este a doua specie de somon de Alaska, după numărul de exemplare. Cea mai mare parte a somonilor Nerka ajung pe piața din Japonia, unde sunt foarte apreciați pentru culoarea roșu închis a cărnii. În același timp, o cantitate tot mai mare de Nerka ajunge pe piețele din Europa și SUA, pe măsură ce consumatorii descoperă cantitățile impresionante ale acestuia. La fel ca și Chinook, conținutul mare de grăsimi polinesaturate conferă cărnii o textură densă, succulentă și un gust intens. Pe piață, Nerka ajunge sub formă de pește întreg, medaioane, file dar și conservat.

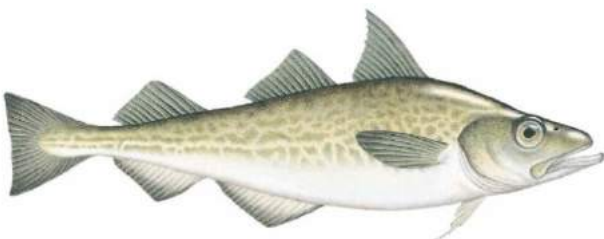
SOMONUL COHO

Variații de culoare: "brite", "blush", "redskin"

După gust, culoare și textură, somonul Coho se aseamănă cu somonul Chinook. Carnea de Coho se deosebește prin culoarea portocaliu-roșiatică și o textură densă. Culoarea și textura cărnii de Coho sunt mai omogene în comparație cu alte specii de somon. Popularitatea acestui tip de somon este asigurată de mărimea acestuia, conținutul destul de ridicat de grăsimi și păstrarea excelentă a culorii, atât în varianta lui proaspătă, cât și congelată sau afumată. Acest tip de somon se găsește pe piață sub formă de pește întreg, medaioane și file.



ALASKA POLLOCK



Peștele sălbatic Alaska Pollock este un pește alb, ușor aromat, cu o textură delicată și fragilă. Acesta face parte din familia codului și este diferit de Pollock-ul de Atlantic prin textura mai puțin grasă. Datorită adaptabilității sale, Alaska Pollock este consumat într-o varietate de forme care include fileuri proaspete și congelate, fish sticks și alte produse din pește panetate. Alaska Pollock este un pește bogat în proteine, cu conținut scăzut de grăsimi, care oferă între 400 și 500 de miligrame de acizi grași omega-3 sănătoși pe porție.

SOMONUL KETA

Variații de culoare: "brite", "semi-brite", "dark"

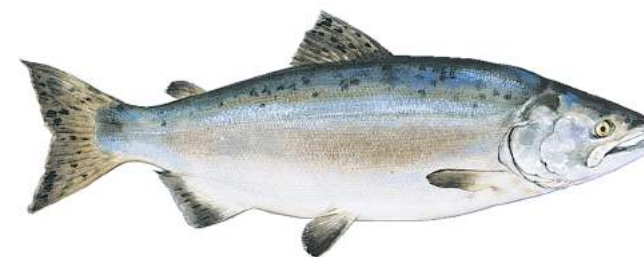
Popularitatea somonului Keta este asigurată de combinația între prețul avantajos, textura uimitoare, culoarea plăcută a cărnii și gustul delicat. Culoarea cărnii somonului Keta se poate deosebi substanțial, în funcție de locul în care a fost pescuit și de etapa de dezvoltare. Pentru a verifica culoarea cărnii, se poate face o tăietură în zona cozii; la majoritatea somonilor, aceasta devine mai deschisă spre cap. Conținutul de grăsimi în cazul somonului Keta este de obicei mai scăzut decât în cazul altor tipuri de somon. Acesta poate fi găsit pe piață sub formă de pește întreg, medaioane, file dar și afumat și conservat.



SOMONUL ROZ

Variații de culoare: "brite", "watermarked", "dark"

Somonul roz este cea mai numeroasă specie de somon de Alaska și, prin urmare, cea mai avantajoasă. Carnea acestuia de deosebește printr-o culoare roz deschis, o textură moale și un gust delicat. Datorită dimensiunilor și prețului său, somonul roz este ideal pentru comerțul cu amănuntul. Acesta devine tot mai popular și datorită faptului că este o specie de somon de mici dimensiuni, fiind potrivit pentru prepararea celor mai diverse feluri de mâncare. Conținutul de grăsimi din carnea somonului roz variază de la un nivel scăzut până la unul moderat. Pe piață, acesta ajunge sub formă conservată și afumată, sau sub formă de jumătăți de pește.



CODUL NEGRU DE ALASKA

Carnea albă, stratificată, cu textură catifelată a codului negru are un gust uimitor, delicat și intens în același timp, indiferent de modul de preparare. Primii care au apreciat beneficiile codului negru au fost indienii din tribul Maka, acum câteva sute de ani. Astăzi, cea mai mare parte a codului de Alaska este pescuit cu paragat, din apele reci și adânci ale Marii Bering sau Golfului Alaska. Codul negru de Alaska reprezintă o sursă valoroasă de proteine, grăsimi polinesaturate și microelemente – iod, fosfor, magneziu, cupru, fier, zinc și calciu. În stare proaspătă, acest tip de pește este disponibil din luna martie, până la jumătatea lunii noiembrie însă este disponibil pe perioada întregului an, în stare congelată.



VALORI NUTRIȚIONALE ALE SPECIILOR DE COD ȘI SÔMON DE ALASKA

	Alaska King	%DV	Alaska Coho	%DV	Alaska Sockeye	%DV	Alaska Keta	%DV	Alaska Pink	%DV	Alaska Cod	%DV	Alaska Pollock	%DV
Calorii	200	10%	120	6%	130	7%	130	7%	130	7%	70	4%	70	4%
Proteine(g)	22	44%	20	40%	23	46%	22	44%	21	42%	15	30%	16	32%
Grăsimi(g)	11	14%	4	5%	5	6%	4	5%	4	5%	0	0%	0	0%
Sodiu(g)	51	2%	49	2%	78	3%	54	2%	76	3%	156	7%	142	6%
Colesterol(mg)	70	23%	50	17%	50	17%	80	27%	50	17%	40	13%	63	21%
Omega3(mg)	1476	NA	900	NA	730	NA	683	NA	524	NA	141	NA	285	NA
Vitamina B12(mcg)	2	83%	4	167%	4	167%	3	125%	4	167%	1,6	67%	3,1	131%
Vitamina A(mcg)	130	14%	40	4%	50	6%	30	3%	36	4%	0	*	10	*
Vitamina D(mcg)	NA	NA	10	50%	14	70%	NA	NA	11	55%	0,4	2%	1,1	6%
Selenium(mcg)	40	73%	32	58%	30	55%	40	73%	32	58%	24	44%	38	69%
Potasiu(mg)	430	9%	370	8%	370	8%	470	10%	370	8%	260	6%	310	7%
Fier(mg)	0,8	4%	0,5	3%	0,4	2%	0,6	3%	0,4	2%	0,1	*	0,2	*
Calciu(mg)	20	2%	40	3%	10	*	10	*	7	*	10	*	10	*

Informațiile nutriționale sunt oferite pentru o porție de 85g.

Tipuri de somon: King, Coho, Sockeye, Keta, Pink.

Tipuri de cod: Alaska Cod, Alaska Pollock.

* Nu reprezintă o sursă semnificativă de nutrienți în varianta preparată.

Sursă: USDA Standard Reference Release 28 Rounded per FDA guidelines

3. DISPONIBILITATE PE PIATA DIN ROMÂNIA



IMPORTATORI ROMÂNIA

DENUMIRE	WEBSITE
OCEAN FISH	www.oceanfish.ro
NEGRO 2000 .	www.negro2000.ro
MACROMEX	www.macromex.ro
GROENLANDA	www.groenlanda.com.ro
COPANEX	www.copanex.ro
ROMPESCARIA INTERNAȚIONAL	www.rompescaria.ro
ALFREDO SEAFOOD	www.alfredoseafood.ro
NORDIC FOOD	www.nordic-food.ro
EXPERT FACTOR	www.expertfactor.ro
ESPROU	www.esprou.ro
DESILVA EXCLUSIV	www.desilva.ro
METRO	www.metro.ro
AUCHAN	www.auchan.ro
OCEANIS	www.dayseaday.com/en/oceanis-seafood

LANȚURI RETAIL

DENUMIRE	WEBSITE
CARREFOUR	www.carrefour.ro
METRO	www.metro.ro
AUCHAN	www.auchan.ro
SELGROS	www.selgros.ro
PENNY MARKET	www.penny.ro
LIDL	www.lidl.ro
MEGA IMAGE	www.mega-image.ro
CORA	www.cora.ro
PLANTEEA	www.planteea.ro
KI-LIFE	www.ki-life.ro
BIOSTIL	www.biostildirect.ro
EMAG	www.emagro
KAUFLAND	www.kaufland.ro
BIO CORNER	www.biocorner.ro
FOOD DISCOUNT	www.fooddiscount.ro

RESTAURANTE ȘI HOTELURI

DENUMIRE	WEBSITE	ADRESĂ
HARD ROCK CAFE	www.hardrock.com/cafes/bucharest	32 Kiseleff Avenue, District 1, 011343 Bucharest, Romania
SHERATON BUCHAREST HOTEL	www.marriott.com	Calea Dorobanților, 5-7, 010551 București
MARRIOTT – CHAMPIONS SPORT BAR	www.marriott.com	Calea 13 Septembrie 90, București 050726
RESTAURANT YOSHI	www.restaurantyoshi.ro	Strada Banul Antonache 40-44, București 014192
RESTAURANT ISOLETTA	www.isoletta.ro	Șoseaua Nordului 7-9, București 014101
LA BRASSERIE BISTRO&LOUNGE	www.labrasserie.ro	Șoseaua Nordului 7-9, București 014101
RAMADA BUCHAREST PARC	www.ramadabucharestparc.ro	3-5 B Poligrafiei Avenue, Bucharest 013704
RAMADA NORTH	www.ramadanorth.ro	Strada Daniel Danielopolu 44, București 014134
CUCINA BORGHESE	www.cucinaborghese.ro	Strada Jean-Louis Calderon 33, București 030167
ZEN SUSHI	www.zensushibucuresti.ro	56 Grigore Alexandrescu, District 1
HILTON - ROBERTO'S	www.robertos.ro	Calea Victoriei 104, București 030167
RADISSON BLU – CAFFE CITTA	www.radissonblu.com	Calea Victoriei 63-81, București 030165
KANPAI	www.kanpai.ro	Strada George Călinescu 49, București 014192
ZEN GARDEN	www.zen-garden-restaurant.ro	Strada Silvestru 3, București 030167
POESIA	www.poesia.ro	Bulevardul Aviatorilor 76, București 014192
FIOR DI LATTE	www.fior dilatte.ro	Bulevardul Primăverii 19-21, București 014192
AL CASOLARE	www.facebook.com/restaurantalcasolare	Șoseaua București-Târgoviște, Buciumeni 070001
CROWNE PLAZA	www.crowneplaza.com	Bulevardul Poligrafiei 1, București 013704
NOVOTEL	www.accorhotels.com	Calea Victoriei 37B, București 010061



4. RETETE



1. COD NEGRU DE ALASKA CU GLAZURĂ MISO ȘI OREZ NEGRU

Număr porții: 4

Țimp preparare: 35 min

Ingrediente:

- 1/4 cană sake
- 1/4 cană oțet mirin
- 4 linguri pastă miso
- 3 linguri zahăr
- 4 fileuri de cod negru

Marinare: Pentru a vă bucura de îmbinarea aromelor codului negru și a glazurii miso, marinarea peștelui trebuie să fie făcută cu 2-3 zile înainte de consumare. Pune cantitatea de sake și oțetul mirin, la foc intens și lasă amestecul să fiarbă timp de 20 de secunde pentru a se evapora parțial alcoolul. Scade apoi intensitatea focului, adaugă pasta miso și amestecă ușor. Atunci când pasta miso s-a dizolvat complet, dă focul la intensitate mare din nou și adaugă zahărul, amestecând constant pentru a te asigura că acesta se dizolvă, nu se arde. După dizolvare, răcește amestecul la temperatura camerei și adaugă bucățile de cod negru, după ce au fost șterse de apă cu un prosop de hârtie. Acoperă recipientul cu o folie de prospețime și lasă-l la frigider timp de 2-3 zile.

Gătire: Preîncălzește atât cuptorul cât și tava în care vei găti peștele. Îndepărtează excesul de mix pentru marinat, fără a spăla bucățile de pește și plasează-le în tavă, cu partea acoperită de piele în sus, după ungerea cu o peliculă fină de ulei. În primă fază, pune tava pe aragaz timp de 3 minute, apoi întoarce bucățile de pește și menține recipientul pe foc încă 2-3 minute. Introduce apoi tava la cuptor timp de 5-10 minute, până când carnea devine opacă.

Garnitură: Orezul negru este alegerea perfectă pentru a completa aroma intensă a codului negru cu glazură miso, alături de câteva frunze de coriandru.



Descoperă mai multe rețete pe bază de pește sălbatic de Alaskă
www.wildalaskafavor.com



2. SOMON SOCKEYE LA CUPTOR, CU LĂMÂIE, PIPER NEGRU ȘI MIGDALE

Număr porții: 4

Timp preparare: 30 min

Ingrediente:

- Zeama și sucul de la o lămâie
- ½ cană de fulgi de migdale, tăiați mărunt
- 1 lingură de pătrunjel tăiat mărunt
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 4 bucăți de somon Sockeye
- 4 linguri de mustar Dijon
- 2 căței usturoi
- Piper negru proaspăt măcinat

Călire: Preîncălzește cuptorul și pregătește tava acoperind-o cu hârtie de copt și o peliculă de ulei. Amestecă coaja de lămâie cu migdalele și pătrunjelul tăiat și azonează amestecul cu sare și piper negru. Așează bucățile de somon Sockeye pe tava de copt și unge fiecare bucată cu o linguriță de muștar. Împarte apoi cantitatea de amestec și presează-o pe fiecare bucată de pește, deasupra muștarului. Păstrează la cuptor, timp de 7-9 minute, în funcție de grosimea bucăților de somon, până când carnea devine opacă.

Garnitură: Între timp, încălziți restul de 2 linguri de ulei, la foc mediu. Adăugați usturoiul și amestecați timp de 30 de secunde până își eliberează aroma, fără să devină maroniu. Se amestecă apoi spanacul, sucul de lămâie, sare și piper negru, după gust menținând pe foc încă 2-4 minute. Se poate servi cald, alături de pește și de câteva felii de lămâie.



Descoperă mai multe rețete pe bază de pește sălbatic de Alaska
www.wildalaskafavor.com

3. ALASKA POLLOCK LA CUPTOR CU ROȘII CHERRY, ULEI DE MĂSLINE ȘI SPARANGHEL

Număr de porții: 4

Timp de preparare: 25 min

Ingrediente:

- 500 g sparanghel
- 300 g roșii cherry, tăiate pe jumătate
- 1 lingură ulei de măsline
- 4 bucăți de Alaska Pollock, spălate și șterse cu un prosop de hârtie
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 1 lingură coajă de lămâie
- ¼ cană de parmezan ras
- Sare și piper

Cătire: Preîncălzește cuptorul și pregătește tava de copt acoperind-o cu o foaie de copt, unsă cu puțin ulei. Plasează sparanghelul astfel încât să formezi ca un grătar, pe care poți așeza ulterior bucățile de pește. Presară roșiile și uleiul de măsline. Unge fileurile de pește cu zeama de lămâie și presară parmezanul. Adaugă sarea și piperul, după gust. După ce cuptorul este încălzit, lasă tava la copt timp de 12-15 minute, până ce carnea devine opacă și ușor de separat cu o furculiță.

Peștele se servește cald, alături de sparanghel și câteva felii de lămâie.



Descoperă mai multe rețete pe bază de pește sălbatic de Alaska
www.wildalaskafavor.com

SWAP Meat – Go wild, Alaska wild!

Orice specialitate culinară ce are la bază carne roșie, carne de pui sau orice alt tip de carne crescută în mediul terestru, poate fi ușor recreată folosindu-se pește sau fructe de mare. De ce am alege să facem asta? Pentru că deși cantitatea de proteine rămâne aceeași, ceea ce se obține este libertatea de a dezvolta, schimbând un singur ingredient, un meniu cu totul nou, creativ și cu un impact minim asupra mediului.

SWAP Meat este un program de cooking, desfășurat de Alaska Seafood Marketing Institute, ce își propune să încurajeze chefii să introducă mai mult pește în meniurile lor, atât pentru obținerea unor preparate sănătoase, cât și pentru consolidarea unui meniu surprinzător ce se va oglindi și în vânzări.

SWAP Meat, ideal pentru:

Corp!

Într-o lume în care îndemnul general pare să fie în direcția unui consum mai mic, pentru combaterea obezității și bolilor asociate, peștele și fructele de mare sunt printre puținele tipuri de alimente despre care suntem încurajați să consumăm mai mult – cel puțin 2 porții pe săptămână.

Planetă!

Specialiștii au ajuns la concluzia că utilizarea responsabilă a resurselor de pește și fructe de mare din apele sălbatice, protejează mediul mai mult decât orice formă crescută artificial. Pentru o porție de pește sau fructe de mare sălbatice nu se folosesc fertilizatori, pesticide sau antibiotice și nu există intervenții artificiale asupra solului sau asupra apei.

Meniu!

Datele cumulate de către Datassential și Technomic în SUA, arată 54% dintre consumatori și 62% dintre Millennials sunt interesați de descoperirea unei varietăți mai mari de pește și fructe de mare în meniuri.

Mai multe despre SWAP Meat, accesând linkul de mai jos!

www.alaskaseafood.org/foodservice/swapmeat

Câteva idei care să vă inspire, aici!

www.wildalaskaseafood.com/recipe-listing/swap-meat

5. BENEFIICIILE PENTRU SĂNĂTATE

Beneficiile peștelui și fructelor de mare, datorate conținutului bogat de Omega-3 și a altor substanțe nutritive, se află în lumina reflectoarelor de foarte mult timp, însă informațiile se înnoiesc cu fiecare studiu nou desfășurat.

”SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM”

S-a scris cu precădere despre efectul pozitiv al consumului de pește în funcționarea sistemului cardiovascular, despre scăderea cu 50% a riscului repetării unui atac de cord sau încetinirea dezvoltării aterosclerozei, despre îmbunătățirea circulației și a activității inimii, însă s-a pus mai puțin accentul pe efectele semnificative în bolile autoimune, în dezvoltarea cognitivă și comportamentală a copiilor sau despre rolul în protejarea vederii. Vă invităm să citiți, în cele ce urmează, despre beneficiile mai puțin cunoscute ale acestor produse, pentru toate vârstele.

Peștele sălbatic de Alaska este alternativa încă și mai sănătoasă, la peștele de crescătorie. Expresia ”Suntem ceea ce mâncăm” face, sau ar trebui să facă trimitere și la stilul de viață și de dezvoltare al alimentelor pe care le consumăm. Peștele de Alaska câștigă atât la nivel de gust cât și la nivelul beneficiilor nutritive, pentru că se hrănește la rândul lui din apele sălbatice și pure ale mărilor și oceanelor.

PREVINDE BOLILE NEURODEGENERATIVE, INCLUSIV ALZHEIMER

Acizii Omega-3 conținuți în cantități impresionante în somonul de Alaska de tip King de exemplu - 1476mg/85g - au un rol semnificativ în procesele de vindecare din întregul organism. Unul dintre cei doi acizi principali cu lanț lung Omega-3 - acidul docosahexaenoic (DHA) - se concentrează în membranele celulelor creierului, întărind structura acestora și îmbunătățind funcțiile neuronilor. Acest acid participă la transferurile dintre celulele creierului, acționează la nivelul hormonilor și substanțelor reglatoare și contribuie la dezvoltarea și regenerarea neuronilor.

ROL IMPORTANT ÎN DEZVOLTAREA CREIERULUI COPILULUI ÎN PERIOADA INTRAUTERINĂ

Studii extinse au arătat că atenția pentru sănătatea copiilor începe încă din perioada intrauterină. Acizii cu lanț lung Omega-3, conținuți în procente semnificative în peștele sălbatic, sunt elemente nutritive esențiale pentru femei în perioada sarcinii și lactației, precum și pentru făt în perioada dezvoltării intrauterine și în primii ani de viață. Acidul docosahexaenoic (DHA) se transmite de la mamă la făt în ultimul trimestru al sarcinii. Acest acid contribuie la dezvoltarea rapidă a creierului și la dezvoltarea fătului în general.

INFLUENȚEAZĂ REDUCEREA SIMPTOMELE ANUMITOR AFECȚIUNI PSIHICE

Acizii cu lanț lung Omega-3, conținuți în cantități semnificative în peștele de Alaska, au un rol important de susținere în tratarea anumitor afecțiuni și tulburări psihice, datorită capacității acestora de a neutraliza procesele inflamatorii cauzate de acizii grași polinesaturați Omega-6, care ajung în organism odată cu alimentele. Studiile au arătat că nivelul acizilor grași Omega-3 este mai scăzut în cazul pacienților care suferă de depresie sau tulburare bipolară decât în cazul celorlalți.

DIMINUEAZĂ SIMPTOMELE BOLILOR AUTOIMUNE ȘI INFLAMATORII

Consumul regulat de pește bogat în acizi Omega-3 diminuează simptomele clinice și reduce necesitatea administrării unor preparate medicamentoase în cazul unor boli autoimune și inflamatorii precum artrita reumatoidă, astmul și colita ulceroasă nespecifică. Rezultatele concrete pot varia în funcție de doză, starea pacientului și medicamentele administrate. Deși există multe informații care susțin faptul că un consum constant de pește diminuează manifestarea simptomelor, nu există în prezent studii care să arate rolul unei astfel de diete în prevenirea apariției acestor boli.

IMPORTANTĂ ÎN PROTEJAREA VEDERII

Acidul docosahexaenoic(DHA), prezent din belșug în pește și fructe de mare, are o importanță semnificativă pentru retină, având rol în transformarea energiei luminoase în semnale vizuale și în asigurarea integrității pigmentului retinian al celulelor epiteliale. În plus, devine evident faptul că un conținut suficient al acestui acid la nivelul retinei, scade considerabil probabilitatea degenerescenței maculare, problemă care apare în procesul natural de îmbătrânire. Cele mai recente studii au demonstrat că acidul docosahexaenoic poate încetini dezvoltarea acestei boli către stadiile agravate ce duc la pierderea definitivă a vederii.

AJUTOR ÎN CONTROLUL DIABETULUI DE TIP II ȘI ÎN DIETE

Consumul crescut de acizi cu lanț lung Omega-3, conținuți în cantități semnificative în peștele sălbatic, cu precădere în somonul sălbatic, contribuie la îmbunătățirea stării în cazul unor boli precum diabetul de tip II și ajută în controlul poftei de mâncare în procesul de slăbire. Într-un studiu recent, realizat pe un grup de femei care sufereau de diabet și care au consumat pește în cantități moderate, s-a constatat o scădere a numărului și a dimensiunii celulelor adipoase chiar dacă nu s-a înregistrat o pierdere în greutate.



6. FLASH INTERVIEW

BERND KIRSCH

Bernd Kirsch, Executive Chef la Radisson Blu pentru Europa Centrală și de Est, are o experiență de peste 10 ani pe piața culinară din România. Cum au evoluat preferințele românilor în ceea ce privește consumul de pește și care sunt diferențele și calitățile peștelui sălbatic de Alaska față de alte tipuri de pește, puteți afla din rândurile următoare.

1. Cum vedeți piața consumului de pește din România?

În ultimii 10 ani, interesul pieței din România pentru produsele pe bază de pește a crescut considerabil, până în punctul în care poți găsi chiar o serie de restaurante care au în meniu doar produse din pește și fructe de mare. Mai mult decât atât, românii încep să fie mai interesați de sănătate și să întrebe din ce în ce mai mult despre proveniența alimentelor pe care le consumă. Cred că ar fi bine și este de încurajat să avem pe piață și o mai mare varietate de produse locale.

2. Care sunt cele mai populare produse de pește de Alaska pe piața din România?

Somonul de Alaska este cel mai popular, urmat de Halibut, după părerea mea. Spre deosebire de somonul norvegian, de exemplu, cel de Alaska are o concentrație mai mare de Omega-3 și o carne cu o culoare interesantă, mai intensă. Una dintre rețetele mele preferate pe bază de somon Sockeye este cu ierburi aromatice proaspete și puțin oțet balsamic. Somonul este, de asemenea, o carne foarte versatilă ce poate fi utilizată cu succes în diferite aperitive, de la tartarul de somon, la hot smoked salmon și sashimi.

3. Care este principala diferență între codul negru de Alaska și codul alb, normal?

Codul negru de Alaska aduce un plus de gust față de codul alb, utilizat în mod normal, mai ales dacă este servit alături de un vin Riesling bun și garnitură de pok choi. Varianta preferată în care aleg să pregătesc peștele în rețetele mele este la grătar sau prăjit în tigaie.

7. CONCLUZII ȘI OBSERVAȚII

1. În ultimul an s-a observat o creștere semnificativă a sortimentului de produse de pește de Alaska care pot fi găsite pe piața din România.
2. Românii par să fie mai conștienți de diferențele dintre tipurile de somon sau de cod, precum și de importanța provenienței peștelui.
3. Chiar dacă importatorii au adăugat mai multe tipuri de pești de Alaska în portofoliul lor și au produse dedicate pieței Ho.Re.Ca, personalul din cadrul restaurantelor nu deține, de multe ori, informații relevante cu privire la originea peștelui aflat în meniul pe care îl prezintă clientului.
4. Constituie o problemă faptul că pe o mare parte dintre etichete produselor de pește existente pe piața, nu este specificată proveniența peștelui.
5. Numărul de importatori care au Alaska Pollock și somon de Alaska în portofoliul lor, a crescut.

Număr total de produse pe bază de pește de Alaska pe piața din România: 76

Tipuri de produse:

1. Somon Keta Afumat
2. Somon Keta afumat și condimentat
3. File de somon roz congelat
4. Somon Sockeye congelat
5. Somon Keta congelat
6. Icre de somon Keta
7. Somon Sockeye proaspăt
8. File de Alaska Pollock congelat
9. Alaska Pollock produse panetate congelate
10. Alaska Pollock fish fingers
11. Cod negru congelat

Top producători

1. Negro 2000
2. Ocean Fish
3. Alfredo

Top lanțuri de supermarketuri cu cele mai multe produse pe bază de pește de Alaska:

1. Carrefour
2. Metro
3. Selgros
4. Auchan
5. Kaufland

Cele mai populare produse

1. Somon afumat
2. Alaska Pollock congelat/panetat
3. Somon congelat

Importatori cu cele mai multe produse pe bază de pește de Alaska în portofoliu:

1. Ocean Fish
2. Negro 2000
3. Alfredo
4. Oceanis
5. Groenlanda
6. De Silva



ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

WWW.ALASKASEAFOOD.ORG

INFO@CRISPCONSULTING.RU

OCTOMBRIE 2018