

S U J I K O

Tradiționalul „sujiko” japonez reprezintă icrele sărate, uscate și afumate de somon de Alaska. „Sujiko” este un cuvânt japonez, alcătuit din „suji”, care înseamnă „rând, șirag”, și „ko”, care înseamnă „copil”. Denumirea reflectă modul de amplasare a icrelor în membrană (sacul ocrotitor). Membranele cu icre proaspete sunt spălate în saramură, scurse, apoi sunt acoperite cu sare și uscate.

Sortare

De obicei, există trei tipuri standard de „sujiko” — de calitate întâi, a doua și a treia, precum și un tip „nestandard”, care include icrele cu membrană deteriorată, granule sparte, moi sau de o culoare necorespunzătoare. În general, „sujiko” de înaltă calitate corespunde următoarelor cerințe:

- Sunt folosite granule mari
- Culoarea icrelor este vie și uniformă pe toată suprafața membranei
- Granulele sunt tari și proaspete, fiind suficient de maturate, adică nu sunt nematurate sau prea maturate.
- Membrana exterioară este rezistentă și, în același timp, moale, fără deteriorări, iar granulele din aceasta sunt amplasate în rânduri drepte.



„Sujiko” de calitate inferioară se folosește la prepararea produselor alimentare cu consistență cremoasă, a pateurilor și uleiurilor de caviar.

„Sujiko” din somon de Alaska poate fi achiziționat în următoarele forme: „sujiko” sărat, „sujiko” marinat în sos de soia sau icre congelate neprocesate. Pe ambalaj sunt indicate, de obicei, originea, datele de contact ale importatorului, precum și dacă produsul dat are un conținut scăzut de sare sau dacă la procesare au fost folosiți înlocuitori ai sării.

Producătorii au specificațiile lor, de aceea cumpărătorii trebuie să aibă o relație strânsă de colaborare cu furnizorii.

Apele reci și pure din Alaska reprezintă un mediu de viață natural și sănătos pentru cinci tipuri de somon sălbatic de Alaska. Anual, acest mediu bogat ne dăruiește tone de pește de înaltă calitate, carnea căruia are un gust uimitor și o textură unică. Acești somoni sălbatici ne oferă cele mai minunate icre din lume, adică tot ce are mai bun somonul de Alaska.

Icrele somonului de Alaska sunt un produs natural, bogat în proteine și acizi grași Omega-3. Din icrele somonului de Alaska se prepară, în general, două feluri de delicatese: icre sărate și icre uscate („sujiko”).

Deseori numite „aurii” sau „rubinii”, icrele somonului de Alaska sunt un produs alimentar valoros. Dată fiind valoarea economică a icrelor somonului de Alaska, producția acestora se află sub control strict, avându-se grijă de viitoarele generații. Respectarea regulamentului prevăzut de constituție și monitorizarea permanentă a gospodăriilor piscicole din Alaska ce pescuiesc somoni, garantează că următoarele generații de locuitori din Alaska vor putea, de asemenea, savura icrele somonului de Alaska.



Steve Lee

Toate tipurile de pește și fructe de mare din Alaska sunt sălbatice și ecologice, iar pescuitul este sustenabil, pentru a avea grijă și de generațiile viitoare. În Alaska sunt luate măsuri de protecție a populațiilor de pești împotriva pescuitului în exces, precum și măsuri de protecție a mediului împotriva distrugerii și poluării. În Alaska peștele este cel mai important!

Spre deosebire de rezervele de pește din alte părți ale lumii, populațiile de somon de Alaska nu sunt în pericol. De aceea, icrele somonului de Alaska reprezintă o alegere sustenabilă și naturală pe piața internațională a peștelui și fructelor de mare.

Informații detaliate despre somonii de Alaska, modalitățile de pescuire și diferitele tipuri de produse din somon sunt prezentate în broșura „Somonul de Alaska: Ghid pentru cumpărători”, pregătit de Institutul pentru marketingul fructelor de mare din Alaska (ASMI).

Institutul pentru marketingul fructelor de mare din Alaska • Tel.: +1 800 478 2903
alaskaseafood.org • eeu.alaskaseafood.org
Departamentul internațional de marketing și Administrația:
Strada N. Franklin nr. 311, biroul 200, Juneau, AK 99801

Departamentul de marketing de pe teritoriul SUA:
Strada Nickerson nr. 150, biroul 310, Seattle, WA 98109 • Tel.: +1 800 806 2497



Wild, Natural & Sustainable®

DARURILE NATURII SĂLBATICE, OBȚINUTE CU
GRIJĂ PENTRU GENERAȚIILE VIITOARE

Icre de somon de Alaska



Wild, Natural & Sustainable®

ICRE DE SOMON



Icrele proaspete ale somonului sălbatic de Alaska sunt potrivite pentru prepararea diferitor produse alimentare. Cu toate acestea, cel mai popular produs sunt icrele sărate de somon (granule procesate). Icrele de înaltă calitate ale somonului de Alaska se deosebesc printr-o culoare vie și un gust rafinat, fiind deseori folosite pentru decorul canapelor și gustărilor. Acestea fac orice fel de bucate să fie mai gustoase și mai nutritive, fiind frecvent folosite la prepararea salatelor, supelor și felurilor principale.

Icrele somonului de Alaska sunt numite, de asemenea, în stil japonez, „ikura”. Cea mai cunoscută și populară formă de ikura este cea sărată. Aceasta se folosește pe larg la prepararea bucatelor din bucătăria japoneză, inclusiv a diferitor feluri de sushi, și este pusă, de obicei, deasupra orezului. Pentru prepararea ikurei cu soia, icrele se marineză în sos de soia; acest fel de ikura se prepară în cantități mici. Și ikura, și icrele se ambalează în borcane din sticlă sau se vând în vrac.

Achiziționarea/Primirea

De regulă, icrele de somon de înaltă calitate au o culoare roșie-portocalie aprinsă și uniformă, iar la interior acestea au culoarea și consistența mierii. Icrele trebuie să fie strălucitoare și ușor transparente, întregi (nedeteriorate și nestrivite) și să se separe ușor una de alta. În general, icrele sunt sortate după dimensiunea granulelor (cu cât acestea sunt mai mari, cu atât este mai bine), după conținutul de sare (cu cât mai puțină, cu atât mai bine), precum și după conținutul de apă (cel mai bine este când acesta este egal cu zero). Granulele de înaltă calitate trebuie să fie tari, dar elastice, și nu trebuie să se spargă atunci când sunt presate. Icrele somonului de Alaska trebuie să fie moi, să aibă un miros plăcut și un gust intens.

Pentru a crește siguranța produsului și termenul de păstrare a acestuia, o parte din icrele din somon sunt vându-

dute în formă pasteurizată. Pasteurizarea nu influențează considerabil gustul produsului. Un produs pasteurizat poate fi puțin mai moale, mai deschis la culoare și mai puțin strălucitor decât un produs nepasteurizat. Pentru produsul nepasteurizat este caracteristic, de asemenea, conținutul mai mic de apă. În general, procesul de pasteurizare este suportat mai ușor de icrele de o calitate mai înaltă.

Unii producători din Alaska pun icrele pe platouri ambalate într-un mediu gazos modificat. Acestea sunt platouri închise ermetic, care fie sunt umplute cu azot, pentru a elimina oxigenul, fie conțin pungi cu granule care absorb oxigenul. Minimizarea procesului de oxidare a grăsimilor conținute în icre poate crește termenul de păstrare a acestora în stare congelată.



SOMON KETA, *Oncorhynchus keta*

Pescuitul somonului Keta de Alaska are loc la sfârșitul verii. Icrele acestuia au o culoare roșie deschisă, cu o nuanță portocalie pronunțată. Icrele de Keta sunt cel mai popular tip de icre de somon și sunt apreciate pentru granulele mari. Mărimea granulelor icrelor de Keta de calitate superioară este de 5 mm și mai mult; conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Keta sunt, de asemenea, apreciate pentru gustul lor, termenul lung de păstrare și sunetul „spargerii” acestora în gură.

* Icrele de somon cu un conținut mai mare de sare și granule mai mici sunt sortate în conformitate cu specificațiile individuale ale companiilor. Producătorii au specificațiile lor, de aceea cumpărătorii trebuie să aibă o relație strânsă de colaborare cu furnizorii acestora.
Observație: Conținutul de sare în icre este condiționat de cerințele pieței și nu este reglementat de actele normative cu privire la controlul siguranței produselor alimentare.



SOMON ROZ, *Oncorhynchus gorbuscha*

Pescuitul somonului roz de Alaska – cea mai mică și mai răspândită specie de somon de Alaska – are loc la sfârșitul verii. Icrele de somon roz sunt de culoare portocalie, cu o ușoară nuanță de roz. Mărimea granulelor icrelor de somon roz de calitate superioară este de 3,5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de somon roz sunt apreciate pentru gustul lor fin și dulcea și termenul lung de păstrare.



Steve Lee



SOMON NERKA, *Oncorhynchus nerka*

Pescuitul somonului Nerka de Alaska are loc, în principal, la mijlocul verii. Icrele de Nerka sunt de culoare roșie aprinsă, iar granulele sunt mult mai mici ca mărime decât granulele altor specii de somon. Cea mai mare parte a icrelor de Nerka se vinde în membrană (sacul protector) (ca „sujiko”), iar o anumită parte este folosită pentru producerea icrelor granulate. Mărimea granulelor de Nerka de calitate superioară este de 2,5 mm sau mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Nerka pot lăsa un gust puțin amar și au un termen mai mare de păstrare, în comparație cu alte tipuri de icre de somon, ceea ce se explică prin prezența acizilor grași în acestea.

Păstrare

Pentru a crește termenul de păstrare a icrelor de somon, acestea pot fi congelate. La fel ca în cazul pasteurizării, produsele de înaltă calitate sunt mai potrivite pentru congelare. În timp ce alte tipuri de icre, precum cele de nisetră, nu sunt potrivite pentru congelare, icrele de somon au un înveliș gros, care protejează granulele. Din cauza conținutului de sare, icrele de somon îngheață la temperaturi joase. Pentru a putea fi păstrate o perioadă îndelungată, se recomandă congelarea acestora la –40 °C. Decongelarea trebuie să se facă lent pentru a asigura păstrarea calității produsului. Icrele în ambalaje en-gros se păstrează, de regulă, congelate la o temperatură sub –10 °C.



SOMON COHO, *Oncorhynchus kisutch*

Somonul Coho de Alaska se împerechează mai târziu și, de regulă, depune icrele tot mai târziu decât alte specii de somon. Granulele icrelor de Coho au mărime medie și o culoare mai degrabă roșie, decât portocalie. Mărimea granulelor icrelor de somon Coho de calitate superioară este de 4,5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* La fel ca în cazul icrelor de Nerka, icrele de Coho lasă un gust ușor amar și au un termen mai mic de păstrare, din cauza instabilității acizilor grași conținuți de acestea.



Proprietățile nutritive

Deși carnea de somon de Alaska este renumită prin conținutul ridicat de acizi grași Omega-3, beneficii pentru inimă, și proteine, cantitatea de acizi grași Omega-3 și proteine în icrele de somon depășește cantitatea acestor substanțe din carne. În plus, icrele somonului de Alaska sunt bogate în vitamine și minerale importante.



SOMON CHINOOK, *Oncorhynchus tshawytscha*

Somonul Chinook de Alaska se împerechează mai devreme decât toate celelalte specii de somon, iar pescuitul acestuia în Alaska are loc pe parcursul întregului an. Cu toate acestea, este de menționat faptul că icrele de Chinook sunt obținute doar în lunile de vară. Somonul Chinook, la fel ca somonul Keta, are icre cu granule mari. Mărimea granulelor icrelor de Chinook de calitate superioară este de 5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Chinook au un gust bogat și intens, fiindu-le specific sunetul de „spargere” în gură.

Substanțele nutritive și acizii grași conținuți în icrele somonului de Alaska*

Substanța nutritivă	Cantitatea într-o uncie (28,3 g)
Calorii	60 kcal
Calorii în grăsime	15 kcal
Conținutul total de grăsimi	2 g
Saturate	—
Mononesaturate	—
Polinesaturate	—
Proteine	9 g
Sodiu	390 mg
Calciu	0 mg
Fier	0 mg
Vitamina A (retinol)	10 % din doza zilnică recomandată
Vitamina C	5 % din doza zilnică recomandată
Colesterol	145 mg
Acizi grași n-3	—
Acid alfa-linolenic (ALA)	—
Acid eicosapentaenoic (EPA)	310 mg
Acid docosapentaenoic (DPA)	—
Acid docosahexaenoic (DHA)	370 mg
Conținutul total de EPA + DHA	680 mg

* Valoarea medie în 3 probe de icre de somon roz

Conform analizei efectuate în cadrul laboratorului Medallion Labs, în anul 2004. Rezultatele sunt publicate cu acordul Asociației producătorilor de fructe de mare (Seafood Products Association), Seattle, statul Washington

Observație: Datele sunt bazate pe analiza valorii nutritive a icrelor somonului roz de Alaska, care posedă proprietăți nutritive specifice pentru icrele majorității speciilor de somon de Alaska. Cu toate acestea, valorile reale pot varia în funcție de specia de somon și specificațiile producătorilor concreți.



Wild, Natural & Sustainable®