

## **Poke, la megatendencia gastronómica mundial que conquista España**

**El poke, ensalada de pescado crudo marinado originaria de la cocina hawaiana se ha extendido por el mundo, convirtiéndose en absoluta megatendencia, también en España. El Salmón es uno de sus ingredientes estrella y Noruega, la cuna del mejor pescado, tal y como subrayan desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega**

Cada 28 de septiembre se celebra el Día Internacional del poke. Aunque esta festividad no tiene un origen claro, lo cierto es que una jornada de estas características es una ocasión singular para acercarse al típico plato hawaiano que se ha popularizado en todo el mundo y también en España, donde es absoluta tendencia. Desde que llegara a España, allá por 2017, la elaboración de estas ensaladas con cuadrados de pescado crudo marinado ha crecido exponencialmente y gana creciente popularidad tanto para tomar en los restaurantes como para prepararlo de forma muy rápida, en el hogar. Además, el poke (o poke bowl), que significa 'cortar' en hawaiano, es muy saludable.

La expansión internacional del poke ha sido imparable. En la década de los 80 el poke cruzó de Hawai y otras islas del Pacífico hasta California, en EEUU, donde se hizo muy popular y se fusionó con nuevos sabores de moda. Así, con el paso de los años, ha absorbido parte de los ingredientes típicos de otras gastronomías y ha adoptado al salmón como ingrediente clave para su elaboración en todas las latitudes. En España, se puede hablar de "un boom espectacular" del consumo, con un crecimiento exponencial en prácticamente todos los territorios.

El poke se consolida entre las preferencias de los consumidores, ya que casi el 20% de los españoles que han participado en una reciente encuesta de Ipsos para el Consejo de Productos del Mar de Noruega, lo ha consumido en los últimos seis meses (y cerca del 25% lo ha preparado con Salmón como ingrediente estrella).

Y por lo que respecta al ámbito del hogar exclusivamente, el 20% de los encuestados refiere que ha intentado hacer poke con salmón en casa en los últimos seis meses mientras que sólo un 11% ha recurrido a otros pescados como ingrediente.

Las áreas metropolitanas de Madrid (37%) y Barcelona (28%) lideran el consumo de poke con Salmón, de acuerdo con la misma Encuesta. En toda España, el Salmón bate a otros pescados como ingrediente principal favorito.

"La venta de poke en los restaurantes Sushita se ha ido incrementando fuertemente en los últimos años. El consumidor busca cada vez más productos frescos, saludables, de alta calidad y que sean completos nutricionalmente", subraya el director de Marketing de Sushita, Eloy del Pozo. "Es un producto muy consumido tanto en el restaurante como en Delivery y Take Away. La variedad que más éxito tiene es la de salmón, aunque también son muy demandados los pokes de atún y los aptos para veganos", añade Del Pozo. "El grupo Sushita busca la excelencia y la mejor calidad y, por supuesto, el

salmón servido por sus restaurantes, proviene de Noruega", concluye el director.

El poke ha demostrado que la denominada 'cocina rápida' no siempre es sinónimo de mala calidad ni de alimentación poco equilibrada. Más bien al contrario, si se escogen bien los ingredientes, puede elaborarse, en sólo unos minutos, un poke nutritivo, saludable, a la vez que delicioso.

¿El secreto? La alta calidad nutricional del salmón de Noruega, unido al arroz -preferiblemente integral-, a la quinoa o a las saludables frutas y vegetales, como puedan ser la piña, el mango, la cebolla, el wakame, el aguacate o los edamames. Todo ello, aderezado con otros ingredientes para aliñar -sin condimentos ni azúcar añadido- como lima, aceite de oliva virgen extra, salsa de soja, vinagre de arroz o aceite de sésamo.

**Salmón de Noruega, líder en el mercado nacional**

El Salmón de Noruega es sin duda uno de los ingredientes más valorado por los españoles, a tenor de los datos que muestran recientes encuestas realizadas por Ipsos para el Consejo de Productos del Mar de Noruega. Así, por ejemplo, el 81% de los españoles es capaz de identificarlo sin ninguna ayuda. Y el 42 % come salmón al menos una vez a la semana, una tendencia que se mantiene, ya que el consumo sigue siendo estable.

A su vez, ocho de cada 10 españoles consumen salmón en su casa al menos una vez al mes mientras que el 31% lo toman en restaurantes. A mucha distancia está el número de personas que eligen el 'take away' o salmón para llevar, algo más del 20% de consumidores, que lo utiliza al menos una vez al mes. Entre los beneficios que los consumidores asocian al salmón noruego, la encuesta indica que el 90 % cree que es saludable; el 85 % lo considera "sabroso" y el 83 % valora que es fácil de preparar.

**Salmón nutritivo y sostenible**

Sin duda, el Salmón noruego es uno de los ingredientes estrella de este plato precolonial, por su sabor, propiedades nutricionales y garantía de seguridad. Sirva de ejemplo que sólo una ración de 150 gramos de salmón cubre las necesidades semanales de Omega 3 recomendadas y la cantidad de vitamina D diaria al tiempo que es fuente de algunos minerales esenciales como el fósforo y el potasio y antioxidantes como el selenio y la vitamina E.

**Datos de contacto:**

Tactics Europe  
Consejo de Productos del Mar de Noruega  
915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

<https://www.notasdeprensa.es>