

## **Poke, la revolución gastronómica que triunfa en España y convierte en tendencia al Salmón noruego**

**Este saludable formato se ha hecho un hueco en la oferta de supermercados y restaurantes al tiempo que gana adeptos en los hogares: El 20 % de los españoles ya lo prepara habitualmente en casa, de acuerdo con una encuesta IPSOS para el Consejo de Productos del Mar de Noruega**

Este jueves 28 de septiembre se conmemora en todo el mundo el Día Internacional del poke (o 'poké'), un formato que vive una auténtica revolución en España, hasta el punto de que ha logrado introducirse a velocidad de crucero en la oferta de conocidos supermercados, cadenas de restauración (convirtiéndose en "top" de ventas del 'take away') y, de forma espectacular, en los hogares. El "boom" del poke, como en su día ocurrió con el sushi, está impulsando las ventas de uno de sus ingredientes imprescindibles: el nutritivo, saludable y sabroso salmón de Noruega.

Fue en la década de los 80 cuando el poke cruzó de Hawai y otras islas del Pacífico hasta California, en EEUU. Con el paso de los años, ha absorbido parte de los ingredientes típicos de otras gastronomías, adoptando al salmón noruego como elemento capital y central en su elaboración. En España, el poke no llegó hasta 2017 y desde entonces su crecimiento ha sido espectacular, encajando a la perfección con la saludable Dieta Mediterránea, pese a su exótico origen hawaiano.

De hecho, de acuerdo con una reciente encuesta de IPSOS para el Consejo de Productos del Mar de Noruega, casi el 20 % de los consumidores españoles participantes lo ha consumido en los últimos seis meses. Y cerca del 25 % ha preparado poke con salmón como ingrediente estrella (Noruega, principal origen). Y son las áreas metropolitanas de Madrid (37 %) y Barcelona (28 %) quienes lideran el consumo de poke con Salmón, de acuerdo con la misma Encuesta.

Pero ¿cuál es el secreto del éxito de este formato? Existen muchos factores, a juicio del director del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España, Tore Holvik.

Por un lado, "hablamos de unos platos de alta calidad nutricional que une ingredientes como el salmón de Noruega, el arroz o quinoa, frutas y verduras, que se aderezan con aliños naturales como aceite de oliva virgen extra, lima o vinagre, entre otros", explica.

Asimismo, el poke es "muy fácil de preparar en casa; el salmón de Noruega utilizado gusta a toda la familia incluidos los niños -a quienes cuesta a veces hacerles comer otros pescados- y cunde mucho tanto en almuerzos como cenas". "Si se escogen bien los ingredientes, puede elaborarse, en sólo unos minutos, un poke nutritivo, saludable, a la vez que delicioso. Por tanto, cocina rápida en este caso concreto es sinónimo de acierto gastronómico mientras cuidamos de la salud", argumenta Holvik.

Y es 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. Además, la costa noruega, que se adentra en el Ártico, brinda las condiciones ideales para estos peces, que prosperan en aguas frías y limpias, y que llegan a España en perfectas condiciones de calidad, trazabilidad, seguridad alimentaria y con todas las garantías de sostenibilidad porque Noruega apuesta por sistemas de producción respetuosos con el mar y con el medio ambiente.

Son algunas bazas que han encumbrado al Salmón de Noruega como el pescado favorito de los españoles tanto para preparar en poke como en otros múltiples formatos: asado, a la plancha, en sushi o sashimi, ahumado, etc. De hecho, el 81% de los españoles consultados en una reciente encuesta de IPSOS es capaz de identificarlo sin ninguna ayuda. Y el 42 % come salmón al menos una vez a la semana.

Entre los beneficios que los consumidores asocian al salmón noruego, las encuestas indican que el 90 % cree que es saludable; el 85 % lo considera "sabroso" y el 83 % valora que "es rápido y fácil de preparar". Por tanto, qué mejor idea que celebrar el Día Mundial del Poke, con este succulento plato, y el mejor ingrediente que llega desde las cristalinas aguas de Noruega.

Más información y recetas en: [mardenoruega.es/recetas](https://mardenoruega.es/recetas)

**Datos de contacto:**

Tactics Europe  
Consejo de Productos del Mar de Noruega  
915062860

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>