

## **La calidad del salmón no varía por el tono rosa o naranja de su carne**

Rey de los peces fluviales, señor de las especies del mar, el salmón es una de las grandes estrellas de la cocina internacional y también de la gastronomía regional española. Aparece en los ríos del norte de España con la llegada de la primavera.

Para el consumo en fresco, los mejores son los ejemplares de entrada en los ríos antes de que se produzca el desove. Su carne es rosada y grasa y es el pescado más prestigioso y sabroso en la consideración de los gastrónomos más exigentes. Pescado fiel donde los haya, termina por volver a la cuenca fluvial en que ha nacido, aunque tenga que atravesar millas y millas. Ya en la Edad Media alcanzó un gran prestigio gastronómico y se presentaba en diversas variantes (en sopa, estofado, en ragú. Pero poco a poco se fue haciendo menos abundante, con lo que alcanzó la categoría de exquisitez. Después recuperó un carácter más popular y en la actualidad se importan muchos salmones del Pacífico y de los mares nórdicos y escoceses.

La cría en los fiordos noruegos ha dado excelentes resultados y también es prometedora la producción en las costas bretonas y escocesas, aunque los más exigentes han puesto en duda la calidad de estos últimos salmones. Pueden ser tan deliciosos los sonrosados como los de carne naranja y la forma más tradicional de cocinarlo es en rodajas, al horno o a la plancha (con aceite de oliva: una fuente de salud). Se puede acompañar de diversas salsas, según la comarca. También se pueden preparar en escabeche o en «papillote». El salmón ahumado mantiene y potencia aromas y sabores.

Para acompañar el salmón, se puede optar por un vino blanco seco o por un tinto joven, aunque siendo un pescado de sabor fuerte y características peculiares, podemos buscarte el vino que más nos guste, ejercitando nuestro individualismo y capacidad creativa

Rafael Anson  
Fundación Española de la Nutrición (FEN)