

# Σολομός

*Salmo salar*

6



## Βιολογία

Ο σολομός του Ατλαντικού (*Salmo salar*) ενδημεί στις ευρωπαϊκές ακτές του Βόρειου Ατλαντικού και στα ποτάμια που εκβάλλουν σε αυτόν. Είναι ένα ανάδρομο είδος. Αναπαράγεται σε γλυκό νερό, όπου περνά επίσης τα πρώτα έτη του, αλλά περνά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του σε θαλασσινό νερό.

Η ωτοκία λαμβάνει χώρα από τον Οκτώβριο έως τον Ιανουάριο. Τα αυγά απελευθερώνονται και γονιμοποιούνται σε στρώματα σκύρων κοντά στις πηγές ποταμών και χρειάζονται πολύ καθαρά και ιδιαιτέρως οξυγονωμένα νερά. Πολλά ωάρια πεθαίνουν μετά την ωτοκία. Οι γόνιμοι τρέφονται για περίπου τέσσερις έως έξι εβδομάδες από τα δικά τους αποθέματα. Στη συνέχεια τα ιχθύδια αρχίζουν να τρέφονται με προνύμφες εντόμων. Τα νεαρά ψάρια που αποκαλούνται «parr» παραμένουν σε γλυκό νερό για δύο έως πέντε έτη, έως ότου να υποβληθούν στη διαδικασία προσαρμογής (smoltification) μέσω της οποίας τα ψάρια προσαρμόζουν τη φυσιολογία τους στο θαλασσινό νερό και μεταναστεύουν στη θάλασσα, συνήθως την περίοδο μεταξύ Μαρτίου και Ιουνίου.

## Εκτροφή

Οι τεχνικές εκκόλαψης σολομού του Ατλαντικού αναπτύχθηκαν αρχικά στο Ηνωμένο Βασίλειο κατά το 19ο αιώνα για σκοπούς αύξησης των αποθεμάτων. Ωστόσο, μόλις το 1960 άρχισε για πρώτη φορά μια εκμετάλλευση στη Νορβηγία την εμπορία ενήλικων σολομών που είχαν παραχθεί σε πλωτούς κλωβούς.

Το αρχικό στάδιο του κύκλου εκτροφής του σολομού λαμβάνει χώρα σε γλυκό νερό. Η αναπαραγωγή του σολομού του Ατλαντικού σε συνθήκες αιχμαλωσίας είναι αυστηρά ελεγχόμενη. Τα αυγά αφαιρούνται από το θηλυκό ψάρι και γονιμοποιούνται μέσω ανάμειξης με σπέρμα που λαμβάνεται από τα αρσενικά ψάρια. Στη συνέχεια τοποθετούνται σε δεξαμενές επώασης. Η εκτροφή των εκκολαφθέντων γόνων λαμβάνει χώρα σε δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο, σε σιλό ή δίσκους, διαρκεί τέσσερις έως έξι εβδομάδες, έως ότου οι γόνιμοι να απορροφήσουν το λεικιτικό σάκο τους και να αναπτυχθούν σε ιχθύδια. Κατά το δεύτερο στάδιο, τα ιχθύδια μεταφέρονται σε δεξαμενές με γλυκό νερό (ή σε πλωτούς κλωβούς σε μια λίμνη), όπου παραμένουν για ένα έως δύο έτη, ήτοι το χρονικό διάστημα που απαιτείται για τις ανάδρομες μεταναστεύσεις τους.

Οι νεαροί σολομοί που έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία προσαρμογής μεταφέρονται σε θαλάσσια εγκατάσταση, όπου τοποθετούνται σε πλωτούς κλωβούς. Παραμένουν στον κλωβό για περίπου δύο έτη, ήτοι το διάστημα που χρειάζεται για να αποκτήσουν εμπορεύσιμο μέγεθος (2-5 κιλά).

Ο σολομός είναι σαρκοφάγος και οι νεαροί σολομοί τρέφονται με σβώλους από ιχθυάλευρα και ιχθυέλαια. Αυτοί περιέχουν πρόσθετα συστατικά, όπως φυτικά άλευρα και εκχυλίσματα (σιτηρά, φασόλια, σόγια, κλπ.), βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και καροτενοειδή χρωστικές που τους δίνουν το χαρακτηριστικό τους χρώμα.

## Παραγωγή και εμπόριο

Παγκοσμίως, η υδατοκαλλιέργεια αντιστοιχεί στα δύο τρίτα της συνολικής παραγωγής σολομού. Το κύριο εκτρεφόμενο είδος είναι ο σολομός του Ατλαντικού που αντιστοιχεί στο 93% της συνολικής παραγωγής από υδατοκαλλιέργεια. Το 2009, οι κύριες χώρες παραγωγής σολομού του Ατλαντικού ήταν η Νορβηγία, η Χιλή, η ΕΕ και ο Καναδάς.

Στην ΕΕ, η παραγωγή περιορίζεται στο σολομό του Ατλαντικού. Η εκτροφή άλλων ειδών και τα αλιεύματα είναι αμελητέα. Η ΕΕ εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον υπόλοιπο κόσμο για την προμήθεια σολομού, καθώς εισάγει το 80% των προμηθειών της από τρίτες χώρες, ενώ το 80% των εισαγωγών αυτών προέρχονται από τη Νορβηγία. Οι εισαγωγές από την Κίνα παρουσιάζουν αύξηση αλλά πρόκειται στην πραγματικότητα για σολομό από τη Νορβηγία που έχει φιλεταριστεί και καταψυχθεί στην Κίνα. Οι δύο κύριες χώρες εισαγωγής στην ΕΕ σολομού από τη Νορβηγία είναι η Σουηδία και η Δανία, παρόλο που λειτουργούν μόνο ως κόμβοι και στην πραγματικότητα επανεξάγουν σχεδόν τα πάντα στις κύριες αγορές σολομού της ΕΕ (τη Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γερμανία και την Πολωνία). Αυτός ο ιδιαίτερος ρόλος της Σουηδίας και της Δανίας εξηγεί γιατί η αξία του ενδοκοινοτικού εμπορίου φαίνεται να είναι τόσο υψηλή όσο και η αξία των εισαγωγών. Η Πολωνία και η Γερμανία συμβάλλουν επίσης σε αυτό το σημαντικό ενδοκοινοτικό εμπόριο επεξεργασμένες (κυρίως καπνίζοντας) νορβηγικές πρώτες ύλες. Οι εξαγωγές από την ΕΕ (κυρίως σολομών από τη Σκωτία προς τις ΗΠΑ) δεν είναι πολύ σημαντικές.



© Biosphoto

## Παρουσίαση στην αγορά

Ο σολομός είναι ένα ιδιαίτερος ευέλικτο ψάρι, όπως φαίνεται από τον αριθμό και την ποικιλία προϊόντων με βάση το σολομό που υπάρχουν διαθέσιμα στα ράφια των καταστημάτων σε όλη την ΕΕ. Υπάρχει μεγάλο ποσοστό πωλήσεων νωπών ψαριών, τα οποία πωλούνται ως φιλέτα ή κροκέτες από τους ιχθυοπώλες ή σε προσυσκευασμένη μορφή από τα σουπερμάρκετ. Ο καπνιστός σολομός αποτελεί μια δημοφιλή λιχουδιά που πωλείται γενικά κομμένη σε φέτες και συσκευασμένη σε κενό.

## Θρεπτική αξία ανά 100 g

(μέσος όρος εκτρεφόμενου σολομού από το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Νορβηγία)

Θερμίδες: 198 kcal

Πρωτεΐνες: 20 g

Σελήνιο: 12 µg

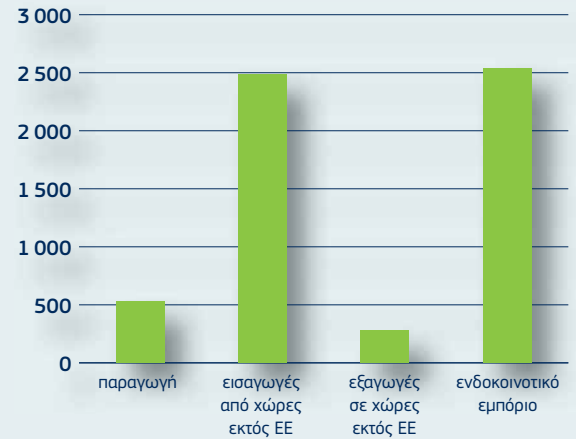
Βιταμίνη D: 5,7 µg

EPA: 612 mg

DHA: 869 mg

## Προσφορά και εμπόριο σολομού στην ΕΕ\* (2009)

(ΕΚ. Ευρώ)



\* από αλιεία και υδατοκαλλιέργεια.

Πηγή: Eurostat.

## Waterzooi σολομού

### Συνταγή για 4 άτομα

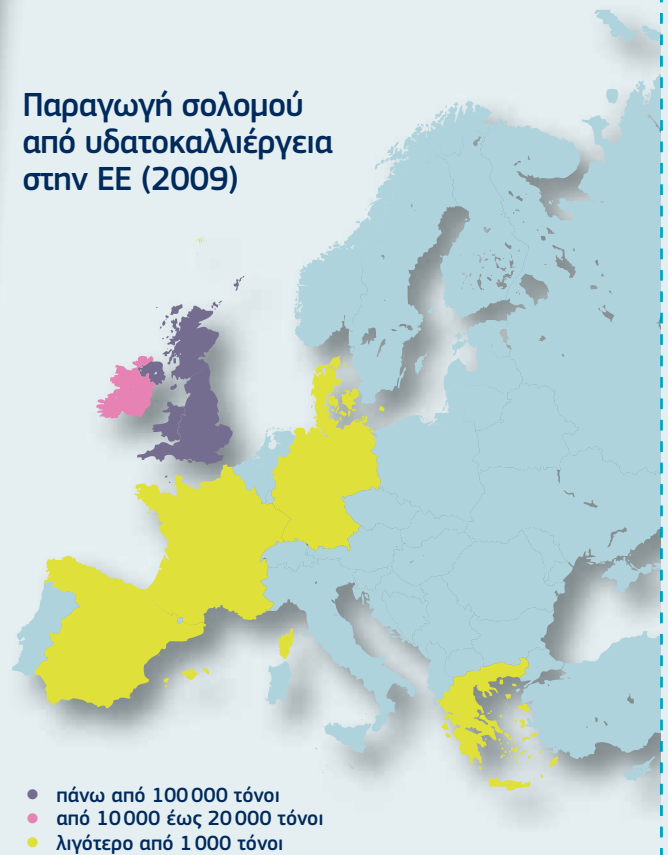
- 4 χοντρά φιλέτα σολομού
- 150 g καρότα
- 100 g σέλινο, τα κοτσάνια
- 50 g πράσο χωρίς τα φύλλα
- 50 gr βάση για σάλτσα (25 g βούτυρο και 25 g αλεύρι)
- 1,5 dl κρέμα γάλακτος
- 2 κρόκοι αυγών
- Βούτυρο
- Αλάτι και πιπέρι

### Προετοιμασία

1. Κόβετε τα καρότα, το σέλινο και τα πράσα σε λεπτά κανονικά μπιστουνάκια. Τα τσιγαρίζετε μέχρι να μαραθούν περίπου 3 λεπτά σε τηγάνι με λίγο βούτυρο.
2. Σκεπάζετε καλά με νερό τα λαχανικά, τα αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να βράσουν για περίπου 12 λεπτά. Στραγγίζετε το ζωμό και κρατάτε στην άκρη τα λαχανικά.
3. Σε βουτυρωμένο βαθύ ταψί τοποθετείτε τα φιλέτα σολομού αφού τα αλατοπιπερώσετε.
4. Τα καλύπτετε με τον καυτό ζωμό λαχανικών στον οποίο προσθέτετε νερό για να γίνει ένα λίτρο. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 175° επί 15 λεπτά.
5. Βγάζετε τα φιλέτα σολομού και τα διατηρείτε ζεστά.
6. Περνάτε το ζωμό από σουρωτήρι και για να δέσει προσθέτετε τη βάση για σάλτσα. Βράζετε για 5 έως 6 λεπτά.
7. Ανακατεύετε τα αυγά με την κρέμα γάλακτος και προσθέτετε το μίγμα στη ωσπου να δέσει η σάλτσα. Προσθέτετε τα βρασμένα μπιστουνάκια λαχανικών.
8. Τοποθετείτε κάθε φιλέτο σολομού σε βαθύ πιάτο και σερβίρετε με μπόλικη σάλτσα.

Συνταγή του σεφ Philippe Votquenne (Euro-Toques Βέλγιο)

## Παραγωγή σολομού από υδατοκαλλιέργεια στην ΕΕ (2009)



Πηγή: Eurostat.