

Sucedáneos de caviar



Son un clásico de muchas mesas en las cenas navideñas; sin embargo, la mayoría de los productos analizados no han terminado de convencer a nuestros degustadores.

ANALIZAMOS 12 PRODUCTOS

Los hemos separado en 4 grupos según de lo que estén hechos: sucedáneos a base de pescado, sucedáneos a base de algas, huevas de lumpo y huevas de salmón. Estos productos se presentan en envases de entre 50 y 120 g.

DEGUSTACIÓN

Un grupo de 30 consumidores habituales de este producto degustaron los sucedáneos de caviar y han valorado sus

características (aspecto, sabor, color, olor, textura, entre otras cosas).



Sala de cata

La mejor manera de saborear el caviar es dejando que las huevas se revienten en la boca y así dispersen su buen sabor y aroma.

Sólo se puede denominar caviar a las huevas del esturión, aunque debido a la escasez de este pez y a su alto precio, existe un nuevo mercado: el de los sucedáneos de caviar. Los hay a base de pescados (arenque, anchoa, mujol...), de algas o huevas

EL AUTÉNTICO CAVIAR



CAVIAR

Procede de las huevas de esturión, un pez mayoritariamente del mar Caspio. Rusia, Irán y Azerbayán son los principales productores. También en España se produce mediante acuicultura. Hay diferentes especies.

Caviar Beluga. Es el más apreciado por el gran tamaño de sus granos (entre 3 y 4 mm). El color de las huevas oscila del gris claro al oscuro.

Caviar Sterlet. Sus perlas son de color dorado con un tamaño de entre 2,5 y 3 mm.

Caviar Osetra. Los granos miden entre 2,5 y 3 mm y tienen

un color que va del marrón al dorado. Su sabor es a nuez.

Caviar Sevruga. Sus huevas son pequeñas, entre 2 y 2,5 mm. Su color oscila del gris oscuro al claro.

Precio. De los 200 euros/100g del caviar español de acuicultura, a los 700 euros/100g, del iraní beluga.



frescas de especies como el lumpo, el salmón, el bacalao, la trucha, el capelán, etc.

Queremos saber de qué producto se trata

Nos hemos encontrado con algunas deficiencias en el etiquetado de los productos analizados. Para empezar, en casi todos los productos la denominación es poco clara: en los que son a base de pescado no aparece la palabra "sucedáneo", que es sustituida por "producto" de arenque, por ejemplo, cuando lo correcto sería poner "sucedáneo de caviar a base de arenque". En cuanto a los que son a base de algas, hemos visto que si bien sí ponen sucedáneo, no especifican que es un producto elaborado con algas; con lo cual el usuario tiene que ir a la lista de ingredientes para saber lo que está comprando. En un producto de este tipo debería aparecer siempre la denomina-

ción completa, ya que es uno de los factores que pueden influir en la decisión de compra.

Además, todavía son pocas las marcas que incorporan información nutricional.

Abusan de la sal

En general, lo que sí llevan es demasiada sal, algo que no se explica ya que no es tan necesaria como en el caviar auténtico porque que estos productos ya llevan conservantes: hemos encontrado hasta 6 gramos en 100 g; es decir, que si usted se toma 10 g, que es lo que cabe en una tostadita, tendría cubiertas el 10% de las recomendaciones diarias.

También nos ha llamado la atención la diferencia entre unos productos y otros a la hora de usar los colorantes: los hay que sólo utilizan la tinta de calamar hasta otros que utilizan tres o cuatro diferentes. En algunos casos,



Un consumo mínimo de huevas de lumpo o salmón cubren las necesidades diarias de ácidos omega 3

NUESTRO ANÁLISIS

LOS SUCEDÁNEOS: NO TODOS SON IGUALES



SUCEDÁNEOS A BASE DE PESCADO

Se elaboran a partir de la mezcla de pescados (arenque, anchoa o mujol) o de las huevas. Por medio de diversos procesos, adquieren la forma y el color del caviar.

Características. De color negro. El diámetro de las huevas es de unos 3 mm.

Precio medio. Entre 3,62 y 4,14 euros los 100 g.

SUCEDÁNEOS A BASE DE ALGAS

Elaborados a base de algas marinas.

Características. Las huevas tienen una textura crujiente y un sabor tenue. Tienen un tamaño de entre 1,5 y 2 mm de diámetro.

Precio medio. Entre 2,47 y 3,00 euros los 100 g.

HUEVAS DE LUMPO

Proviene de este pez que procede de las aguas frías y profundas de la región nórdica. Los principales productores son Alemania, Suecia, y Finlandia.

Características. El color de las huevas varía del anaranjado claro al rosado; pero para su comercialización se tiñen de negro o rojo para parecerse al caviar de esturión o de salmón respectivamente. Tienen un tamaño de entre 0,5 y 2 mm de diámetro.

Precio medio. Entre 2,86 y 3,36 euros los 100 g.

HUEVAS DE SALMÓN

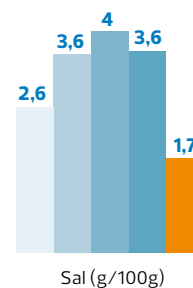
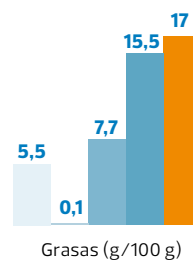
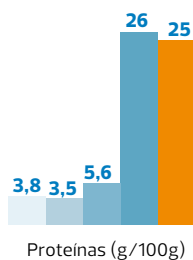
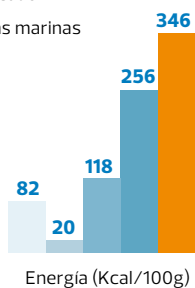
No provienen del salmón que tomamos normalmente, sino de otras especies que proceden del Pacífico, cuyas huevas son más apreciadas.

Características. El tamaño de las perlas oscila entre los 5 y 7 mm de diámetro, con un color que varía del naranja pálido al rojo. Su sabor es muy sutil, con un deje frutal y un ligero dulzor.

Precio medio. Entre 13,66 y 17,40 los 100 g.

VALORES NUTRICIONALES

- Sucedáneo de pescado
- Sucedáneo de algas marinas
- Huevas de lumpo
- Huevas de salmón
- Caviar auténtico



CUADRO CÓMO SE USA

Precio 117 precios recogidos en 6 ciudades en agosto de 2010.

Tamaño La cifra que aparece en el cuadro es el diámetro de la hueva expresado en mm.

Etiquetado Comprobamos la presencia de la información obligatoria: por ejemplo, denominación del producto, lista de ingredientes, cantidad o pesos, caducidad e instrucciones de conservación, y si añaden información extra como el valor nutricional.

Defectos Hemos buscado la presencia de huevas rotas o arrugadas, pellejos sueltos, líquido sobrante, huevas decoradas, etc.

Conservantes Cuantificamos los que había. Se ha valorado peor aquellos productos que contenían benzoato, porque es un aditivo dudoso desde el punto de vista toxicológico.

Colorantes Rastreamos la presencia de colorantes, naturales y artificiales. Hemos valorado peor los que se consideran dudosos por su toxicidad.

- ★ Mejor del Análisis
- ⊕ Buena Maestra
- ⊖ Buena Ventajosa
- ⊕ Muy bueno
- ⊕ Bueno
- ⊖ Aceptable
- ⊖ Malo
- ⊖ Muy malo

- Buena calidad
- No comprar



Los elaborados a base de algas aportan sólo 20 calorías por cada 100 g

SUCEDÁNEOS DE CAVIAR		PRECIOS			RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL
		Envase	Medio por 100g	Tamaño (en mm)	Etiquetado	Defectos	Sal	Conservantes	Colorantes	Degustación		
SUCEDÁNEOS A BASE DE PESCADO												
★ ⊕	AVRUGA Sucedáneo de huevas de arenque (120 g)	4,39 - 5,35	3,93	3	□	+	-	⊕	-	+	64	
	ANCHOVIAR Sucedáneo de huevas de anchoa (120 g)	4,15 - 4,50	3,62	3	□	⊕	□	⊕	-	-	49	
	SHIKRAN MUJOL Sucedáneo de huevas de mujol y arenque (120 g)	4,75 - 5,24	4,14	3	-	⊕	⊖	⊕	⊖	□	48	
SUCEDÁNEOS A BASE DE ALGAS												
	SKANDIA Sucedáneo de caviar de algas (100 g)	3,78 - 4,24	3,96	2,5	-	⊕	-	⊖	⊖	□	45	
	CAVI-ART Sucedáneo de algas marinas (75 g)	1,85	2,47	1,5	-	⊕	⊖	⊖	⊖	□	43	
HUEVAS DE LUMPO												
	UBAGO Huevas de lumpo negras (75 g)	2,25	3,00	0,5	□	⊕	-	⊕	⊖	□	53	
	AUCHAN Huevas de lumpo (100 g)	2,64 - 2,95	2,86	2	-	⊕	⊖	⊕	⊖	□	46	
	CARREFOUR Huevas de lumpo (100 g)	2,89 - 2,95	2,93	2	-	+	⊖	-	⊖	□	43	
	ROYAL Huevas de Islandia negras (100 g)	3,05 - 3,60	3,36	2	-	⊕	⊖	⊕	⊖	-	41	
	SOF Huevas de lumpo (100 g)	2,79 - 3,50	3,17	2	□	+	⊖	-	⊖	-	40	
HUEVAS DE SALMÓN												
	ROYAL Huevas de salmón (50 g)	8,45 - 8,95	17,40	5	□	□	-	⊕	⊕	□	62	
	SOF Huevas de salmón (50 g)	5,98 - 7,70	13,66	7	□	⊕	⊖	⊕	⊕	□	58	

Sucedáneo de caviar galardonado

64

AVRUGA Sucedáneos de huevas de arenque

Destaca por su relación calidad/precio. Elaborado a base de arenque ahumado, ha sido el preferido de los degustadores.

De 4,39 a 5,35 euros, el envase de 120 g



SÓLO SOCIOS

Esta aplicación le ayudará a saber qué es lo que come, qué aditivos se usan en determinados alimentos, para qué sirve cada aditivo, etc.

www.ocu.org/aditivos

los que figuran en la etiqueta no son los mismos que hemos encontrado en nuestro análisis. Esto puede deberse a que se ha cambiado la fórmula pero siguen usando las etiquetas antiguas. Sólo hemos evaluado los encontrados.

Aunque parece un producto frágil, no hemos encontrado sucedáneos con grandes defectos (huevas rotas, vacías, etc.) ni problemas de higiene, lo que sí hemos vistos son grandes diferencias nutricionales: así cuanto más se asemeja el producto al caviar, es más grasa y más calórico. De esta manera, las algas son las que más agua y menos calorías tienen y el salmón, al revés.

Además de que un producto sea de calidad nos tiene que entrar por los ojos y, sobre todo, agrandar al paladar. En general, los sucedáneos de caviar no han sido plato de buen gusto de nuestros degustadores; no obs-

tante, el que mejor nota ha sacado es el sucedáneo de pescado Avruga.

La huevas de salmón, las más caras

Para los más elitistas y amantes del caviar está claro que lo mejor es degustar el auténtico, pero el precio de este manjar es casi prohibitivo. Ahora, si se conforma con un sucedáneo, el precio cambia absolutamente. Así, podrá preparar unos canapés estas navidades desde 2,47 euros, que es lo que cuestan los 100 g del sucedáneo de algas más barato (Cavi-Art) o por 3,93 euros por los 100 g de Avruga, nuestra Compra Maestra y Mejor del Análisis.

Si quiere algo que se asemeje más al caviar, opte por las huevas de salmón: el precio de 100 gramos oscila entre los 11,96 y 17,90 euros. Ahora bien son ¡un 360% más caras que el resto de sucedáneos!