

22 Ottobre 2013

Friultrota

## Trote più sode negli allevamenti a bassa densità: ideali per fare il pieno di Omega3

Per scoprire questo alimento ricco di proprietà benefiche, Friultrota offre corsi e degustazioni



Friuli Venezia Giulia

Per fare il pieno di Omega3 [1], provate la dieta della trota. Questo pesce è naturalmente **ricco dei preziosi acidi grassi indispensabili** per il corretto funzionamento del nostro organismo. Proprietà che stanno decisamente a cuore a Mauro Pighin, titolare di Friultrota a San Daniele del Friuli (Udine), a cui abbiamo chiesto di spiegarci perché i metodi di allevamento e di lavorazione artigianali sono impor tanti: ?Abbiamo scelto un tipo di allevamento a bassa densità di pesce. Nuotando in una grande quantità di acqua, il pesce può sviluppare una muscolatura soda e compatta, con tenore di grassi ?buoni? adeguato, ma non eccessivamente alto. E così l?apporto calorico del prodotto è in linea con le esigenze nutrizionali di tutti?. Riguardo alla lavorazione, Pighin aggiunge: ?Per conservare le caratteristiche organolettiche della trota, la lavoriamo appena pescata, osservando con rigore la catena del freddo ed eseguendo un?affumicatura dolcissima?.

Da studi realizzati dalla Struttura Operativa di Cardiologia dell?Ospedale Sant?Antonio di San Daniele, diretta dal dottor Lucio Mos, è inoltre emerso che **?basta mangiare trota due volte a settimana, se si vuole ottenere un calo nella pressione arteriosa e migliorare il benessere dell?organismo?**, aggiunge Mauro Pighin.

Per imparare a conoscere e capire questo gustoso pesce di acqua dolce, Friultrota apre le porte della sua cucina con un ricettario scaricabile [2]: 39 piatti di pesce per gustare al meglio le specialità dell?azienda friulana.

## **Potrebbe interessarti anche**

Uomini che amano le trote [3]

---

### **Links**

[1] [http://www.gedeone-e-coop.it/print\\_fatti.asp?factID=10](http://www.gedeone-e-coop.it/print_fatti.asp?factID=10)

[2] <http://www.friultrota.it/>

[3] <http://territori.coop.it/territori/uomini-che-amano-le-trote>