

12 Gennaio 2021

## Trota salmonata: gustosa, salutare e sostenibile

Questa specialità d'acqua dolce è ricca di Omega3 e vitamina D. Si porta in tavola con ricette semplici e abbinamenti sfiziosi



Friuli Venezia Giulia

La **trota salmonata** è ideale per rendere gustose e leggere le tavole invernali. Questo pesce di acqua dolce unisce infatti le tante **proprietà benefiche** ad un sapore versatile, adatto ad ogni palato. Ma non è tutto, perché la trota salmonata, per le sue caratteristiche, predilige allevamenti a **bassa intensità** e a minimo impatto ambientale. Ecco dunque alcuni buoni motivi per inserire nei menù questa specialità d'acqua dolce che ? pensando alle diete invernali ? risulta preziosa anche per l'apporto di **vitamina D**, indispensabile per la salute di ossa, muscoli e sistema immunitario. A questa si unisce il contenuto di **Omega3** presente nelle carni mediamente grasse della trota salmonata (circa 800 milligrammi ogni 100 grammi).

### Trote più sode negli allevamenti a bassa densità: ideali per fare il pieno di Omega3 [1]

La trota salmonata è inoltre ricca di ferro, zinco, fosforo e iodio. In più, la sua **buona digeribilità** la rende perfetta anche per la dieta di anziani, bambini e donne in gravidanza. Parlando di trota salmonata, è bene chiarire che non si tratta di una specie a sé (o una sottospecie) di questo pesce. Si tratta infatti di una normale trota caratterizzata dal **colore della carne arancione-rosato** che ricorda, appunto, quella del salmone. La particolare tinta si deve all'**alimentazione** di questi esemplari che si nutrono principalmente di crostacei in cui è presente astaxantina, **carotenoide** che risulta esser il principale responsabile della salmonatura. Gli allevatori hanno dunque la possibilità di ricercare questo risultato inserendo nella dieta delle trote ingredienti precisi come, ad esempio, farine a base di gambero.

La trota salmonata si distingue anche per il **sapore gustoso** e la grande **versatilità in cucina**. La sua polpa delicata può essere portata in tavola accanto ai contorni più vari a base di verdure e spezie, ma anche purè di legumi e salse preparate al momento. Per valorizzare al meglio il suo sapore si può cuocere alla griglia o in padella, ma anche al forno sa dare grandi soddisfazioni. Abbinata ad **erbe aromatiche** come aneto o

prezzemolo, e un filo di olio extravergine di oliva la trota salmonata si fa apprezzare anche con la cottura al vapore o al cartoccio, oppure, seguendo tradizioni più sofisticate, si può assaporare anche affumicata.

---

### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/territori/trote-pi%C3%B9-sode-negli-allevamenti-bassa-densit%C3%A0-ideali-fare-il-pieno-di-omega3>