



IL SALMONE

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il nome comune **salmone** può essere utilizzata per diverse specie ittiche della famiglia Salmonidae:

- Salmone atlantico (*Salmo salar*), il più diffuso in commercio e l'unica specie autoctona in Europa.
- Salmone reale o *King salmon* o *Chinook salmon* (*Oncorhynchus tshawytscha*).
- Salmone argentato o *Coho salmon* (*Oncorhynchus kisutch*).
- Salmone rosso o *Sockeye salmon* (*Oncorhynchus nerka*).
- Salmone rosa o *Pink Salmon* (*Oncorhynchus gorbuscha*).
- Salmone keta o *Chum salmon* (*Oncorhynchus keta*).
- Salmone del Danubio (*Hucho hucho*).
- Salmone giapponese (*Oncorhynchus*

Il salmone atlantico è quello più conosciuto al mondo: viene mangiato da oltre 2000 anni e da sempre le sue qualità e comportamenti ispirano chef, scrittori, fotografi e poeti.

Un salmone adulto vive una decina d'anni durante i quali raggiunge la lunghezza massima di un metro e mezzo e può arrivare a pesare anche 20 kg. Nell'arco della sua vita un salmone si riproduce 3 o 4 volte dando origine a spettacolari risalite lungo i fiumi. Durante il periodo riproduttivo non si nutre e se incontra un ostacolo dimostra una straordinaria tenacia nel tentativo di superarlo. Un salmone adulto può infatti compiere balzi di tre metri che gli consentono di superare rapide e cascate fino a giungere ai freddi corsi d'acqua montani. Arrivato in questi luoghi il salmone depone le sue uova, le feconda e tenta di riportarsi al mare.

Solo pochi salmoni riescono però a superare le avversità del ritorno. Le uova si schiudono dopo circa tre mesi d'incubazione e gli avanotti che ne fuoriescono condividono per due o tre anni il medesimo habitat delle trote. Passato questo periodo di tempo i giovani salmoni raggiungono dimensioni sufficienti per trasferirsi nelle acque salmastre dove soggiornano per un breve periodo prima di spostarsi in mare aperto.

Cosa troviamo in commercio?

Troviamo molti salmoni d'allevamento della specie *Salmo salar* (salmone atlantico). Il colorito rosato delle carni è un indice di qualità del salmone, ma tale caratteristica non deve essere troppo

accentuata (fosforescente) poiché in tal caso il pesce potrebbe essere **stato alimentato con cibi contenenti coloranti**. A tal proposito l'unione europea ha imposto un limite alla presenza di cantaxantina nei mangimi destinati ai salmoni. Questa sostanza, oltre ad accentuare il colore rosa delle carni, può compromettere la vista quando viene assunta a dosi massicce.

I salmoni meno pregiati si riconoscono dalla mandibola inferiore che si presenta incurvata verso l'alto come un uncino. Il colorito delle carni, più o meno rosato, deve comunque essere uniforme; la presenza di zone più o meno pigmentate è infatti caratteristica del pesce surgelato all'origine

Proprietà e valori nutrizionali

Dal punto di vista nutrizionale il salmone è un ottimo alimento, ricco di proteine, grassi polinsaturi, vitamine (Tiamina, Niacina, Vitamina B6, Vitamina B12) ed alcuni sali minerali (fosforo e selenio). Il contenuto in sodio è estremamente basso.

Il salmone contiene molti grassi omega-tre (2 g/100 g). Ricordo che esistono alcuni pesci ancor più ricchi di omega-tre come lo sgombro, le aringhe, molti oli vegetali (mandorle), il caviale e le uova di pesce in genere. Quando si griglia un trancio di salmone è bene farlo a temperature non troppo alte, poiché i grassi omega-tre sono particolarmente sensibili al calore.

Il parente selvaggio

Il **salmone selvaggio Sockeye** è una delle specie più pregiate del Pacifico. La sua alimentazione a base di alghe, zooplancton e piccoli crostacei costituisce la **naturale fonte di Omega 3** (contro le malattie cardiovascolari e tumori) e di **Astaxantina** (un antiossidante) e proteine di elevata qualità nonché le vitamine A,D,B6,B12,E, calcio, fosforo, ferro, zinco.

A differenza del salmone di allevamento, il Sockeye muore dopo appena 10 giorni dalla deposizione delle uova.

Le zone più importanti per la riproduzione sono i fiumi che sfociano nella baia dell'Alaska, dove la fecondazione avviene da maggio a ottobre; riproduzione protetta da una politica ecologica e di regolamentazione della pesca.

La sua carne (rispetto al salmone allevato) è meno grassa, più consistente, il gusto di mare è più affermato. Ricco di proteine, contiene tutti gli aminoacidi essenziali, le vitamine A, D, B6, B12, E, calcio, ferro, zinco, magnesio, fosforo, niacina e riboflavina.