



## LA TROTA

Di Natasha Russo, dietista diplomata

"Trota" è un termine generico che identifica alcuni pesci appartenenti all'Ordine dei Salmoniformes e alla famiglia dei Salmonidae. Può essere di torrente, lacustre e di mare; in Italia, le trote più conosciute sono certamente quelle lacustri e torrenziali.

Regime alimentare, ittiocoltura e predatori della trota: la trota è un animale particolarmente vorace e si nutre di larve, vermi, uova di pesce, piccoli pesci, crostacei, molluschi, girini, piccole rane ed insetti. Le trote di allevamento mangiano qualsiasi elemento commestibile che sfiori l'acqua (addirittura mais) e l'impiego di mangimi a base di farine animali è ampiamente diffuso.

I predatori naturali della trota sono essenzialmente: la trota stessa (per cannibalismo), altri pesci predatori, uccelli, grossi rettili e grossi mammiferi (questi ultimi due soprattutto in altre zone del pianeta).

### La trota salmonata

Questo pesce non è un ibrido tra trota e salmone né una specie a sé stante, bensì una trota iridea della quale si pigmentano le carni attraverso l'alimentazione particolarmente ricca di carotenoidi (*astaxantina* - un potente antiossidante presente nei crostacei, nel plancton e nelle alghe).

### Gastronomia della trota

È il prodotto della pesca di acque dolci/miste più conosciuto assieme al salmone (estero o allevato in Italia), al persico del Nilo (estero), al pangasio (estero), all'anguilla, al luccio, al persico reale, al coregone e alla tinca. La trota può essere cucinata in moltissimi modi; i più comuni sono senz'altro:

- Trota in bianco (lessata) con prezzemolo fresco, pepe, limone e/o maionese casereccia
- Trota arrosto, ai ferri
- Trota al forno, in cartoccio o in teglia
- Trota in carpione.

Proprietà nutrizionali: la trota è un alimento di origine animale **poco energetico, ricco di proteine ad alto valore biologico e povero di grassi** (maggior parte dei quali di tipo polinsaturo) e colesterolo. Tali caratteristiche rendono la trota un prodotto **eccellente da inserire nell'alimentazione ipocalorica** per la riduzione dell'eccesso ponderale e di chi soffre di patologie metaboliche, in particolare l'ipercolesterolemia.

Infatti, tra gli acidi polinsaturi, quelli della famiglia  $\omega 3$  favoriscono anche la **riduzione dell'ipertensione e dell'ipercolesterolemia**.

La trota non apporta glucidi e fibra alimentare.

Tra i sali minerali della trota si evidenziano uno scarso apporto di sodio (caratteristica eccellente nella terapia contro l'ipertensione), ottime quantità di ferro (utile in caso di anemia sideropenica) e di potassio (carente negli sportivi). Per quel che concerne le vitamine della trota si distinguono la tiamina (vit. B1) e la niacina (vit. PP); quella salmonata contiene anche ottime quantità di carotenoidi antiossidanti.