

---

## La trota

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

I pesci di fiume e di lago sono, spesso, a torto, considerati di serie B rispetto ai pesci di mare mentre sono ottimi sotto tutti i punti di vista. Tra i suddetti pesci la regina è la trota che appartiene alla famiglia dei Salmonidi ed è diffusa in tutta l'Europa. Il consumo regolare di pesce di mare o d'acqua dolce almeno una o più volte alla settimana è consigliabile a tutti non solo a chi ha problemi di dieta ma a chiunque voglia seguire una alimentazione sana per mantenersi in perfetta salute senza fare eccessivo ricorso ai medicinali. In particolare la trota è ricca di grassi Omega 3 che, come è noto, apportano notevoli benefici al nostro organismo perché sono ritenuti utili per la prevenzione di alcune malattie cardiovascolari. Inoltre gli Omega 3, secondo recenti studi, svolgerebbero anche una certa azione antidepressiva. La trota è uno dei pesci più ricercati dai pescatori che frequentano torrenti e laghi di montagna. Può superare il peso di 10 kg, ma nei piccoli torrenti di montagna, esemplari di 300- 500 grammi sono considerati eccezionali. La trota è soggetta a ripopolamenti artificiali che spesso modificano le caratteristiche genetiche delle popolazione originarie di questa specie. Questo pesce oltre ad essere ricco di Omega 3 ha ottime proprietà nutrizionali per il contenuto di proteine (14,7 per cento), di vitamine (soprattutto A ed E) e di sali minerali. Può essere data ai bambini sin dalle prime fasi dello svezzamento anche solo per il fatto che tra le sue caratteristiche più importanti ha quella di vivere solamente in acque pulite, non inquinate ed è quindi sicura per organismi delicati come sono i bambini e le persone anziane. La trota è ritenuta come una specie di termometro della buona qualità delle acque in cui vive. Gli allevamenti industriali di questo pesce sono situati in prossimità di sorgenti e torrenti e tali allevamenti sono sottoposti a periodici controlli da parte delle Asl. Spesso si sente parlare di trota salmonata per il colore rosato della sua polpa che ricorda quella del salmone. Il colore dipende dalla dieta della trota che negli allevamenti è scelta proprio per ottenere la suddetta colorazione.