# La Trota fario, uno dei pesci più conosciuti

15/05/2023

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

La Trota fario (Salmo trutta fario) è uno dei pesci d’acqua dolce più conosciuti. La sua dimensione media è di 35 cm e vive in media 4 anni.

Evita la luce solare e spesso si nasconde tra le rocce o la vegetazione acquatica. Le fario possono presentare livree di svariate tipologie, ma il principio più identificativo è la presenza di puntini rossi o neri più o meno fitti che non si congiungono mai. Originaria probabilmente della catena alpina e dell'Appennino settentrionale è stata introdotta in gran parte delle acque italiane, sia correnti che lacustri.  Solitaria e fortemente territoriale, di giorno rimane nascosta all'ombra delle sponde, nelle cavità, nelle fessure delle rocce, con il capo controcorrente, per guizzare pronta, in avanti, soltanto quando le passa accanto una preda. E' un pesce carnivoro che nei torrenti sta al vertice della catena alimentare. E' la specie prediletta dai pescatori sportivi per gli ambienti dove vive, per la sua combattività e per la bontà delle sue carni. Le carni rosate della cosiddetta Trota salmonata dipendono dal fatto che la Trota, a volte, si ciba di crostacei che contengono carotenoidi, che conferiscono appunto la colorazione aranciata; non si tratta quindi di una specie diversa.



## SCEGLIAMO L’ACQUISTO SOSTENIBILE

La Trota fario la trovi tutto l'anno negli allevamenti di acquacoltura.

## A TAVOLA!

Dal punto di vista gastronomico, la trota, è tra i pesci d'acqua dolce più apprezzati e richiesti in pescheria. Ha carni bianche, semigrasse, di buona qualità. Nella trota cosiddetta ""salmonata"" le carni sono di colore arancio, per aggiunta al mangime di sostanze coloranti. Ha molte lische. In cucina può essere preparata al forno, saltata, arrosto, in umido, marinata.

*Scopri le nostre ricette con la trota fario*

Involtini di Trota con misticanza di campo e bietoline

Morbidella di polpa di Trota in crosta aromatica con salsa leggera

Pere di polpa di Trota con patate su letto di zucchine marinate

Polpette di Trota e patate

Uova sode ripiene di yogurt con dadini di Trota affumicata

Filetti di Trota alla mugnaia

Mini cheesecake salate con Trota affumicata

