La Trota iridea

11/10/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico *Oncorhynchus mykiss*, nota anche come Trota arcobaleno o Trota salmonata, è un pesce d'acqua dolce e marina appartenente alla famiglia dei *Salmonidae*, la stessa di salmoni, salmerini e coregoni. Originaria dell'America settentrionale, la Trota Iridea è stata introdotta successivamente nel resto del mondo.

Oggi popola il versante pacifico dell'America settentrionale a sud fino al nord del Messico e le coste asiatiche del Pacifico tra la Kamchatka e il basso corso dell'Amur, mentre in Italia è una specie di grande interesse per l'acquacoltura, viste le difficoltà che ha a sopravvivere in ambienti naturali non controllati dall'uomo. Alcune popolazioni naturalizzate sono presenti soltanto nei torrenti alpini di Slovenia, Svizzera e Austria e nel bacino del fiume Serchio in Toscana; la specie, infatti, naturalmente diffusa nei nostri laghi e fiumi è la *salmo trutta*, denominata commercialmente Trota fario (diffusione della Trota Iridea).



Esemplare adulto di Trota Iridea in acqua.

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

Presenta un corpo affusolato e leggermente compresso lateralmente, con muso ottuso e bocca ampia, mentre la colorazione di fondo è verdastra sul dorso e bianca sul ventre con un'ampia fascia longitudinale rosea o violacea, più o meno visibile sui fianchi.

Tutto il corpo e le pinne dorsali e caudali sono punteggiate di nero (la pinna caudale non ha mai punteggiature nelle trote europee), mentre negli individui che vivono in mare il colore è uniformemente argenteo con punti neri. La taglia media è di 50 cm, mentre la taglia minima è pari a 25 cm (caratteristiche della Trota Iridea).

COME SI ALLEVA LA TROTA IRIDEA

In Italia è il pesce maggiormente impiegato in acquacoltura, adattandosi meglio di altre specie di trota ad acque più calde e meno ossigenate e avendo una buona capacità di accrescimento. La varietà "salmonata", caratterizzata da carni di color rosa salmone, normalmente spunta un prezzo più alto sui mercati (pur non essendo una vera e propria razza o varietà), ma il suo colore rosato dipende infatti soltanto dalla dieta a base di crostacei (in natura) o a base di farine di gambero o altri cibi ricchi di carotenoidi. Gli allevamenti di Trote Iridea sono normalmente di tipo intensivo o semi-intensivo (allevamento della Trota Iridea).



Trota Iridea appena pescata.

I VALORI NUTRIZIONALI: CARNI RICCHE DI FOSFORO

La Trota Iridea è un’ottima fonte di proteine a elevato valore biologico e acidi grassi polinsaturi omega-3. È inoltre ricca di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B, con bassi i livelli di sodio e colesterolo (valori nutrizionali della Trota Iridea).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE DELLA TROTA IRIDEA: TUTTO L’ANNO

La Trota Iridea non è presente nelle nostre acque ed è pertanto presente in commercio soltanto d’allevamento. Questo significa che è disponibile tutto l’anno (guida all’acquisto della Trota Iridea).

IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

Le sue carni sono di buona qualità, di colore bianco o rosato come nel caso delle Trote salmonate, e migliorano nel gusto se il pesce si nutre di crostacei e d'insetti. La trota iridea viene commercializzata viva, fresca, refrigerata, surgelata oppure affumicata, mentre per quanto riguarda le preparazioni in cucina, le principali sono: arrosto, al forno, in umido, al salto, marinata (guida al consumo della Trota Iridea).



Trota Iridea alla griglia.

LE NOSTRE RICETTE CON LA TROTA IRIDEA

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come gli Strangozzi alla trota, porcini e tartufo e il Filetto di trota al pane aromatico con verdure primaverili

Vuoi approfondire? Cerca la Trota Iridea nelle nostre schede sulle Specie!