

# Buonajdea

LA RIVISTA DI INFORMAZIONE, BUON CIBO E DIVERTIMENTO DEL GRUPPO POLI



## SCOTTONA TRENTINA

PRELIBATEZZA DEL TERRITORIO

**TERRITORIO  
E DIVERTIMENTO**

Foliage: quando il bosco si colora

**LA STORIA DEL CIBO**

La mozzarella, dalla nascita  
alla denominazione DOP

**SALUTE, FAMIGLIA E BENESSERE**

Cura della casa con prodotti BIO: come pulire  
i pavimenti in maniera ecologica



Anno 7 - Numero 8  
ottobre 2019

1 copia omaggio per i possessori di  
DupliCard  
Senza DupliCard e successive costo € 1







VS



185 CALORIE  
18,4 g DI ACQUA  
12 mg DI POTASSIO  
280 mg DI CALCIO



86 CALORIE  
14,7 g DI ACQUA  
3 mg DI POTASSIO  
220 mg DI CALCIO

Il salmone è un pesce ricco di proteine, acidi grassi e micronutrienti come fosforo, selenio e le vitamine B6, B12 e niacina. Si tratta di un alimento che preserva la salute di ossa, denti, circolazione e pelle e che contribuisce alla formazione del midollo osseo, dei globuli rossi e stimola le funzioni cerebrali.

RACCOMANDATI



La trota è ricca di proteine, con un apporto calorico contenuto ed è fonte di acidi grassi omega 3, potassio, fosforo, calcio, ferro e vitamine del gruppo B. Cuore e sistema cardiovascolare, ossa, denti, reni, muscoli e metabolismo traggono beneficio da questi micronutrienti.

OSTEOPOROSI COLESTEROLO PROBLEMI INVECCHIAMENTO  
CARDIOVASCOLARI

UTILI CONTRO



COLESTEROLO PROBLEMI IPERTENSIONE  
CARDIOVASCOLARI

## ALIMENTI A CONFRONTO

## SALMONE E TROTA, QUALE SCEGLIERE

**Entrambi dal colore roseo e dal sapore delicato, ad un primo sguardo potrebbero sembrare molto simili: in realtà dal punto di vista nutrizionale ognuno ha le sue specificità**

Una bella confezione di salmone affumicato, pronta da prendere al volo dal reparto frigo è un eccellente salvacena ed è perfetta anche per improvvisare un antipasto di un certo pregio. Stesso discorso per la trota salmognata, che si sposa alla perfezione con dei crostini o per impreziosire una fresca insalata.

Dal punto di vista della bontà i due prodotti sono intercambiabili; se parliamo di costi uno è leggermente più caro dell'altro, ma sul piano nutrizionale che differenze ci sono? Ne parliamo con Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e diet coach.

Il salmone, fonte di "grassi buoni"  
Tipico dei mari del nord, questo pesce è noto ed ap-

prezzato per essere un'ottima fonte proteica e di "grassi buoni". Bisogna, però, fare qualche precisazione: «Esistono due tipi di grassi polinsaturi essenziali, gli omega 3 e gli omega 6 – spiega la dottoressa Macorsini. Gli acidi grassi omega 3 mantengono flessibili vene ed arterie e aumentano la forza del muscolo cardiaco. Contribuiscono anche alla prevenzione della degenerazione maculare, evitano la secchezza e la stanchezza degli occhi, migliorano l'efficienza del cervello e la memoria. Per trarre il massimo da questi nutrienti, abbiamo bisogno di tenere i due tipi di acidi grassi in equilibrio in un rapporto ottimale. La maggior parte delle persone oggi, però, mangia in generale troppi omega 6, alterando così le proporzioni ideali». Per questo motivo, sarebbe pre-





feribile, quando possibile optare per il salmone selvaggio e non per quello di allevamento, più ricco di omega 6.

#### La trota

«La trota è un pesce d'acqua dolce appartenente alla famiglia dei Salmonidae, che è la stessa del salmone» ricorda l'esperta. La specie solitamente in commercio – fresca o affumicata che sia – è l'Iridea. «Come il salmone è un pesce ricco di proteine ad alto valore biologico, ma al contrario del cugino, è povero di grassi». Analizzando più in dettaglio i micronutrienti, la trota, inoltre, apporta per lo più acidi grassi omega 3, quelli che sono più difficili da reperire con l'alimentazione moderna. Versatile, economica e gustosa, è sicuramente un ottimo modo per portare in tavola un po' più spesso il pesce.

Uno dei motivi per cui spesso si confonde con il salmone è per via del colore. La trota salmonata, che è la varietà di trota iridea più apprezzata, è infatti anche quella che ha le carni delle stesse sfumature del pregiato pesce nordico. In realtà non si tratta però di un'altra specie, ma semplicemente di una trota bianca alimentata a crostacei, che tingono la polpa.

## TROTA LESSA ALLA TRENTINA

Per preparare la trota si può prendere spunto da una ricetta tipica del Trentino, regione in cui questo pesce è particolarmente apprezzato. Lavate accuratamente una trota già pulita a persona e tagliate le pinne. Riempite una pentola capiente con acqua, una fetta di limone, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, un pezzo di sedano, mezza carota e del sale e portate ad ebollizione. Quando ha raggiunto la temperatura, adagiateci il pesce disteso e fate cuocere lentamente per circa 10 minuti. Servite con un filo d'olio a guarnizione e un accompagnamento di patate lesse: per i più golosi, anche qualche ciuffo di maionese si sposa alla perfezione.



## RISOTTO AL SALMONE

L'idea di preparare un primo a base del pregiato pesce del nord è sempre vincente: provate il matrimonio con il risotto.

Fate appassire a fuoco dolce un porro affettato con un filo d'olio, aggiungete il riso e fatelo tostare. Sfumate con della grappa, fate evaporare e portate a cottura aggiungendo poco a poco del brodo caldo. Quando il riso è cotto, spegnete il fuoco e mantecate con del burro ben freddo e del salmone affumicato tritato.

