

La Trota iridea

08/02/2021

La Trota iridea, 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. Originario 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 Kam?atka e il basso corso dell'Amur. 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](#)).

LE CARATTERISTICHE DELLA TROTA IRIDEA

La Trota Iridea presenta un corpo affusolato e leggermente compresso lateralmente, con muso ottuso e bocca ampia. 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). 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 la trota iridea 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. 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](#)).

I VALORI NUTRIZIONALI DELLA TROTA IRIDEA: CARNI RICCHE DI FOSFORO

La Trota Iridea è un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3. Ricca di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B. Bassi i livelli di sodio e colesterolo ([valori nutrizionali della Trota Iridea](#)).

QUANDO COMPRARE LA 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](#)).

LA TROTA IRIDEA IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

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

LE NOSTRE RICETTE CON LA TROTA IRIDEA

Scopri le nostre ricette con la Trota Iridea: Strangozzi alla trota, porcini e tartufo, Filetto di trota al pane aromatico con verdure primaverili

Scopri di più sulla Trota Iridea con i contenuti delle nostre schede