

Allevare, che passione!



# SALMERINO



## Sottotipo:

Chordata

## Classe:

Osteichthyes

## Ordine:

Salmoniformi

## Famiglia:

Salmonidi

## Genere:

Salvelinus

## Specie:

Salvelinus alpinus

## Che cosa mangia:

insetti, piccoli pesci, zooplancton



## UN SUPEREROE ACQUATICO...

Tra i supereroi di cui è ricco il Trentino, non poteva mancare uno... acquatico: il **Salmerino Alpino!**

Il suo nome sembra un diminutivo. Le sue dimensioni sono modeste (raramente arriva ai 40 cm o ai 2 kg di peso). Eppure, l'apparenza inganna. Questo pesce, che popola i **laghetti alpini** della nostra regione, ed è anche

allevato in **poche selezionate**

**acquaculture**, ha davvero dei superpoteri eccezionali! Resiste a **bassissime temperature**

(anzi, adora le acque gelide). Sa immergersi, nutrirsi

e deporre le uova a **grandi profondità**.

E la sua carne prelibata non è solo deliziosa, ma pure fonte di **straordinari nutrienti!**



## ... CON IL "MANTELLO" CHE CAMBIA COLORE!

Come ogni supereroe che si rispetti, anche il Salmerino sa... **trasformarsi**. E lo fa più volte nel corso della vita! Da giovane, indossa un **"abito" grigio** con strisce dello stesso colore sui fianchi. Da adulto, il suo manto assume anche sfumature verdi, con **piccole macchie bianche o gialle** e pinne che variano dal grigio all'arancio. Nel periodo riproduttivo, invece, il suo **ventre diventa rosso!**

Ciò che non cambia sono i **tanti, piccoli, denti aguzzi** di cui fa sfoggio nella grande bocca e che gli servono a mangiare anche... altri pesci più piccoli!



In collaborazione con:



# IL BISNONNO

## NORD-EUROPEO...



In Italia, il Trentino può essere considerato come la...

**madrepatria del Salmerino Alpino**, che è anche l'unica specie di questo pesce "nata" in Europa!

Per risalire alle sue origini, bisogna fare un grande (e gelido!) balzo indietro nel tempo. Infatti, è circa 70mila anni fa (nel bel mezzo dell'ultima glaciazione!) che il simpatico salmonide, a partire dal **Mare Glaciale Artico**, si diffuse in Europa fino alle **Alpi meridionali**.

Qui, con l'innalzamento delle temperature verificatosi più di 10mila anni fa, trovò nei **laghetti d'alta quota dell'odierno Trentino** una delle nicchie "protette" in cui insediarsi e proliferare.

I Salmerini Alpini che oggi nuotano nei laghi e negli allevamenti della nostra regione sono, dunque, i pronipoti di quel coraggioso bisnonno Nord-Europeo!



## ... E IL CUGINO

## AMERICANO!

Nelle acque libere e nelle vasche d'allevamento trentine, non sguazza soltanto il Salmerino Alpino, ma anche un suo... cugino d'Oltreoceano! È il "Salvelinus Fontinalis", meglio conosciuto come **Salmerino di Fonte**, importato dagli **Stati Uniti nord-orientali**, di cui è originario ma

dove la sua presenza sta diminuendo.

Oltre ad essere più variopinto, si distingue dal "cugino" alpino anche perché, allo stato selvatico, **vive pure in fiumi e torrenti**, e perché si adatta a **temperature dell'acqua meno rigide**.

Sotto molti aspetti, più che a un salmerino somiglia ad un altro famoso salmonide: la **trota!** Non a caso, in provincia di Trento si alleva con modalità analoghe già dalla fine del 1800!



## UNA GRANDE FAMIGLIA!

Tra parenti stretti e alla lontana, la grande famiglia allargata dei **salmonidi** conta tantissime specie, a propria volta

raggruppate in tre "sottofamiglie": i **coregoni**, i **temoli** e i **salmonini!**

Di quest'ultima, fanno parte, oltre a numerose varietà di **trote e di salmoni**, anche una **trentina di specie di salmerino**, tra cui quelli alpino e di fonte che abbiamo già conosciuto.

Ma non finisce qui! Lo stesso Salmerino Alpino, infatti, annovera ben **20... "varianti"**. Una soltanto, però, è quella davvero **originaria dei laghi del trentino!**



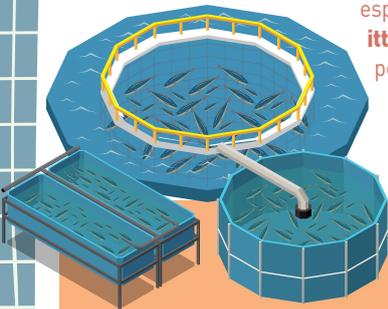
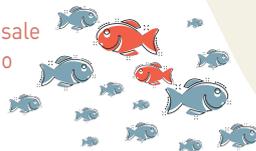
## PAROLA AL... SALMERINO!



I pesci, come ci ricorda un famoso modo di dire, sono **muti!** Nel loro mondo, tuttavia, **“nuotano” tante parole**, alcune delle quali toccano molto da vicino anche il salmerino. Proviamo a scoprire insieme il significato di qualcuno di questi “strani” termini...

**Anadromo:** si dice di un pesce che risale le correnti. Lo fanno molti salmonidi, tra cui lo stesso Salmerino Alpino, ma non quello che vive allo stato selvatico in Trentino, il quale non abbandona mai il lago per risalire gli immissari!

**Pescicoltura:** è il luogo dove vengono allevati e fatti riprodurre artificialmente i pesci. Può essere commerciale, quando lo scopo è la vendita del pesce. Oppure può avere come fine il ripopolamento delle acque libere. In questo caso, però, è più corretto utilizzare un'altra espressione difficilissima: **“Impianto ittigenico”**, cioè dove si “genera” pesce (in greco antico: *ichthýs!*).



## UN PASTO DA IMPERATORI... E DA PAPI!



Nelle acque dei laghi trentini, il salmerino è pescato da sempre. Del fatto che fosse tra le pietanze più ghiotte anche nei banchetti più prestigiosi, ci è però giunta notizia solo a partire dalla metà del 1500! Sono gli anni del **Concilio di Trento**, e il prelibato salmonide è servito regolarmente ai **cinque pontefici** e alle decine e decine di **vescovi** che si succedono tra il 1545 e il 1563!

Da altre fonti abbiamo poi potuto appurare che del salmerino trentino erano golosi, tre secoli dopo, anche l'imperatore austriaco **Francesco Giuseppe** e la sua mitica moglie **Sissi!**



## UN SUPEREROE ESIGENTE

In Trentino, i primi impianti in cui si iniziò ad allevare il salmerino risalgono alla **fine del 1800**. Si trattava, tuttavia, della specie di fonte, mentre per quella alpina bisogna risalire a tempi più recenti ed il suo allevamento è **pratica piuttosto complessa**.

Il Salmerino Alpino, infatti, è **un supereroe tanto prelibato quanto esigente**: richiede **acque** limpide, fredde, ricche di ossigeno, oltre che **nutrimenti** di elevata qualità e molto **tempo** per crescere e riprodursi. Non è un caso che solo pochissime selezionate strutture lo allevino per venderlo, e che la sua presenza sul mercato (e dunque **sulle nostre tavole!**) sia enormemente inferiore non solo a quella di **trote e salmoni**, ma anche del più “accomodante” Salmerino di Fonte!



In collaborazione con:





## INFO NUTRIZIONALI

Da anni, si consiglia a grandi e piccini di consumare pesce 2-3 volte alla settimana. Ma perché? Perché il pesce abbonda di **proteine** di alto valore biologico e di **acidi grassi polinsaturi**, nonché di **sali minerali** quali:

- **CALCIO** (fondamentale per rafforzare scheletro e denti),
- **IODIO** (indispensabile per il buon funzionamento della tiroide poiché rappresenta il "cuore" degli ormoni tiroidei),
- **FERRO** (per il trasporto dell'ossigeno in tutto l'organismo e per il corretto funzionamento di tanti enzimi)
- **E FOSFORO** (importante nella costituzione del tessuto osseo).

Ma non è tutto! Il pesce, infatti, è ricco anche di **vitamine** quali la **vitamina D** (fondamentale per la mineralizzazione delle ossa e per la regolazione genica in vari tipi cellulari); e, tra le vitamine del gruppo B, la **B12** (molecola chiave per la formazione dei globuli rossi e per la buona salute del sistema nervoso).

## PROTEINE SALUTARI PER GRANDI E PICCINI

Il salmerino contiene una **quota elevata di proteine (20-22%)** cosiddette di elevata qualità biologica. Ciò vuol dire che si tratta di proteine di buona digeribilità. Esse contengono tutti gli **aminoacidi** (ossia i mattoncini che, assemblati in modo diverso, compongono tutte le molecole di proteine presenti nel nostro organismo), compresi gli **aminoacidi essenziali**. Quali sono? Quelli che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare ex novo, e vanno quindi assunti, preformati, dagli alimenti che consumiamo. Come ad esempio da... **un buon filetto di salmerino!**

## NON TUTTI I GRASSI... VENGONO PER NUOCERE!

Siamo abituati, erroneamente, a collegare la parola "**grassi**" a qualcosa di dannoso e poco salutare. In realtà, come spesso accade con l'alimentazione, è solo questione di **abbinare la giusta quantità alla qualità**. E, proprio parlando di qualità, i grassi presenti nel salmerino sono soprattutto acidi grassi polinsaturi, in particolare quelli della serie **omega-3**. Questi grassi sono coinvolti in diverse attività del nostro organismo come:

- la **regolazione della pressione arteriosa**,
- la **coagulazione**,
- la **risposta immunitaria**,
- la **formazione delle membrane delle cellule nervose e delle cellule del cuore**.

Tutto ciò fa sì che chi mangia regolarmente pesce soffra meno di malattie cardiovascolari: chi l'avrebbe mai detto che anche i grassi sono salutari?

### TABELLA NUTRIZIONALE SALMERINO (per 100 g)

#### COMPONENTI PRINCIPALI

kcal	182 kcal
proteine	22.0 g
grassi	7.8 g
carboidrati	0 g
fibra	0 g
acqua	75.0 g





## La... cucina . di campagna!

A cura della cuoca contadina Maria Luisa Bertoluzza | Coldiretti

# SALMERINO CON PATATE E POMODORINI

## INGREDIENTI

- 4 filetti freschi di salmerino
- 4 spicchi d'aglio
- 8 pomodorini datterini
- olio evo
- 4 patate di media grandezza
- sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO:

Appoggiate i **filetti di salmerino** su 4 fogli di carta forno. Adagiate a raggiera le **patate** tagliate abbastanza sottili e disponetevi accanto **due pomodorini** tagliati a metà e gli **spicchi d'aglio**.

Salate, pepate e condite con un bel filo di **olio evo**.

Chiudete la carta forno formando dei cartocci che disporrete nel forno in modalità ventilata, e **cuocete per 40 minuti a 150°-160°**.

Gli ultimi 10 minuti aumentate temperatura fino a **180°-200°**.

Servite il salmerino ancora **chiuso nel cartoccio**, così da poter godere del suo profumo delicato al momento dell'apertura.

Buon appetito!

...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)



## VALORI NUTRIZIONALI:

**Proteine**  **37%**

**Lipidi**  **26%**

**Carboidrati**  **37%**

per porzione (300 g): 357 kcal



In collaborazione con:



# V TROTA



## L'ERRORE

Come abbiamo visto, il Salmerino Alpino che vive in Trentino non raggiunge mai dimensioni e peso enormi. In altre parti del mondo, invece, sono stati pescati Salmerini Alpini di taglia decisamente extra large! Il più grande di questi, in particolare, è entrato nel Guinness dei Primati! Volete sapere quanto pesasse?

Ciascuna delle 4 domande qui sotto, ha **una sola risposta sbagliata!**

**Trovatele tutte**, e riportate nelle caselle in basso i **numeri corrispondenti**.

Se sarete stati bravi, vi apparirà il **peso in chilogrammi** del salmerino da record!



**A**

**Il Salmerino Alpino:**

- 4) depone le uova
- 1) è un mammifero
- 2) ha denti aguzzi

**B**

**Il Salmerino Alpino trentino:**

- 4) è anadromo
- 3) vive e si riproduce nei laghi
- 5) vive e si riproduce negli allevamenti

**C**

**Il salmerino appartiene alla stessa famiglia:**

- 7) delle aringhe
- 9) delle trote
- 6) dei salmoni

**D**

**Nelle acque libere il salmerino:**

- 8) mangia insetti
- 2) mangia pesci più piccoli
- 7) si nutre solo di piante acquatiche



Inserisci nelle caselle i numeri corrispondenti alle tue risposte, e scopri nella soluzione in basso se hai indovinato il peso in kg del salmerino da record!

**SOLUZIONE DEL GIOCO**  
Il Salmerino Alpino più pesante di tutti i tempi fu pescato il 31 luglio del 1981 in un fiume canadese chiamato Tree River. Ad estrarlo dalle acque con la lenza fu tal Jeffrey Ward, e gli ci volle non poca forza. Il salmerino da record, infatti, pesava, quasi 15 chili! Per l'esattezza... 14,77 kg!