

Oggi parliamo di **SALMONE SELVAGGIO** e di un tipo particolare e pregiatissimo...il

## **Samone Sockeye!**

È una specie di salmone diffusa nell'Oceano Pacifico settentrionale, dai mari che bagnano l'Alaska ed il Canada, fino alla zona asiatica, nel nord del Giappone e nel Mare di Bering.

Vive in acque gelide sia in mare che in acqua dolce.

Famoso per via del colore rosso intenso delle sue carni, e per la testa molto allungata a forma di uncino, il Sockeye deve il suo nome scientifico dall'unione di due parole greche: onco, che significa gancio, e rhinos che significa naso.

Dopo aver passato gran parte della sua vita in mare, si sposta verso le acque dolci dei fiumi per deporre le uova, risalendo le acque impetuose dei fiumi americani controcorrente.

La sua pelle è di un colore uniforme chiara argentata, con riflessi verso l'azzurro, senza macchie scure sulla pinna e sul dorso.

Ha una lunghezza che di media si aggira sui 50 cm, con un peso di circa 7 kg.

La loro alimentazione varia con l'età; se da piccoli preferiscono cibarsi prima di alghe e crostacei poi di plancton, da adulti prediligono mangiare pesci di piccole dimensioni.

**IL SOCKEYE** ( non si può allevare!) si pesca nei mesi che vanno da Maggio a Settembre, maggiormente in Russia e Stati Uniti, utilizzando reti a strascico e reti da posta.

La sua lavorazione viene fatta principalmente a mano dove vengono selezionate solo le parti migliori.

Anche se inizialmente può risultare difficile distinguerlo dalle altre specie di salmoni, ( si presenta con un corpo piuttosto affusolato, occhi piccoli e bocca grossa), il SOCKEYE rispetto al resto della sua specie, presenta un sapore più intenso e deciso che lo rende perfetto tra l'altro per essere affumicato.

Rispetto al salmone d'allevamento presenta carni sode e compatte e le sue importanti proprietà benefiche derivano dal fatto di essere una fonte importantissima di OMEGA 3 e grassi polinsaturi (contribuendo così ad abbassare il colesterolo totale), di fosforo e Vitamina D (antinfiammatorio e assorbimento del calcio) sodio e potassio (minerali importanti per la regolazione dell'attività cardiaca) e di un alto contenuto di proteine di alto valore biologico (16-23%).

Il suo basso apporto calorico (solo 168 kcal per 100 gr.!!!) e la sua facile digeribilità lo rendono un alimento perfetto per diete ipocaloriche, dimagranti, chetogeniche.

Lo si può consumare:

**CRUDO ( sashimi)**

**COTTO ( al vapore, al forno, alla griglia, in crosta di sale, saltato in padella con olio EVO)**

**MARINATO (con sale, agrumi, aneto)**

**AFFUMICATO ( con legno di faggio)**

**COTTO “A FREDDO” (con succo di lime e menta, servito con anelli di cipolle rosse, avocado e semi di sesamo)**

Può essere servito come:

**ANTIPASTO**

**PIATTO PRINCIPALE**

In abbinamento a:

**VERDURE ( saltate, al forno, grigliate, crude, stufate)**

**INSALATE ( in foglie, di cetrioli, di rapanelli, di daikon)**

**ERBETTE FRESCHE ( basilico, prezzemolo, coriandolo, timo)**

**SPEZIE ( Curry, Paprica, Cardamono, Curcuma, Zenzero)**

**ALGHE (Nori Arame Wakame)**

**AVOCADO**

**FRUTTA ( ribes, lamponi, lime, limone)**

**SENAPE**

**RAFANO**

**YOGURT GRECO**

**FORMAGGIO CAPRINO**

**CAVIALE**

**OLI ( Evo, Sesamo, Argan)**

In questo periodo personalmente lo preparo in “ceviche”, abbinandolo con verdure grigliate e vellutata fredda di avocado, cetrioli e coriandolo...

Essendo un alimento pregiato spesso e volentieri si è abituati ad abbinarlo alle bollicine!

Ora non resta che provarlo, trovando l’abbinamento o l’accostamento più ideale al tuo gusto...