



## ATRUGAL APUESTA POR LA CALIDAD EN LA PRODUCCIÓN DE TRUCHA EN GALICIA

**La comunidad gallega es el principal productor de trucha en España, uno de los pescados más saludables, económicos y con más amplias posibilidades de preparación.**

**Atrugal se funda en el año 2001 como Asociación de Piscifactorías de Trucha de Galicia. En 2002 se constituye como ADSG ATRUGAL (Asociación de Defensa Sanitaria Ganadera) con el objetivo de establecer un programa sanitario común bajo un control continuo desde el punto de vista veterinario y promocionar la trucha, velando por la calidad del producto.**

La Acuicultura Continental, en concreto la producción de trucha, conforma uno de los sectores piscícolas de mayor tradición en toda España y muy especialmente en Galicia. No sólo lo apoyan los usos y costumbre en el consumo de este tipo de pescado, **si no que más de 30 instalaciones productivas que cierran el ciclo productivo completo.** Además las excelentes condiciones y calidad de las aguas de los ríos gallegos convierten a Galicia en un lugar idóneo para el cultivo de la trucha: **Galicia en la actualidad es líder absoluto en el mercado nacional (9.207 t.) con una cuota de mercado en torno al 27,80%. (Fuente: JACUMAR-MAPA y ADSG ATRUGAL).**

**Actualmente, Atrugal aglutina un total de 19 socios y 25 instalaciones, agrupando el 80% de la producción en Galicia y el 40% de la española. Así, los ríos gallegos y las piscifactorías instaladas en ellos, son actualmente los principales productores de trucha, uno de los pescados azules más sanos y económicos, con una arraigada tradición de consumo en toda España, bajo múltiples formas de preparación. (Ver documento adjunto)**

### **Acciones Atrugal**


Las actividades de ADSG ATRUGAL se centran en el **apoyo a los piscicultores gallegos** en materias relativas al **proceso productivo, apoyo sanitario, política de calidad o a la trazabilidad del pescado.**

**Todo ello con el objetivo velar por la calidad de la trucha criada en sus piscifactorías, a través de programas de formación continua, de conservación medioambiental, calidad y normalización del producto, trazabilidad alimentaria e I+D.**

**Más información en [www.atrugal.org](http://www.atrugal.org)**

trucha de verano

sabía que...?



La trucha es uno de los alimentos más ricos en **Omega 3**. La presencia de esos **ácidos grasos poliinsaturados**, nos ayudan a **mantenernos hidratados**, especialmente en esta época de altas temperaturas. Además, las grasas Omega 3, tienen una incidencia positiva en la **prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares**.

“ La trucha contiene **Selenio**, un **potente antioxidante** capaz de luchar contra la oxidación celular, reducir la inflamación y aliviar la irritación. **Retrasa el envejecimiento y contribuye a la regeneración de la piel**, sensibilizada por el sol. ”

...y para mantener la línea

La trucha es uno de los alimentos con un **menor contenido en grasas saturadas**, es decir, **uno de los alimentos más ligeros y recomendables para mantener la línea** a lo largo de todo el año, y especialmente en verano.

El calor y la humedad habituales del verano hacen que las digestiones sean más lentas y pesadas. La trucha es una **importante fuente de proteínas, de más fácil digestión** que las procedentes de las carnes.

Los **ácidos grasos esenciales linoleico y linolénico** que contiene la trucha están especialmente indicados para el **cuidado del cabello, la piel y las uñas**, que

tanto sufren mientras disfrutamos del sol, el mar y la piscina.



además

- un precio muy atractivo
- múltiples posibilidades de preparación.

se dice...

que la trucha es el pescado del que existen un mayor número de recetas. Nosotros te proponemos una muy fresca y sencilla.



receta

Salpicón de trucha, arroz y verduras

**Ingredientes** (Para 4 personas):

2 truchas de ración, 200 gr. de arroz, 2 zanahorias, 1 aguacate, 1 cebolleta, 1 diente de ajo, 1 limón, agua, aceite virgen extra, vinagre, sal y unas ramas de hinojo

**Preparación:**

Limpia la trucha, retira la cabeza, la piel y las espinas. Ponlas en una fuente y añade el zumo de limón y las ramas de hinojo bien picado. Cubre con film de cocina y deja marinar durante 30 minutos.

Hierve el arroz en abundante agua con una pizca de sal durante 20 minutos. Refresca, escurre y coloca en un bol grande.

Ralla las zanahorias, pica finamente el ajo y la cebolleta e incorpora todo al bol. Pela el aguacate y córtalo en dados.

Retira los filetes de trucha de la marinada (reserva 2) y trocéalos en trozos de bocado. Agrega el aguacate y la trucha.

Aliña con aceite, vinagre y sal y mezcla todo suavemente.

Corta los filetes de trucha reservados anteriormente en bastones para adornar el salpicón, servido en cuencos individuales.

**buen provecho!!!**