

# TRUCHAS NEUQUINAS

*ricas y saludables*



REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA



# LAURA ÁLVAREZ GALÁN

Licenciada  
en Nutrición  
M.P.N° 303

## Consumo y nutrición

La Licenciada detalló que “según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), el consumo de pescado forma parte de una dieta equilibrada y su ingesta debe ser de 2 a 3 veces por semana, ya que es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y del grupo B, yodo, potasio, hierro y calcio”.

Puntualizó que “la trucha es considerada un alimento cardiosaludable y nutritivo, y si se cocina de manera sencilla puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas”.

“Decimos que es cardiosaludable porque tiene bajo aporte calórico, es decir 100 gramos de trucha aportan 90 calorías y sólo tres gramos de grasa. Contiene bajos niveles de colesterol, lo que permite que sea una buena alternativa para reemplazar la carne, pues contiene menos grasas saturadas y

riqueza de grasas poli insaturadas que favorece la salud de las arterias entre ellas Omega 3 (EPA y DHA)”, explicó la profesional.

Agregó que la carne de trucha tiene un aporte interesante de potasio y fósforo, y moderado de sodio, magnesio, hierro y zinc comparado con el resto de pescados frescos. Además, gracias a su bajo contenido en sal, es ideal para las personas que padecen hipertensión arterial. “Por ser de fácil digestión en comparación con la carne roja, es recomendable para cualquier persona con algún tipo de problema gastrointestinal”, destacó.

“Es muy importante la incorporación de pescado fresco o congelado a nuestra dieta diaria ya que los alimentos envasados tienen mayor contenido de sodio y aditivos. Los alimentos procesados presentan mayor manipulación, mayor pérdida de nutrientes, empleo de grasas de mala calidad nutricional, exceso de grasas, exceso de sal e incorporación de aditivos”, finalizó Álvarez Galán.



NEUQUÉN  
PROVINCIA



PH: Gentileza de Pablo Buzzo

# RECETARIO

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA



# MAURICIO COULY

## La Toscana

El cocinero Mauricio Couly expresó “que la trucha es uno de los pescados que nos representa en la Patagonia. Ya hace años que nuestros clientes de la Toscana, locales, o no, eligen la trucha como un plato delicioso y representativo”.

Recomendó “para la gente que no consume pescado agregarlo a la dieta al menos una vez por semana”, como algo ideal. “Sus preparaciones son muy rápidas y su sabor es muy sutil y no fuerte como otros pescados”, aseguró.

“Nosotros utilizamos muchísimo la trucha como platos de entrada y principales al horno de barro que queda con un sabor increíble. El clásico es la trucha asada al horno de barro junto a papas, tomate cherry, olivas negras y ajo, asado y dorado.

Nuestra entrada clásica, pedida por todo los clientes frecuentes, es el huevito al horno de barro con trucha ahumada, crema fresca, migajas y parmesano”, detalló.

### Cómo prepararla:

*La idea es ser muy prudente con las combinaciones porque su sabor es muy suave pero su textura en su punto es buenísima.*

*Queda muy bien curada simplemente con sal y azúcar, especias unos pocos minutos, cruda con una burrata por ejemplo o asada con hierbas frescas, cáscara de limón y para terminar un muy buen aceite de oliva con jugo de limón. También escabechada, con pickles, ahumada, en patés, mousses, terrinas, ó sopas. A Pablo Buzzo, por ejemplo, le encanta rellena con queso Patagonzola.*

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA



# PABLO BUZZO

## Torino Bar Bistró

Ha sido embajador de la trucha, producto que ha cocinado en México, Italia, Suiza, Estados Unidos, Francia y Colombia.

“La trucha más allá de que me gusta es uno de los productos que me identifican fuertemente. Está muy relacionada con lo que es la Patagonia, la gente identifica la trucha arco iris con la Patagonia. Me es muy familiar”, expresó.

La valoró como “un gran producto” y recomendó ver opciones de preparado, dado que existe forma de vincularla a productos más económicos. Estableció una analogía del pescado con la carne, “para la gente que por ahí no la cocina frecuentemente, si agarro un filete de trucha que puede pesar 700-900 grs. sabemos que costará el doble que la carne, pero si la corto, con un kg le doy de comer a tres personas, que es lo mismo que voy a hacer con un kilo de carne. La clave está en su acompañamiento”.

### Cómo prepararla:

**Trucha con puré, arroz o ensaladas**

*Entre las opciones accesibles para acompañar a la trucha indicó que sería óptimo poder trabajar recetas “que incluyan puré (calabaza hecha en el horno con unas hierbas que en Neuquén hay un montón para acompañar y una ensalada). Un arroz tipo risoto, con ensalada hecha con papa, o una base de cebolla, arroz, caldito, o azafrán”.*

*“Neuquén tiene huertas, mucha gente produce, y de ahí podemos obtener rúcula, lechuga, tomates, frutos secos, aceite de oliva y hacer una buena ensalada (100 grs de trucha por ensalada)”, recomendó.*

*Recordó que “uno de los platos que más me funcionó fueron los ñoquis con pedacitos de trucha, transmitía el sabor e iba acompañada con una salsa con eneldo o la parte de tras del hinojo”. Otras de sus opciones más accesibles son las salsas para fideos y las empanadas, ambas preparaciones valiéndose de recortes.*

*Si bien generalmente utiliza la trucha filete por estos días prepara la mariposa con un relleno de vegetales baby y apenas una cocción con manteca clarificada.*

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA



# JORGE VIDES

## LOS AMIGO BISTRÓ

Propietario de Los Amigo - Bistró, ubicado en Centenario, también participó de la campaña, contando cómo prepara la trucha en un video.

Su espacio fue bautizado así en homenaje a Luis Alberto Spinetta. Establecimiento que define como "Cocina cuidada, productos frescos, acogedor ambiente, y profesional a cargo".

### Cómo prepararla:

#### Roll simple y sabroso de trucha

Primero vamos a despinar y limpiar nuestra trucha. La vamos a dejar marinando en un poco de limón, aceite de oliva, ajo e hinojos. Para nuestro roll necesitamos hacer una masa de pan clásica, la cual vamos a subdividir en bollos de 90 a 100 gramos, estirar fino y cocinar en la plancha.

Por otro lado vamos a saltear cebollas rojas, con hinojo, ajo, y semillas de coriandro. También vamos a poner crema y vamos a reservar.

Fuera del fuego vamos a agregar las espinacas frescas, fileteadas, los tomates pelados, una cucharadita de mostaza Dijon, y también se puede agregar una ralladura de limón fresca.

La trucha se puede cocinar al horno, en un sartén con un poco de aceite, en este caso, la hice a la plancha. Para el armado de nuestro roll vamos a disponer la mitad de los vegetales, una parte de la trucha, la otra mitad de los vegetales y vamos a enrollar; si gustan pueden agregar yogurt natural u otro poco de queso crema.

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA



CRISTIAN  
DIETRICH

Restaurante  
Mil  
novecientos  
cuatro

Cheff Ejecutivo del Hotel del Comahue,  
Neuquén - Restaurante "Mil novecientos  
cuatro".

Cómo prepararla: 

#### Empanadas de trucha

*Ponemos la trucha en una asadera con un poquito de aceite de oliva, sal, y pimienta. La llevamos al horno a 160 grados durante 10 minutos. Vamos cortar cebolla bien chiquitita, llevarla al sartén rociado con aceite de oliva y la vamos a dorar de manera moderada.*

*Le agregamos sal y pimienta. Cuando esté cocinada la cebolla le agregamos unas semillitas de eneldo, y verdeo (solo la parte verde). Luego agregamos vino blanco para que tenga un poco de humedad.*

*Mezclamos la trucha ya cocinada con el salteado de cebolla, agregamos rayadura de un limón, lo mezclamos bien y estamos listos para preparar nuestras empanadas fritas.*

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



PEPITA  
JULIÁN

Restaurante  
Ruca Hueneý  
Junín de los Andes

## ➤ TRUCHA a la manteca negra ➤

- 1 Filet de Trucha mediano despinado (Aprox.450 Grs.)
- 2 cucharadas de manteca
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- sal y pimienta negra recién molida
- 1 papa mediana hervida y pelada
- 1 cucharadita de pimentón disuelto en aceite de olive.



*En una sartén derretimos la manteca y el aceite de oliva a fuego medio y cuando comienza a tomar color colocamos la trucha con su piel para abajo.*

*Salpimentamos y con una cuchara vamos bañando la Trucha. Pasados 5 minutos la damos vuelta por dos minutos más, hasta que esté cocida y la manteca haya adquirido un color dorado.*

*Retiramos, emplatamos, bañamos con la manteca negra y el jugo de limón. Acompañamos con papa natural bañada con el pimentón disuelto en aceite de oliva.*

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



JULIÁN  
CUIÑAS

Cocinero  
Aluminé

— PIZZA de truchas —



- Masa de pizza con prefermento poolish.
- Ricota.
- Trucha curada (corte filet).
- Pesto de salvia y piñones.

*Disponer mezcla de sal gruesa 300 grs. con azúcar mascabo 300 grs., semillas de eneldo, hinojo, granos de pimienta, ramitas de romero.  
Procurar 24 hs. de frío.*

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



NICO  
VISNE

Periodista  
gastro­nómico  
La Mañana  
Neuquén

## TRUCHA con papas fritas

Al Horno, frita, a la parrilla, cevichada, sellada, o curada, son las cocciones que prefiere.

- 1 Trucha fileteada mariposa (180 g)
- manteca c/n
- Aceite de oliva c/n
- 2 papas
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Perejil
- 2 dientes de ajo
- Harina c/n

- Encender el horno.
- Salpimentar la trucha, pasar por harina y reservar.
- Lavar las papas, pelarlas y cortarlas en bastones.
- Secar bien con un repasador y en una ollita o sartén colocar aceite a calentar. El aceite tiene que estar bien caliente y la papa debe estar lo más seca posible.
- Ir poniendo de a tandas hasta que se vayan dorando.
- Escurrir en papel de cocina y reser.
- Cubrir una placa o fuente con manteca y aceite de oliva, esperar que se derrita y retirar.
- Colocar la trucha apoyándola del lado de la piel con un poco de ajo cortadito chico y llevar al horno medio por siete minutos. Se puede a mitad de tiempo abrir el horno, juntar manteca derretida de la placa y echarle encima a la trucha.
- Terminar de cocinar sin que se pase mucho del tiempo porque se seca y no queda buena.
- Retirar la trucha y le sumar algunas hojitas de perejil, manteca y jugo de limón. Si es necesario sal y pimienta. Las pocas espinas que puede llegar a tener se sacan con mucha facilidad.
- Servir el pescado con las papas fritas. Se lleva bien con cerveza, vino o vermut.

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



JOSÉ  
ORTUÑO

Diputado  
Provincial  
y Chef  
internacional

José Ortuño, productor agropecuario, chef internacional y diputado provincial (MPN), contó sobre la declaración de Interés de la Campaña: “Truchas neuquinas, ricas y saludables”. “La declaración busca seguir fomentando el trabajo del gobierno”.

“En esta situación delicada en la que estamos, hay quienes le buscaron la vuelta”, agregó. El ser cocinero y emprendedor se lleva en la sangre, es una cuestión personal”, analizó Ortuño.

En la misma línea, aseguró que “el mercado está y el producto neuquino se vende solo. Las condiciones son complicadísimas pero Neuquén siempre te da otra oportunidad. Estar en la Patagonia es otra oportunidad, le buscas la vuelta”.

## Un plato bien local:

*“En el año 93 arrancó ‘La casa del flaco’, un restaurante familiar, una micro pyme que de a poco se fue agrandando. Diversificamos la producción primaria que teníamos y pasamos a peras, manzanas, duraznos, cerezas, forrajes y porcinos para consumirlo en el restaurante”, contó el edil, que es productor y cocinero. Y agregó: “Ahora cerramos pero vamos a volver a abrir”.*

*A la hora de cocinar la trucha neuquina, Ortuño contó: “Me he ido volcando a los productos de la Patagonia, que son de excelente calidad. Todo lo que producimos es fantástico y soy fanático de la trucha. Cada vez que me pongo a cocinar trato de usar los ingredientes locales”.*

*“Después de la cosecha de la Williams quedan los perines, los chiquitos. Los cosechamos y los confitamos en tres o cuatro días. Hago una manteca a la que le agrego el perín y ahí sello la trucha. Esto va acompañado con una ensalada de achicoria pera William y ajo. ¡Me parece fantástico!”.*

**Carla Barbuto** (escrito para Realidad Económica)



REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



# MARTÍN JACCOD CLAVERO

## EL ATELIER

Su lugar de trabajo se llama “El Atelier” y se encuentra en la localidad de Centenario.

Cocinar sabroso de modo simple y directo con pasión es lo que lo distingue.

Los potajes y los guisos son algunos de sus platos preferidos y es fanático de la Masa Madre.

Es generoso a la hora de compartir recetas y se sumó desinteresadamente a la campaña. “A mi dame un buen fierro caliente con brasas, la libertad del campo, colegas, amigos, un buen vino y nos vamos hasta el fin del mundo”, desafió.

Generó un video con su receta a base de trucha para nuestras redes sociales.

## Cómo prepararla:

### Crepe de trucha con polenta y pesto

Utilizar espinaca, cebolla, ajo y un filete de trucha de 800 gramos para 4 personas.

Ponemos todo en un sartén y cocinamos hasta que la trucha cambie la coloración y los vegetales estén blandos.

Agregamos queso crema y tenemos listo el relleno el cual vamos a disponer sobre una masa de panqueques que voy a tener preparada con anticipación, la voy a doblar y reservar hasta el momento del emplatado.

Para la polenta cremosa voy a utilizar calabaza y coliflor, voy a cocinar todo junto en agua y leche hasta que estén tiernos y los pueda procesar con un mixer; por último agrego la polenta en forma de lluvia y revuelvo por un minuto hasta que esté cocida. Agrego una cucharada de queso crema y un queso semi duro rallado obtener cremosidad y sabor.

El último paso es un pesto de perejil, piñones, ajo y aceite de oliva. Los piñones, previamente cocidos, los voy a cortar y les voy a dar un tostado para obtener crocancia, sabor y aroma. Los agrego a la mezcla anterior y tengo listo nuestro pesto.

En la base del plato voy a colocar la polenta caliente, en el centro el crepe y por encima el pesto.

REDUCE EL  
COLESTEROL

APORTA  
PROTEÍNAS

BAJO EN  
SODIO

APORTA  
VITAMINAS Y  
MINERALES

NEUQUÉN  
PROVINCIA



# LUIS OCHOA

## Productor Acuícola

“Todos los criaderos de Neuquén son de baja densidad, lo que hace que cuidemos el medioambiente y que no sea truchas hacinadas. Casi te diría que es una trucha feliz. No podemos ser productores de grandes toneladas, pero sí de productores de excelente calidad, que no se consigue en otros lados del mundo”, dijo Luis Ochoa, productor acuícola.

A la hora de enfatizar las bondades del producto, aseguró: “No usamos antibióticos, nuestro lago es uno de los pocos que no tiene enfermedades en nuestra agua, es pura. Trabajamos con alimentos de excelente calidad y cuidando la sanidad animal”.

“Es el pescado más fresco que tenemos en la zona. Nosotros estamos trabajando en reducir los costos de producción, que son altos, y también se está trabajando en tener un frigorífico más cerca y que llegue aún más fresco”, comentó.

De este modo, Ochoa contó cómo se produce en su establecimiento, ubicado sobre el Lago Allcurá (a 300 kms. de la ciudad de Neuquén) desde hace 13 años. “En el sector somos 5 empresas que estamos operando lo más firme posible. Eso hace que nuestra acuicultura sea sustentable”, dijo.

### El sector se reinventa

*En el contexto de la pandemia y las medidas de aislamiento social, el sector se reinventa y se sumaron a la campaña provincial para incentivar el consumo en los hogares neuquinos. “El escenario cambió muchísimo con la pandemia de un día para el otro. Estamos tratando de reinventarnos en un momento muy difícil. En este marco salió con la gente de Provincia el plan para fomentar el consumo de trucha en las casas”, aseguró.*

*“Con el cierre de los restaurantes se cerró la principal puerta de venta de la trucha. De cualquier manera, hay una pequeña puerta en la venta en Buenos Aires. Porque al haber tantos millones de habitantes, hay más consumo que en la zona”, agregó Ochoa.*

**Carla Barbuto** - escrito para Realidad Económica.





# IMPULSO AL CONSUMO DE TRUCHA NEUQUINA

El Gobierno de la provincia del Neuquén, buscó sinergizar acciones con el sector acuícola, una de las actividades que contribuyen al desarrollo y constitución de la matriz productiva.

Desde el Ministerio de Producción e Industria se trabajó en una campaña para impulsar el consumo interno del producto y dar a conocer a la población en general de la producción de la trucha arco iris en el territorio provincial.

El titular de la cartera, Facundo López Raggi, señaló que “esta acción buscó generar redes entre los productores, que faciliten la faena, los traslados y la comercialización del producto”. Detalló que además, como parte de la acción, “desde la página web del Ministerio ([www.produccioneindustria.neuquen.gov.ar](http://www.produccioneindustria.neuquen.gov.ar)) se pudo descargar el listado de puntos de venta del producto en la provincia”.

## Una actividad diferenciada

La producción de salmónidos (trucha arco iris) en Neuquén, es una práctica diferenciada por su sanidad y calidad, en los ambientes acuáticos donde la legislación permite esta actividad, con importantes ventajas competitivas para su desarrollo.

Mediante la Ley 3073 y en el Plan de Desarrollo Acuícola Provincial, se regula esta actividad en todo el territorio neuquino.

“El área destinada a la producción comercial de salmónidos, específicamente, Trucha Arco iris (*Oncorhynchus mykiss*) comprende, actualmente, los embalses de Alicurá y Piedra del Águila, sobre la cuenca del río Limay, ambos compartidos entre las Provincias de Río Negro y Neuquén. Estos embalses tienen excelentes condiciones ambientales, hidrológicas y sanitarias que la hacen especialmente apta para su cultivo”, indicó el Ministro de Producción e Industria, Facundo López Raggi.

“Las pisciculturas en la margen Neuquina de estos embalses, producen alrededor de 1.100 Tn/año en el de Alicurá, mientras que en el de Piedra del Águila se está introduciendo el material





vivo para producir en los próximos dos años 1500 Tn.

La capacidad de carga que se maneja actualmente es de 25.000/27.000 Tn/año para los dos embalses”, agregó López Raggi.

Existen actualmente 9 pisciculturas comerciales activas (8 en los embalses y 1 en la localidad de Aluminé), 1 centro de engorde en el Embalse Piedra del Águila y una planta de faena de pescados. Se trabaja en conjunto con otras áreas de gobierno para mejorar las condiciones jurídicas y productivas de las concesiones en producción.

Actualmente la producción nacional de salmónidos se encuentra cerca de las 3 mil toneladas, de las cuales la trucha representa un 80-90%. El 70% de la producción de truchas se desarrolla en la Patagonia por las características biológicas de la especie. En un segundo plano, existen criaderos en las redes hidrográficas de Cuyo y NOA.

### **El embalse Alicurá mantiene el máximo estatus sanitario**

El Ministerio de Producción e Industria, participa mediante la subsecretaría de Producción, junto con otros organismos provinciales y nacionales y referentes de la provincia de Río Negro, en el relevamiento anual de salmónidos, que tiene como objetivo mantener el estatus de zona libre de enfermedades de notificación obligatoria ante la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) en el embalse de Alicura, y ampliar este estado sanitario al embalse de Piedra del Águila.

Desde el año 2006 los análisis vienen dando negativo para todas las enfermedades, manteniéndose de esta manera el estatus declarado.

El estatus sanitario suma competitividad para la actividad acuícola a nivel internacional. Es una distinción inmejorable para la piscicultura, y acompaña a los productores que desean sumarse a esta actividad, que es una fuente generadora de mano de obra genuina.

La producción de truchas tiene un potencial destacable. El mercado externo es muy demandante de productos con condiciones de producción como las de Neuquén, dado que no es frecuente en el sector un lago libre de enfermedades.

