

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'  
CURIOSI



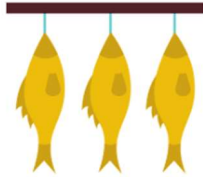
## IL MERLUZZO



### STORIA E CURIOSITA'

Il merluzzo è un pesce originario dell'Oceano Atlantico Settentrionale.  
Nel nostro Mar Mediterraneo la specie che si trova maggiormente è chiamata  
MERLUZZO IMPERIALE.

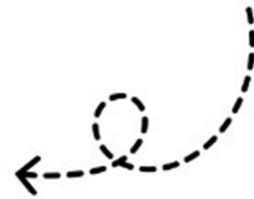
Il MERLUZZO prende il nome di **"BACCALA"**  
se viene conservato sotto sale, mentre il pesce intero, privo di testa ed essiccato,  
viene detto anche **"STOCCAFISSO"**



Da qui il modo di dire

**"ESSERE UNO  
STOCCAFISSO":**

*restare fermi immobili e  
incapaci di agire.*



### COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

Il merluzzo è molto ricco di **ACIDI GRASSI OMEGA 3**,  
**VITAMINE DEL GRUPPO B** e **SELENIO**, che aiutano il funzionamento del cuore  
e a rafforzano il nostro sistema immunitario.

### A NOI PIACE CUCINARLO COSI':

Noi lo scegliamo  
sempre **DELISCATO**,  
tuttavia qualche  
piccolo residuo  
potrebbe sfuggire.  
Presta attenzione  
quando lo assaggi!

filetto di  
merluzzo



olio extra vergine  
di oliva



sale



limone

