



## Beneficiile consumului de sturion

Carnea de sturion este completă, conține toți aminoacizii esențiali, acizi grași polinesaturați omega-3 și omega-6 și este asimilată de organismul uman în proporție de 98%. Sturionul este o sursă excelentă de potasiu, fosfor, conține și calciu, magneziu, sodiu, clor, fier, crom, fluor, molibden, nichel. Sturionul este bogat în vitaminele B1, B2, C, PP.

Normalizează metabolismul carbohidraților. Reduce concentrația LDL colesterolului. Îmbunătățește funcția cognitivă a creierului. Stimulează activitatea sistemului imunitar. Împiedică formarea de reacții inflamatorii. Îmbunătățește metabolismul apei. Participă la reglarea tonusului vascular.



Academia de Științe Agricole și Silvice  
"Gheorghe Ionescu - Șișești"

## Institutul de Cercetare-Dezvoltare pentru Ecologie Acvatică, Pescuit și Acvacultură Galați

are în componență :

- Laborator de Ecologie Acvatică;
- Laborator de Inginerie în Acvacultură și Pescuit;
- Laborator de Ihtiologie și Ecobiologie Resurse Acvatice Vii;
- Laborator de cercetări interdisciplinare în domeniul acvaculturii, pescuitului și gastronomiei moleculare
- Laborator pentru Procesarea, Calitatea și Siguranța Produselor din Acvacultură și Pescuit;
- Laborator Experimental de Cercetări Agro-Pescărești Brateș;
- Laborator Experimental de Genofonduri Pescărești Cotu-Chiului;
- Programe CDI, Prognoză și Monitorizare Activitate CDI, Secretariat Științific

**DIRECTOR GENERAL:**

CS III Dr. ing. Floricel Maricel DIMA

### Adresă



0236.416.914



icdeapa.galati@asas.ro



www.asas-icdeapa.ro



Str. Portului nr. 54,  
800211, Galați



www.asas-icdeapa.ro



## Storceag de sturion

„Hrana este primul nostru medic.”  
Hipocrate

## Storceag de sturion

### Mod de preparare:

Se pun la fiert 1,5 l apă, iar când aceasta clocotește se adaugă zarzavatul și se lasă să fiarbă 15 minute.

Se adaugă și cartofii și se mai lasă totul la fiert alte 10 minute. Se adaugă peștele tăiat cubulețe și se completează cu apă, dacă este cazul. Se adaugă oțetul, sarea, și se mai lasă la fiert 10 minute.

Se amestecă oul cu smântâna, se ia din zeama de ciorbă clocotită, se pune peste ou, puțin câte puțin și se amestecă.

Se toarnă acest amestec peste ciorbă și se lasă să dea într-un clocot. Se oprește focul și se presară deasupra mărar tocat.

Consumul de sturion stimulează sinteza de colagen și elastină. Crește densitatea osoasă. Îmbunătățește reologia sângelui. Stimulează sinteza enzimelor, hormonilor și neurotransmițătorilor. Promovează regenerarea tisulară. Încetinește procesul de îmbătrânire a pielii. Îmbunătățește libidoul.



### Ingrediente (4 porții) :

800 g sturion (morun, nisetru, păstrugă, cegă) (tăiat cubulețe, de 2-3 cm); 1 ceapă tăiată cubulețe; 1 morcov tăiat cubulețe; 1 ardei gras tăiat cubulețe; 2 cartofi tăiați cuburi; 100 g de smântână 12%; 2 gălbenușuri; 2 linguri oțet de mere; sare; mărar.

O porție de storceag conține 48 g de proteine, 16 g carbohidrați și 19 g grăsimi, iar ca încărcătură calorică, 428 kcal.

