Il Totano

07/12/2020

Il Totano, nome scientifico *Todarodes sagittatus*, è un mollusco cefalopode appartenente alla famiglia *Ommastrephidae,* la stessa dei calamari. Il suo habitat naturale è il fondale sabbioso e fangoso. Vive in profondità durante il giorno, per risalire verso la superficie durante la notte. Si avvicina a riva nei mesi freddi, tra novembre e marzo. Il Totano è diffuso principalmente nell'oceano Atlantico Orientale, dal Mare di Barents al Sud Africa, ma si trova anche nel mar Mediterraneo e nel mare del Nord (diffusione del Totano).

LE CARATTERISTICHE DEL TOTANO

Il Totano presenta una conchiglia interna, un corpo allungato con pinne laterali localizzate sul fondo della sacca, più corte di quelle del calamaro, che formano una punta a lancia. Possiede 10 arti ricoperti da più file di ventose, di cui 8 sono le braccia e 2 i tentacoli, di lunghezza maggiore. Può raggiungere il metro di lunghezza, ma in media si attesta su una lunghezza di 30 cm.. Confuso spesso con il calamaro, si distingue per il colore e le maggiori dimensioni (caratteristiche del Totano).

COME SI PESCA IL TOTANO: SI PESCA ANCHE CON LE LENZE

Il Totano viene generalmente pescato con le reti a strascico, ma può essere pescata comunemente anche con le lenze (piccola pesca artigianale). Il Totano si pesca tutto l'anno, ma in particolare tra giugno e settembre e tra novembre e marzo, quando si avvicina alle coste (pesca del Totano).

I VALORI NUTRIZIONALI DEL TOTANO: CARNI MAGRE E PROTEICHE

Il Totano presenta carni molto magre e con un buon contenuto proteico, al pari degli altri cefalopodi. Nonostante il ridotto tenore lipidico, una normale porzione è

in grado di apportare la quantità giornaliera raccomandata di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. I livelli di colesterolo sono elevati, basso è il contenuto di acidi grassi saturi. Fonte di minerali (in particolare selenio, rame, zinco, fosforo) e vitamine (in particolare B12 e B6) (valori nutrizionali del Totano).

QUANDO COMPRARE IL TOTANO: DA NOVEMBRE A MARZO

Il Totano si riproduce tutto l'anno. Tenendo conto della stagionalità di pesca, è meglio acquistarlo nei mesi invernali, tra novembre e marzo (guida all'acquisto del Totano).

IL TOTANO IN CUCINA: IDEALI AL FORNO O ARROSTO

Il sapore delle carni del Totano, seppur decise, è molto apprezzato. Le sue carni sono molto simili a quelle del calamaro, dal quale si distingue per la consistenza delle carni: il calamaro è più morbido, mentre il totano è più croccante. Per quanto riguarda le preparazioni in cucina, a parte i classici anelli fritti, il totano si presta a cotture prolungate, per preparare ottimi sughi per primi di pasta e risotti. Ma il Totano è indicato anche per secondi piatti in umido ed è ottimo ripieno. Sono tantissimi i modi per cucinare e gustare piatti a base di totano: arrosto, al forno, in umido, fritto, bollito, al vapore (guida al consumo del Totano).

LE NOSTRE RICETTE CON IL TOTANO

Scopri le nostre ricette con il Totano: Spaghetti alla chitarra con totano, zafferano e zucchine

Scopri di più sul Totano con i contenuti delle nostre schede