Il mollusco dai tre cuori: il Calamaro.

30/10/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Anche e soprattutto durante le feste, **gli approfondimenti di Hello Fish! ci portano alla scoperta delle specie conosciute e quelle dimenticate**, questa settimana portando la lente d'ingrandimento sul Calamaroo nome scientifico *Loligo vulgaris.*

Parliamo di **un mollusco cefalopode di colore lattiginoso con sfumature dal rossiccio-rosato e bruno**, caratterizzato dalla presenza di dieci tentacoli, di cui due più lunghi degli altri, per una dimensione di 30-50 cm.

Alcuni calamari freschi appena pescati.

UN MOLLUSCO DAI... MOLTI CUORI

Anche **il Calamaro possiede una curiosità**, come molte delle specie d'acqua dolce o salata, e **riguarda i suoi cuori**: pensate che queste specie di molluschi sono caratterizzati dal fatto di possederne tre e di colore verde: due che pompano sangue alle branchie e uno che pompa il sangue al resto del corpo.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) **come non a rischio imminente**, **acquistare il Calamaro nel momento giusto e con metodi di cattura nel rispetto del suo habitat è un gesto sostenibile** ed è possibile anche con quelli della Piccola Pesca Artigianale, per esempio con lenze e reti da posta.

Se vuoi fare un acquisto responsabile**, scegli di portare a tavola questo mollusco tra ottobre a gennaio**: in questo modo è comunque disponibile, ma **fuori dal suo periodo di riproduzione**.

Un Calamaro di piccola taglia nuota in prossimità del fondale.

SCOPRI IL CALAMARO A TAVOLA!

Questa specie presenta **carni 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 media giornaliera raccomandata di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena. Elevato è il contenuto di colesterolo, cui si accompagna tuttavia un **basso contenuto di grassi saturi**. Fonte di minerali (in particolare selenio, rame, zinco, fosforo) e vitamine (in particolare B6 e B12).

Il Calamaro si adatta solo ad alcuni tipi di cottura, tra cui troviamo in particolare quelle al forno, bollite, arrosto o in umido.

Se vuoi provare una ricetta a base di Calamaro dal nostro ricettario, scopri la preparazione di Carlo Cambi, il noto giornalista toscano:

Calamari ripieni.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova il Calamaretto!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

Vuoi approfondire? Cerca il Calamaro nelle nostre schede sulle specie!