Il gustosissimo mollusco siciliano: il Calamaretto

02/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Anno nuovo, specie nuova con Hello Fish! e oggi lo facciamo alla scoperta del **Calamaretto o nome scientifico *Alloteuthis media***, un mollusco noto **in Sicilia** dove **è amato e pescato**, ma soprattutto consumato (anche come cruditè!).

Parliamo di **un cefalopode di piccole dimensioni caratterizzato dalla presenza di dieci tentacoli**, di cui due più lunghi e, data la somiglianza col Calamaro, spesso il Calamaretto viene confuso con quest'ultimo.

Riguardo alla colorazione, parliamo di un mollusco con **tonalità sul rosa chiaro, con sfumature di bianco e solitamente puntellato da alcune macchie più scure**; le dimensioni, infine, sono modeste, in quanto si aggirano sui 3-7 cm, con alcuni esemplari che raggiungono anche i 14 cm.



Un dettaglio ravvicinato mostra la particolare colorazione del Calamaretto.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) **come non a rischio imminente**, **acquistare il Calamaretto 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**.



Alcuni piccoli calamaretti nuotano a pochi giorni dalla schiusa delle uova.

SCOPRI IL CALAMARETTO 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 Calamaretto si presta solo ad alcuni tipi di cottura, simili a quelle del suo parente Calamaro, tra cui troviamo in particolare quelle al forno, bollite, arrosto o in umido.

Se vuoi provare una ricetta a base di questa specie dal nostro ricettario, prova questa delicata preparazione a base di Calamaretti e patate:



Calamaretti con tortino di patate e spinaci.

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

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

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