Il Totano: la lancia dei mari

15/11/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT DEL 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, per questo vive in profondità durante il giorno, per poi risalire verso la superficie durante la notte, mentre si avvicina a riva nei mesi freddi, tra novembre e marzo.

Questa specie si trova principalmente nell'oceano Atlantico Orientale, dal Mare di Barents al Sud Africa, ma si anche nel mar Mediterraneo e nel mare del Nord (diffusione del Totano).



Un dettaglio su un Totano appena pescato.

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

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, inoltre, 10 arti ricoperti da più file di ventose, di cui 8 sono le braccia e 2 i tentacoli (di lunghezza maggiore); può raggiungere, in alcuni casi, il metro di lunghezza, anche se 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: ANCHE CON LE LENZE

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



Un primo piano del Totano, dove si nota la differenza di lunghezza tra i tentacoli.

I VALORI NUTRIZIONALI: CARNI MAGRE E PROTEICHE

Il Totano presenta carni molto magre e con un buon contenuto proteico, al pari degli altri cefalopodi.

A 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, mentre è una buona fonte di minerali (in particolare selenio, rame, zinco, fosforo) e vitamine (in particolare B12 e B6) (valori nutrizionali del Totano).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA NOVEMBRE A MARZO

Questa specie si riproduce tutto l’anno, ma 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 deciso, è molto apprezzato, ma nonostante siano simili a quelle del calamaro, si distinguono per consistenza: 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 è anche 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).



I Totani alla diavola, una delle ricette Hello Fish! a base di Totano.

LE NOSTRE RICETTE CON IL TOTANO

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come i Totani alla diavola, gli Spaghetti totani, zucchine e zafferano e l'Insalata di totani con limone e rucola!

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