Il mollusco che ama le profondità: il Totano

23/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

In questo avvio di settimana, la rete di Hello Fish! ci porta a scoprire un mollusco davvero amato e consumato sulle tavole del nostro paese: parliamo del Totano o nome scientifico *Todarodes sagittatus*.

Molto diffuso nei fondali fangosi e sabbiosi dell'Oceano Atlantico Orientale, dal Mare di Barents al Sud Africa, **il Totano è ben presente anche nel mar Mediterraneo** e nel mare del Nord, dove nuota a profondità tra i 100 e gli 800 metri.

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.



Un Totano freschissimo, appena pescato.

TOTANO O CALAMARO?

Non è semplice distinguere le due specie, ma **uno sguardo attento riconosce il Totano dal Calamaro**: se le pinne triangolari ai lati della testa sono in alto e formano una specie di rombo, allora stiamo osservando un Totano!

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio, questa specie viene generalmente catturata con i metodi della pesca professionale, ma **può anche essere portata a riva anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale** come le lenze.

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



Un Totano appena nato nuota sul fondale marino.

SCOPRI IL TOTANO A TAVOLA!

Il Totano ha 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 e ottimo come fonte di minerali (in particolare selenio, rame, zinco, fosforo) e vitamine (in particolare B12 e B6).

Generalmente, questa specie è di largo consumo, molto amata e viene valorizzata attraverso cotture al vapore, arrosto, bollita, fritta o in umido.

Se vuoi assaggiare un piatto a base di Totano, **prova una ricetta di Carlo Cambi** - il noto giornalista e scrittore toscano - **in grado di valorizzare al massimo le carni di questo mollusco grazie alle delicate patate e ai ceci:**



Totano con ceci e patate.

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Calamaro!

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

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