

# Totano



## Tipo

Molluschi

## Nome scientifico

*Illex coindetii*

## Famiglia

Ommastrephidae (Ommastrefidi)

## Ordine

Decapoda (Decapodi)

Corpo allungato e stretto, con testa grossa. Braccia muniti di tentacoli con ventose. Provvisto all'interno del corpo di una sottile e lunga conchiglia cornea (*gladio* o *calamo*). Colorazione rossastra più scura sul dorso. Lunghezza 35-40 cm.

## Caratteristiche organolettiche

Carni buone, soprattutto quelle degli esemplari più piccoli. Commercializzato fresco e congelato.

## Particolarità

A differenza del calamaro, le pinne sono molto più piccole ed attaccate alla coda. La colorazione assume al buio una certa fluorescenza: questo serve, soprattutto in primavera, ad attrarre la specie di sesso opposto.

## Come riconoscere se è fresco

Per riconoscerne la freschezza si deve osservare il colore del mollusco: più la colorazione è viva e intensa, nelle sue varie sfumature, più è garantita la freschezza.

## Pulizia e trattamento

Lavare i molluschi sotto l'acqua corrente strofinando i tentacoli con le mani, per eliminare i residui di sabbia, ed asciugare bene con un foglio di carta da cucina; staccare la testa dal corpo, eliminare da questa gli occhi e la bocca (la protuberanza a forma di becco di pappagallo); estrarre la conchiglia trasparente e le interiora, dai molluschi più grandi togliere la pelle che li riveste. Alcune preparazioni richiedono che la testa resti attaccata alla sacca: in questo caso, aprire la sacca con un taglio verticale per estrarre le interiora. Un trucco per spellare più facilmente i totani consiste nel metterli mezzo minuto in acqua bollente e passarli poi in acqua fredda.

## Preparazioni tipiche

Il totano è ottimo cucinato in umido; in altri modi, soprattutto nelle frittture, la carne diventa piuttosto dura e coriacea. Per la cottura in umido, mettere in un tegame 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, unire l'aglio e il peperoncino e togliere dopo 1 minuto circa, aggiungere i totani, cuocere sino a che diventano rosati. Spruzzare con del vermouth o vino bianco e far evaporare a fiamma viva, aggiungere sale, pepe, succo di limone e foglie di prezzemolo ed eventualmente qualche cucchiaino di acqua bollente, proseguire per altri 5 minuti a fuoco basso con tegame coperto. Eccellente anche in umido con bietole e pomodori all'uso ligure (detto "in zimino").

## Dove si pesca

Vive sui fondali fangosi, viene pescato con reti a strascico. Diffuso nel Mediterraneo e nell'Atlantico.

## Stagionalità

È reperibile durante tutto l'anno.