

# Il Totano

07/12/2020

Il 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. Vive in profondità durante il giorno, per risalire verso la superficie durante la notte. Si avvicina a riva nei mesi freddi, tra novembre e marzo. Il Totano è diffuso principalmente nell'oceano Atlantico Orientale, dal Mare di Barents al Sud Africa, ma si trova anche nel mar Mediterraneo e nel mare del Nord ([diffusione del Totano](#)).

## LE CARATTERISTICHE DEL TOTANO

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 10 arti ricoperti da più file di ventose, di cui 8 sono le braccia e 2 i tentacoli, di lunghezza maggiore. Può raggiungere il metro di lunghezza, ma 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: SI PESCA ANCHE CON LE LENZE

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

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL TOTANO: CARNI MAGRE E PROTEICHE

Il Totano presenta 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. Fonte di minerali (in particolare selenio, rame, zinco, fosforo) e vitamine (in particolare B12 e B6) ([valori nutrizionali del Totano](#)).

## QUANDO COMPRARE IL TOTANO: DA NOVEMBRE A MARZO

Il Totano si riproduce tutto l'anno. 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 decise, è molto apprezzato. Le sue carni sono molto simili a quelle del calamaro, dal quale si distingue per la consistenza delle carni: 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 il Totano è 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](#)).

## LE NOSTRE RICETTE CON IL TOTANO

Scopri le nostre ricette con il Totano: [Spaghetti alla chitarra con totano, zafferano e zucchini](#)

Scopri di più sul [Totano](#) con i contenuti delle nostre schede