

TOTANO

(*Illex coindetii*)



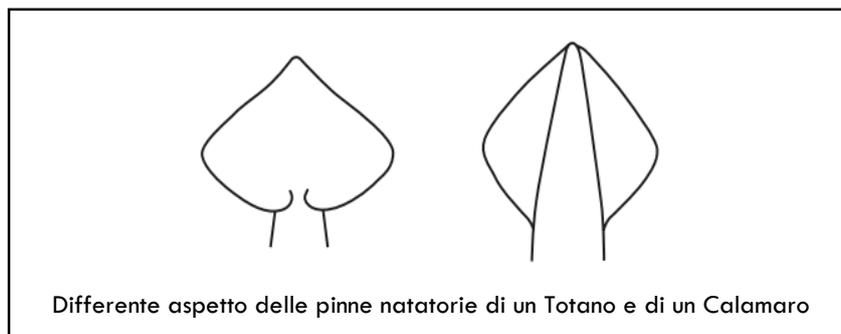
Chi è

È una specie che vive in acque aperte tra 100 e 800 m di profondità nuotando su fondali arenosi e fangosi. Come il Calamaro forma banchi costituiti da numerosi soggetti, e compie giornalmente movimenti verticali che lo portano a risalire in superficie durante la notte e scendere in profondità di giorno.

Specie comune in tutti i mari italiani, utilizza i tentacoli per catturare pesci e crostacei, che rappresentano il suo nutrimento.

Come è

Ha un corpo (mantello) cilindrico allungato, un po' più largo anteriormente; da questo sporge la testa piuttosto grande. Il Totano ha due pinne natatorie triangolari, con estremità arrotondate, che non oltrepassano anteriormente la metà del corpo. Questa caratteristica permette di distinguerlo dal Calamaro. Nel mantello è contenuto il gladio, costituito da un'asta tricostolata che termina incavata ed appuntita. Le braccia tentacolari sono 10, di cui 2 non retrattili, clavate e provviste di quattro file di ventose, e 8 dette "tentacoli minori" di dimensioni pari alla metà dei primi e con solo due file di ventose. Il dorso è di colore marrone, fulvo, tendente all'aranciato; ventralmente è più pallido con sfumature giallognole. Comunemente presenta dimensioni intorno ai 20 cm, ma può raggiungere anche i 50 cm di lunghezza.



Come si cattura

Viene catturato con reti a strascico e, durante la notte, con lenze con l'aiuto di fonti luminose. Tradizionalmente viene pescato trainando il "latero" costituito da un pezzo di legno duro o di piombo circondato da una corona di uncini, legato a una cordicella ed innescato con Boghe o Menole.

Periodo di pesca

Si pesca tutto l'anno, ma prevalentemente nel periodo estivo - autunnale.

Curiosità

Il Totano appartiene agli Ommastrephidi. Il nome di questa famiglia deriva da due parole greche "omma" e "stréfo" che significano "occhi che volgono intorno". Il nome di genere "Illex" significa "adescatore" (forse

per il fatto che spesso il Totano è usato come esca), mentre quello di specie “coindetii” deriva da Coindet, cognome di un famoso medico svizzero a cui fu dedicato il mollusco.

In dialetto ischitano il nome “Totaro” viene volgarmente utilizzato per identificare una persona sciocca, poco sveglia e “vuota”. Non a caso quindi ad Ischia, il miglior modo per nobilitare in cucina questo mollusco è “riempirlo”. Così il “U tout’n imbuttat” (il Totano imbottito) rappresenta una delle ricette più apprezzate della gastronomia popolare dell’isola.

Un po’ di storia

Marino Barendson, giornalista ed esperto gastronomo, nel suo saggio del 1991 “Addio cicerchia – piccola storia della cucina caprese”, scrive: “Il totano è, per la pesca dell’Isola, quello che la quaglia è stata per la caccia”. In effetti fin dal lontano 67 d.C., anno in cui l’imperatore romano Tiberio decise di stabilirsi a Capri in una delle sue 12 ville, il Totano è diventato simbolo della tradizione gastronomica del Golfo di Napoli.

Il Totano, sempre abbondante nelle acque del Golfo e soprattutto disponibile in ogni periodo dell’anno, divenne un bene prezioso e costituì uno degli ingredienti fondamentali della cucina caprese ed ischitana soprattutto nei periodi più difficili e bui, quando gli abitanti delle isole furono costretti a riorganizzare la propria vita diventando un po’ contadini e un po’ pescatori, per potersi sfamare e per affrontare la povertà in una sorta di autarchia forzata.

Valore economico

Specie presente nei nostri mercati durante tutto l’anno, è meno pregiato del Calamaro, con il quale spesso è confuso. Generalmente sono più ricercati i soggetti di grandezza medio-piccola, ma ha carni piuttosto dure che richiedono una certa frollatura. I migliori acquisiti di questo mollusco si fanno nel periodo estivo.

Valori nutrizionali per 100 gr

Energia (kcal)	93
Energia (kJ)	389
Proteine (g)	15,7
Lipidi (g)	1,4
Carboidrati (g)	3,2

Nomi dialettali

(La difficoltà nel distinguere il Totano dal Calamaro si riflette nell’uso dei nomi dialettali che, in molti casi, vengono utilizzati indistintamente per le due specie)

Ancona: Truffello

Bari: Lempete

Cagliari: Tòtanu,

Genova: Totanassa, Lulla

Livorno: Totanessa

Palermo: Totaru

Napoli: Totare o Tuotane

Venezia: Todero

Trieste: Totano, Todero

Come si chiama in Europa

Encornet rouge, Toutenon commun (FR), Volador, Lula, Pota (ES), Squid (UK), Kalmar, Kurzflossenkalmar, Tintenfisch (DE), Rød blæksprutte (DK), Pota, Potra (PT).