

Alimento da scoprire: *il Totano*



COS'È? Il totano è un mollusco cefalopode, nome scientifico *Todarodes sagittatus*, appartenente alla famiglia *Ommastrephidae*, la stessa dei calamari. Si trova principalmente nell'oceano Atlantico Orientale, dal Mare di Barents al Sud Africa, ma anche nel mar Mediterraneo e nel mare del Nord. Vive in profondità nei fondali sabbiosi durante il giorno, per poi risalire verso la superficie durante la notte, mentre si avvicina a riva nei mesi freddi, tra novembre e marzo.

Il totano presenta un corpo allungato con pinne laterali sul fondo della sacca, più corte di quelle del calamaro, e formano una punta a lancia. Il totano possiede otto tentacoli retrattili, ciascuno con due file di ventose, e due tentacoli non retrattili. Il colore è rosso-marrone tendente al tabacco. Il totano può raggiungere anche un metro e mezzo di lunghezza per circa 15 kg di peso.

Il totano è una fonte di omega 3, grassi considerati alleati della salute. Il totano però contiene anche grassi saturi, colesterolo e sodio, è una fonte di potassio (alleato della salute cardiovascolare), di vitamine e minerali dall'azione antiossidante e di calcio, fosforo e magnesio (importanti per la salute di ossa e denti). Inoltre è una fonte di vitamine del gruppo B alleate del metabolismo, inclusi i folati e la vitamina B12.

LA CURIOSITÀ:

Alcune specie di totano hanno la capacità di emergere e planare sopra il pelo dell'acqua; per questo sono anche noti come "flying squid" (totani volanti).

GIOCA

Trova le 10 differenze e poi colora tutto.

