



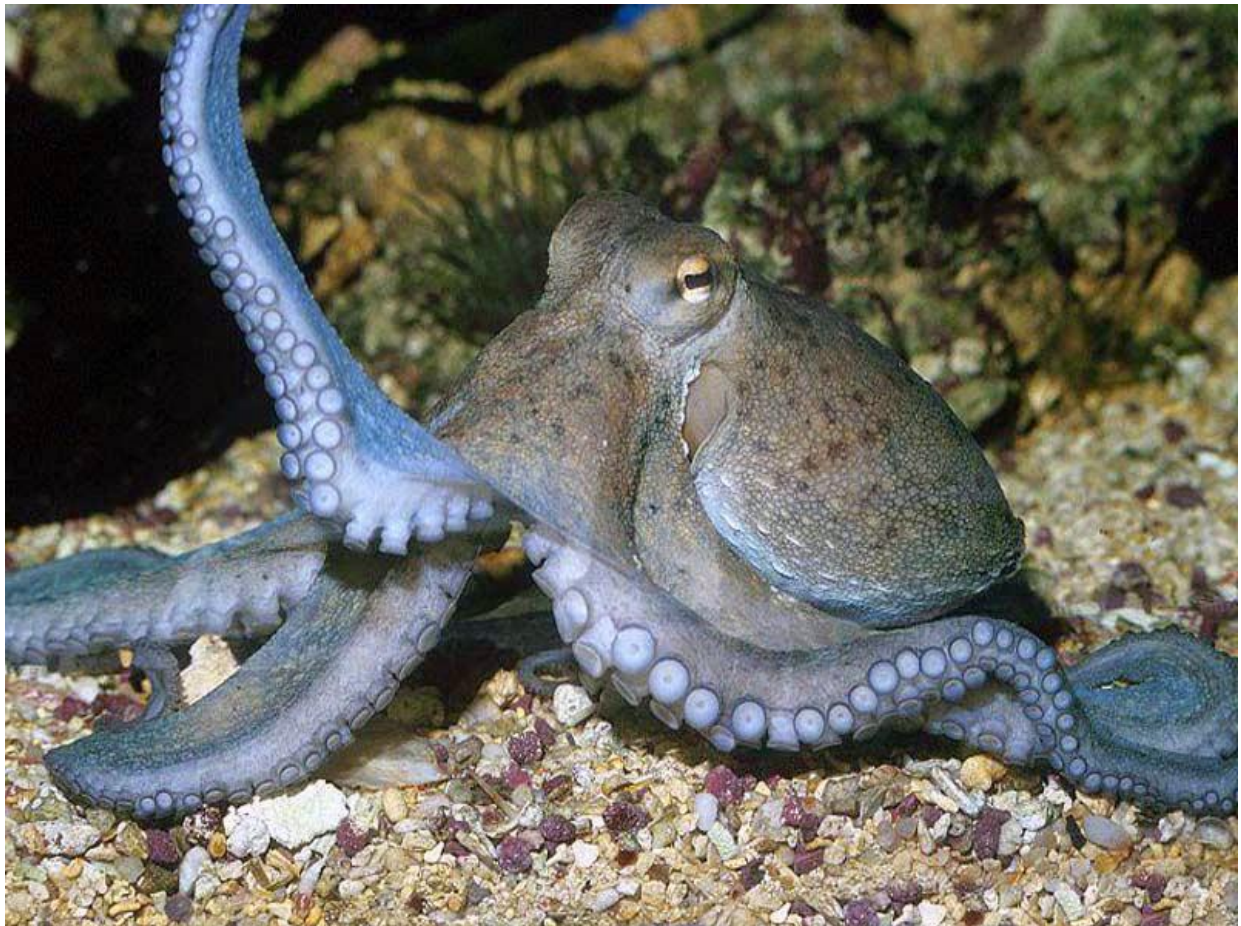
Octopus vulgaris

Marco Antonio
Serafino
Trieste 2019



Octopus vulgaris

Come si inserisce nella Cucina Italiana



Il termine *polpo* ha origine dal latino *pōlypus*, da una forma greca dorica πώλυπους (*pōlypous*) o πωλύπους (*pōlýpous*), πολύπους (*polýpous*), probabilmente da πολύς (*polýs*), "molto", e πούς, (*póus*), "piede", quindi "dai molti piedi".

Il termine *piovra* deriva da *pieuvre*, forma dialettale normanna derivante dal latino *pōlypus*.

È un mollusco cefalopode molto diffuso nei bassi fondali, non oltre i 200 metri. Preferisce i substrati aspri, rocciosi, perché ricchi di nascondigli, fessure e piccole caverne in cui nascondersi: l'assenza di endo- ed esoscheletro gli permette di prendere qualsiasi forma, e di passare attraverso cunicoli molto stretti. Presente in tutti i mari e gli oceani, è molto diffuso anche nel Mar Mediterraneo dove viene pescato principalmente in due diversi periodi dell'anno: da settembre a dicembre (in buone quantità, seppur ancora di piccola taglia) e da maggio a luglio (periodo nel quale è di taglia più grossa).

Il polpo possiede 3 cuori, ha la capacità di cambiare colore molto velocemente e con grande precisione nel dettaglio. Sfrutta questa abilità sia per mimetizzarsi che per comunicare con i suoi simili. Caratteristica principale è la presenza di una doppia fila di ventose su ognuno degli otto tentacoli. Al centro degli otto tentacoli, sulla parte inferiore dell'animale, si trova la bocca che termina con un becco corneo utilizzato per rompere gusci di conchiglie e il carapace dei crostacei dei quali si nutre. Il manto è lungo 8–25 cm, i tentacoli invece sono lunghi in media 40–100 cm, il peso varia da 500 grammi fino a 7–8 kg degli esemplari più grandi. In genere i maschi sono più grandi delle femmine. L'*Octopus vulgaris* vive mediamente un anno, massimo un anno e mezzo. Altre specie, come la piovra gigante del Pacifico (*Enteroctopus dofleinii*) hanno aspettativa di vita maggiore, sopravvivendo anche 5-6 anni.

Può spostarsi rapidamente espellendo con forza l'acqua attraverso un sifone, che viene utilizzato anche per l'emissione dell'inchiostro nero usato in funzione difensiva per confondere possibili predatori.

Polpo, polpessa, moscardino, piovra

Conoscere le materie prime non è affatto cosa scontata, le persone a volte scelgono un prodotto piuttosto di un altro perché leggono o ascoltano quello che riferiscono i venditori o ristoratori.

Il **polpo comune** (*Octopus vulgaris*) o **piovra** è un cefalopode della famiglia Octopodidae, che non deve essere confuso col **polipo** che invece è ad esempio l'animale (appartenente agli Cnidari) che dà origine al corallo. Il polpo ha otto zampe ed è parente di seppie e calamari, il polipo invece appartiene ad un'altra categoria di animali (anemoni e madrepora).

Quindi il polpo ha otto zampe mentre seppie e calamari ne hanno dieci, ma le differenze tra questi animali saltano all'occhio palesemente senza il bisogno di contare i tentacoli.

Generalmente troviamo nelle pescherie/mercati ittici tre tipologie di Polpi così raffigurate:

- Il “moscardino” - *eledone moschata*, piccola taglia (6/700 gr al massimo), una sola fila di ventose, pescabile nei fondali sabbiosi, dal colore più chiaro;



- il “polpo di scoglio” - *octopus vulgaris*- di dimensioni più generose (fino a 6/7 kg) due file di ventose e dalle carni più saporite. *Piccola informazione:* i polpi più grandi sono detti piovre, non sono come i calamari giganti ma in fatto di dimensioni non scherzano affatto.

-



- La “polpessa” - *octopus macropus*, qualità di polpo nettamente meno pregiata anche come sapore ed è caratterizzata da due file asimmetriche di ventose.



La **Puglia** può vantare una vera e propria cultura basata sia sul polpo che sulla frittura. Nella tradizione barese il polpo va mangiato crudo o “arricciato”, senza aggiungere nessun tipo di condimento e nemmeno il limone , oppure preparato in maniere diverse secondo ricette vecchie di centinaia di anni.

“L’arricciare il polpo” è una tecnica tramandata per generazioni ed ha lo scopo principale di dargli croccantezza e digeribilità.

Pertanto soprattutto nelle domeniche primaverili ed estive, a ridosso dell’ora di pranzo si notano sulla costa (in particolare sui tratti rocciosi) diverse persone intente “nell’arricciare” come meglio evidenziato nella foto sotto.

L’arricciatura del Polpo (dopo averlo pulito rivoltando la testa ed eliminate le interiora, tolti occhi e dente), si può riassumere in tre fasi:

1) ***Battitura:***

Operazione mediante la quale il polpo viene sbattuto violentemente su una superficie dura, spesso gli stessi scogli. Questo dura finché gli stessi non si snervano, diventando morbidi e allungandosi notevolmente.



2) *Schiumatura e Miscelatura:*

Operazione mediante la quale vengono battuti utilizzando un apposito attrezzo a forma di remo corto e dove si utilizza la parte piatta. Tale operazione è necessaria per snervarli ulteriormente ma soprattutto gli farà cambiare colore, la pigmentazione rossa sparisce e diventano biancastri rendendoli più compatti. Naturalmente la schiuma prodotta dovrà essere debitamente rimossa utilizzando acqua di mare.



3) *Arricciatura:*

Questa è la fase finale dove il polpo viene agitato in un contenitore con acqua di mare e successivamente si strofina su di una superficie liscia finché non si nota un certo arricciamento dei tentacoli ed una produzione di schiuma. Dopo tutto questo maltrattamento, per farsi perdonare il pescatore mette i polpi in un cestino piano, appositamente intrecciato, con un bordo adatto, oppure in una vaschetta di plastica e dolcemente li rotola e culla. Questa operazione li farà richiudere su se stessi a palla, arriccerà i tentacoli e li renderà croccanti e scrocchianti.



La Puglia, inoltre, vanta una grande storia legata alla *frittura*, grazie alle vaste distese di **olivi** presenti sulle sue terre secolari e da sempre capaci di rendere l'olio uno dei prodotti di punta del Tacco dello Stivale, esportato in tutto il mondo e richiestissimo.

Polpo Fritto



Pratico **antipasto** da servire in **finger food**, il **polpo fritto** è ottimo se infarinato e accompagnato con del **limone**. Si realizza con una preparazione estremamente semplice e con **ingredienti** di facile reperibilità, il polpo fritto può diventare in fretta un classico di ogni tavola, ideale per diverse occasioni.

Ingredienti per la ricetta

- 1 kg polpo fresco
- Olio per frittura q. b.
- Farina q. b.
- Limone per servire q. b.
- Sale fino q. b.

Preparazione:

Per realizzare il vostro polpo fritto partite pulendo attentamente il polpo, dopo aver eliminato occhi e becco. Battetelo in seguito con un martelletto o sbattetelo su un piano così da ammorbidirne la carne. Risciacquatelo ancora e tagliatelo a pezzetti. Versate la farina in un sacchetto da congelatore e aggiungetevi i pezzetti di polpo. Chiudete l'estremità soffiandovi aria all'interno e agitate così da rendere

l'infarinatura uniforme. Prendete un tegame largo e alto, versatevi olio per friggere e fate scaldare. Successivamente immergete il polpo, che in pochi minuti sarà dorato e pronto per essere gustato. Ponetelo ad asciugare su della carta assorbente e servite con sale e limone, possibilmente ancora in caldo.

Vino da abbinare:

Verdeca - è un vitigno a bacca bianca coltivato principalmente in Puglia, specificatamente ed esclusivamente nelle terre di Gravina in Puglia, noto come Verdeca di Gravina. I vini che si ottengono solo solitamente di color giallo paglierino con degli evidenti riflessi verdolini. All'olfatto si percepiscono nettamente sentori erbacei, di frutta esotica come ananas e note agrumate. Dal punto di vista gusto-olfattivo è caratterizzato da una elevatissima freschezza e sapidità.

Polpo alla pignata



Il polpo alla pignata è un'antica ricetta salentina il cui nome deriva dalla tipica pentola in terracotta in cui veniva cucinato, la pignata appunto. Nel polpo alla pignata il polpo cuoce con la sua stessa acqua, ed è questa la principale regola da seguire per una cottura perfetta. Il polpo, di cui il mar Mediterraneo è ricco, è particolarmente adatto per questo tipo di cotture lunghe. La sua carne è piuttosto dura e quindi appena pescato viene di solito sbattuto con forza sullo scoglio per renderlo tenero. In alternativa, lo si potrà tenere in freezer per qualche giorno prima di cucinarlo. In realtà con questo metodo di cottura il polpo perde la sua tenacità per diventare molto morbido e succulento. Ricordate inoltre di non aggiungere ulteriore sale perché il polpo è piuttosto sapido. La ricetta del polpo alla pignata è molto antica e, come in tutti questi casi, ogni famiglia tramanda da generazione la propria versione. La differenza principale tra una ricetta e l'altra sta nell'aggiunta o meno delle patate a metà cottura, non essendoci una prescrizione certa al riguardo ognuno potrà decidere in base ai propri gusti, certamente aggiungendo le patate diventerà un ottimo piatto

unico. Non dovrà in ogni caso mancare abbondante pane da inzuppare nel delizioso fondo di cottura.

Ingredienti per la ricetta

- *Polpo fresco*
- *Pomodori maturi*
- *Cipolle*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Aglione*
- *Alloro*
- *Pepe q.b.*
- *Prezzemolo q.b.*

Preparazione:

- *Lavate i pomodori ed eliminate la buccia e i semi (potete sbollentarli per un minuto in modo da eliminarla più facilmente), sbucciate la cipolla e tagliatela a fette sottili, sbucciate l'aglio. Versate l'olio in un tegame di coccio e versateci i pomodori, la cipolla, l'aglio, l'alloro e i gambi del prezzemolo.*
- *Unite il polpo tagliato a pezzi grandi e mescolate.*
- *Ponete sul tegame un foglio di alluminio e coprite con il coperchio. L'alluminio servirà a non disperdere calore e umidità in cottura.*
- *Fate cuocere per 1 ora e mezzo circa, poi togliete il coperchio e cuocete per altri 30 minuti.*

Servite il polpo con una manciata di prezzemolo tritato fresco.

Variante Polpo alla Pignata

E' possibile arricchire il polpo alla pignata aggiungendo a metà cottura delle patate in pezzi.

Vino da abbinare:

Salice Salentino Bianco DOC: Da sole uve di chardonnay, spicca nel bicchiere per armonia complessiva e per tutti i piacevoli aromi che è in grado di esprimere. Vinificato in acciaio e lasciato maturare in tini di legno per alcuni mesi è bianco tanto fresco quanto piacevolmente morbido, fruttato e leggermente floreale. Da tavola. Giallo dorato. Al naso esprime profumi intensi e complessi, in particolare di frutta matura come ananas, albicocca e banana. Al palato è lungo e corposo, caratterizzato da un finale di miele e di vaniglia.

L'Insalata di polpo bollito



Semplice antipasto della tradizione pugliese, gustosa ed ideale anche da mangiare fredda d'estate, accompagnando con patate al vapore o bollite. Piatto facile da preparare dal gusto eccellente. Il polpo, come già detto in precedenza, è una parte importante nella cucina pugliese e viene cucinato in diversi modi, come bollito e condito con olio d'oliva, aglio e menta, oppure alla griglia e condito con olio e aglio.

Ingredienti per la ricetta

- *Polpo da 800 gr. Fresco*
- *2 spicchi aglio*
- *1 carota*
- *Sedano*
- *2 Foglie di Alloro*
- *2 Chiodi di Garofano*

Condimento:

- *1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 4 cucchiaini di olio - succo di 1 limone - Sale e Pepe nero macinato.*

Preparazione:

Mettere sul fuoco una pentola con dell'acqua, le verdure mondate e intere (carota e sedano), l'alloro, il sale, erbe e spezie a piacere. Lavare il polpo, togliere il becco centrale, pulirlo dalle interiora. Appena raggiunto il bollore, tenendo il polpo dalla testa, immergerlo nell'acqua bollente per qualche volta affinché i tentacoli si ariccino e si ammorbidiscano. Immergere completamente il polpo abbassando il fuoco al minimo e coprendo con un coperchio la pentola. Lasciarlo cuocere per circa 10-15 minuti. A cottura avvenuta, togliere il polpo dalla pentola e tagliarlo a pezzetti di 3/4 cm.

A questo punto preparare la citronette, emulsionare il succo di limone, il sale, il pepe, l'aglio schiacciato e il prezzemolo tritato, quindi immergere i tranci di polpo. Servire l'insalata di polpo con patate bollite di Zapponeta affettate o con patate novelle sieglinde di galatina.

Vino da abbinare:

Bombino Bianco IGT "Vinum Aurea": fa parte della serie contraddistinta dal nome evocativo di "Vinum Aurea". Nasce da uve coltivate secondo i dettami della biodinamica e sottoposte ad una vinificazione attenta tesa ad esaltare le caratteristiche aromatiche naturali dell'uva. Un vino solare che porta immediatamente il sole e la bellezza della sua terra in tavola. Nel calice si presenta di un bel colore giallo paglierino. Il naso risulta immediato con evidenti sentori di frutta a polpa bianca. In bocca si contraddistingue da una facile e buona beva, con un sorso rotondo e caldo, freschezza leggera e chiara sapidità. Buona la persistenza.

Carpaccio di Polpo in bottiglia



Un'altra variante per la preparazione del Polpo è il Carpaccio ottimo piatto da usare come antipasto.

Ingredienti

- *1 polpo di circa 1 kg e 1/2*
- *3 foglie alloro*
- *1 costa sedano*
- *1 carota*
- *q.b. sale*
- *q.b. pepe*

Preparazione:

- *Mettere il polpo in pentola con tre foglie d'alloro, il sedano ed una carota aggiungendo infine un pizzico di sale e di pepe;*
- *Farlo bollire per un'ora, scolarlo e successivamente tagliarlo a pezzi;*
- *Prendere una bottiglia di plastica, tagliarla oltre la metà e bucare il fondo (fare circa 5 o 6 buchi).*
- *Inserire quindi i pezzi del polpo ancora tiepido facendo pressione.*
- *Non appena si raffredda, passarlo in frigo (tenendolo sempre sotto pressione, dentro la bottiglia), dove dovrà rimanere per almeno 24 ore.*
- *A questo punto, tagliare il fondo della bottiglia, spingere avanti il polipo e nel fondo e cominciare ad affettarlo (meglio se si utilizza con l'affettatrice) sottilmente;*

- *Appoggiare le fettine su un piatto di portata e condire con un composto (preparato alcune ore prima) di olio extra vergine, limone, sale pepe e prezzemolo fresco.*

Vino da abbinare:

Falanghina IGT “Vinum Aurea”: Le vigne in cui cresce la falanghina vengono curate secondo i dettami della biodinamica dando origine ad un frutto sano e con profumi che vengono mantenuti nell’attento processo di vinificazione. Una falanghina che richiama subito, fin dal primo sorso, al buon umore ed alla compagnia ridente. Alla vista rivela un colore giallo paglierino chiaro ornato da riflessi verdolini. Profumi di frutta matura e dolce, a polpa bianca e gialla, avvolgono il naso arricchite da note di erbe aromatiche.

Al palato è diretto, schietto nella sua componente aromatica ricca di calore che ritroviamo anche, nella sua componente alcolica, nel finale di buona persistenza.

Cap. Marco Antonio Serafino

Trieste 2019