

CROSTACEI

Il crostaceo è un organismo acquatico che rientra in una determinazione ben precisa. Non lo si deve chiamare genericamente “pesce” perché è ben distinto da qualsiasi altro abitante marino o d’acqua dolce.

La classe di appartenenza dei crostacei è quella degli “artropodi”, cioè ragni e scorpioni: ed è per questo che molte persone, istintivamente, ne hanno avversione; nel Medioevo ebbero una fama sinistra al punto che il popolino non ne mangiava affatto.

I crostacei si dividono in due gruppi: i “brachiuri” e cioè dalla coda corta e larga, come vengono chiamati tutti i granchi, in contrapposto ai crostacei “macruri”, e cioè dalla coda grossa come le aragoste, l’astice e i gamberi.

Il crostaceo possiede la sua “crosta”, cioè il “carapace”, dallo spagnolo “carapacho”: è il guscio (scheletro esterno) che protegge l’animale. “Carapacho” deriva da “carabe”, la massiccia portantina spagnola così pesante che per trasportarla i lacchè si spostavano camminando trasversalmente, come i granchi.

Questa dura “corazza”, composta del calcare presente nell’acqua di mare e nella sabbia, racchiude la carne polposa e muta di tanto in tanto, ossia man mano che gli animali crescono.

La carne dei crostacei non è facilmente digeribile perché essa è molto ricca di fibre nervose, che alla morte dell’animale rinsecchiscono quasi istantaneamente, rendendo la carne coriacea, e quindi difficilmente attaccabile dai succhi gastrici. Però fa bene, specialmente ai giovani in crescita e agli anziani per il calcio (formazione e la salute delle ossa). Agli anziani per la presenza di iodio che combatte l’arteriosclerosi. Agli intellettuali e agli sportivi perché combatte l’esaurimento mentale e fisico. A chi ha problemi di linea perché è nutriente e al tempo stesso povera di calorie. E’ sconsigliabile ai bambini fino a 4-5 anni per eventuali allergie. La carne dei crostacei è poco consigliabile ai gottosi e agli uremici perché è ricca di purine, ma quasi priva di lipidi (0,5%), le proteine sono il 13% e i glucidi il 3%.

Tranne i granchi, che hanno forma rotondeggiante, tutti gli altri, di qualsiasi dimensione, hanno il corpo allungato.

Gli zoologi hanno separato i crostacei in due sottordini: “crostacei rettanti”, coloro che sono camminatori come gli scampi, l’astice, i granchi, e “crostacei natanti”, che nuotano come i gamberi rossi, le mazzancolle ecc.

Il loro sangue è blu.

Bruno Pistoni consulente enogastronomico

I crostacei sono decapodi, tranne qualche eccezione come la Pannocchia, cioè che hanno cinque coppie di zampe delle quali, le più vicine alla bocca, sono dotate di pinze (chele) che servono per afferrare le prede, o come difesa.

In cucina si prestano e presentano meravigliosamente, oltre che per la bontà, anche per la colorazione che assumono: infatti, nel cuocere essi, tranne la canocchia unico crostaceo che diventa bianco, la colorazione finale è rossa. Questo è dovuto ad un pigmento rosso chiamato *astaxantina*, che negli animali vivi è avvolto da una proteina che gli conferisce una sfumatura grigiasta, il colore dei crostacei crudi. Durante la cottura, le catene proteiche che circondano l'*astaxantina* si dissociano per via del calore, e le molecole del pigmento vengono così esposte conferendo al crostaceo le tipiche sfumature rosso-arancioni. C'è un detto che centra in pieno questa trasformazione: "l'astice nasce prete e muore cardinale".

Un segreto per riconoscere i crostacei già cotti, portati alla cottura da vivi, è quello di visionare le zampe: se hanno le zampe contratte, questo dimostra che al momento della cottura i crostacei erano vivi, al contrario, se hanno le zampe tese erano morti in precedenza, senza peraltro stabilire da quanto tempo.

Se i crostacei sono morti e siamo sul punto di acquistarli, cosa si deve subito notare per rifiutare, eventualmente, l'offerta?...Se la testa si stacca facilmente o se sono venduti senza la quale. A quel punto meglio affidarsi del prodotto congelato o surgelato.

Si parla tanto dell'uccisione di un crostaceo: quale è la maniera meno crudele? Neanche l'ENPA (Ente Nazionale Protezione Animali) saprebbe indicarlo. Si parte dal presupposto che un crostaceo "cotto vivo" ed un crostaceo "cotto morto" fa molta differenza in cucina. Per uccidere un crostaceo non gli si può sparare, né lo si può sgozzare, né farlo morire di fame, né di freddo lasciandolo in "bella mostra" sul ghiaccio, i modi per ucciderlo rimangono quello della "decapitazione" (staccando la coda dalla testa) oppure...lessarlo vivo. Qualcuno si è preso la briga di cronometrare la "passione" di una aragosta...muore in 58 secondi in acqua bollente. Oppure la si può adagiare in acqua fredda e riscaldarla man mano: raggiunta la temperatura di circa 70°C l'aragosta muore passando attraverso un lieve tepore che la stordisce. Certamente, data la...crudeltà, qualcuno potrebbe non mangiare crostacei...né il pesce soffocato "vivo" in una rete, straziato dall'amo o trafitto da una fiocina; né il maiale, "elettrocutato" con una pinza applicata agli occhi e poi sgozzato... Si è poi sicuri che a una carota faccia piacere essere strappata dalle radici e affettata "viva"?

Purtroppo si è andati oltre...cerchiamo di ritornare ai crostacei.

Altro consiglio di chi presiede la cucina: è necessario, sempre, durante la pulizia, eliminare il filo intestinale nero che percorre la coda perché contiene...sabbia.

Le tipologie dei crostacei noti alla scienza sono circa 25000, sono tanti, ma quelli che arrivano sulle nostre tavole sono pochi e poco conosciuti, tanto è vero che c'è gente che è ancora convinta che l'astice è il maschio dell'aragosta...

L'unica maniera per riconoscere un crostaceo maschio dalla femmina è quello di notare che la femmina possiede delle alucce sui fianchi essenziali per ossigenare le uova.

Qualcuno domanderà se i crostacei sono afrodisiaci... È semplicemente un luogo comune (specie l'aragosta) perché già nel Rinascimento si diceva "cibo prelibato degno della mensa della Dea della Bellezza e dell'Amore".

Qualcun altro sarà curioso di sapere perché i gamberi camminano all'indietro...Niente di più sbagliato: in realtà i gamberi camminano in avanti; è vero però che, di fronte ad un pericolo i gamberi fanno un balzo all'indietro dando l'impressione opposta.

Aragosta

Crostaceo superbo, c'è chi la considera la "regina dei crostacei", o chi solamente "principessa"... ma rimane sempre in testa a tutti, e non può essere altrimenti. Crostaceo più che illustre, illustrissimo. Il suo delicato sapore, lievemente aromatico, la fece porre, sin dai primordi della storia gastronomica del pesce, ai primissimi posti delle leccornie marine. L'aragosta è un crostaceo appartenente alla famiglia dei Palinuridi. Ha un guscio spinoso, corpo diviso in diversi segmenti ed è provvista di due lunghe antenne, ma mancante di grosse pinze (chele). E' uno fra i più grossi crostacei e può misurare fino a mezzo metro di lunghezza.

Si divide in tre specie: la *Palinurus vulgaris*, la *Palinurus spp.* e la *Jasus sp.* La prima, detta anche aragosta mediterranea, vive nel mare Mediterraneo, ad eccezione del bacino sudorientale, e nell'Atlantico orientale. La seconda, è diffusa nel Mediterraneo, nell'Atlantico orientale e nell'oceano Indiano occidentale. La terza comprende specie presenti nelle acque dell'Australia meridionale, del Sudafrica, della Nuova Zelanda e del Cile meridionale.

La qualità delle loro carni è identica per tutte le tre specie, sebbene riscuota maggior apprezzamenti l'aragosta del Mediterraneo (*Palinurus elephas*).

Le aragoste vivono in mari a fondo roccioso a profondità variabili fra i 15 ed i 100 metri. In estate, vivono a minor profondità rispetto all'inverno.

Solitamente vengono pescate con speciali trappole di giunchi, dette nasse. Talvolta, restano impigliate in reti e tramagli. Vengono, poi, immesse in vivai in modo da raggiungere il mercato ancora vive oppure vengono sottoposte a congelazione o surgelazione.

La carne dell'aragosta non è di facile digestione. Per la qualità di proteine contenute può causare l'insorgere di allergie. È controindicata ai sofferenti di malattie gastro-intestinali con difficoltà di digestione. Per il basso contenuto di lipidi, di purine e colesterolo, è invece indicata nelle diete dimagranti, nella gotta e nella iperuricemia. L'assenza di sodio la suggerisce agli ipertesi e ai cardiopatici.

Cento grammi di aragosta apportano un valore calorico di 88 kilocalorie. Comprendono: proteine 16,20 g, lipidi 1,90 g, glicidi 0,50 g, vitamina B1 0,13 mg, calcio 61 mg, fosforo 184 mg, ferro 0,60 mg.

Astice

Homarus gammarus dalle carni altamente stimate (c'è chi le preferisce a quelle dell'aragosta). E' chiamato anche "elefante di mare", crostaceo robusto, col primo paio di zampe trasformato in grosse e potenti chele disuguali. Il colore è azzurro intenso, mazzato di giallo o di bianco. Quello che si è detto per l'aragosta, vale anche per l'astice. L'astice costa meno dell'aragosta perché le sue chele influiscono sul peso.

Cicala di mare o Scillaro (vedi Magnosa – Magnosella)

Gambero

Fra tutti i gamberi, il primo posto senza alcun dubbio deve essere attribuito a quelli chiamati "Mazzancolle" o "Mazzancolli" che è la voce italianizzata o romanizzata del loro nome volgare napoletano "Mazzacuogne". I mazzancolli (*Penaeus trisulcatus*) sono dei magnifici gamberi di grossa taglia, che possono raggiungere ed anche superare la lunghezza di 20 cm, con la corazza del colore dell'onice chiaro, con macchie più scure sui segmenti addominali e con il rostro del carapace molto corto. All'incirca della stessa grandezza dei mazzancolli, troviamo i gamberi rossi che sono di due specie, una rosso violaceo vivo (*Aristeomorpha foliacea*) (carabineros) ed una più chiara (*Aristeus antennatus*), che si riconoscono oltre che dal colore, anche perché hanno un rostro più acuminato e sporgente e zampe più lunghe e sottili. Una quarta specie è infine il gambero

rosa (*Parapeneus longirostris*) che in genere quando arriva sul mercato ha perduto gran parte del colore rosa ed è divenuto biancastro.

Il “gamberetto”, che troviamo sulla pizza, nella pasta, con le tartine o nei cocktail, non è più un lusso per pochi, ma un alimento molto diffuso e prodotto su scala industriale; questi crostacei sono, infatti, disponibili ovunque, economicamente abbordabili, anche se non molto saporiti e a volte addirittura poco salutari, perché “pieni di antibiotici”. Provengono da allevamenti intensivi, e se il ricorso all’acquacoltura, se da un lato rappresenta un’alternativa allo sfruttamento illimitato delle risorse ittiche marine, dall’altro ha lo svantaggio di costringere gli animali a una riproduzione massiccia, in spazi angusti e poco salubri che prevedono il supporto, purtroppo, di molti medicinali.

I gamberi di acqua dolce (*Pomatobius astacus*) appartengono a un genere e a una specie completamente diversa da quelle dei gamberi di mare.

Granceola

Detta anche “grancevola”, è voce veneziana risultante da granchio (granzo) e cipolla (z  ola). Nettamente veneta   rimasta l’usanza di mangiare i granchi ripari al momento della muta. Questi granchi, che vivono numerosi nella laguna veneta, dove prendono i nomi di “granso” il maschio e “masaneta” la femmina, vengono raccolti in grandi quantitativi soprattutto nei mesi da marzo a giugno e da settembre a novembre, nei periodi della “muta” e immessi in grossi canestri di vimini detti “vieri”, che, immersi nelle acque lagunari, funzionano da vivai. Quando i crostacei crescono, il loro guscio chitinoso esterno (dermascheletro) non cresce insieme al corpo e quindi sono costretti ad abbandonarlo in attesa che quello nuovo molle che si   formato al disotto, indurisca e torni a formare la corazza protettiva. I vallesani veneti hanno appreso, per secolare esperienza, questo fenomeno naturale e approfittano vilmente di questa circostanza a scapito dei poveri granchi indifesi. Appena si accorgono infatti che nei loro vivai i granchi prossimi alla muta, che si chiamano “spiantani”, diventano “capelui” cio  stanno uscendo dal vecchio guscio per trasformarsi in “moleche” dal carapace molle, se li mangiano fritti tutti interi. La granceola   nota a Livorno, chiss  perch , col nome di “margherita”, a Napoli come “rancio ‘e tarantella”, “vicchjie e papasonne” in Abruzzo, “suenne” a Taranto, “craba di mari” a Cagliari, “aranciu panarizzu” a Catania e “tirantula” a Messina. Occorre un sapiente e paziente lavoro in cucina per estrarre dal guscio e dalle zampe della grancevola lessa tutte le parti commestibili, per poi radunarle nel suo stesso guscio, pulito

parti coriacee e cartilaginose. Spesso occorrono più esemplari per riempire un solo guscio, ma il risultato è così pregevole da compensare la spesa o la fatica.

Granchio

La prima cosa spontanea che viene in mente, è che un granchio è sempre rischioso prenderlo, in ogni senso, e poi, diciamolo francamente, non è di gran bellezza se non dopo cotto. Questo crostaceo ha una inclinazione dominante che è quella ladresca: per avere quelle pinze, o tenaglie eccellenti per lo scasso. Già Darwin raccontava come sull'isoletta West, nel Pacifico, si fosse imbattuto in un granchio alquanto grosso e per tradizione era un abile ladro e scassinatore di noci di cocco. Ecco la tecnica. "Comincia con lo strappare l'involucro, fibra per fibra e sempre da quella estremità sotto la quale stanno i tre fori; quando questa operazione è finita, il granchio comincia a martellare con le sue massicce pinze sopra uno dei fori, finché viene praticata un'apertura. Allora, girando il corpo, con l'aiuto del suo paio di pinze posteriori strette estrae la bianca sostanza albuminosa".

Nel Medioevo, il granchio, torrefatto e ridotto in polvere, mescolato a vino e brodo, bevendone guariva dal male ai fianchi.

Magnosa

Detta anche "cicala grande", è un crostaceo marino, lungo da 35 a 40 cm e dal notevole peso (fino a 5 Kg), che è considerato il crostaceo mediterraneo di mole più cospicua dopo l'astice. Ha caratteristiche antenne corte, larghe e piatte come lamine, ha anche zampe corte. Vive sui fondi rocciosi e fangosi, fino a un centinaio di metri di profondità, dove si pesca con reti e nasse soprattutto nei mesi primaverili ed estivi.

Una specie molto simile è la "magnosella" o "cicala di mare" (*Scyllarus arctus*), che ha dimensioni più ridotte (10 cm) e valore commerciale inferiore. Dal punto di vista gastronomico, la magnosa è assimilabile all'astice: le sue carni sono forse più fini, senza raggiungere la delicatezza di quelle delle aragoste nostrane.

Pannocchia

Unica rappresentante dell'ordine degli Stomatopodi, il cui nome latino "Squilla mantis" fa riferimento alla Mantide religiosa, noto insetto ortottero, possessore di un paio di formidabili zampe predatrici, simili come forma a quelle della pannocchia.

Nei dialetti italiani non possiede grande varietà di nomi, tutti variazioni sui temi di “pannocchia” (più utilizzato nel centro-sud), “canocchia” (tipico del nord dell’Adriatico) oppure “sparnocchia” o “canocia” (Veneto) e, erroneamente, “cicala di mare”.

Scampo

Altamente pregiato, a differenza di molte altre varietà appartenenti a famiglie numerose, lo scampo è uno solo. “Nephorus norvegicus”, il suo aspetto non è dissimile da quello dell’astice, ma le forme sono più snelle ed eleganti. Il primo paio di zampe è fornito di chele quadrangolari, scanalate e spinose. Il colore è bianco rosato o giallo rosato con sfumature rosso-arancione o brune.