

06 Aprile 2021

I moscardini fanno subito primavera

Questi gustosi molluschi, di casa nel mare Adriatico, si pescano tutto l'anno ma il mese di aprile rientra nella loro stagione ideale



Sapori del mare

La primavera è tempo di **moscardini**. Questi molluschi cefalopodi, tipici del Mediterraneo, sono di casa nei bassi fondali del **mare Adriatico** che, nel mese di aprile, offre territorio di pesca ideale per questa specialità. I moscardini ? che appartengono alla famiglia delle *Octopodidae* di cui fanno parte anche calamari e seppie ? sono presenti tutto l'anno, ma è nei mesi di **marzo, aprile e settembre** che risultano maggiormente reperibili. A prima vista i moscardini ricordano dei piccoli polpi da cui si distinguono però per le dimensioni ridotte (sono lunghi di norma tra i 12 e i 15 centimetri), per il colore tendente al grigio e i tentacoli che presentano una sola fila di ventose. Questi ultimi rappresentano anche un efficace indicatore di freschezza: all'acquisto infatti i tentacoli devono essere perfettamente intatti, come la superficie del moscardino deve essere umida al tatto e di colore lucente.

Oltre al **moscardino bianco**, che rappresenta la specie più diffusa, ci sono altre due varietà da portare in tavola: il **fragolino** e il **muschiato**. Il primo è molto tenero e particolarmente adatto alle frittiture. Il muschiato, invece, dalle tipiche striature bluastre e l'intenso profumo di mare, è considerato il moscardino più pregiato. In cucina questo mollusco è versatile e salutare, adatto ad ogni palato e ideale anche per i più piccoli. I moscardini sono magri e **facilmente digeribili**, inoltre offrono un ottimo apporto di **proteine** (ad alto valore biologico) e **sali minerali** come ferro, calcio e potassio. Contengono inoltre collagene che aiuta l'elasticità dei tessuti e contrasta l'invecchiamento della pelle.

Sugo e ragù di pesce per primi e secondi da leccarsi i baffi [1]

Tra i fornelli i moscardini offrono tante possibilità. Sono ottimi freschi da gustare in un'**insalata di mare** accanto ad altri molluschi, oppure fritti (specie quelli più piccoli), ma anche preparati in **zuppe rosse**, magari accompagnati a piselli o verdura di stagione, o ancora come protagonisti di stufati da abbinare a riso bianco

o cous cous. Sono poi numerosi i **sughi a base di moscardini** per valorizzare pastasciutte in ogni occasione. Questi molluschi sono perfetti per creare un condimento denso che sappia avvolgere i vari formati di pasta, includendo verdure di stagione, o sfruttando i classici abbinamenti con pomodorini, zucchine, piselli o melanzane. Per realizzare un gustoso **ragù di moscardini** provate a combinarli con salsa di pomodoro ciliegino, aglio, olio extravergine di oliva, prezzemolo fresco e granella di pistacchi o mandorle da gustare con pasta al dente.

Links

[1] <http://territori.coop.it/territori/sugo-e-rag%C3%B9-di-pesce-primi-e-secondi-da-leccarsi-i-baffi>