



Cento volte polpo

di
Romano Bavastro



mf

© Copyright: 2007, maria pacini fazzi editore

Via dell'Angelo Custode, 33

55100 Lucca

Tel. 0583 440188

Fax 0583 464656

[e-mail: mpf@pacinifazzi.it](mailto:mpf@pacinifazzi.it)

www.pacinifazzi.it

ISBN 978-88-7246-814-2

Proprietà letteraria riservata *Printed in*

Italy

Cento volte polpo

**Ricette da tutto il mondo sul misconosciuto
ma squisito abitatore dei nostri mari**

di
Romano Bavastro

maria pacini fazzi editore

Prefazione

Ha fatto bene Romano Bavastro a dedicare questo piccolo libro al polpo. Molto diffuso nei nostri mari, cibo su cui le popolazioni rivierasche hanno sempre fatto assegnamento, in realtà la `cucina ufficiale' lo ha regolarmente snobbato. Nel senso che se nelle famiglie dei pescatori, nelle case disseminate sulla costa ed in particolare nelle isole esso ha sempre costituito alimento abituale quanto affidabile e perfino insostituibile, la ristorazione lo ha quasi sempre ignorato limitandone il consumo a qualche sbiadito antipasto quasi sempre abbinandolo alle patate.

Eppure il polpo, per i suoi contenuti proteici, privo di grassi, ricco di sali minerali, calcio, fosforo ed anche rame, magnesio, ferro, sodio, iodio non ha praticamente controindicazioni. In una parola potremmo dire che fa bene a tutti.

Ma l'aspetto più interessante, che dal lavoro dell'amico Romano emerge in tutta la sua importanza, è che il polpo può essere cucinato in mille modi essendo ogni volta gustoso e diverso. Una singolare adattabilità alla fantasia ed alla manipolazione, ai fornelli, alle griglie, ai forni; docile e ricettivo alle salse ed ai condimenti come ben raramente riscontrabile soprattutto in pesci più nobili e blasonati e come le 119 ricette che seguono ben testimoniano.

Gourmet di razza e di lungo corso, l'autore in questa lunga ed appassionata ricerca che ha spaziato anche in paesi lontani

parola potremmo dire che fa bene a tutti.

Ma l'aspetto più interessante, che dal lavoro dell'amico Romano emerge in tutta la sua importanza, è che il polpo può essere cucinato in mille modi essendo ogni volta gustoso e diverso. andando a cercare ricette un po' dovunque, ha generosamente pensato a tutti i potenziali compagni nel sempre affascinante viaggio nel mondo della gastronomia offrendo nel contempo un panorama prezioso anche per gli addetti ai lavori. Il materiale che questo libro offre è tale e tanto che un ristorante specializzato, cambiando ogni giorno menù, avrebbe una davvero cospicua autonomia di originalità.

Rimando al lettore il piacere di scoprire, prima delle ricette, tutti i segreti, gli aneddoti, le leggende, il gossip su questo antico abitatore del mare su cui esistono testimonianze che risalgono addirittura a parecchi secoli prima di Cristo.

Paolo Caldana

Presidente della Federazione Italiana Cuochi

L'idea di dedicare un po' di attenzione al polpo mettendo insieme ricette di varia provenienza risale a qualche anno fa. La spinta decisiva l'estate scorsa. L'amico Giorgio Faletti, il comico irresistibile di *Drive In*, l'autore di best seller *Io uccido*, *Niente di vero tranne gli occhi*, da qualche tempo sempre più cittadino elbano, alludendo a certa ristorazione, seduta e pigra, si confessò stufo, sedendosi a tavola, di sentirsi proporre l'eterno, rituale, ossessionante 'polpo con le patate'. In totale sintonia, convinto che sia necessario darsi una mossa e ricorrere ad un po' di fantasia, propria o in prestito, per rendere giustizia ad una risorsa del nostro mare in cucina poco considerata e piuttosto negletta, ecco dunque un ventaglio di proposte in grado di soddisfare palati più curiosi ed esigenti. Il polpo può davvero essere squisito. Basta volerlo.

I portoghesi, orgogliosi del loro piatto nazionale, dicono di poter preparare 365 diversi piatti di *bacalao*, uno per ogni giorno dell'anno. Forse esagerano. Sfogliando questo piccolo libro ne troverete ben oltre un centinaio. Abbastanza per divertirvi ai fornelli e restituire al polpo quanto, in termini gastronomici, gli è dovuto.

R.B.

*A Elio, grande e generoso pescatore di polpi
dell'Isola d'Elba, che ha avviato all'arte
della polpaia e della fiocina generazioni di
appassionati senza mai mancare di educarli
al rispetto delle prede e del mare*

Ll polpo (*Octopus vulgaris*) è un mollusco *cefalopode* dal corpo a sacco, chiamato anche borsa, molto diffuso nel Mediterraneo e presente, differendo in qualche particolare, in buona parte dei mari del mondo. Se ne calcolano 75 specie. Dotato di otto tentacoli ognuno dei quali provvisto di doppia fila di ventose, si muove utilizzando un originale sistema di propulsione. Espelle con violenza l'acqua contenuta nella cavità del mantello attraverso un piccolo sifone collocato sotto la testa. Con i tentacoli si nutre pescando piccoli abitatori del mare, in particolare i granchi di cui è ghiotto, portandoli alla bocca dotata di un robusto *becco* capace di addentare e spezzare corazze anche robuste. Il polpo si riproduce in primavera. Il maschio introduce gruppi di spermatozoi (*spermatofore*) nel corpo della femmina per mezzo di un braccio trasformato (*ectototile*). Le uova vengono attaccate agli scogli e custodite durante l'incubazione dalla femmina stessa che a loro difesa, davanti al nascondiglio prescelto, erige un vero e proprio muro di pietre, conchiglie, esoscheletri di crostacei.

Il polpo ha un colore che varia a seconda dell'ambiente: il criptismo, la facoltà cioè di mutare il colore a seconda delle rocce o dei fondali frequentati, lo aiutano a difendersi dalle insidie dell'ambiente in cui vive e dagli umani che gli hanno sempre dato la caccia.

Raramente, se si eccettuano le balene, i pescecani ed i delfini, che a titolo diverso hanno suggestionato poeti e scrittori alimentando capolavori letterari, gli abitatori del mondo marino hanno suscitato altrettanta attenzione. Un po' per la singolarità dell'aspetto, molto per l'atteggiamento, il polpo è da sempre elemento di analisi ed osservazione da parte di studiosi e non. Conduce prevalentemente vita solitaria rinunciando a tale tendenza solo per l'accoppiamento. Ed allora, fra maschi, per il possesso della

femmina possono anche scatenarsi combattimenti selvaggi. Una nutrita letteratura scientifica gli attribuisce caratteristiche e facoltà rare accreditandolo perfino di una forma elementare di intelligenza. Certamente i polpi sono pronti, giocosi, dinamici, passionali. Ma anche molto ingenui. Il partito che vuole i polpi con una marcia in più rispetto agli altri abitanti del mare è nutrito. Considerando che su di esso esistono studi databili al 1911 (Pieròn), 1926 (Bierens de Han), 1949 (Schiller), 1953 (Boycott), 1959 (Dews), 1964 (Wells), 1972 (Crancher) e via via fino ai giorni nostri, è da rilevare, però, come alcuni scienziati, vedi Jean Boal dell'Università canadese di Halifax in Nuova Scozia, siano pronti a scommettere che molte delle prove cui in laboratorio i polpi sono stati sottoposti hanno dato, per così dire, esito positivo soltanto perché verso il polpo si è mostrata più attenzione. La convinzione di chi ha sempre pensato al polpo come un animale superiore è stata rafforzata, in ogni caso, dalla notizia comunicata nel 1992 da due studiosi napoletani, Graziano Fiorito e Pietro Scotto. Il polpo è in grado di distinguere i colori e di scegliere fra una palla rossa ed una palla bianca. Gli esperti di comportamento animale la salutarono come assolutamente innovativa avendo avuto fino a quel momento solida convinzione che la facoltà di riconoscere oggetti di colore diverso fosse di pertinenza, sempre dopo opportuno addestramento, dei vertebrati superiori. Si sapeva che i polpi possiedono occhi muniti di cornea, iride, cristallino e retina ma per quanto ipotizzabile che essi fossero in grado di percepire immagini e discriminare forme, ai *cefalopodi*, classe nella più ampia specie dei *molluschi*, ordine degli *ottopodi* (otto tentacoli) cui appartengono i polpi, non era riconosciuta tale prerogativa. Un'altra circostanza emersa nel corso di numerosissimi esperimenti condotti in Italia e all'estero non evidenzia differenze comportamentali né nella capacità di apprendimento fra il maschio e la femmina. Differenze che invece emergono fra polpo e polpo. Come dire che, come per gli umani, esistono individui più o meno dotati, più o meno "intelligenti".

In contrasto con questi attestati di stima detti e considerazioni popolari in varie contrade. Nelle Puglie, ed in particolare nel foggiano dare del polpo a qualcuno significa considerarlo duro e testardo. In Toscana, a Carrara, polpo è addirittura sinonimo di scarsa intelligenza. Eppure è sempre un essere carico di fascino. In Tunisia — dove per altro il polpo si vende anche essiccato — è per taluni simbolo dell'avarizia, ma i pescatori delle isole Kerkena, riconoscenti, nel mese di marzo gli dedicano annualmente una grande festa. Qualcosa di simile a quanto avviene nel barese, a Mola, dove la Sagra del polpo ogni anno, fine luglio e agosto, richiama migliaia di persone non solo dai paesi vicini. Sagre inneggianti al polpo si tengono in settembre alle Grazie della Spezia, a Joppolo, in Calabria, nell'omonimo centro del Nord della Sardegna dove è chiamata `alla Stintinese'.

Tante leggende

I polpi sono sempre stati esseri particolari, fatti apposta per dividere. Protagonisti di leggende scherzose come quella che si racconta a Tellaro, il delizioso paesino della costa ligure dove Mario Soldati trascorse gli ultimi anni di vita. Una notte la campana della chiesa, che quasi tocca il mare, si mise a suonare improvvisamente destando gli abitanti che temettero un nuovo sbarco dei terribili pirati saraceni che di tanto in tanto depredavano i paesi del litorale ligure-tirrenico. Una verifica consentì di tirare il fiato: a tirare la corda della campana, lunga e che lambiva gli scogli, era stato un grosso polpo. In vena di burle? Al contrario: i saraceni erano effettivamente al largo e l'allarme del polpo-eroe li mise in fuga salvando la popolazione. O al centro di avventure come quella narrata da Raffaele La Capria il quale raccontò sul *Corriere* una confidenza del guardiano delle vasche dell'acquario di Napoli. Avvicinando lo scrittore, sorpreso mentre osservava un polpo inalare ed esalare l'acqua dai due fori al lato

della testa, questi lo aveva coinvolto: «Lo sa che il polpo è un animale intelligente?» aggiungendo alcune considerazioni. Innanzitutto basandosi sulle dimensioni, cospicue, della testa cui dovevano necessariamente corrispondere quelle del cervello, quindi la conformazione morfologica di ben otto tentacoli tutti predisposti per la difesa o la ricerca del cibo. L'inserviente dell'acquario gratificò lo scrittore di una piccola storia ascoltata da uno scienziato tedesco che studiava i polpi da anni. Un giorno, proprio 11, a Napoli, un polpo era riuscito ad uscire dalla vasca ed irresistibilmente attratto dal mare, che non era lontano, aveva provato a raggiungerlo. Superando infiniti ostacoli. Dapprima un corridoio discretamente lungo, poi una scala, un'apertura sulla facciata interna dell'edificio da scalare per due piani onde salire sul tetto e da qui conquistare la facciata dell'edificio su via Caracciolo. Una volta in strada, facendo lo slalom e miracolosamente evitando di essere schiacciato dalle auto in transito, si era fermato, esausto, sul marciapiede. Dal mare lo separava un nulla. Ma abbastanza perché il povero polpo — quanto può sopravvivere fuori dal suo elemento naturale?! — morisse asfissiato. Per l'inserviente e, prima di lui, lo scienziato che la storia aveva raccontato, una prova inconfutabile della sua intelligenza.

Nell'inserto scientifico de *La stampa* Isabella Lattes Colfman raccontò un'esperienza vissuta negli Stati Uniti nell'acquario di Seattle dove un polpo di grandi dimensioni si esibiva addirittura in uno spettacolo avendo come partner una ragazza con muta da sub. Quest'ultima lo provocava, al di qua di una piccola barriera di mattoni che ne simulavano la tana, bussando con le nocche sui refrattari. «L'animale tira fuori un tentacolo, la sub gli fa il solletico... e da quel momento il grosso mollusco esce dal suo nascondiglio e segue la fanciulla docile come un agnellino esibendosi con lei in una specie di balletto». Per la sua disponibilità — come accade nei circhi — riceverà forse un premio? Una manciata di granchi, qualche segmento di crostacei? L'amica del polpo chiarirà che non è necessario. Il polpo gioca perché si diverte: se potesse sarebbe lui a pagare qualcosa.

Intelligente? Pratico

Scientificamente di questa specie di invertebrati ci si è cominciati ad occupare molto presto. Ma è soprattutto dalla seconda metà del secolo scorso che il comportamento dell'*Octopus Vulgaris* viene studiato con particolare fervore. Acquisita la capacità di apprendimento formulata da Ivan Petrovic Pavlov, il fisiologo russo premio Nobel nel 1904, autore della teoria dei riflessi condizionati, si trattava di procedere oltre il fatto che il polpo sa muoversi e, posto all'imboccatura di due strade, scegliere quella al termine della quale sarà premiato (nel caso specifico con un granchio vivo — *Carcinus mediterraneus* — di cui è golosissimo). Gli scienziati possono comunque affermare — l'abbiamo visto — che il sistema visivo del polpo è fra i più efficienti tra le specie marine. Distingue le sagome e negli otto tentacoli le ventose rappresentano un sistema tattile superiore a quello di qualsiasi altro tipo di invertebrato. Sempre a Napoli un gruppo di studio accertò, nel 1988, che il polpo per raggiungere l'obiettivo (la cattura di una preda) non solo è capace di scegliere un determinato percorso ma anche di aprire un barattolo con tappo a pressione contenente il solito granchio vivo. Consumati cacciatori, provvisti di doti mimetiche che li rendono quasi invisibili, giungono a porre una pietra fra le valve di un dibranchiato per impedirne la chiusura così da poterne divorare le parti molli. Da ribadire che nel mondo esistono 75 specie di *Octopus*, 8 diverse se ne contano nel Mediterraneo.

Il parere di Aristotele

Nella sua *Historia animalum* Aristotele (384-322 a.C.) definisce il polpo *anoctos* (privo di facoltà mentali) e giustifica l'asserzione con il fatto ch'esso, ingenuo e credulone, può perfino essere attratto da una cosa sem-

plice come una mano aperta che si agita nell'acqua. E se fosse per amore? Se fosse perché il polpo vedeva nel gesto un segno amichevole: di invito o di saluto? D'altra parte in uno dei primi manuali di pesca che ci siano stati tramandati: *Helieutica* (Pesca), Oppian, nel III sec. a. C., racconta che il polpo, vittima del suo istinto riproduttore, confonde i rami dell'ulivo agitati nell'acqua dai pescatori per i tentacoli della femmina. E spiega dunque una delle tattiche usate all'epoca per la sua cattura. Rami di ulivo legati insieme al centro dei quali un piombo ne favorisce la discesa sul fondo. I rami quindi agitati e trascinati suggestionano il polpo che in virtù della sua passionalità intravede nel passaggio un'occasione di accoppiamento. Ecco dunque che con i suoi tentacoli piomba sulla "sconosciuta" per un aggressivo gioco d'amore. Quando si accorgerà che non di una femmina si tratta ma semplicemente del ramo di un albero esso sarà già a bordo della barca incamminato verso il suo non lieto destino.

Dalla letteratura ai cartoons

Al di là della scienza che del polpo continua comunque ad occuparsi, la sua conformazione è così particolare che molti lo hanno elevato a personaggio di storie allegre o truci. Gli autori di *cartoons* l'hanno spesso disegnato con maglietta a strisce, cappello marinaro col pon pon, pipa in bocca. Una variante piratesca lo raffigura con un tentacolo di legno e la benda sull'occhio. Achille Campanile, fine umorista e scrittore surreale, in *Agosto, moglie mia non ti conosco* raccontò la favola amarissima del vecchio polpo chiamato a testimoniare la freschezza del pesce al ristorante di uno stabilimento balneare. Toccava a lui venire sbattuto all'ingresso sul parapetto di pietra (è questo, come si sa, un sistema usatissimo per farlo congedare dalla vita terrena) per dare ai visitatori la sensazione che in quel locale si cucinava solo pesce vivo. Il guaio era rappresentato dal fatto

che il polpo era sempre lo stesso, sbatacchiato quel tanto che bastava per gabbare l'ospite e poi gettato nella gabbia sommersa a fitte maglie dove esso aveva appena il tempo per riprendersi che era chiamato a nuove performance. Era così amareggiato il polpo, scosso, dolorante, che volentieri avrebbe optato per finire finalmente in una bella pentola. Ma il suo destino era quello di recitare all'infinito la solita parte...

Lo scrittore Vito Lozito doveva vedere il polpo con altri occhi, se ne collocava l'immagine sulla copertina del suo ultimo libro *Alla radice del vizio*, elencando i più clamorosi fra questi in ciascuno dei tentacoli.

La sorella piovra

Decisamente meno simpatica la figura della sorella maggiore, la piovra. Di questo gigante che ha alimentato storie autentiche e terribili leggende parla forse per la prima volta, nel I secolo d.C., Plinio il Vecchio. Nei pressi di Gibilterra, raccontò, un polpo di enormi dimensioni era solito devastare i vivai di aragoste ed ostriche dei patrizi romani installatisi alle porte del Mediterraneo. Dopo varie disastrose scorribande, i guardiani disposero barriere e decisero appostamenti per catturarlo. E una notte l'enorme polpo fu sorpreso a terra dai cani. Si difese manovrando i tentacoli come fruste ma infine, circondato dalle bestie furiose e colpito dagli uomini armati di lance e tridenti, venne ferito a morte. La testa-trofeo fu portata a Lucullo. «Era grossa come un barile da quindici anfore e un uomo riusciva appena ad abbracciare i suoi tentacoli». Gli scienziati gli attribuiscono un diametro massimo di due metri e mezzo ma la letteratura marinaresca annovera molte testimonianze che rendono spesso la piovra protagonista di racconti del terrore diffusi in ogni epoca. Denys de Monfort (1802) parla dell'attacco di una piovra gigante ad una nave di St. Malo partita dalle coste africane e diretta ai Caraibi. Un'aggressione

superata dopo una strenua lotta durante la quale i marinai che si erano raccomandati a San Tommaso erano riusciti a recidere i tentacoli del mostro già avvinghiati ai bordi. A de Monfort si deve anche il racconto di un altro episodio nelle acque dell'isola di Sant'Elena: due marinai strappati dal fianco di una goletta da tentacoli giganteschi mentre fuori bordo stavano verniciando il fasciame. Racconti sui quali gli studiosi apparvero sempre molto dubbiosi e che tuttavia fecero riflettere allorché episodi analoghi furono riferiti in tempi assai più vicini. Come la vicenda della goletta 'Pearl' di 150 tonnellate trascinata sul fondo al largo di Ceylon davanti agli occhi esterrefatti e terrorizzati dei marinai di un altro veliero. Di questo dramma si indica anche la data, 10 maggio 1872. Sia pure con qualche punto interrogativo si è propensi a credere che in ogni caso non a piovre siano ascrivibili tali drammi ma piuttosto a calamari giganti la cui presenza è stata accertata in tempi e mari diversi. Nel 1912, a Tolone, un palombaro fu aggredito da una `piovra' che pesava 60 chili. Nello stesso anno, a San Francisco, ne fu catturata una del peso di 125 chili.

D'altra parte non sussistono dubbi sull'episodio del 23 giugno 2003 sulla spiaggia La Doncella in prossimità di Los Muermos in Cile, allorché la veterinaria Veronica Altayò con la collega Elsa Cabrera del Centro de Conservación Cetàcea de Chile in cerca di balenotteri spiaggiati si imbatté invece sul bagnasciuga in un polpo gigantesco ormai senza vita. Incredule le due studiose ed i loro collaboratori valutarono con l'occhio e quindi con il metro le sue straordinarie dimensioni: l'apertura dei tentacoli spuntò metri 12,40, il peso ben 13 tonnellate. Le informative che da Santiago — distante 1000 chilometri — partirono per molti istituti scientifici delle Americhe e d'Europa ebbero un primo riscontro proprio da parte di uno studioso italiano, lo zoologo Lorenzo Rossi che confermò l'esistenza di esseri del genere (*Octopus giganteus*), abitatori degli abissi marini ad una profondità compresa fra i 2000 e i 3000 metri. Un esemplare del genere, ricordò, era stato fotografato nel 1896 in Florida.

Sacro e profano

La suggestione che l'aspetto favorisce, i simboli e le allegorie che il polpo inevitabilmente, specie in tempi lontani, fu capace di evocare, hanno lasciato tracce vistose. La mitologia è propensa a considerarlo benevolmente ed in un Olimpo popolato di dei, gli si possono attribuire ruoli e significati augurali ricavando dalla sua presenza auspici di sicurezza ed abbondanza. La raggiera di tentacoli fu vista e valutata come un segno della centralità della Terra nel firmamento celeste. Nella civiltà micenea sono state rinvenute in alcuni sepolcri dell'acropoli placche d'oro raffiguranti il mollusco. Forse l'auspicio al defunto di potersi rigenerare e tornare a nuova vita assumendo le stesse prerogative dei tentacoli.

Superstar nelle monete

Singolare e ricorrente la raffigurazione ad esempio nelle monete rinvenute a Populonia ed in altri centri etruschi, ma anche, assai prima, in Grecia, ed a Taranto, Siracusa, in varie città della Magna Grecia, databili fra il 500 ed il 200 a.C. Il polpo, proposto anche da solo, è spesso visto mentre emerge da un'anfora. I cultori di numismatica sanno molto bene come addirittura il polpo venisse effigiato nel bronzo, superstar dal VII sec. a. C. precedendo di molti secoli l'arrivo di monarchi o condottieri, magari associato a Poseidon o Athena, nel siracusano alla ninfa Arethusa. Ma anche, più spesso sul retro, abbinato ad una testa di toro o giovenca, o di leone, o di aquila. Più raramente (in Etruria) a teste di uomo e di donna. Nel III sec. a.C., a Populonia, lo si trova su monete di bronzo con un'aquila oppure inciso con soli sei tentacoli. Forse pisana la zecca che lo mostra mentre esce da un'anfora. In Sicilia lo si raffigura anche assieme ad una conchiglia e ad un granchio. Nella città ionica di Focea è presente in bocca ad

una foca. Così, frequente, è anche l'immagine del polpo quale elemento decorativo ma sempre a tinte fortemente simboliche, su vasi e suppellettili di ceramica, ma anche pavimenti. Denyse Bérend a *Histoires de poulpes* ha dedicato un libro. Mariangela Puglisi dell'Università di Messina sul simbolismo del polpo ha tenuto nel marzo 2003 un'interessantissima relazione nel contesto del *Lexicon Iconographicum Numismaticae*.

Nella società cretese, che ha prodotto l'arte detta minoica dal nome del suo più celebre Re, anfore e brocche recavano spesso l'immagine del polpo mai del tutto scomparsa, se è vero che, quasi senza intervalli, la ritroviamo anche nelle nostre contrade nel Rinascimento, in opere pittoriche dove sovente è contrapposto all'aragosta. Un periodo che parte dal Medioevo e prosegue fin quasi all'epoca Barocca lo vede presente, a Palermo, anche nell'arte orafa.

Nella letteratura greca il polpo, per la capacità di mimetizzarsi con il suo habitat e di risultare quindi invisibile, è spesso assunto a metafora della saggezza e dell'astuzia. In tal senso è spesso associato alla volpe. Definito *polyplokos* 'complicato' 'scaltro' richiama dunque un tipo di comportamento umano. Essere sacro a Trezene, del polpo — nell'epoca in cui Poseidon e Athena rappresentavano i culti principali — fu perfino proibita la pesca. Così come per il suo accostamento ad un'altra divinità, Afrodite, riammesso al desco lo si volle cibo afrodisiaco.

Un intervento di Temistocle che definì gli Eretriosi, che appunto sulle loro monete avevano adottato l'effigie del polpo, *teythides* (molluschi) in senso dispregiativo, viscosi e codardi, rappresenta uno dei rari casi in cui al polpo fu dato un significato negativo.

La frequenza del motivo nelle illustrazioni durante la civiltà minoica è stata spiegata come evocativa della ricchezza, in termini di cibo e non solo, che viene dal mare.

«L'immaginario greco — a completare il quadro di ...benevolenza nei suoi confronti, osserva Mariangela Pugliesi — lo accosta, fino quindi dalla

realità più arcaica, di derivazione omerica, ad Odisseo, l'uomo saggio e astuto per eccellenza, l'uomo che sa districarsi grazie alla sua intelligenza ed alla sua polimorfia'».

Un bellissimo polpo è al centro del mosaico che, al Museo Archeologico di Napoli, illustra varie specie di pesci reperibili nel Mediterraneo. La lava che nel 79 d. C. distrusse Pompei non ha cancellato altri mosaici dove più volte lo si ritrova.

Diverso il significato che gli si volle attribuire con l'avvento del Cristianesimo. Louis Charbonneau-Lassay, autore di quel *Bestiario del Cristo* che è forse l'opera più completa ed attendibile sul significato degli animali nelle illustrazioni sacre e nei bassorilievi e le sculture che campeggiano sugli edifici di culto, potrebbe intrattenerci a lungo. È certo tuttavia che al polpo si attribuirono prevalentemente significati sinistri quasi espressione del maligno. Dai tentacoli seducenti e avvolgenti, rapitori di anime. Superfluo nell'immaginario diffuso ma da non trascurare, il significato ormai assunto dalla piovra per delineare ramificazioni criminali mafiose.

Scaltro e ingenuo, passionale e violento

I pescatori dei nostri mari che per catturarlo — anche di notte con l'aiuto della lampara o fiaccola — usano vari sistemi: la polpaia, un mignolo di piombo circondato da ami che in Liguria chiamano polpeggio, la fiocina e la nassa, li distinguono in due principali tipi: di scoglio (assai più gustosi nel piatto) e di fondale. Il polpo è un animale carnivoro. Goloso soprattutto di crostacei si nutre di pesci e molluschi. Cattura le prede con i tentacoli e se le porta alla bocca dotata di un *becco* chitinoso. Con il morso esso inietta un prodotto velenoso a base di *triamina*. Il mare è tuttavia una giungla dove nemmeno gli abili predatori possono sentirsi al sicuro. La sua

nemica naturale è la murena. Anche il dentice, altro pesce predatore, gli dà volentieri la caccia. Sorpreso fuori della tana esso si difende con le armi di cui dispone. Attraverso l'imbuto che in condizioni normali gli serve da propulsore emette un getto di liquido nerastro simile all'inchiostro ricco di melanina. Una nuvola capace di disorientare l'avversario e nel contempo di anestetizzarne i chemiorecettori. Se nelle più furibonde contese dovesse perdere un tentacolo sa ch'esso potrà rinascere.

Del polpo si conoscono anche molti lati del carattere: giocherellone da cucciolo (sulla spiaggia elbana di Nisporto, anni addietro, attratto dai candidi piedi cittadini, cercò perfino di 'catturare' un noto uomo politico), scaltro predatore da adulto, quieto e sornione dopo i pasti, passionale e perfino violento in amore quando la lotta ingaggiata con la femmina lascia talvolta entrambi mutilati. La fecondazione avviene attraverso uno dei tentacoli (*ectotile*) che termina a cucchiaio con il quale esso depone nella femmina le *spermatofore*. L'amplesso prosegue per circa un'ora. Totale e perfino commovente la dedizione che la femmina fecondata pone quindi verso la cura delle uova: circa 150 mila ch'essa dispone a grappoli erigendo delle vere e proprie barricate per celarle alla vista o comunque proteggerle.

Un celebre processo

Sotto il profilo gastronomico, pur da sempre cibo e risorsa delle popolazioni rivierasche, il polpo non ha mai goduto eccessiva considerazione fra i buongustai. Come piatto tipico lo si è sempre trovato naturalmente nelle trattorie delle località di mare, nelle città portuali e sulle isole, snobbato però, almeno fino agli anni 50-60, dai ristoranti. Lento e senza troppo entusiasmo il recupero limitato a qualche insalata od alle ricette più tradizionali d'impronta regionale in voga nelle rispettive zone. Una scarsa considerazione, pur tra non pochi ammiratori, che il 22 gennaio 1998 suggerì alla Ac-

cademia della cucina, durante una memorabile seduta al 'Jolly' della Spezia, di promuovere un *Processo al polpo* che ebbe risonanza nazionale e ribaltò almeno in parte ed in alcuni ambienti la situazione. Il presidente del Tribunale, il magistrato Maria Cristina Failla, dopo un vivace dibattito, sottoscrisse una sentenza degna della massima attenzione. Ma si deve dire che anche l'accusa, sostenuta dal sostituto procuratore della Repubblica Massimo Scirocco, puntando alla 'condanna a morte e a idonea cottura' dell'imputato non muoveva obiezioni, tutt'altro, sulla bontà del nostro. A tal punto, dopo la difesa sostenuta dal penalista Domenico Bevilacqua che fra le benemeritenze del cefalopode annoverava la leggenda di Tellaro (vedi sopra: il polpo che salvò la popolazione dai pirati suonando le campane del paese), da suggerire il trasferimento ad altro tribunale per *legittima suspicione* «nei confronti di una situazione locale affetta da *eccessiva polpaggine*». «...l'accusa e la difesa — osservava il presidente — per una volta hanno evidenziato intenti comuni, purtroppo in entrambi i casi finalizzati al *sacrificio capitale* dell'imputato. A nulla paiono valere i richiami ai pregi delle sue qualità morali, alla passione del suo comportamento coniugale, all'abilità mimetica delle sue difese, all'intelligenza strategica delle sue aggressioni. Ciò che sembra contare di più — rilevava Maria Cristina Failla — è la sua 'corporale tenerezza', il fatto di essere un invertebrato, senza lisce ed altri impicci che ne rendano difficile la degustazione, la utilizzazione del suo inchiostro quale cibo afrodisiaco, la sua duttilità nell'accompagnarsi con ogni gastronomica prelibatezza... Non si può che affermare — concludeva allargando le braccia il giudice monocratico — che il polpo ha un destino infelice: più è buono, più — la ingiusta e tragica decisione — deve essere sacrificato per le gioie del palato».

Il palato non c'entra ma al nostro polpo va anche riconoscenza per il sorriso che smuove facilitando col suo nome innumerevoli giochi di parole taluni dei quali evidenziati durante il processo dalla difesa: dal 'figlio della polpa' conseguenza di illeciti extraconiugali connubi; all'insana passione fra

una polpa ed un pipistrello che in secoli passati generò il ...polpastrello. E ricorrono, in circostanze diverse, mille esilaranti espressioni: il `polpo di sonno', ...di scena, ...di mano, ...di stato, ...al cuore. E se qualcuno potrà sempre affermare «da chi polpito viene la predica», mangiarlo, seduti comodamente a tavola, rappresenterà sempre un `polpo da maestro'. Il delegato *dell'Accademia* Franco Carozza, fotoreporter di fama, dette il suo contributo nella formulazione del giudizio coinvolgendo lo chef Luciano scatenato prima con una proposta di Polpo con riso e Champagne, poi sposandone i sapidi tentacoli con la magnifica pescatrice.

A rischio di esaurimento nervoso

I tanti scienziati che, come documentato, si sono occupati del polpo non hanno mai fatto allusione al suo sistema nervoso in termini di affaticamento e di stress. Pensate come deve essere difficile pur con tutti i sotterfugi di cui è capace, il criptismo che lo caratterizza, la voglia di giocare e di vivere che unanimemente gli si riconosce, essere costretto ad uno slalom permanente lungo un percorso costellato di trabocchetti. Di giorno e di notte. Sottoposto ad una caccia spietata che davvero non conosce ostacoli e barriere. Vinicio Biagi, piombinese, attendibile ed appassionato studioso e teorico della pesca, ha elencato un numero sterminato di tecniche e strumenti per catturarlo. Dai metodi tradizionali utilizzati per tutti i pesci, reti a strascico, reti per circuizione e da posta, palamiti, nasse, a quelli più specifici, studiati appositamente per lui. Un privilegio di cui avrebbe volentieri fatto a meno. I sistemi più in voga attuati nella prima metà del secolo scorso, e tuttora largamente praticati, erano la pesca con la polpaia e con la fiocina. Sulla prima sovente si collocava (e si colloca) uno straccetto bianco: richiamo allegro e giocoso quanto drammatico per il polpo che incauto vi si avventa restando

imprigionato negli ami. L'uso della fiocina si accompagnava a quello dello *specchio*, tecnicamente denominato batiscopio, il più delle volte costruito in casa utilizzando un cilindro di lamiera zincata o un cartello di legno con uno spesso vetro circolare cementato sul fondo da appoggiare sull'acqua. Di solito il pescatore che guida lo specchio con la sinistra e nella destra impugna l'asta con la fiocina ha un compagno ai remi che ne segue le indicazioni.

Quel fenomeno di Elio

All'isola d'Elba il mio amico Elio, in quest'arte maestro inarrivabile, faceva tutto da solo. Partendo da Bagnaia con i remi a poppa manovrati con una sola mano (!), lo specchio nell'altra, fiocina e polpaia a fianco, risaliva verso lo Scoglio Tondo, la Punta ed oltre ispezionando a levante la costa fin quasi al Cavo. Ai polpi piccoli dava tregua, ne salutava altri, non ancora maturi: «Ci rivediamo presto». Come un portalettere esperto, diligente e scrupoloso ne conosceva tutti gli indirizzi. Ed in un soliloquio non sempre a bassa voce, parlava con l'uno e con l'altro lanciando promesse e messaggi. Poteva rimandare di qualche giorno la cattura dei più rassegnati e indifesi; con i più furbi, quando non riteneva che la genialità della fuga dovesse essere premiata con qualche giorno di vita in più, ingaggiava tutto un lavoro fatto di reciproche astuzie. La polpaia calata su un lato della tana per far pensare di esser là in attesa di una mossa falsa, in realtà l'occhio puntato altrove, l'implacabile fiocina pronta a colpire laddove il polpo, sentendosi al sicuro, faceva capolino da dietro un sasso, uno scoglio sfrangiato. Fino alla conclusione a giocare erano in due. Non fosse stato in ballo l'onore Elio, per prolungare il gusto della partita, non avrebbe neppure infierito. E pescando rifletteva senza riuscire a darsi una risposta se fosse per orgoglio, ostentazione o narcisismo che i

polpi lasciano tracce ben visibili all'occhio attento davanti alle rispettive abitazioni. Gusci di granchio, valve di mollusco, carcasse madreperlacee di vongole e arselle, loro cibo preferito, lettere di un alfabeto misterioso e tutto da decifrare. In solitudine gli veniva in mente una vicina di casa che nell'immediato dopoguerra, quando sull'isola l'unica carne che attraversava il canale finiva sulla tavola di una mezza dozzina di famiglie ed ai ricoverati anemici dell'ospedale, per dare l'osso della bistecca al cane aspettava di essere davanti alla bottega dell'Alaide, cosicché il benessere della famiglia divenisse di pubblico dominio. Ma pensava anche ad una signora dai tratti gentili che curava il giardino come poche e perfino nello stendere i panni al sole sembrava rispondere a regole di gusto e misura.

Elio quando andava a pesca non tornava mai a mani vuote. Un giorno esagerò: toccata la riva davanti ai bambini, corsi come sempre in festa ad accoglierlo sul pontile, ebbe bisogno di un ragioniere per contare le prede. 136 polpi in una volta. Ma come Elio ne nasce uno ogni qualche decennio.

La pesca si svolge più spesso nelle ore notturne con l'ausilio di una fiaccola: la luce turbando i sonni ed i sogni di tutto il mondo subacqueo espone in particolare i polpi. Al genere umano che sempre più si lamenta per la costante e progressiva violazione della privacy che dovrebbero rispondere i cefalopodi perseguitati in permanenza da un 'grande fratello' che come un satellite perpetuo li spia e li tormenta in continuazione? Da risparmiare la tipologia delle fiocine, a pettine ed a denti intercambiabili, a base rotonda o quadra. Ne esistono decine e decine di esemplari, diversi a seconda dell'epoca di forgiatura e della regione di provenienza. Ne inventarono perfino una cosiddetta a piombo, terminale di una robusta lenza, quando, nei deprecatisimi tempi in cui i pescatori di frodo utilizzavano l'esplosivo, c'era da recuperare i pesci morti su fondali superiori alla lunghezza dell'asta. Numerosi i modelli di *trappola* escogitati per solleticare nei polpi l'istinto ludico ed insieme quello dell'appetito: blocchetti squa-

drati di marmo o di pietra da calare sul fondo con una lenza dotata di esca da agitare invitando il polpo al gioco che lo porterà in superficie senza che nemmeno se ne accorga; e allora catturato direttamente con le mani o col retino. Alcune trappole in ferro dai disegni fantasiosi e dai particolari non sempre decifrabili (perfino affiancati da una bottiglietta piena di pallini di piombo che esercitano richiamo attraverso riflessi di luce) dotate di ami; una variante più sofisticata è il *bilancino* che assomma una piccola serie di esche diverse. E qualcuno, pensando di ottenere le prerogative e della polpaia e della fiocina ha ideato all'Elba un attrezzo rigido con in fondo cinque ami a raggiera: si chiama — non sappiamo perché — *amata*. Da chi? D'altra parte i pozzolani, a casa loro e dovunque, specie sulla costa e nell'arcipelago toscano dove hanno esportato le loro tecniche, per catturare i polpi usavano la *pesca con le lancele*: un rosario di piccole anfore fra loro legate calate soprattutto nei fondali misti di scogli e alghe, in prossimità della sabbia. Chiaro invito ai polpi di un insperato e generoso anche se infido alloggio, allorché le anforette vengono salpate con i loro inquilini ancor prima ch'essi possano averne apprezzato il confort. Una tecnica — ancora largamente in uso in Tunisia — più tardi ripresa utilizzando allo stesso scopo più economici luccicanti barattoli di latta. Sempre confidando sull'inguaribile ingenuità e voglia di far festa *dell'Octopus* fra le insidie a lui dedicate in acque elbane da annoverare anche le zucche: varianti anch'esse di anfore e barattoli. Con una particolarità. Siccome la strozzatura centrale rendeva talvolta difficile il recupero del pescato, si sostituiva l'acqua di mare con acqua dolce: un modo buffo — chi l'avrebbe detto — per 'imbriacare' il polpo e costringerlo a uscire. Potremmo dilungarci parlando di nasse studiate apposta per i polpi: quadrate, da calarsi nei fondali a lui graditi, con ingresso a imbuto, dentro alcune pietre dov'esso possa immaginare una tana ideale in cui trascorrere sereno la vita magari al riparo dai `grandi fratelli' fino alla vecchiaia. Anch'essa come tutto e tutti subdola e traditrice. Vigliacca come la guerra chimica adottata da

alcuni sub che, avendolo individuato nella tana, per farlo uscire dal riparo arrivano ad agitargli davanti all'ingresso sacchetti contenenti zolfo. Se questo è il modo per averla vinta...

La tabella calorica

Cento grammi di polpo rappresentano 58 calorie, 10,59 proteine, 0,98 di grassi, 1,39 di carboidrati, 1,4 di glicidi. Il polpo contiene inoltre un'alta percentuale di sali minerali, calcio e fosforo. Ad essi si aggiungono rame, magnesio, ferro, sodio. La presenza ragguardevole di iodio lo rendono alimento ideale per coloro che soffrono di cattivo funzionamento della ghiandola tiroidea. Il polpo è apprezzato nell'intero bacino mediterraneo ed in alcuni paesi dell'America del Sud. Grandi consumatori sono anche i giapponesi che lo mangiano fresco ma anche essiccato solitamente quest'ultimo in salse agrodolci, nella zuppa di orzo, al vapore.

Prima di presentare le ricette un'utile avvertenza. In molte di esse, anche quando non specificato, si vorrebbe il polpo spellato prima o dopo le differenti cotture. A noi il polpo piace così com'è. È sovente dai tentacoli che proviene il gusto più caratteristico. La spellatura può rispondere, in rari casi, più specificamente negli antipasti, a qualche esigenza diciamo così cromatica. Una decisa propensione verso il polpo fresco, è innegabile tuttavia ch'esso, dopo una sosta nel freezer, risulterà certamente più tenero. Molto meglio così che per ammorbidirlo, come in uso specie al Sud, sbatacchiare ripetutamente il polpo su una superficie rigida. Ancora una considerazione: specie nei primi piatti alcune ricette possono essere adottate anche con totani o calamari.

Cento volte polpo



ANTIPASTI

Carpaccio di polpo

1 polpo da 600-700 gr. Per il Court-Bouillon: 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, timo, alloro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini di aceto bianco, pepe da macinare. Per la Vinaigrette: 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, succo di 1 limone, 1 cucchiaino di aceto balsamico, erba cipollina, sale, pepe.

Ponete gli ingredienti per il *Court-Bouillon* in una pentola capace, portandoli a ebollizione in 1,5 litri di acqua. Lasciate sobbollire 10 minuti. Aggiungete il polpo, debitamente lavato e pulito, lasciandolo cuocere 20 minuti. Ad acqua raffreddata togliete il polpo ponendolo in un recipiente dove possa essere compresso (un piatto con sopra un peso qualsiasi). 24 ore nel frigo vi consegneranno carni compatte che un paio d'ore prima di servire, utilizzando un coltello affilato, taglierete sottili come fette di prosciutto. Sul vassoio da portare in tavola avrete versato una parte della *vinaigrette* preparata in una tazza. Il rimanente andrà versato sopra il polpo. Molti — ma non chi scrive — usano togliere la pelle rossastra del polpo. In questo caso l'operazione andrà eseguita dopo averlo bollito.

Insalata di polpo

1 o più polpi di circa 1 kg., 1 spicchio d'aglio, 2 limoni, 2 mazzi di prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

In una pentola di grandi dimensioni munita di coperchio fate bollire acqua debitamente salata. Gettate il polpo o i polpi lasciando cuocere per un'ora. A fuoco spento lasciatelo riposare nell'acqua per 20 minuti Scolate e affettate il polpo. Sistematelo a pezzetti in un piatto dove verserete la salsetta a base di olio, sale, pepe ed aglio tagliato a tocchetti che avrete in precedenza preparato. Aggiungete succo di limone e spolverate con prezzemolo tritato.

Insalata di polpo e patate

1 o più polpi per 800 gr., 800 gr di patate, olio, capperi, filetti di acciuga.

Bollite il polpo in acqua salata per un'ora; lessate, a parte, le patate. Tagliate polpo e patate a fettine, uniteli e condite con olio extra vergine di oliva, pochi capperi tritati, qualche filetto di acciuga.

Insalata di polpo e verdure

600 gr. di polpetti, 6 zucchini, 6 carote piccole, 200 gr. di fagiolini, 200 gr. di barbe di frate, 2 limoni, olio, sale, pepe.

Pulite e lavate bene i polpi e lessateli per un'ora in acqua fredda

salata. Lessate al dente le verdure, scolatele e tagliatele a pezzi. Tagliate i polpi a pezzetti, uniteli alle verdure, mescolate e condite il tutto con olio, limone, pepe e sale.

Insalata di polpo con verdure grigliate alla paprika

2 polpi per complessivi 600 gr., 150 gr. di zucchine, 150 gr. di melanzane, 2 cipollotti, 1 cuore di lattuga, 1 peperone rosso piccolo, 1 carota, 1 cipolla, 3 gambi di sedano, 3 spicchi d'aglio, alloro, salvia, 0 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di aceto, il succo di 0 limone, 6 cucchiaini di olio vergine d'oliva, sale, pepe, 2 cucchiaini di paprika dolce.

In 2 litri d'acqua salata fate bollire la cipolla, un gambo di sedano, la carota, l'alloro, la salvia aggiungendo il vino e l'aceto. Aggiungete quindi i polpi, due spicchi d'aglio schiacciati. Lasciate cuocere due ore. Tagliate per il lungo zucchine e melanzane a fette sottili, dividete in quattro i cipollotti ed il peperone. Ponete le verdure sulla griglia calda e non appena pronte tagliatele a pezzetti. A cottura ultimata estraete i polpi e tagliateli a pezzetti. Scottare il terzo spicchio d'aglio e frullatelo insieme al succo di mezzo limone, la paprika e sei cucchiaini d'olio. Sui polpi disposti nel vassoio versare la salsa, ed uno spruzzo di sale e pepe; disponete le verdure, decorate con il cuore di lattuga ed il sedano restante tagliati a striscioline.

Insalata di polpo e sedano

600 gr. di polpi piccoli, 4 coste di sedano bianco tagliate a fettine sottili, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 aglio, 3 cucchiaini di vinaigrette al limone, sale e pepe.

Fate bollire i polpi in acqua bollente per circa mezz'ora. Scolateli e fateli raffreddare. Tagliateli poi in piccoli pezzi che porrete in una insalatiera insieme ai sedani ben lavati, puliti e debitamente tagliati ed al prezzemolo. Condire con aglio tritato, *vinaigrette*, sale e pepe.

Insalata di polpi all'arancia

600 gr. di polpi, 4 arance, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, il succo di 1 limone, il succo di 1 arancia, 1 cipolla, 1 carota, sedano, 3 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine.

Fate bollire per circa un'ora e mezzo il polpo, ben pulito e lavato, in una pentola d'acqua con un bicchiere di vino bianco, la cipolla, la carota ed il sedano. Lasciate freddare e cospargete con un'emulsione preparata con il succo del limone e dell'arancio. Servite su un vassoio dove a raggiera avrete disposto gli spicchi delle arance.

Insalata di polpo ai capperi

800 gr. di polpo, ½ tazza di olio extra vergine d'oliva, ½ tazza di aceto bianco, 1 piccolo limone tagliato a rondelle. Per la marinata: sale e pepe (macinato fresco), 2 cucchiaini di origano, una manciata di capperi, ½ tazza di olio extra vergine d'oliva, il succo di 1 o più limoni, 8 peperoncini sott'aceto tagliati a striscioline, 2 cetrioli pelati e fatti a tocchetti.

Mettete il polpo ben pulito e lavato in una casseruola. Versatevi l'olio, l'aceto e aggiungete le fettine di limone. Coprite e fate cuocere lentamente per 40 minuti o più. Togliete dal fuoco, lasciate raffreddare. Tagliate il polpo in otto parti, una per tentacolo e tagliate ancora ogni tentacolo in pezzetti di circa 1 cm. Metteteli in una insalatiera. A parte mescolate gli ingredienti della marinata, versatene due cucchiainate sul polpo e lasciate riposare da 30 minuti a due ore. Prima di servire mescolate capperi, peperoncini sott'aceto e cetrioli. Condite moderatamente con sale e pepe, gettate il resto della marinata sopra l'insalata e aggiungete, se gradito, il succo di limone. (Ricetta greca)

Polpo rosolato al pangrattato

1 kg. di polpi, 1 dl. di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 50 gr. di olive nere, 30 gr. di capperi, 3 cucchiai di pangrattato, origano, sale, pepe.

Pulite e lavate bene il polpo tagliandolo a pezzetti. Fate rosolare l'aglio nell'olio aggiungendo il polpo, pepate lievemente. Fate sal-

tare a fuoco vivace. Unite i capperi e le olive denocciolate, proseguite nella cottura a fuoco medio e casseruola coperta per circa 40 minuti. In chiusura cospargete di prezzemolo ed un pizzico di origano. Assaggiate e regolatevi per l'aggiunta o meno di sale. Prelevate il polpo con una schiumarola e rivestitelo di pangrattato bagnandolo con il residuo olio d'oliva. Passate il tutto nel forno caldo e toglietelo allorché il pangrattato si sarà imbondito.

Insalata di polpi alla senape

1 polpo da 600 gr., 2-3 cucchiaini di senape dolce, 1 cucchiaino d'aceto, un niente di sale, 2 cucchiai d'olio d'oliva extra vergine.

Pulite e lavate il polpo collocandolo in una casseruola di acqua bollente. Coprite e fate cuocere per circa 40 minuti. Levatelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Tagliate il polpo a pezzetti, fate una *vinaigrette* (non troppo liquida) con senape, aceto, olio e qualche cucchiaino del brodo del polpo. Versatela sui pezzi di polpo e lasciate marinare un quarto d'ora prima di servire. (Ricetta greca)

Insalata di polpo e fave

600 gr. di polpo, 1½ tazza d'olio, 1 foglia d'alloro, 2 spicchi d'aglio, ½ limone, 1 arancia, 500 gr. di fave fresche sbucciate, 4 scalogni, 1 grosso pomodoro spellato, 1 grosso spicchio d'aglio sminuzzato, sale marino, 1 cucchiaino di dragoncello fresco, 1 cucchiaino di dragoncello secco, altra 1 tazza di olio extra vergine di oliva per condire, il succo di 1 limone, ½ tazza di acqua di polpo.

Lavate e pulite il polpo. Mettetelo in una casseruola con l'olio, l'alloro e l'aglio. Spremete sopra il limone e l'arancia. Coprite e cuocete a fuoco lento per 50 minuti circa, finché non sia divenuto tenero e d'un bel colore rosato. Toglietelo dal fuoco, fatelo raffreddare e tagliatelo a fettine di mezzo centimetro circa. A parte avrete scottato le fave per circa 10 minuti. Devono essere al dente. Pulite e sbucciate gli scalogni e tagliateli a rondelle. Fate a tocchetti il pomodoro dopo averlo sbucciato e privato di semi. Mettete fave, polpo, scalogni e pomodoro in un'insaliera. Condite con sale, pepe e dragoncello, mescolando bene. Sbattete insieme olio, succo di limone ed il brodo del polpo finché non sia ben amalgamato. Gettate sopra l'insalata il liquido così ottenuto e servite.

Le fave possono essere sostituite con fagioli cannellini: una tazza da mettere in bagno la sera prima. (Ricetta greca)

Insalata di polpo all'origano

600 gr. di polpi, il succo di 1 limone, olio extra vergine d'oliva, origano, prezzemolo, aglio, sedano, cipolla.

In una casseruola con pochissima acqua lasciate cuocere il polpo ben pulito e lavato insieme a due spicchi d'aglio, prezzemolo, sedano e mezza cipolla tagliata in pezzi grossi. Non appena il polpo apparirà tenero mettetelo su un tagliere e dopo averlo lasciato raffreddare privatelo della membrana e tagliatelo a pezzetti. Servitelo quindi condito con olio, limone e origano. (Ricetta greca)

Crocchette di polpo

300 gr. di polpo, 3 patate farinose bollite e schiacciate, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 20 gr. di burro fuso, 2 uova, farina, 300 gr. d'olio extra vergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo tritato, pangrattato, pepe nero macinato fresco.

Lessate il polpo ben lavato e pulito e frullatelo mischiandolo alle patate, il prezzemolo, il burro fuso e un uovo sbattuto. Aggiustate di sale e pepe. Dividete l'impasto in otto porzioni e manipolate altrettante polpette. Passatele nella farina, nel secondo uovo sbattuto e quindi nel pangrattato. Friggetele infine nell'olio ben caldo fino a che non abbiano assunto un bel colore dorato scuro... Servitele dopo averle fatte scolare bene su tovaglioli di carta assorbente e servitele cosparse di prezzemolo. (Polpo Mario)

Polpo al verde con le patate

600 gr. di polpi, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio schiacciato, succo di 1 limone, 1 cucchiaio di aceto, 4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite bene il polpo e lessatelo circa 40 minuti in acqua abbondante leggermente salata ed insaporita con il cucchiaio di aceto. A metà cottura gettate nell'acqua le patate. Scolate, tagliate il polpo a pezzetti e le patate a fette, disponendole nel piatto di portata intorno a guarnizione. Preparate una salsetta con olio e limone cospargendo il piatto con il prezzemolo e l'aglio tritati finemente. Aggiungete una sobria macinata di pepe e servite.

Polpo in salsa tonnata

1 kg di polpo, 50 gr. di tonno sott'olio, 50 gr. di capperi sott'aceto, 4 filetti d'acciuga, 2 rossi d'uovo sodo, 1 pizzico di prezzemolo, mezzo limone, sale, pepe, olio extra vergine d'oliva.

Fate bollire 30 minuti il polpo, lasciatelo raffreddare e tagliatelo a pezzetti. Fate un battuto con le acciughe, il tonno, i capperi ed il prezzemolo mischiando poi il tutto con i rossi d'uovo ammorbidendo con un po' d'olio. Passate l'insieme al setaccio aggiungendo olio e succo di limone così da dargli una consistenza liquida. Sul polpo disposto sul piatto di portata a monticello e guarnito con fette di pomodoro lievemente salate e capperi, versate la salsa e servite. (Ricetta del Ristorante Polpo Mario di Sestri Levante)

Cocktail di polpo in salsa Aurora

600 gr. di polpo, 1 cespo di lattuga, 200 gr. di maionese, 50 gr. di ketchup, 1 cucchiaino di cognac, 5 gocce di Worcester sauce.

Bollite il polpo per mezz'ora in acqua abbondante salando lievemente, fatelo raffreddare e tagliatelo a pezzetti. Disponete le foglie più larghe e più belle della lattuga, lavate e asciugate quale letto del piatto di portata o per quattro distinte coppe da macedonia su cui depositare il polpo. Amalgamate tutti gli altri ingredienti. Versate sul polpo la salsa. Prima di servire lasciate un'ora in frigorifero. (Polpo Mario)

Polpo all'ortolana con salsa genovese

500 gr. di polpo, 500 gr. di patate, 200 gr. di zucchine, 150 gr. di fagiolini, 1 rapa al forno. Per la salsa: 2 fettine di bottarga di tonno, 10 gr. di capperi, 25 gr. di pinoli, 1 rosso d'uovo sodo, 1 spicchio d'aglio, 1 manciata di olive nere denocciolate, 25 gr. di prezzemolo, 1 manciata di midolla di pane inzuppata di aceto, 25 gr. di olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Lessate le patate e tagliate a rondelle di 1 cm., tagliate a rondelle le zucchine e lessatele insieme ai fagiolini in modo che rimangano al dente. Bollite il polpo per 45 minuti in abbondante acqua dove avrete versato anche un bicchiere di vino bianco. Tagliatelo a fette sottili. Ponete a strati le verdure sul fondo di una pirofila adagiandovi sopra il polpo. Tutti gli ingredienti indicati per la salsa verranno frullati insieme all'olio. Ad operazione compiuta versate sul polpo e servite. (Polpo Mario)

Polpo pressato con patate rosse ed olio di castagne

1 polpo di 1 kg., 6 patate medie, ½ litro di olio d'oliva, 6 castagne, sale maldon, 1 foglia di alloro, sale.

Pulite il polpo e mettetelo a cuocere in acqua abbondante senza sale per 45 minuti. Una volta cotto, levate il polpo dall'acqua, tagliate i tentacoli e disponeteli su un tagliere in forma rotondeggiante ponendovi sopra una teglia piatta con sopra dei pesi per circa 6 ore. Tagliate le castagne a crudo in lamelle, rosolatele quindi in una padellina nell'olio con la foglia di alloro per circa

10 minuti avendo cura al termine di separarle dal liquido. Cuocete le patate nell'acqua del polpo.

Nel piatto di portata ponete il polpo tagliato a striscioline, mettete una patata calda e le lamelle di castagna, aggiustate di sale, aggiungete il sale di maldon e l'olio di castagne.

Polpo e cannellini con rucola

1 kg. di polpo, 250 gr. di fagioli cannellini, 2 mazzetti di rucola, 4 spicchi d'aglio, prezzemolo, 1 foglia di alloro, 2 limoni da coltura biologica, 6 cucchiari di olio extra vergine di oliva.

Bollite i fagioli in acqua abbondante con uno spicchio d'aglio sbucciato e la foglia di alloro. Salate solo a fine cottura. Scolateli eliminando aglio e alloro e poneteli a raffreddare in una ciotola. In una pentola con acqua salata in ebollizione fate cuocere il polpo per circa un'ora con altri due spicchi d'aglio ed il prezzemolo da togliere a cottura ultimata e tagliatelo a pezzetti. Unite nel piatto di portata polpo e fagioli insieme alla rucola, ben lavata e spezzettata con le mani. Su di essi verserete un'emulsione, preparata in una tazza e ben mescolata, con il succo dei limoni, l'olio, il succo dello spicchio d'aglio rimasto schiacciato, la scorza di un limone tagliata a striscioline sottili, sale e pepe.

Petti di polpo

400 gr. di polpi, 1 cucchiaio di capperi sott'aceto, aglio, prezzemolo, 1 bicchiere di aceto bianco, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

In acqua bollente cuocete i polpi per circa mezz'ora. Prelevateli e, dopo averli spellati, metteteli di nuovo nell'acqua di cottura con l'aceto per dieci minuti. Tagliateli quindi a pezzi e passate al frullatore. Scaldate qualche minuto nell'olio in un tegame i capperi, l'aglio tritato, il prezzemolo; aggiungere il polpo, aggiustare di sale e pepe e lasciate cuocere per circa cinque minuti. (Ricetta ligure)

Soppressata di polpo

1 polpo da 1 kg-1,500, 1 cipolla, 1 limone, 1 carota, 2 foglie di alloro, 150 gr. di olive taggiasche, 6 pomodori ciliegini, un pizzico di prezzemolo tritato, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale.

In acqua fredda ponete il polpo ben pulito e lavato con la cipolla, la carota, l'alloro, il vino bianco, portate a ebollizione proseguendo la cottura per circa 40 minuti. Salate e lasciate che l'acqua si intiepidisca. Prelevate quindi il polpo e, dopo averlo avvolto in un canovaccio di tela leggera, spremetelo bene, più volte, per far uscire tutta l'acqua. Strizzate ancora il canovaccio, e riavvolgetelo sul polpo cercando di fargli assumere una forma compatta e regolare tipo parallelepipedo, ferman-dola eventualmente con elastici. Depositare nel freezer e lasciatecelo per qualche ora. Quindi liberate il polpo del canovaccio e tagliatelo a fette sottili. Servitelo in un vassoio con un'emulsione di limone, olio, sale, prezzemolo guarnito con le olive ed i pomodori tagliati e salati.

PRIMI PIATTI

Zuppa del corsaro

(per 6 persone) 400 gr. di polpi, ½ chilo di vongole, 1 chilo di cozze, 400 gr. di seppioline, 1 cipolla, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco, aglio, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Pulite le seppie e i polpi tagliando entrambi a pezzetti. Lavate le vongole e le cozze e mettetele sul fuoco in una pentola senz'acqua e fatele cuocere fino a quando i gusci si saranno aperti. Quindi togliete i molluschi e filtrate il brodetto rimasto sul fondo della pentola. Preparate un soffritto con la cipolla, l'aglio e l'olio aggiungendo le seppie, i polpi ed una abbondante manciata di prezzemolo tritato. Rosolate per qualche minuto rimestando e aggiungete la salsa di pomodoro diluita in acqua, il vino e l'acqua di cottura delle vongole e delle cozze. Condite con sale e pepe e proseguite la cottura per una mezz'ora. Aggiungete cozze e vongole e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Fusilli al sugo di polpo

350 gr. di fusilli lunghi, 500 gr. di piccoli polpi veraci (l'ideale sarebbe 100 gr. ciascuno), 800 gr. di pomodori ben maturi (in mancanza 500 gr. di pomodori pelati), 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

Dopo aver pulito i polpi lavateli sotto l'acqua corrente e lasciateli sgocciolare. Tuffate i pomodori in acqua bollente per qualche secondo e passateli in acqua fredda, spellateli e tagliateli a pezzi avendo cura di liberarli dei semi. Ponete i polpi in una casseruola a fondo robusto, meglio se di coccio. Aggiungete l'olio, i pomodori, gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, il sale ed il peperoncino, coprite la casseruola aggiungendo un peso per evitare che esca vapore. Cuocere a fuoco lento senza mai scoprire la casseruola. A fine cottura il sugo sarà denso, scuro e brillante. Tagliuzzate uno dei polpi, rimettetelo nel sugo e servite gli altri interi insieme alla pasta.

Polpetti al pomodoro

800 gr. di polpetti, 300 gr. di pomodori pelati, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale e peperoncino.

Pulite i polpi e lasciateli scolare. Soffriggete in un tegame la cipolla tritata finemente e l'aglio intero. Versate i pomodori a pezzetti, salate, lasciate insaporire alcuni minuti Unite i polpetti, versate il vino e fatelo evaporare. A tegame scoperto lasciate cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per una ventina di minuti. Quasi a fine cottura spruzzate con abbondante prezzemolo e peperoncino.

Penne al ragù di polpo

1 kg. di polpo, 320 gr. di penne lisce, 80 gr. di olio extra vergine di oliva, 30 gr. di scalogno, 1 cipolla bianca, 1 patata, timo, pepe nero.

Bollite il polpo in acqua salata con la cipolla per circa 45 minuti. Lasciatelo raffreddare nella propria acqua. Spellatelo e tagliatelo a cubetti. In una padella a bordi alti soffriggete l'olio e lo scalogno tritato finemente per alcuni minuti, aggiungete il polpo ed un po' dell'acqua di cottura, pepate. Unite la patata sbucciata e tagliata a piccoli cubetti. Cuocete in abbondante acqua salata le penne, scolatele al dente e saltatele nella padella con il sugo per due minuti. Unite un filo d'olio ed un nulla di timo fresco sfogliato al momento. (Ricetta della Barilla)

Spaghetti al sugo di polpo

4 hg. di spaghetti, 3 hg. di polpo, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 5 pomodori maturi, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 peperoncino.

Scottare il polpo e tagliarlo a pezzetti con la mezzaluna. Soffriggere nell'olio l'aglio ed il prezzemolo tritato aggiungendovi poi il polpo e quindi i pomodori passati, il peperoncino, il vino. Salare con mano lieve. Proseguite la cottura per circa 10 minuti versando nella padella, ove occorra, un po' d'acqua del polpo. Cuocete gli spaghetti, scolateli, rovesciateli nella padella, saltateli insieme al sugo fino a farli bene amalgamare.

Gnocchi alla romana al polpo

800 gr. di polpo, 1 cipolla, 1 carota, 1 sedano, 300 gr. di semolino, 120 gr. di ricotta affumicata, 50 g. di burro, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale.

Nell'acqua in ebollizione dove avrete messo la cipolla, la carota ed il sedano cuocete il polpo per circa un'ora e mezzo. Per l'impasto degli gnocchi utilizzare l'acqua del polpo filtrata incorporando il semolino di grano duro fino a ottenere una polenta soda. Cuocere 20 minuti, poi togliete dal fuoco e aggiungete una parte di ricotta affumicata grattugiata e una noce di burro. Stendete la polenta fino a uno spessore di circa 1 cm. su una superficie di marmo, lasciatela raffreddare, ricavatene dischetti con un bicchierino. Disponete gli gnocchi così ottenuti in una pirofila e spolverateli con la ricotta affumicata grattugiata e gratinateli in forno. Saltare il polpo tagliato a dadini con olio, aglio e peperoncino e spargetelo sugli gnocchi disposti nel piatto.

Spaghetti con polpi e totani

400 gr. di spaghetti, 200 gr. di totani giovani, 300 gr. di polpetti, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 400 gr. di salsa di pomodoro, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite bene totani e polpetti tagliando i primi ad anelli e i secondi a pezzetti. Fateli rosolare a fiamma dolce nell'olio con l'aglio e la cipolla tritati. Aggiungete la salsa di pomodoro, salate e fate cuocere lentamente finchè il sugo non si sarà un poco addensato. Servite sugli spaghetti cotti al dente con poco pepe.

Pasta al polpo

400 gr. di polpo, 350 gr. di penne, 100 gr. di pomodori pelati, 1 peperoncino, 5 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaio di panna, sale.

Bollite il polpo e passatelo al frullatore fino a farne una pasta omogenea. Passatelo in una padella con l'olio, il peperoncino, il pomodoro. Fate cuocere qualche minuto e saltateci la pasta, già cotta al dente, aggiungendo un cucchiaio di panna.

Riso con i polpi

4-5 polpetti, 1 bella cipolla, 1 carota, 1 sedano, 2 funghi, prezzemolo, 4 pomodori, 500 gr. di riso, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Tritate la cipolla, la carota, il bianco del sedano, i funghi freschi, il prezzemolo. Spellate e tagliate a pezzi i pomodori. Fate soffriggere tutto quanto nell'olio d'oliva regolando il sale. Pulite e tagliate a pezzi i polpetti unendoli al soffritto e lasciandoli cuocere per una mezz'ora. A questo punto unite il riso già bollito e scolato. Mescolate ripetutamente e aggiungete qualche mestolo di brodo. Prima di servire questo piatto, d'impronta ligure, cospargete di formaggio parmigiano.

Polpi al riso

800 gr. di piccoli polpi, brodo, 2 tazze di riso, sale. Per la salsa: 1 tuorlo d'uovo, 25 cl. di olio extra vergine d'oliva, succo di limone, 2 cucchiaini di pomodoro concentrato, 1 pizzico di paprika dolce, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe.

Pulite e lavate bene i polpetti, poneteli nel brodo già caldo e cuocete per 12 minuti. Preparate la salsa sbattendo il tuorlo d'uovo fino a che diventi cremoso, aggiungere l'olio e sbattere ancora; diluite quindi con il succo di limone e il concentrato di pomodoro, aggiungete la paprika, la senape e il pepe e sbattere qualche istante. Unitevi i polpetti appena cotti. Bollite il riso per 20 minuti. Scolatelo e mettetelo in una tazza rotonda tipo flan e capovolgetela al centro del piatto di portata, sul quale avrete appena disposto polpi e salsa.

Spaghetti con polpo e carciofi

600 gr. di polpo, 350 gr. di spaghetti, 2 carciofi, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, ½ tazza di brodo di dado.

Tagliate il polpo a fettine sottili e cuocete nell'olio in un tegame coperto per un quarto d'ora mescolando più volte. Aggiungere l'aglio, il prezzemolo ed i carciofi tagliati a fettine e proseguite nella cottura per una decina di minuti aggiungendo il brodo. Cuocete separatamente gli spaghetti al dente e poi, dopo averli scolati, versateli nel tegame e saltateli per alcuni minuti.

Prefazione

Ha fatto bene Romano Bavastro a dedicare questo piccolo libro al polpo. Molto diffuso nei nostri mari, cibo su cui le popolazioni rivierasche hanno sempre fatto assegnamento, in realtà la `cucina ufficiale' lo ha regolarmente snobbato. Nel senso che se nelle famiglie dei pescatori, nelle case disseminate sulla costa ed in particolare nelle isole esso ha sempre costituito alimento abituale quanto affidabile e perfino insostituibile, la ristorazione lo ha quasi sempre ignorato limitandone il consumo a qualche sbiadito antipasto quasi sempre abbinandolo alle patate.

Eppure il polpo, per i suoi contenuti proteici, privo di grassi, ricco di sali minerali, calcio, fosforo ed anche rame, magnesio, ferro, sodio, iodio non ha praticamente controindicazioni. In una parola potremmo dire che fa bene a tutti.

Ma l'aspetto più interessante, che dal lavoro dell'amico Romano emerge in tutta la sua importanza, è che il polpo può essere cucinato in mille modi essendo ogni volta gustoso e diverso. Una singolare adattabilità alla fantasia ed alla manipolazione, ai fornelli, alle griglie, ai forni; docile e ricettivo alle salse ed ai condimenti come ben raramente riscontrabile soprattutto in pesci più nobili e blasonati e come le 119 ricette che seguono ben testimoniano.

Gourmet di razza e di lungo corso, l'autore in questa lunga ed appassionata ricerca che ha spaziato anche in paesi lontani

Spaghetti al cartoccio con polpetti

400 gr. di spaghetti, 600 gr. di polpetti, 4 pomodori tagliati a metà, 100 gr. di olive nere denocciolate, capperi, prezzemolo, origano, olio extra vergine d'oliva, aglio, sale, pepe.

Fate rosolare i polpetti nell'olio in una padella per 5 minuti. Poi versatevi gli altri ingredienti, ad eccezione del prezzemolo, e proseguite la cottura per un quarto d'ora. Cuocete in una pentola gli spaghetti ritirandoli a metà cottura. Scolateli e versateli nella padella saltandoli per un paio di minuti spolverando con il prezzemolo tritato. Sul piatto di portata disponete della carta pergamena su cui versare il tutto. Chiudete la carta e infornate per qualche minuto togliendo il piatto non appena la carta avrà preso colore. Servite subito.

Cavatelli al polpo

400 gr. di cavatelli, 1 polpo da 500 gr., 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso piccante, ½ bicchiere di vino bianco secco, 250 gr. di passata di pomodoro, 1 costola di sedano, basilico, 6 cucchiaini di olio d'oliva.

In un tegame fate soffriggere nell'olio l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato ed il peperoncino a pezzetti; aggiungete quindi il polpo dopo aver tagliato la borsa a listarelle ed i tentacoli a pezzetti. Salate, aggiungete il vino e, dopo aver mescolato, la costola di sedano tagliata a rondelle. Cuocete per 5 minuti. Aggiungete quindi la salsa di pomodoro, mescolate e, a tegame coperto,

proseguite la cottura per 20 minuti. Prima di togliere dal fuoco gettate nel tegame il basilico tritato. A parte, in acqua moderatamente salata portata a ebollizione, cuocete i cavatelli. Non appena pronti, meglio se ancora al dente, scolateli, versateli nel tegame e serviteli ben caldi. Anziché i cavatelli possono essere utilizzate penne o fusilli.

Polpo al riso

600 gr. di polpi, 1 tazza abbondante di riso, 1 tazza scarsa di olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla media sminuzzata, 2 spicchi d'aglio, ½ chilo di pomodori pelati e tagliati, ½ cucchiaino di pepe, prezzemolo tritato.

Pulite e lavate i polpi, disponeteli senz'acqua in una casseruola e cuoceteli coperti ed a fuoco lento dieci minuti. Eliminate il brodetto. Tagliate i polpi a piccoli pezzi e rimetteteli nella casseruola con tutti gli ingredienti indicati, escluso il riso, cuocendo per circa due ore a fuoco basso. Bollite in altro recipiente il riso, scolatelo, unitelo al polpo e proseguite la cottura a temperatura media in forno per circa 10 minuti. (Ricetta greca)

Pasticcio di polpi

1 polpo di circa 500 gr., 200 gr. di riso, 150 gr. di funghi freschi, 300 gr. di piselli verdi, 6 carciofi, 1 cipolla, 2 uova, 50 gr. di pinoli tostati, 1 sedano, 1 carota, 1 mazzetto di prezzemolo, 60 gr. di burro e 50 gr. di parmigiano, 1 pasta sfoglia, sale, pepe.

Cuocete il riso e ad operazione ultimata, salvando un po' dell'acqua, mescolatelo con il burro, la cipolla tritata e quindi le uova e 30 gr. di parmigiano. Fate un soffritto con la restante cipolla, burro, sedano, carota, prezzemolo e cuocetevi i funghi tagliati a fette, i piselli, i carciofi tagliati a fette che, separatamente, avrete già portato a metà cottura. Procedete nella cottura aggiungendo qualche cucchiaino di acqua calda facendola evaporare. Togliendo dalla fiamma condite con sale, pepe e il parmigiano. Cuocete il polpo in un soffritto con aglio, prezzemolo, sugo di pomodoro o conserva e aggiustate di sale e pepe. Togliete il polpo dal tegame e tagliatelo a pezzetti; al sugo aggiungete i pinoli, in precedenza tostati e pestati. Rimettete il polpo nel tegame insieme a tutti gli ingredienti in precedenza trattati tranne il riso. A questo punto procedete con la pasta sfoglia che avrete predisposto in uno stampo unto con il burro. Riempitelo versandovi prima metà del riso, quindi il polpo con tutto il resto del preparato, e ancora il riso da coprire con un altro foglio di pasta. Cuocete al forno per circa mezz'ora.

Polpo e cous-cous

600 gr. di polpi, 1 cipolla, pepe, sale, 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 300 gr. di cous-cous, 8 pomodorini pachino, 250 gr. di ceci in scatola.

Pulite e lavate bene i polpi e poneteli in una pentola insieme ad una cipolla. Portate a ebollizione l'acqua e proseguite la cottura per circa mezz'ora; a fuoco spento lasciate riposare il polpo nell'acqua calda per un'altra mezz'ora. Quindi toglieteli dalla pentola e tagliateli a pezzi. A parte far cuocere il cous-cous. Versate quindi

quest'ultimo in una casseruola preferibilmente di coccio con l'olio e subito dopo i polpi, i pomodorini tagliati a metà, i ceci. Cuocete mescolando a tratti per un quarto d'ora-venti minuti.

Pizza al polpo

1 kg. di pasta di pane, 4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 700 gr. di pomodoro, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo tritato, 400 gr. di polpetti.

Lasciate riposare per circa un'ora la pasta e poi spianatela in una teglia unta con l'olio. Fate soffriggere il polpo tagliato a pezzi in una padella con olio, aglio e peperoncino e, in chiusura, il prezzemolo tritato. Dopo 25 minuti aggiungete il pomodoro ed andate avanti con la cottura per almeno mezz'ora. A questo punto la salsa si sarà ristretta ed il tutto potrà essere versato sulla pasta. Infornate in forno già caldo a 200° per 40 minuti.



SECONDI PIATTI

Polpo lessso

800 gr. di polpo, zenzero, sale grosso, olio extra vergine d'oliva, succo di limone (in alternativa 2 cucchiaini di aceto bianco), pepe nero.

Perché risulti più gradevole dovrà trattarsi di polpo di scoglio. All'isola d'Elba, contrariamente a molte località della costa e rivierasche, il polpo (onde renderlo più morbido) non si batte. Cotto con le dovute regole esso risulterà comunque tenero. Mettete al fuoco una pentola d'acqua e portatela a ebollizione. Quando l'acqua bolle infilate la borsa con una forchetta ed immergete il polpo nell'acqua per tre volte ritirandolo prima di immergerlo definitivamente. Aggiungete una manciata di sale grosso ed uno zenzero intero. Coprite la pentola e cuocete per mezz'ora. A fuoco spento lasciate quindi riposare per quindici minuti, poi tagliate il polpo a pezzi e servitelo condito con un ramaiolo della sua acqua, olio d'oliva e limone o aceto. Particolarmente gustoso risulterà accompagnato da fette di pane contadino lievemente tostate e bagnate con l'insieme.

Polpo con le fagiolane

800 gr. di polpi di scoglio, 400 gr. di fagiolane, 3 pomodori maturi, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva.

Pulite e lavate bene i polpi, asciugateli e tagliateli a pezzi. Deponeteli in un tegame di coccio con l'olio, i pomodori pelati e privati dei semi, sale e pepe e, a recipiente coperto, fate cuocere a fuoco lento per circa due ore. Quindi unite le fagiolane, già a parte lessate a metà, aglio e prezzemolo tritati. Proseguite la cottura per 25 minuti.

Polpo alla Luciana

Diffuso in tutto il mondo ma partito dal borgo napoletano di Santa Lucia il piatto pretende: *600 gr. di polpo verace (con doppia fila di ventose sui tentacoli), 4-5 pomodori pelati, 1 spicchio d'aglio, olio, prezzemolo tritato, 1 punta di peperoncino, 2 cucchiaini d'aceto.*

Deponete il polpo in una pentola, preferibilmente di coccio, con l'aglio, il peperoncino, i pomodori tagliati a pezzi e qualche cucchiaino d'acqua. Coprite e fate cuocere per 75 minuti assicurandovi che il fondo di cottura non si asciughi troppo: dovrà essere sciroposo ed abbondante. Proseguite la cottura per 15-20 minuti, quindi, verificato con la forchetta che il polpo sia tenero, toglietelo da fuoco. Prima di servire in tavola cospargetelo con il prezzemolo.

Polpo alla ligure

1 kg. di polpo, 4 belle patate, olio extra vergine di oliva, 1 limone, 125 gr. di yogurt magro, 2 cucchiaini di ketchup.

Mettete il polpo intero e le patate in un tegame, copritelo e lasciate cuocere a fuoco dolce per un'ora. Estraiete quindi il polpo, tagliatelo (con le forbici è più facile) a pezzettini, disponetelo su un vassoio con attorno le patate tagliate a spicchi. Condite il polpo con una salsina di olio e limone. Salate con mano leggera. Amalgamate in una ciotolina lo yogurt ed il ketchup, cui ciascun commensale ricorrerà secondo i propri gusti.

Polpo al forno

600 gr. di polpi, 1 cipolla, 2 teste di aglio, prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaio di farina, 1 bicchiere di vino bianco, 3 patate fritte a dadini, 2 peperoni cotti e tagliati a strisce, olio, acqua, sale.

Cuocete il polpo in acqua abbondante e salata per circa un'ora e un quarto. Lasciatelo quindi riposare e tagliatelo a pezzetti. Tagliate finemente cipolla ed aglio e fate rosolare. Aggiungete la paprika e la farina e proseguite la cottura. Scaldate in una pentola il vino con poca acqua, versatevi il polpo già cotto, le patate e i peperoni. Aggiungete il prezzemolo tagliato finemente e cuocete il tutto per 5 minuti. (Ricetta spagnola)

Polpi in zimino

800 gr. di polpetti, 1 kg. di bietole, 200 gr. di pomodori freschi o di pelati senz'acqua, 1 cipolla, 1 costa di sedano, prezzemolo, 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Pulite i polpi tagliandoli a pezzetti lunghi grosso modo come due falangi del vostro indice. Togliete alle bietole le coste e dopo averle lavate tagliatele a strisce di 1 cm. Fate un battuto di cipolla, sedano e prezzemolo soffriggendolo nell'olio, unite le bietole, coprite la casseruola e cuocete per una decina di minuti. Aggiungete i polpi, salate e pepate. Dopo altri dieci minuti aggiungete i pomodori passati al setaccio. La cottura proseguirà per un'altra mezz'ora.

Polpo alla griglia

1 kg. di polpo, 8 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 2 limoni, 2 peperoncini piccanti, sale.

Lavate e pulite bene i polpi, lessateli in acqua salata per circa mezz'ora in una casseruola insieme al peperoncino. Asciugateli, tagliateli a grossi pezzi ed avendo cura di tenerli il più possibile sommersi lasciateli riposare almeno un quarto d'ora in un recipiente con l'olio ed il succo dei limoni. Terminate quindi la cottura sulla griglia (andrà bene anche la piastra) girandoli più volte e spennellandoli con la marinata. Servite subito ben caldi.

Polpo in aggiada alla ligure

1 kg. di polpo, mollica di pane bianco, olio extra vergine vergine d'oliva, 4 spicchi di aglio, 1 bicchiere di aceto bianco, farina, sale.

Pestate l'aglio nel mortaio e mischiatelo alla mollica imbevuta nell'aceto, salate e aggiungete olio. Friggete il polpo possibilmente tagliandolo con un coltello affilato a strisce oblunghe di circa 6 cm.. Ponete su un piatto di portata. Scaldate bene la salsa agliata, versatela sul polpo e servite. Il piatto è considerato fortemente energetico.

Polpo in umido alla genovese

500 gr. di polpetti, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 3 pomodori, 3 cucchiaini di farina, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, sale.

Pulite e lavate bene i polpi. Asciugateli e tagliateli a pezzi. Passateli quindi nella farina. Imbiondite nell'olio cipolla, aglio e prezzemolo tritati finemente. Aggiungetevi i polpi, fateli insaporire per qualche minuto prima di versarvi i pomodori pelati e tagliati a pezzi, lasciate cuocere per mezz'ora e servite.

Polpo in umido alla sarda

1 polpo da 1 kg., 3 pomodori maturi, 1 bicchiere di vino bianco secco, 6 cucchiaini di olio d'oliva, 4 acciughe, 1 cucchiaino e ¹/₂ di capperi, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cipolla, 1 foglia d'alloro, prezzemolo, peperoncino, fette di pane, pepe, origano.

Pulite e lavate bene il polpo e tagliatelo a pezzi. Rosolate nell'olio l'aglio, la cipolla tritata finemente, le acciughe ed i capperi. Aggiungere il polpo e, mescolando spesso, proseguire la cottura dieci minuti con l'alloro. Salate e pepate, unite il vino. Prima che sia evaporato versate nella casseruola i pomodori spellati, tagliati a pezzetti e privati dei semi e il peperoncino. Lasciar cuocere per circa un'ora a fuoco lento, aggiungendo se necessario un bicchiere di fumetto di pesce o di acqua calda. A cottura ultimata cospargete di prezzemolo tritato. Servite con olio, pepe e origano, accompagnato da fettine di pane tostato.

Polpo alla moresca

800 gr. di polpetti, 1 bicchiere d'olio, 1 bicchiere di prosecco, 1 kg. di salsa di pomodoro, 1 cipolla, olive nere denocciolate e tagliate a fettine, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie di alloro, origano, sale e pepe.

Pulite e lavate bene il polpo. Fate rosolare in un tegame la cipolla e l'aglio tritati. Versatevi la salsa di pomodoro, l'alloro, un pizzico di origano, sale e pepe e cuocete per cinque minuti. Aggiungete i polpi ed il bicchiere di prosecco. A tegame coperto, mescolando di tanto in tanto, proseguite la cottura per due ore. Nell'ultimo quarto d'ora versate nel tegame anche le olive.

Polpo all'aglio alla sarda

1 kg. di polpo, 1 manciata di pomodori secchi, 250 gr. di pomodori maturi spellati, 4 spicchi d'aglio sbucciati, ½ bicchiere di aceto rosso, ½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, sale.

Bollite per 40 minuti il polpo ben pulito in acqua salata e lasciatelo raffreddare nel suo brodo. Ammorbidite i pomodori secchi in acqua tiepida e tritateli. Soffriggete nell'olio gli spicchi d'aglio e gli stessi pomodori. Aggiungete l'aceto e fate evaporare a fuoco vivace per circa 5 minuti. Riportate a fuoco medio ed aggiungete i pomodori (privati dei semi). Cuocete per circa 20 minuti in modo da far restringere il sugo. Scolate il polpo, tagliatelo a pezzi e mescolatelo alla salsa. Da servire freddo.

Timballo di polpo

1 polpo di circa 600 gr., 4 patate, 1 pomodoro, 30 gr. di olive taggiasche senza nocciolo, 1 mazzetto di basilico, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Lessate le patate e pelatele ancora calde tagliandole a fettine. Ponete il polpo già lavato e pulito in una casseruola piena di acqua fredda, portate a ebollizione lasciando cuocere per circa due ore. Raffreddatelo poi sotto l'acqua corrente, spellatelo e tagliatelo a rondelle. Disponete quindi in una terrina il polpo, le patate, le olive ed il basilico emulsionato con l'olio; amalgamate bene e poi disponete il composto nei piatti a piramide, decorandolo con i dadini di pomodoro.

Polpo alla sorrentina

800 gr. di polpetti, 4 pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso, 25 gr. di pinoli, 25 gr. di uva sultanina, 25 gr. di noci, 50 gr. di olive verdi senza nocciolo, sale, 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 8 fette di pane di campagna.

Pulite bene e lavate i polpi. Asciugateli e tagliateli a pezzi. In acqua calda portateli a ebollizione proseguendo la cottura per 30 minuti. Fate rosolare in un tegame con l'olio gli spicchi d'aglio interi unendovi quindi i pomodori spellati e privati dei semi. Salate, aggiungete il peperoncino tritato e, in successione, i pinoli, l'uvetta in precedenza a bagno per un attimo nell'acqua bollente, le noci e le olive. Fate cuocere qualche minuto poi versate i polpi e, a tegame coperto, lasciate cuocere il tutto a fuoco moderato per circa un'ora. Servite versando il polpo col suo sughetto su crostoni di pane tostato.

Polpo in agliata

1 kg. di polpi, 5 spicchi d'aglio, 400 gr. di pomodori pelati, 5 pomodori secchi, 5 cucchiaini di olio, 4 cucchiaini di aceto bianco, peperoncino, sale, pepe.

Pulite bene e lavate il polpo facendolo lessare in acqua bollente salata per circa 1 ora. Lasciatelo riposare nella stessa acqua. Ammorbidite i pomodori secchi in acqua fredda. Strizzateli bene e tritateli insieme all'aglio. Poneteli in una casseruola in olio caldo insieme ai pomodori pelati tenendo il tutto a fuoco lento per mezz'ora. Aggiungete l'aceto, da far evaporare, alzando la fiamma, in pochi minuti. Tagliate

il polpo a pezzetti sistemandolo sul piatto di portata dove lo ricoprirete interamente con la salsa. Prima di servire lasciate raffreddare.

Polpo con i carciofi

400 gr. di polpi, 6 carciofi, 6 pomodori pachino, 1 cipolla, 16 olive di Gaeta, 1 spicchio d'aglio, ½ bicchiere di vino bianco secco, ½ bicchiere di brodo vegetale, prezzemolo, peperoncino, olio.

Pulite bene e lavate i polpetti, poi asciugateli e tagliateli a pezzi. Versateli in una padella non appena l'aglio, il peperoncino e la cipolla tagliata a fettine saranno rosolati in poco olio. Quando l'acqua di cottura dei polpi sarà evaporata aggiungete il vino. Dopo un quarto d'ora unite i pomodorini, le olive, il prezzemolo tritato, il brodo. In altra casseruola avrete rosolato nell'olio i carciofi tagliati a spicchi. È il momento di unirli ai polpi lasciando proseguire la cottura per 10-15 minuti.

Polpo alla piombinese

1 kg. e ½ di polpo di scoglio, 200 gr. di pomodori freschi o pelati, cipolla, carota, sedano, aglio, peperoncino, olio, sale.

Pulite il polpo e mettetelo al fuoco in una pentola coperta con l'olio, il sale, l'aglio, il peperoncino, la cipolla, la carota ed il sedano tagliati a pezzetti ed il pomodoro. Fate cuocere a fuoco lento per circa due ore scuotendo ogni tanto il recipiente e aggiungendo, all'occor-

renza, un po' d'acqua. Servirte con pane tostato da bagnare con il brodetto ed eventualmente pepate.

Polpetti all'anconetana

800 gr. di polpetti, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 acciughe salate, 100 gr. di olive nere, 1 peperoncino rosso, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 bicchiere di brodo di dado, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, sale.

Tagliate i polpetti ben puliti e lavati. Fate soffriggere in un tegame gli spicchi d'aglio mondati ed interi. Non appena imbionditi toglieteli e sostituiteli con il prezzemolo tritato. Aggiungete i polpetti e le acciughe private del sale, lavate e tritate il peperoncino e cuocete per 20 minuti. Versate nel tegame il vino bianco, fate evaporare, aggiungete il brodo, la salsa di pomodoro e le olive. A tegame coperto e fiamma media proseguite nella cottura per circa mezz'ora. Servite ben caldo.

Polpo alla pugliese

1 polpo da circa 1 kg., 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio tritato.

Ponete il polpo ben pulito e lavato senza condimento in una pentola di coccio, copritela con un piatto e cuocete a fuoco dolce per circa un'ora e mezzo. Toglietelo e servitela con l'olio, l'aglio e il prezzemolo. Il polpo sarà saporito. Se opportuno aggiungere un pizzico di sale.

Polpo alla cacciatora

800 gr. di polpo oppure polpetti in uguale quantità, 3 pomodori pelati, 1 grossa cipolla, 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 bicchiere di vino rosso, zenzero, olio, sale.

Pulite bene il polpo e tagliatelo a pezzi di circa 3 centimetri. Fate rosolare in un tegame la cipolla tagliata a lunette piuttosto spesse, unite il polpo e proseguite la cottura. Aggiungete quindi il vino e fatelo evaporare. A questo punto aggiungete i pomodori tritati ed un pezzetto di zenzero. Fate cuocere a fuoco lento con tegame coperto. Salate leggermente e proseguite la cottura per circa 30 minuti aggiungendo, se occorre, un po' d'acqua calda. La `cacciatora' dovrà comunque risultare ben tirata. All'isola d'Elba la ricetta pressoché analoga utilizza però il vino bianco. E, non di rado, per rendere il piatto più completo e robusto, lo si arricchisce con patate tagliate a cubetti irregolari e poste nel tegame nella fase dell'ultima cottura.

Polpi alla napoletana

600 gr. di polpi piccoli, 2 spicchi d'aglio tritati, 200 gr. di olive nere, 1 cucchiaino di capperi, origano, prezzemolo tritato, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Lavate e pulite bene i polpi e metteteli in una pentola a pressione in abbondante olio insieme a tutti gli altri ingredienti. Lasciate cuocere per 10-12 minuti.

Polpo del pescatore

I polpo di circa 1 kg., 3 pomodori maturi, ½ bicchiere d'olio di oliva, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe.

Pulite bene il polpo sotto l'acqua corrente. Tagliate a pezzi e metteteli in una casseruola con abbondante acqua: salate ed aggiungete i pomodori tagliati a pezzi e l'olio.

Coprite la casseruola prima con della carta stagnola e poi con il coperchio. Cuocete a fuoco lento per circa 2 ore, controllando che il tutto non si attacchi sul fondo. Scoprite la casseruola, levate il polpo e scolatelo. Aggiungete il prezzemolo, l'aglio tritato, mescolate e servite. Il polpo può essere servito caldo, tiepido o freddo.

Polpo alla saracena

800 gr. di polpi, 400 gr. di pomodori, 40 gr. di pinoli, 60 gr. di olive nere, 8 fette di pane sfilatino, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, 1 ramoscello di finocchietto selvatico, sale, pepe.

Pulite i polpi e tagliateli a pezzetti, lavateli e asciugateli. Scottate i pomodori in acqua bollente e scolateli, pelateli, e tagliateli a fettine eliminando i semi. In un tegame imbiondite l'aglio con l'olio, unendo subito dopo pomodori. Salate e pepate cuocendo per circa 10 minuti. Versatevi i polpi e l'uva sultanina (già ammorbidita in acqua tiepida), i pinoli, le olive denocciolate e tritate e il finocchietto. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa un'ora e servite in un piatto di portata insieme ai crostoni di pane appena tostato.

Polpetti in umido

800 gr. di polpetti, 400 gr. di passata di pomodoro, 2 spicchi d'aglio tritato, 1 ciuffetto di prezzemolo tritato, 1/2 bicchiere di vino rosso (aluni preferiscono usare vino bianco: in tal caso raddoppiare la dose), olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Preparate un soffritto con olio, aglio e prezzemolo. Fatevi rosolare i polpetti, salate. Aggiungete quindi la passata di pomodoro e il pepe. A 3/4 della cottura aggiungete il vino e lasciate evaporare.

Polpi con le verdure

600 gr. di polpetti, 6 patate, 300 gr. di fagiolini, 2 pomodori freschi, 1 grosso limone, prezzemolo, sale, olio extra vergine d'oliva.

Lessate i polpetti e, separatamente, le patate e i fagiolini. Tritate i pomodori e disponetevi sopra le patate schiacciate e i fagiolini tritati a loro volta. Unite i polpetti spolverati di prezzemolo. Un tocco leggero di sale, il succo del limone ed un'insistente mescolata con l'aggiunta di olio. Il piatto è pronto per essere servito.

Polpo affogato

2 polpi da 500 gr. ciascuno, 1 cipolla di Tropea, 1 spicchio d'aglio, 5 pomodorini da salsa, prezzemolo, 1 peperoncino rosso, 6 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 100 gr. di olive nere, 1 manciata di capperi.

In un tegame di terracotta ponete tutti gli ingredienti: l'olio, il polpo ben lavato e asciugato, la cipolla affettata ad anelli sottili, l'aglio sbucciato, i pomodorini spellati e privati dei semi, il prezzemolo tritato finemente, il peperoncino tagliato a pezzetti, le olive ed i capperi. Salate e dopo aver coperto il tegame cuocete a fuoco lento per circa due ore. Prima di servire caldo, tagliate il polpo a pezzetti. (Ricetta pugliese)

Polpo all'aglio

1 kg di polpo, 1 cipolla, 6 spicchi d'aglio, 1 peperone piccante, pepe, 2 cucchiari di aceto, olio, sale.

In una casseruola mettete acqua abbondante e la cipolla tagliata finemente. Quando l'acqua bolle introducete il polpo e levatelo subito ripetendo questa operazione 3 o 4 volte. Lasciate quindi il polpo nella pentola e cuocete circa 30 minuti, fino a che sia tenero. Levatelo, tagliarlo a strisce di 2 cm. e tenerlo al caldo in un altro recipiente di terracotta. In una teglia friggete nell'olio gli aglio tagliati a pezzetti, ritirate la teglia dal fuoco ed aggiungete il peperone piccante. Mettete di nuovo sul fuoco ed aggiungete l'aceto portandolo a media evaporazione. A questo punto versate il condimento sul polpo appena salato e pepato, pronto per essere servito.

Polpo con le patate

1 chilo e ½ di polpi, 6 hg. di patate, 2 spicchi d'aglio, 2 ciuffetti di prezzemolo, 1 cipolla, 1 piccola carota, 1 costa di sedano, il succo di 1 limone, olio, sale, pepe.

Pulite i polpi rovesciando la borsa e svuotandola, togliete gli occhi ed il dente, lavateli e metteteli in una pentola di acqua fredda insieme alla cipolla, la carota, uno spicchio d'aglio, il sedano, un ciuffetto di prezzemolo. Fate bollire per una-due ore, a seconda delle dimensioni del polpo. La cottura è giusta quando la forchetta non fa troppa fatica a penetrare nei tentacoli. A parte fate bollire le patate. Una volta raffreddate tagliatele a dadini, come a pezzetti avrete tagliato il polpo. Unite e cospargete il piatto di portata con il succo del limone ed il battuto di aglio e prezzemolo finemente tritati. Conditte con abbondante olio extra vergine di oliva e mescolate bene. Il piatto si serve tiepido o anche freddo dopo aver riposato il tanto necessario per il miglior insaporimento.

Polpetti con le patate alla spagnola

800 gr. di piccoli polpi, 500 gr. di patate, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, il succo di 1 limone, 2 foglie di alloro, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tagliato finemente, 5 cucchiaini d'olio d'oliva.

Cuocete le patate in acqua abbondante con aggiunta di sale; dopo aver lavato bene i polpi in acqua fredda, mettete una casseruola al fuoco con abbondante acqua leggermente salata, l'aceto, l'aglio, il

succo di limone e le foglie di alloro. Ad ebollizione appena iniziata gettatevi i polpetti, coprite, lasciate cuocere per circa 0 d'ora. Scolateli e metteteli da parte al caldo. Quando le patate saranno cotte, tagliatele a fette, appoggiatele su un piatto di portata caldo. Aggiungete i polpi, cospargete di prezzemolo, irrorate con l'olio di oliva. Il piatto va servito molto caldo. Se si vuole ottenere un sapore più delicato, sostituite l'aceto con vino bianco secco e condite i polpi con olio e poco succo di limone.

Polpo con patate al vino rosso

1 polpo di 800 gr., 400 gr. di patate, 1 bicchiere di vino rosso, 1 cipolla, 2 foglie di alloro, brodo di pesce, olio di oliva, sale.

Pulite il polpo lavandolo sotto l'acqua corrente. Mettetelo in un recipiente refrattario resistente e cuocerlo in forno per circa un'ora. Controllare la cottura introducendo la punta di un coltello.

Ritirate il succo rosso che avrà lasciato; sciacquate e levate la pelle, tentacoli e le ventose dure. Mettetelo in una casseruola, copritelo con acqua, aggiungete la cipolla tagliata in quattro pezzi, l'alloro e portare a ebollizione. Aggiungete il sale e cuocete per circa 10 minuti. Scolate e tagliate a pezzi regolari.

Sbucciate le patate, tagliatele a forma di dadi, coprite con il brodo di pesce ed il vino, controllate il condimento e cuocetele a punto giusto. Scolate le patate, aggiungetele al polpo e irrorate il tutto con olio crudo. Questo piatto può essere servito freddo al posto di una insalata, o caldo come piatto principale.

Polpo con patate e piselli

1 kg. di polpo ben pulito, sale, 1 cipolla grande tagliata finemente, 3 spicchi d'aglio, 250 gr. di pomodori pelati senza semi e tagliati a pezzi, peperoncino piccante, 15 cl. di olio d'oliva, 600 gr. di patate pelate e tagliate a grosse fette, 250 gr. di piselli bolliti.

Mettete il polpo in una casseruola grande senz'acqua. Salatelo, copritelo e lasciate cuocere nel suo succo, a fuoco lento, per 45 minuti. Durante la cottura, levate 3 o 4 volte il polpo dalla casseruola con una forchetta ed immergetelo in una pentola di acqua bollente, poi passatelo in un altro recipiente con acqua fredda e continuate a cucinarlo nella prima casseruola. In una padella soffriggete a parte la cipolla, l'aglio, i pomodori ed il peperoncino per 10 minuti, fino a che la cipolla sia invisibile ed i pomodori si siano parzialmente consumati. Aggiungete le patate e continuate la cottura per 5 minuti. Aggiungete il polpo e copritelo con l'acqua bollente. Aggiustate di sale e lasciate cuocere senza coperchio un'altra mezz'ora a fuoco basso. A quel punto unite i piselli lasciandoli nella casseruola pochi minuti perché assumano la stessa temperatura degli altri ingredienti. Servite caldo.

Polpo con la polenta

1 o più polpi per 800 gr., olio, aglio, rosmarino, ½ bicchiere di vino bianco. Per la polenta: 600 gr di farina gialla macinata grossa.

Dopo aver bollito il polpo tagliatelo a pezzetti. In una padella con olio d'oliva fate appena soffriggere aglio e rosmarino aggiun-
gen-

do il vino. Gettatevi il polpo e lasciatelo rosolare. Intanto avrete provveduto a preparare la polenta gettando la farina a pioggia in una pentola non appena l'acqua, debitamente salata, abbia spiccato il bollore. La polenta sarà pronta in circa 45 minuti durante i quali con un cucchiaino di legno si dovrà rimescolare impedendo che si formino grumi. La polenta è cotta al punto giusto quando si stacca dalle pareti. Allora potrà essere trasferita nel piatto di portata e servita insieme al polpo.

Polpo con i carciofi

1 kg. di polpi, 6 carciofi, 1 limone, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, 6 filetti d'acciughe dissalati, 2 limoni, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Pulite e lavate il polpo tagliandolo poi a pezzi di circa tre centimetri. Dopo aver eliminato le foglie dure tagliare a spicchi i carciofi e tenete i gambi deponendo gli uni e gli altri in acqua resa acidula dal succo di limone. Pestate nel mortaio i filetti di acciuga. Fate imbiondire in un tegame, a fuoco vivo, l'aglio nell'olio, gettatevi il polpo e salare. Dopo qualche minuto unire il pesto d'acciughe. Versate nel tegame il vino e fatelo evaporare di quattro quinti a fuoco lento. Aggiungete quindi tanta acqua da coprire il tutto. Dopo 20 minuti di cottura versate nel tegame i carciofi e lasciate che anch'essi divengano teneri. A cottura ultimata versate il tutto nel piatto di portata cospargendolo di prezzemolo.

Polpo alle cipolle

1 o più polpi per circa 1 kg., 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere di brandy, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale, pepe.

Fate rosolare cinque minuti all'asciutto in una casseruola il polpo tagliato a pezzetti. In un tegame rosolate nell'olio la cipolla tritata. Aggiungetevi il polpo, bagnate con il brandy. Unite poi il vino e coprite il polpo con dell'acqua. Salate e pepate con moderazione e cuocete a fuoco dolce per due ore, due ore e mezzo. Servite cospargendo di prezzemolo tritato eventualmente con piccoli pezzi di pane casareccio tostato.

Polpi con cipolla al gusto di grappa

800 gr. di polpi (la ricetta è indicata anche per i calamari), 2 cipolle grandi, 2 spicchi d'aglio, 200 gr. di passata di pomodoro, 3 cucchiaini d'olio d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchierino di grappa secca, prezzemolo, sale e pepe.

Pulite i polpi o calamari e tagliateli a rondelle, eccetto i tentacoli che devono essere tagliati a pezzetti. A freddo mettere in una casseruola l'olio, i polpi, le cipolle tritate finemente, gli agli, il prezzemolo, i pomodori ed il vino bianco con la grappa. Aggiungete sale e pepe e mescolate bene. Mettete la pentola coperta al fuoco e lasciate cuocere fino a che siano teneri. Deve rimanere un po' di salsa. Se la salsa non fosse abbastanza spessa, aggiungete un cucchiaino di farina facendo attenzione che durante la cottura non si attacchi nel fondo.

Polpi alla cipolla (variante della Costa Brava)

500 gr. di polpi, 250 gr. di cipolle, 3 pomodori medi, 2 tazze di olio di oliva.

Pulite i polpi e lessateli. Quindi tagliateli a pezzetti, preferibilmente a striscioline. In una padella con l'olio, l'aglio e il prezzemolo, soffriggete la cipolla finemente tritata ed i pomodori spellati e tagliati a pezzi. Quindi aggiungete il polpo e cuocete a fuoco vivo per altri dieci minuti. Servite caldo.

Polpo in salsa piccante

600 gr. di polpo, 100 gr. di pomodori secchi, 50 gr. di capperi, aceto, aglio, prezzemolo, ½ bicchiere di olio extra vergine di oliva, sale.

Il polpo accuratamente lavato verrà immerso in una pentola con acqua salata bollente. Dopo 30 minuti di cottura spengete il fuoco e lasciate il tutto nella pentola fino a quando l'acqua non si sarà raffreddata. Scolate e tagliate a piccoli pezzi. Preparate un battuto con i pomodori secchi, l'aglio, il prezzemolo, la metà dei capperi e fatelo rosolare nell'olio in un tegame. Aggiungete un bicchiere abbondante d'aceto e lasciate bollire per qualche minuto. Versate il sugo ottenuto sopra il polpo già trasferito in una terrina fonda. Potrete gustare il piatto il giorno dopo, avendo cura di girare più volte il tutto in modo che il polpo possa ben impregnarsi del gusto del sugo.

Polpo al rosmarino

1 chilo di polpetti settembrini (sono quelli che vivono al largo e si nutrono prevalentemente di gamberi), 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 1 limone.

Pulite e lavate i polpetti, tagliateli a metà per il lungo. Adagiateli sul fondo di una teglia con l'olio e l'aglio schiacciato. Cuocete 5 minuti a fuoco medio evitando che i polpi si attacchino. Arricchite con il rosmarino e quindi versate il vino bianco. Fate evaporare, versate il succo del limone, coprite e mettete la teglia nel forno dove la cottura si completerà in una decina di minuti.

Polpo al Pinot grigio

800 gr. di polpo, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 50 gr. di burro, 1 cipolla, 2 carote, 2 gambi di sedano, 200 gr. di polpa di pomodoro, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 quartino di vino bianco Pinot grigio, sale e pepe.

Pulite il polpo e tagliatelo a tocchetti di 2-3 cm. Ponetelo in un tegame insieme all'olio e fatelo arrossare. Aggiungete quindi il burro, la cipolla, le carote ed il sedano ben tritati. Dopo 10 minuti di cottura a fuoco vivo versate il vino e proseguite nella cottura lasciando evaporare. A fuoco più dolce aggiungete il pomodoro, sale e pepe e continuate a cuocere per circa 45 minuti rimestando di tanto in tanto. A cottura ultimata cospargete del prezzemolo tritato.

Polpo al Vermentino con bottarga

1 kg. di polpetti, 30 gr. di bottarga, 1 pomodoro, 1 bicchiere e 1/2 di Vermentino, 4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio.

Pulite, lavate e tagliate a pezzi i polpi. Poneteli in un tegame con un bicchiere d'acqua e mezzo di Vermentino cuocendo a fuoco vivo e fate evaporare. Sbucciate il pomodoro, privatelo dei semi e tritatelo insieme alla bottarga. Soffriggete per qualche minuto nell'olio in un recipiente di coccio la cipolla e l'aglio tritati aggiungendo il polpo. Mescolate con insistenza, unite pomodoro e bottarga, mescolate ancora e cuocete a fuoco moderato per circa 30 minuti aggiungendo eventualmente poca acqua. Versate infine il vino rimasto e proseguite la cottura fino a quando il sugo non si sarà un poco addensato.

Polpo al vino rosso

800 gr di polpi, 300 gr. di polpa di pomodoro, 1/2 bicchiere di vino rosso, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, prezzemolo tritato, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Pulite e lavate i polpi. Tagliateli a pezzi e poneteli in una casseruola con tre cucchiari di olio extra vergine di oliva. Lasciateli cuocere una decina di minuti. Unite la cipolla tritata, il sedano, la carota e lasciate indorare per qualche minuto. Versate il vino e alzate il fuoco per farlo evaporare. Aggiungete la polpa di pomodoro, salate e pepate. Cuocete a casseruola coperta trenta-quaranta minuti. A fine cottura cospargete di prezzemolo tritato. Servite ben caldo.

Polpo al vino rosso alla greca

800 gr. di polpi, 400 gr. di pomodori pelati, 1 cipolla, 1 peperone rosso, 2 chiodi di garofano, 2 foglie d'alloro, 1 spicchio d'aglio, cucchiaino di pepe bianco, 1 manciata di prezzemolo tritato, 1 bicchiere di vino rosso amabile, 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero.

Lavate il polpo e tagliatelo a pezzi cuocendolo una ventina di minuti in un recipiente di coccio senz'acqua. Aggiungete l'aglio, la cipolla tritata, l'olio; mescolate e proseguite la cottura. Dopo averli pelati, privati dei semi e fatti a pezzi unite quindi i pomodori, il peperone tritato, il prezzemolo, le spezie e lo zucchero. Cuocete ancora dieci minuti, versate il vino. Spengete il fuoco e, a casseruola coperta, lasciate riposare per circa 90 minuti.

Polpo al Barbera

1 polpo da un chilo, 1 cipolla, 1 bicchiere di Barbera, 300 gr. di pomodori pelati, 6 patate piccole, 6 cucchiari d'olio, prezzemolo tritato.

In una casseruola fate soffriggere la cipolla tagliata a fettine e poi toglietela. Ponetevi il polpo tagliato a pezzetti di circa 3 cm. Versatevi il Barbera e lasciate evaporare. Aggiungete i pelati tagliati a pezzi, salate e fate cuocere per circa 40 minuti. Aggiungete le patate tagliate a pezzetti e terminate la cottura a fuoco lento insaporendo con prezzemolo tritato subito prima di servire.

Polpo al cartoccio

600 gr. di polpi, limone, olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Pulite bene i polpi ed ungeteli con l'olio. Avvolgeteli in carta oleata e mettete in forno. Cuocete a 180-200 gradi per circa due ore e mezzo se si tratta di polpi piccoli, tre ore se di un solo polpo. Aprite il cartoccio, salate e pepate, spruzzate di limone. È una proposta pugliese.

Polpo con le olive

1 chilo di polpi, meglio se piccoli, 1 dl. di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 1 ciuffetto di prezzemolo tritato, 100 gr. di olive nere, 1 bicchiere di Vernaccia.

Bollite i polpi in abbondante acqua salata. Dopo circa mezz'ora-quaranta minuti a seconda delle dimensioni del polpo, scolateli e passateli in una casseruola con l'olio dove la cottura proseguirà per un tempo analogo unendo gli spicchi d'aglio, il prezzemolo, le olive. Mescolare aggiungendo la Vernaccia. Un piatto molto buono caldo ma apprezzabile anche freddo.

Polpetti in galera

800 gr. di piccoli polpi, 100 gr. di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 manciata di prezzemolo, sale, pepe fresco.

Lavate e pulite bene i polpetti, tagliateli a pezzettini. Preparate un soffritto con l'aglio schiacciato a mano e prezzemolo tritato. Unite i polpetti, salate e pepate. Cuocete a fuoco medio per una mezz'ora avendo cura di mescolare il tutto per evitare che i polpetti si attacchino al fondo. Il piatto della costa livornese è pronto.

Polpetti all'inferno

800 gr. di polpetti freschi, ½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 quartino di vino bianco secco, sale.

Lavate e pulite bene i polpi e, dopo averli sgocciolati, poneteli nell'olio in un tegame di coccio con gli spicchi d'aglio schiacciato. Fate rosolare fino a far assumere ai polpi un bel colore rosso. Salate leggermente, aggiungete il vino e far evaporare. Aggiungete quindi un mezzo bicchiere d'acqua, coprite il tegame ed a fuoco lento proseguite la cottura per circa un'ora e mezzo.

Polpi attuppati

600 gr. di polipetti, 2 cucchiari di capperi, 2 spicchi d'aglio, 1 bastoncino di cannella, 1 presa di prezzemolo, qualche foglia di basilico, 100 gr. di olive verdi, ½ bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 4 cucchiari di conserva di pomodoro, sale.

Preparate in un tegame con l'olio un composto con l'aglio, la cannella, il prezzemolo, il basilico, i capperi, le olive denocciate

tagliate a pezzetti, la conserva. Cuocete a fuoco lento. Fate bollire a parte i polipetti in acqua bollente. Scolateli e versateli nel tegame con il pesto. Cuocete per circa dieci minuti a fuoco dolce. È una proposta siciliana.

Polpo del marinaio

1 kg. di polpi, 1 cipolla, 1 pomodoro, 1 spicchio d'aglio, ½ bicchiere di vino bianco secco, 6 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Pulite e lavate bene i polpi da deporre in una pentola di coccio: salate, pepate, cuocete per circa un'ora a pentola scoperta insieme all'aglio schiacciato, la cipolla tagliata a fettine, un filo d'olio. Quando l'acqua di cottura sarà quasi evaporata aggiungete il pomodoro sbucciato, tagliato a pezzetti e privato dei semi. Aggiungete il vino. Proseguite la cottura per circa due ore tenendo conto che il sughetto dovrà mantenersi di media densità. Eventualmente aggiungete un po' d'acqua. Prima di servire tagliate i polpi a pezzi.

Polpo fritto

600 gr. di polpi, farina, olio extra vergine d'oliva, un limone, sale, pepe.

Tagliate i tentacoli nella parte più alta a strisce con un coltello ben affilato. Dove sono più sottili lasciateli come sono. Ripetete l'operazione con la testa. Ponete il tutto in un recipiente facendo riposare qualche ora in frigorifero con olio, limone, un'idea di sale e pepe.

Prima di passare alla cottura asciugate le strisce di polpo ed infarinatele friggendole poi in una padella dove avrete versato olio extra vergine d'oliva. Prima di servire lasciate brevemente asciugare l'olio su apposita carta.

Polpo con i fagioli

800 gr. di polpi, 300 gr. di fagioli cannellini secchi, 8 pomodori maturi, 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, ½ bicchiere di vino bianco, ½ bicchiere di brodo vegetale, peperoncino, sale.

Dopo averli tenuti in ammollo per circa 8 ore bollite i fagioli per circa 50 minuti in acqua salata. Soffriggete la cipolla tritata con l'aglio schiacciato in una padella a bordo alto aggiungendo i pomodori pelati, privati dei semi e spezzettati, salati. Dopo averli ben puliti e lavati tagliate a pezzi i polpi e uniteli nella cottura. A quel punto aggiungete anche i fagioli e il peperoncino, mescolate ed a più riprese versate il vino ed il brodo proseguendo la cottura per circa 40 minuti. Servire ben caldo.

Polpo fritto con agrumi

1200 gr. di polpo freschissimo, 50 gr. di sedano, 300 gr. di pompelmi gialli, 300 gr. di pompelmi rosa, 300 gr. di arance, 100 gr. di cipolle di Tropea, 150 gr. di sedano rapa, qualche cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, pepe nero in grani, prezzemolo, erba cipollina, 50 gr. di semolino, sale, aceto balsamico di Modena.

Sciacquate in acqua fredda il polpo e massaggiare i tentacoli per alcuni minuti con una patata. Pulitelo ed eliminate la vescica. In una pentola a parte ponete in circa cinque litri d'acqua sale, pepe, gambi di prezzemolo, sedano, le scorze di pompelmo e arancia. Fate bollire. Tenendo il polpo per la borsa, tuffatelo nell'acqua limitatamente ai tentacoli. Lasciate che questi si arriccino lasciando a quel punto nella pentola anche la testa. Coprite e cuocete a fiamma dolce per 50 minuti. Lasciate freddare nella sua acqua. In un tegame saltate la cipolla pulita, tagliata e divisa in petali; salate, pepate e irrorate con aceto balsamico. Lasciate raffreddare. Pulite gli agrumi in 12 spicchi per ogni frutto. Tagliate a julienne sottili il sedano rapa, condite con olio, sale, pepe e il succo degli agrumi. Passate nella semola i tentacoli del polpo e friggete in padella per 4 minuti circa. Componete il piatto ponendo al centro il sedano rapa condito ed, a cerchio, i tentacoli fritti. Aggiungete 2 spicchi di pompelmo rosa, 2 di pompelmo giallo e 2 di arancia. Finite con 4 petali di cipolla, un giro d'olio ed erba cipollina.

Polpi saltati in padella

1 kg. di polpi, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo fresco, 1 dl. di olio di oliva, sale fine.

Mettete in una padella l'olio e poi i polpi tagliati a pezzetti, coprite la padella e cuocete lentamente fino a che il suo liquido sia evaporato. Dopodiché aggiungete gli agli ed il prezzemolo tagliato finemente mescolando in continuazione a fuoco vivo. Poi servite caldo.

Frittelle di polpo e asparagi di mare

300 gr. di polpi, 1 spicchio d'aglio, 20 gr. di prezzemolo battuto, 2 uova, 50 gr. di formaggio, 1 ramoscello di maggiorana, 60 cc. di vino, 200 gr. di farina, 150 gr. di asparagi di mare, 500 gr. di olio extra vergine d'oliva, sale, pepe.

Preparate la pastella con la farina, il vino, l'acqua e il sale. Aggiungete il prezzemolo, l'aglio, le foglie di maggiorana e il formaggio. Bollite il polpo e tagliatelo a pezzetti insieme agli asparagi, mischiate alla pastella e lasciate riposare due ore. Friggete a cucchiaiate in padella facendo sì che l'impasto tocchi il fondo della padella. Passate le frittelle su carta gialla perché lascino cadere un po' d'olio e servitele fumanti su altra carta asciutta.

Spezzatino di polpo

1 kg. di polpo, 1 kg. di patate, 250 gr. di pomodori pelati, h bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 4 spicchi d'aglio, h bicchiere di vino bianco.

È una ricetta tabarkina (da Tabarka, l'isola, anzi, lo scoglio sardo dove nella prima metà del Sec. XVI si installò una comunità di pescatori in buona parte provenienti da Pegli, la propaggine di ponente di Genova). Lavate e pulite bene il polpo tagliandolo a pezzetti di 2-3 cm. Dopo averli scolati poneteli in un tegame di coccio dove nell'olio d'oliva avrete prima fatto rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati. Quando essi avranno assunto il bel colore rosso, aggiungete il vino e fate evaporare. Ricoprite allora il polpo con i pomodori pelati tagliati a pezzi ed allungati con acqua, salate, unite le patate tagliate a toc-

chetti e, a fuoco dolce, portate a cottura mescolando di tanto in tanto. Servite caldo con una spruzzatina di prezzemolo finemente tritato.

Polpo alla asturiana

1 kg. di polpo, 2 spicchi d'aglio, 1 peperone rosso, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco, 1 foglia di alloro, 1 pomodoro maturo grande, olio, sale.

Pulite il polpo se possibile con acqua di mare. Sbattetelo qualche minuto per farlo diventare più morbido. In una pentola con acqua bollente, aggiungendo l'alloro ed il vino bianco, cuocete il polpo a fuoco alto per una ventina di minuti passando poi a fuoco medio per altri 45-50. Salate soltanto a fine cottura. Friggete la cipolla in un tegame con dell'olio. Quando questa sarà divenuta trasparente, aggiungete il peperone rosso, il pomodoro privato della buccia e l'aglio, tutto ben tritato. A questo punto prelevate il polpo dalla pentola, tagliatelo a pezzi e mettetelo nel tegame con il soffritto lasciandolo al fuoco per una decina di minuti, un quarto d'ora.

Polpo alla spagnola

800 gr. di polpi, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 2 peperoncini piccanti, 300 gr. di pomodori maturi, 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale, pepe.

Pulite e lavate bene i polpi. Bollite per circa un'ora e mezzo-due. Fateli poi raffreddare nella loro acqua. In una teglia fate indorare

nell'olio la cipolla che avrete finemente tritato, aggiungete il vino, fatelo evaporare unendo i pomodori ed il peperoncino. Salate, pepate e cuocete per un quarto d'ora. È il momento di trasferire nella teglia anche i polpi tagliati a pezzi. Un quarto d'ora di ulteriore cottura ed il piatto sarà pronto.

Polpo alla basca

800 gr. di polpi, 5 belle patate, 2 cipolle, 1 melanzana, 300 gr. di passata di pomodoro, 2 foglie di alloro, 80 gr. di farina, 3 spicchi d'aglio, olio, sale, pepe.

Fate bollire i polpi, ben lavati e puliti, per circa due ore mettendoli a freddo, in una pentola con abbondante acqua salata con le foglie d'alloro. Scolatelo e tagliatelo a pezzi tenendo da parte il suo brodo. Tagliate a grosse fette le patate sbucciate e fatele saltare nell'olio in un tegame. Scolatele e mettetele da parte. Fate un soffritto con la cipolla tagliata a fettine e l'aglio aggiungendo la farina, la passata di pomodoro, la melanzana tagliata a fette e poi a dadini e, poco alla volta, il brodo del polpo per ottenere una salsa moderatamente densa. Cuocete per circa 5 minuti. Aggiungete i polpi e completate la cottura per altri 15-20 minuti.

Polpo alla galiziana

1 kg. di polpo, 4 cucchiari d'olio d'oliva, 2 cucchiaini di peperoncino in polvere leggermente piccante, 1 foglia d'alloro, sale.

Pulite il polpo, tagliatelo a pezzi in una casseruola con acqua abbondante e la foglia di alloro. Dall'ebollizione lasciate cuocere da 45 minuti a un'ora fino a che sia tenero. Quindi scolatelo e mettetelo sopra un piatto, spolveratelo con il peperoncino, conditelo con l'olio. Servite tiepido.

Polpo e patate alla galiziana

800 gr. di polpo, 5 grosse patate, 2 spicchi d'aglio, 2 cipolle, qualche foglia d'alloro, 3 pomodori maturi, 80 gr. di farina, sale.

Pulite e lavate il polpo lessandolo in acqua salata con una cipolla e due foglie di alloro. Quando sarà tenero scolatelo e, una volta spelato, tagliatelo a pezzetti. Pelate le patate tagliatele a fettine (circa ½ cm. di spessore) e fatele dorare leggermente in olio bollente. Asciugatele e tenetele da parte. Con l'altra cipolla fate un soffritto aggiungendo i pomodori tagliati a pezzi, due foglie d'alloro e l'aglio tritato. Unite la farina e diluite con metà del brodo di cottura del polpo. Fate cuocere 5 minuti e passate al setaccio fine. Mettete ogni cosa, polpo, patate, salsa in una casseruola di coccio e lasciate cuocere a fuoco vivace per alcuni minuti. Decorate con listerelle di peperone e prezzemolo tritato. Servite subito.

Polpo alla marsigliese

1 polpo di circa 1 kg., 1 bicchiere d'olio extra vergine di oliva, 4 pomodori, 1 porro, 1 cipolla, 1 mazzetto di timo, finocchio, alloro, sedano, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 1 bustina di zafferano, sale, pepe, 200 gr. di riso.

Tagliate a pezzetti il polpo ben pulito e lavato. Scaldate l'olio in una casseruola e gettatevi il polpo facendolo saltare a fuoco vivace. Aggiungete il porro e la cipolla tritati seguendo lo stesso criterio per le spezie. A porro imbondito aggiungete i pomodori, pelati e privati dei semi, lo zafferano sciolto in due cucchiaini d'acqua, l'aglio. Aggiungete un po' d'acqua e cuocete a fuoco dolce per circa un'ora alimentando via via con acqua per mantenere costante il livello del liquido. Negli ultimi 20 minuti di cottura aggiungete il riso servendo poi in tavola direttamente dalla casseruola.

Polpo alla nizzarda

1 polpo (o 2) da 1 kg, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, ½ bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 1 tazza di salsa di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere di brandy, 1 cucchiaino di farina, un ciuffo di prezzemolo, salvia, rosmarino, alloro, sale e pepe.

Pulite e lavate bene i polpi tagliandoli a listarelle e fateli scottare senza alcun condimento cinque minuti in una casseruola. Quindi scolateli. In altra padella scaldate l'olio con la cipolla e l'aglio tritati e subito dopo il prezzemolo pure tagliato fine. Aggiungete le erbe aromatiche ed i polpi. Mescolate. Quando saranno ben rosolati ag-

giungete il brandy da far evaporare cospargendo con la farina evitando che si formino addensamenti. Aggiungete infine il pomodoro e mescolate. Versate il vino, salate, pepate e cuocete a fuoco lento per circa 3 ore. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo versatevi un mezzo bicchiere d'acqua. Servire ben caldo.

Polpo alla provenzale

1 kg. di polpi, 1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva, 2 cipolle, erbe aromatiche della Provenza, 4 pomodori, prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 1/2 litro di vino bianco secco, sale, pepe, farina.

Pulite e lavate il polpo, tagliatelo a pezzi e ammorbiditelo qualche minuto in acqua bollente salata. Scolateli e infarinateli. Lasciate imbiondire in una padella le cipolle tritate. Aggiungete il polpo, salate e pepate facendolo rosolare su entrambi i lati. Unite i pomodori pelati e, privati dei semi, tagliati a pezzi. Cuocete facendo restringere il sugo, aggiungete il vino, un mezzo bicchiere d'acqua, le erbe aromatiche, l'aglio schiacciato. Coprite e continuate la cottura a fuoco dolce. Provate con la forchetta se il polpo sarà sufficientemente tenero. Prima di servire caldo cospargete il prezzemolo.

Polpo alla maniera delle Azzorre

1 kg. di polpi, 1 bicchiere di olio extra vergine di oliva, 3 bicchieri di vino rosso secco, 1 chilo di patate, 2 cipollotti, peperoncino, prezzemolo, sale.

Pulite e lavate bene il polpo e tagliatelo a pezzi. Tagliate le patate a pezzetti. Cuocete il polpo in una casseruola coperta con l'olio appena caldo e il vino per circa mezz'ora. Salate e aggiungete le patate, i cipollotti ed il peperoncino proseguendo la cottura a casseruola scoperta fino a quando le patate non siano cotte. Cospargete di prezzemolo fresco e servite.

Polpo alla greca

1 polpo da 800 gr., ½ bicchiere d'aceto, ½ bicchiere d'olio, 1 bicchiere d'acqua, 4 cipolle, 2 chiodi di garofano, aglio, pepe.

Pulite bene il polpo e lavatelo. Battetelo bene per intenerirlo, tagliatelo a pezzi. Insieme a tutti gli ingredienti mettetelo in una pentola a chiusura ermetica e cuocete due ore a fuoco lento. Non salare.

Polpo alla cilena

1 kg. di polpo, 2 cipolle, 4 pomodori ed altrettante patate, 2 pannocchie di granturco, 250 gr. di piselli, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 20 gr. di burro, 15 gr. di lardo, ½ cucchiaino di maggiorana, ½ cucchiaino di semi di cumino, sale, pepe.

Pulite e lavate il polpo tagliandolo a pezzetti. Cuocete un quarto d'ora nell'olio in una casseruola coperta salando con mano lieve e con un po' di pepe macinato. Con la schiumarola togliete quindi il polpo dal recipiente. In un tegame fate sciogliere il burro ed il

lardo, aggiungete l'aglio tritato, le cipolle affettate, la maggiorana e il cumino. Cuocete a fuoco lento aggiungendo dopo 10 minuti i pomodori spezzettati e privati dei semi e le patate mondiate e tagliate a fettine, i piselli e i chicchi del granturco. Mescolate e proseguite la cottura a tegame coperto per 20 minuti. Travasate metà di quanto ottenuto in una casseruola, aggiungete il polpo, completate il trasferimento di tutte le verdure. Coprite la casseruola con carta stagnola in modo da non lasciar passare aria e passate in forno a 180 gradi per 30-40 minuti. Tutti a tavola davanti al piatto di portata, ben caldo, che potrà essere contornato da crostini di pane dorati nel burro.

Polpo con riso alla marocchina

250 gr. di polpetti, 500 gr. di pomodoro, 250 gr. di riso, 1 cipolla, 100 gr. di olive nere e verdi, 3 cucchiaini di farina, 3 spicchi d'aglio, ½ bicchiere di olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Pulite e lavate bene i polpetti e tagliateli a pezzi. Salati e pepati passateli nella farina. In una padella fate soffriggere la cipolla tagliata fine in metà dell'olio disponibile. Ponetevi quindi i polpi e fateli dorare per cinque minuti su tutti i lati aggiungendovi l'aglio schiacciato; aggiungete quindi con l'olio residuo i pomodori pelati e spezzettati. Ancora pochi minuti di cottura e aggiungete il riso precedentemente bollito al dente versando nella padella un quarto di litro di acqua calda. Mescolate in continuazione per non farlo attaccare utilizzando ancora, ove occorra se la salsa dovesse asciugarsi troppo, piccole quantità di acqua calda. A cottura ultimata — bastano pochi minuti — aggiungete le olive. Servire caldo.

Polpo alla messicana

1 kg. di polpo, 200 gr. di pomodori pelati, 1 cipolla, ½ litro di vino bianco secco, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Bollite il polpo in acqua già in ebollizione per 20 minuti, scolatelo e tagliatelo a pezzi grandi; ponetelo in una padella dove prima avrete soffritto cipolla e pomodori (privati dei semini) Spruzzate con il vino a lasciate cuocere a fuoco vivo fino a quando non sarà evaporato.

Polpo alla panamense

1 kg di polpi, 1 patata, 1 porro, 2 cipolle, 1 spicchio d'aglio, 1 carota, 1 costola di sedano, 3 foglie di alloro, 2 limoni, 60 gr di strutto, 1 quarto di vino bianco secco, 1 bicchiere di marsala secco, ½z bicchiere di brandy, sale, pepe in grani.

In una casseruola a bordi alti ponete i polpi ben puliti, lavati, asciugati e tagliati a pezzetti, le cipolle, l'aglio, la carota ed il sedano tagliati grossolanamente, alcuni grani di pepe, sale. Coprite di acqua, portate a ebollizione e a fuoco lento e padella coperta, proseguite la cottura per venti minuti. Scolate dunque il tutto nello scolapasta. In una casseruola fate sciogliere lo strutto e trasferitevi ogni cosa, lasciando indorare a fuoco lento. Aggiungetevi la patata tagliata a pezzetti ed il porro ad anelli. Fate rosolare il tutto mescolando e versatevi il vino, il succo dei limoni, il marsala ed il brandy. Cuocete ancora mezz'ora. Servite caldo.

Polpo alla besciamella in forno

800 gr. di polpo, ½ litro di latte, 150 gr. di burro, 150 gr di farina, 150 gr. di formaggio kasar (sostituibile con il nostro pecorino di media stagionatura), 1 cucchiaino da minestra di salsa di soia, 1 cucchiaino da caffè di curry, 2 cucchiaini di zucchero, pepe nero e sale.

Bollite il polpo per 30 minuti e tagliatelo a strisce. Con gli altri ingredienti — escluso il formaggio — preparate una besciamella. Una volta ultimata, collocate il polpo in una pirofila gettandovi sopra la besciamella, da coprire poi con il pecorino grattugiato. Mettete al forno e cuocete per circa 7 minuti fino a quando l'insieme non risulterà dorato. Servite caldo. È una ricetta raccolta da Antonella Cucurnia per gentile concessione dello chef Abdullah del ristorante `Balikci' (Il pescatore) di Istanbul.

Polpo in terrina

600 gr. di polpo, 150 gr. di gamberi, 100 gr. di funghi di serra, 1 pomodoro, 1 spicchio d'aglio tritato, 2 peperoncini verdi lunghi, 100 gr. di burro, ½ bicchiere di vino bianco, 50 gr. di panna da cucina, 50 gr. di kasar (o pecorino di media stagionatura).

Bollite il polpo per 30 minuti e tagliatelo a pezzetti, bollite separatamente i gamberi, sgusciateli e tagliateli pure a pezzetti, ponete polpo e gamberi in un tegame aggiungendovi i funghi già bolliti e tagliati sottili, il pomodoro tagliato a dadini, lo spicchio d'aglio tritato, i peperoncini liberati dai semi e tagliati a dischetti e fate rosolare l'in-

sieme con il burro. Aggiungete il vino bianco e la panna. Travasate in una pirofila, cospargete con il formaggio grattugiato e cuocete in forno per circa 5 minuti. (Ricetta turca)

Polpo all'Antonella

500 gr. di polpetti, 1 cipolla, 4 pugni di riso, olio extra vergine d'oliva, 1 manciatina di pinoli, ½ cucchiaino di polvere di menta, pepe nero macinato, 1 pizzico di cumino, 1 pizzico di coriandolo, 1 pizzico di cannella, sale, ¼ cucchiaino di zucchero, 50 gr. di burro, ½ bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaino di salsa di soia.

Ponete i polpetti crudi in una padella, fateli rosolare con dell'olio nel trito della cipolla. Gettatevi il riso e girate. Aggiungete i pinoli, la menta, il pepe, il cumino, il coriandolo, la cannella, un pizzico di sale e lo zucchero versando piano piano sull'insieme acqua bollente e mescolando in continuazione, fino a quando il riso non sarà cotto. Passate in una pirofila e fate rosolare tutto quanto nel burro aggiungendo il vino bianco portando all'evaporazione. Aggiungete la salsa di soia e rosolate ancora un poco. Servite caldo. La ricetta — anch'essa di ispirazione turca — va bene anche per le seppie.

Polpo al pomodoro

800 gr. di polpi, 1 tazza scarsa di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 300 gr. di cipolle sminuzzate, ½ tazza di vino rosso, 500 gr. di pomodori pelati e affettati, pepe.

Pulite e lavate il polpo mettendolo in una casseruola. Coprite e lasciate cuocere 10 minuti a fuoco lento. Tagliatelo a pezzi e rimettetelo nella casseruola insieme all'olio, l'aglio e le cipolle. Rosolate qualche minuto a fuoco vivo. Aggiungete il vino e, non appena evaporato, i pomodori. Pepate. Coprite e cuocete a fuoco dolcissimo due ore dando modo alla salsa di addensarsi. Servite con contorno di patatine fritte o riso o pasta cotti a parte. (Ricetta greca)

Polpetti in salsa di pomodoro

1 kg di polpi, 3 pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino e ½ di prezzemolo tagliato finemente, 1 tazza d'olio di oliva, 1 peperoncino piccante, sale.

Riscaldare l'olio d'oliva in una casseruola se possibile di terracotta, aggiungete l'aglio ed i polpi ben puliti e strusciateli ripetutamente sul fondo in modo che i tentacoli si arriccino.

Non appena saranno quasi fritti scolateli e metteteli da parte. Eliminate dalla casseruola quattro quinti dell'olio e tornate a porvi i polpi. Pelate i pomodori e tagliateli a pezzi eliminando i semi. Aggiungeteli quindi ai polpi, salate, e cospargete con il peperoncino tagliato finemente, mescolate il tutto. Coprite il recipiente con un coperchio e cuocete a fuoco basso per circa 45 minuti. Levate il coperchio ed aggiungete il prezzemolo tagliato finemente.

Continuate la cottura fino a che la salsa sia spessa, ritirate dal fuoco e lasciate riposare due, tre minuti prima di servire.

Polpo al finocchio e vino (Oktapodi maratho rasato)

I polpo di 600-700 gr., 5-6 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cipolla media tagliata finemente, 25 cl. di vino rosso secco, 1 piccolo mazzo di finocchio selvatico con foglie e rametti teneri tagliato finemente, 3-4 pomodori sbucciati senza semi tagliati finemente, sale e pepe.

Tagliate il polpo a pezzetti. Riscaldete l'olio in una casseruola, aggiungete la cipolla e soffriggetela fino a che diventi trasparente. Aggiungete il polpo, il vino, coprite e cuocete a fuoco lento per 15 minuti. Mettete nella casseruola il finocchio ed i pomodori, salate e pepate, mescolate bene. Coprite di nuovo e cuocete a fuoco lento per 40-50 minuti ma anche oltre fino a che il polpo sarà tenero. Servite caldo o freddo. (Ricetta greca di Creta)

Polpo alla Gofas

1 kg. di polpo, 500 gr. di cipolle tritate, 120 ml. di olio extra vergine di oliva, 1 bicchiere di vino rosso, 500 gr. di pomodori pelati e tritati, 1 rametto di rosmarino, 1 foglia di alloro, 1 cucchiaino di pepe nero, 1 pizzico di noce moscata ed 1 di cannella, 2 chiodi di garofano, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro.

Pulite il polpo e ponetelo da solo in una casseruola cuocendo a fuoco medio. Appena rosso toglietelo e tagliatelo a pezzi. Scaldete nel recipiente l'olio e aggiungete i pezzi di polpo. Quando saranno abbruniti aggiungete le cipolle, fatele dorare e poi aggiungete gli altri ingredienti. Rimescolate e coprite. Fate cuocere a fuoco lento 2-3

ore. Togliete infine i pezzi di polpo dalla salsa, passate quest'ultima al setaccio e versatela di nuovo sul polpo, a questo punto pronto per essere servito. (Ricetta greca)

Polpo stufato con cipolline novelle

600 gr. di polpi, 200 gr. di cipolline novelle, 20 gr. di germogli d bambù, 4 cucchiaini di salsa di soia scura, 4 cucchiaini di strutto, 2 cucchiaini di vino di riso, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di olio di sesamo.

Pulite e lavate il polpo, tagliatelo a pezzetti (la borsa a listarelle). Bagnateli con la salsa di soia. Tagliate a pezzetti le cipolline e i germogli di bambù a fettine sottili. Scaldare in una casseruola 3 cucchiaini di strutto, cuocetevi il polpo a fuoco lento, girandolo più volte con un utensile in legno, per dieci minuti. Aggiungete il vino di riso, coprite, lasciatelo ancora sulla fiamma per 60 secondi. Mescolate il resto della salsa di soia, lo zucchero e 6 cucchiaini d'acqua e versateli nella casseruola. Coprite e fate cuocere a fuoco moderato 8 minuti. In un'altra padella sciogliete un cucchiaino di strutto ed a fiamma alta cuocetevi amalgamando bene le cipolline ed il bambù per 2 minuti. A questo punto travasate nella casseruola il polpo, copritela e cuocete ancora 5 minuti. Prima di servire su un piatto, caldo, di portata, irrorate con l'olio di sesamo. (Ricetta cinese)

Polpo fritto in salsa agrodolce

800 gr. di polpo, 1 uovo, 1 cucchiaio di amido per alimenti asciutto, 2 cucchiaini di amido diluito in 5 cucchiari d'acqua, 2 cucchiari di farina, sale, 20 gr. di porro, 1 pezzetto di porro di circa 8 cm., 4 spicchi d'aglio, 1 pezzetto di radice di zenzero grosso come una noce, 1 litro di olio di semi per friggere, 3 cucchiari di zucchero, 4 cucchiari di aceto rosso, 3 cucchiari di salsa di soia chiara, 2 cucchiari di vino di riso, 2 cucchiari di olio al pepe di Sichuan.

Pulite e lavate il polpo. Tagliate la testa a listarelle e le grampie a pezzetti di 2-3 cm. Mescolate l'uovo con l'amido asciutto, la farina, il sale ottenendo, eventualmente con l'aggiunta di un po' d'acqua, un impasto denso. Manipolate il polpo rivestendolo con l'impasto. Tagliate il porro a strisce di medie dimensioni e lasciatene un pezzetto per la guarnizione. Sbollentatelo un minuto e tagliatelo a strisce sottili. Affettate sottilmente l'aglio sbucciato. Ripetete l'operazione con lo zenzero. Scaldate l'olio in una padella e gettatevi i pezzetti di polpo friggendoli per circa 3 minuti. Scolateli e deponeteli su carta assorbente. Eliminate l'olio dalla padella lasciandovene solo un velo. Ponetevi lo zenzero, il porro e l'aglio cuocendoli a fiamma viva e rimestandoli per un minuto. Aggiungete lo zucchero, l'aceto, la salsa di soia, il vino di riso, l'amido diluito nell'acqua e fate riprendere il bollore. Versate la salsa sul polpo disposto nel piatto di portata ed eventualmente decorate con le striscioline di porro.

Polpo ubriaco

1 kg di polpi, ½ litro di vino rosso (meglio se Chianti), 2 spicchi d'aglio, 3 foglie di alloro, 1 peperoncino fresco, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale.

Lessate in una pentola il polpo per circa un'ora. Lasciatelo riposare. In una padella fate rosolare l'aglio, l'alloro ed il peperoncino. Aggiungete il polpo che avrete prima tagliato a pezzi. Quando sarà dorato versate il vino. Coprite ed a fuoco basso cuocete ancora per circa 45 minuti. Servite con bruschette di pane appena tostato strofinate con l'aglio.

Stufato di polpo con olive verdi

1 kg. di polpo tagliato a pezzetti, 750 gr. di pomodori sbucciati senza semi, 3 spicchi d'aglio, finocchio, 1 foglia di alloro, 3 cucchiaini di olio di oliva, sale, pepe, 20 cl. di vino bianco, 75 gr. di olive verdi snocciolate.

In una casseruola di coccio ponete il polpo, i pomodori, l'aglio, le erbe, l'olio di oliva, sale e pepe. Portate a ebollizione ed aggiungete il vino bianco e le olive. Quando il vino sarà evaporato, coprite la casseruola e continuate la cottura a fuoco lento per circa 1 ora. Levate le erbe prima di servire in tavola. Piatto provenzale.

Polpette di polpo

1 kg. di polpo, 150 gr. di mollica di pane, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 120 gr. di latte, 100 gr. di olio extra vergine di oliva, 2 uova, 1 tazzina di farina, prezzemolo, noce moscata, sale, pepe.

Lavate e pulite il polpo. Lasciatelo bollire nell'acqua salata per un'ora-un'ora e 15 minuti Toglietegli quindi la pelle e tritatelo finemente. Mettete nel latte la mollica di pane. In 40 gr. di olio bollente far rosolare la cipolla aggiungendovi l'aglio ed il prezzemolo. Strizzare il pane e aggiungetelo al polpo. Salate con misura, pepate, aggiungete la noce moscata, e quindi il soffritto. Impastate bene con le uova sbattute (lasciandone un po' per potervi poi passare le polpette, una volta infarinate). Friggete in olio bollente fino alla doratura. (Ricetta croata)



Bibliografia

La cucina dei marinai, M. Dorso e A. Oldani, Portoria Editrice; *La cucina dei pescatori*, Roberto Bosi, Calderini; *La cucina ligure di levante*, Salvatore Marchese, Franco Muzzio Editore; *L'isola d'Elba in cucina*, Pierangela Pellizza Piras, Editrice Stefanoni Lecco; *Antiche ricette toscane*, Franca Torsellini, Bandecchi & Vivaldi; *Il gastronomo tabarkino*, Nino Simeone e Norino Strina, Bandecchi & Vivaldi; *Vissi d'amore e di polpo*, Rudy Ciuffardi, De Ferrari & Devega; *Mediterranean Seafood*, Alan Davidson, Prospect Books; *Mezé*, Diana Cochilas; L'archivio di Pierre, <http://www.cucina.piemonte.net/pierre>; *Pescados y Mariscos*, José Ramón Martínez Peirò y Constantino Bèrtolo, Ministerio de Agricultura y Alimentación; *Polpi, Seppie e Totani*, Vinicio Biagi, Bandecchi & Vivaldi.

Ringraziamenti

La pubblicazione di questo libro è stata facilitata dalla collaborazione di alcuni amici, come l'autore, appassionati di gastronomia, che non si sono risparmiati andando a pescare ricette inedite un po'dovunque. Grazie dunque a Mercedes Ramoneda Lee che ha in particolare raccolto prezioso materiale in Spagna ed in Francia, a Guido e Hillary Granai solleciti e gentili collaboratori dalla Grecia, Antonella Cucurnia Deval che ha suggerito piatti inediti dalla Turchia, a Elia Ghelardi per alcune ricette elbane cadute nel dimenticatoio, Carla Gori Nannipieri, abile ricercatrice di tutte le possibili curiosità sul tema frequentando il mondo magico e mai abbastanza esplorato di Internet, a Mila — mia dolce (non sempre) ed insostituibile compagna —, le cui competenze, affinate alla scuola del grande indimenticabile Angelo Paracucchi, sono state utili per rendere fruibili ricette in qualche caso un po' pasticciate e confuse. Un grazie particolare a Silvia Lee Palliani, amica del cuore, che unitamente alla sapienza gastronomica ha messo a disposizione anche la perfetta conoscenza delle lingue per tradurre testi, anche dialettali, delle più svariate provenienze. A Giancarlo Paoletti esperto di iconografia religiosa. A Franco e Claudio Comoglio, numismatici di rango che hanno svelato l'appel del polpo presso gli antichi che ad esso dedicarono infinite e suggestive monete. Al graphic designer Nicola Giannotti. A Claudio Pisani custode storico dell'Accademia Aruntica di Carrara che fin che ha potuto ha generosamente seguito l'evolversi della ricerca. Un ringraziamento va doverosamente anche a tutti coloro che prima dell'autore di questo volume hanno a loro volta a diverso titolo manifestato interesse verso l'amico polpo mettendo insieme note, studi, aneddoti, ricette. In particolare a Rudy Ciuffardi, ristoratore in Sestri Levante, proprietario del celebre Polpo Mario, che nel 1998 dette pure alle stampe un simpatico libro, citato nella bibliografia (Vissi d'amore e di polpo), che in quest'ambito rappresenta una delle raccolte più complete ed originali.

INDICE DELLE RICETTE

Antipasti

Carpaccio di polpo	29
Insalata di polpo	30
Insalata di polpo e patate	30
Insalata di polpo e verdure	30
Insalata di polpo con verdure grigliate alla paprika	31
Insalata di polpo e sedano	32
Insalata di polpi all'arancia	32
Insalata di polpo ai capperi	33
Polpo rosolato al pangrattato	33
Insalata di polpi alla senape	34
Insalata di polpo e fave	34
Insalata di polpo all'origano	35
Crocchette di polpo	36
Polpo al verde con le patate	36
Polpo in salsa tonnata	37
Cocktail di polpo in salsa Aurora	37
Polpo all'ortolana con salsa genovese	38
Polpo pressato con patate rosse e olio di castagne	38
Polpo e cannellini con rucola	39
Paté di polpo	40
Soppressata di polpo	40

Primi piatti

Zuppa del corsaro	41
Fusilli al sugo di polpo	41
Polpetti al pomodoro	42
Penne al ragù di polpo	43
Spaghetti al sugo di polpo	43

Gnocchi alla romana al polpo	44
Spaghetti con polpo e totani	44
Pasta al polpo	45
Riso con i polpi	45
Polpi al riso	46
Spaghetti con polpo e carciofi	46
Spaghetti al cartoccio con polpetti	47
Cavatelli al polpo	47
Polpo al riso	48
Pasticcio di polpi	48
Polpo e cous-cous	49
Pizza al polpo	50
Secondi piatti	
Polpo lessato	51
Polpo con le fagiolane	51
Polpo alla Luciana	52
Polpo alla ligure	53
Polpo al forno	53
Polpi in zimino	54
Polpo alla griglia	54
Polpo in aggiada alla ligure	55
Polpo in umido alla genovese	55
Polpo in umido alla sarda	55
Polpo alla moresca	56
Polpo all'aglio alla sarda	57
Timballo di polpo	57
Polpo alla sorrentina	58
Polpo in agliata	58
Polpo con i carciofi	59
Polpo alla piombinese	59
Polpetti all'anconetana	60

Polpo alla pugliese	60
Polpo alla cacciatora	61
Polpi alla napoletana	61
Polpo del pescatore	62
Polpo alla saracena	62
Polpetti in umido	63
Polpi con le verdure	63
Polpo affogato	63
Polpo all'aglio	64
Polpo con le patate	65
Polpetti con le patate alla spagnola	65
Polpo con patate al vino rosso	66
Polpo con patate e piselli	67
Polpo con la polenta	67
Polpo con i carciofi	68
Polpo alle cipolle	69
Polpi con cipolla al gusto di grappa	69
Polpi alla cipolla (variante della Costa Brava)	70
Polpo in salsa piccante	70
Polpo al rosmarino	71
Polpo al Pinot grigio	71
Polpo al Vermentino con bottarga	72
Polpo al vino rosso	72
Polpo al vino rosso alla greca	73
Polpo al Barbera	73
Polpo al cartoccio	74
Polpo con le olive	74
Polpetti in galera	74
Polpetti all'inferno	75
Polpi attuppati	75
Polpo del marinaio	76
Polpo fritto	76

Polpo con i fagioli	77
Polpo fritto con agrumi	77
Polpi saltati in padella	78
Frittelle di polpo e asparagi di mare	79
Spezzatino di polpo	79
Polpo alla asturiana	80
Polpo alla spagnola	80
Polpo alla basca	81
Polpo alla galiziana	82
Polpo e patate alla galiziana	82
Polpo alla marsigliese	83
Polpo alla nizzarda	83
Polpo alla provenzale	84
Polpo alla maniera delle Azzorre	84
Polpo alla greca	85
Polpo alla cilena	85
Polpo con riso alla marocchina	86
Polpo alla messicana	87
Polpo alla panamense	87
Polpo alla besciamella in forno	88
Polpo in terrina	88
Polpo all'Antonella	89
Polpo al pomodoro	89
Polpetti in salsa di pomodoro	90
Polpo al finocchio e vino (<i>Oktapodi maratho rasato</i>)	91
Polpo alla Gofas	91
Polpo stufato con cipolline novelle	92
Polpo fritto in salsa agrodolce	93
Polpo ubriaco	94
Stufato di polpo con olive verdi	94
Polpette di polpo	95

Romano Bavastro, giornalista e scrittore, già capo servizio de *La Nazione* ed autore in tempi diversi delle guide gastronomiche dell'*Espresso* e del *Gambero rosso*, ha una significativa esperienza di gastronomo. Recensioni di ristoranti per il suo giornale, sua un'inchiesta sui grandi chef italiani a New York per *La cucina italiana*, numerose le collaborazioni specifiche a varie testate. Accanto a libri "seri", anche di narrativa e saggistica, egli ha firmato un altro gustoso *divertissement*: *Del porcello e delle sue delizie*, uscito in due edizioni con ricette esclusive di grandi cuochi dedicate al lardo di Colonnata ed al prosciutto di Parma.