



## Come cucinare il polpo

**Autore :** Redazione

**Data:** 12/05/2019

*Il polpo è un mollusco cefalopode ottimo da servire come antipasto e secondo piatto. Scopri come cucinare due grandi classici della cucina italiana: il polpo alla Luciana e l'insalata di polpo con patate.*

Così come le [seppie](#) e i [calamari](#), anche i polpi sono un ingrediente essenziale per realizzare dei deliziosi secondi piatti e antipasti al profumo di mare. Le ricette più conosciute e apprezzate in Italia sono l'insalata di polpo, tipicamente arricchita con



patate, sedano o zucchine, e il prelibato polpo alla Luciana, una specialità della cucina tradizionale napoletana che si prepara con pomodorini maturi, olive di Gaeta e capperi. I polpi sono facilmente reperibili nelle pescherie in ogni periodo dell'anno, sia freschi che congelati, e vantano un buon apporto di sali minerali, quali il fosforo, il calcio e il potassio. La loro carne delicata e saporita è una vera prelibatezza, ideale da utilizzare con versatilità per dare un tocco gourmet a numerosi primi piatti estivi, come le insalate di pasta e di riso. Naturalmente, occorre scegliere i molluschi migliori, freschi e di qualità, e imparare la giusta tecnica per pulirli in modo veloce ed efficiente. Prosegui la lettura di questo articolo se non vuoi perderti i migliori consigli su **come cucinare il polpo**.

## Polpo: guida all'acquisto

In questa breve **guida all'acquisto del polpo**, comunemente chiamato anche **polpo di scoglio** o piovra, vedremo come capire se il polpo è di buona qualità e come distinguerlo dalla polpessa e dai **moscardini**. Una valida alternativa al polpo fresco è quello venduto congelato, facilmente reperibile in ogni periodo dell'anno e altrettanto saporito. Ha lo svantaggio di non poter essere ricongelato, ma se cucinato in giornata è ottimo: risulta più tenero rispetto ai molluschi freschi e non necessita di essere frollato, in quanto il freddo contribuisce a rompere le fibre della carne.

In fase d'**acquisto**, è bene osservare con attenzione l'aspetto del prodotto e **leggere l'etichetta**. Se i polpi sono venduti sfusi, privi di imballaggio, il venditore è tenuto a fornire tutte le informazioni obbligatorie tramite mezzi alternativi: può utilizzare un cartello da apporre nei contenitori in cui sono esposti i molluschi, oppure servirsi di un registro cartaceo o digitale a disposizione del **consumatore [1]**.

L'**etichettatura** del pesce fresco o congelato, compresi i **molluschi**, deve comprendere le seguenti informazioni **[2]**:

- la **denominazione commerciale** della specie (polpo) e il suo nome scientifico (*Octopus vulgaris*);
- se il prodotto è venduto scongelato, la denominazione commerciale deve essere seguita dalla designazione "**decongelato**" **[3]**;
- il **metodo di produzione** (se il polpo è stato pescato o allevato) e la categoria di attrezzi utilizzati per la cattura o l'allevamento;
- la **zona FAO** di cattura o produzione;
- il termine minimo di conservazione.

## Come capire se il polpo è fresco?



Un ottimo polpo di scoglio al momento dell'acquisto deve avere la pelle chiara e lucente, con leggere **sfumature** rosa che scuriscono con il passare del tempo; i **tentacoli** devono apparire sodi e le ventose ben adese. Il tenue profumo di mare, gradevole all'olfatto, conferma che il prodotto è **fresco** di pescato.

È frequente trovare in **commercio** dei polpi che superano 1 kg di peso, anche se spesso gli acquirenti preferiscono gli esemplari da 500 g, che risultano più teneri e cuociono in meno tempo. A tal proposito, è bene ricordare che la pesca dei polpi nell'Atlantico centro-orientale (zona FAO 34) è sottoposta a un **limite di taglia**.

Al fine di preservare la **conservazione** della specie, i molluschi che pesano meno di 450 g (da eviscerati) non possono essere pescati e, se catturati accidentalmente, devono essere immediatamente rigettati in mare **[4]**. Diversamente, non esiste alcuna normativa che limiti la pesca dei polpi nel mar Mediterraneo. La cattura dei cefalopodi è consentita anche a chi pratica la [pesca dilettantistica](#) e subacquea, a patto che la quantità di pescato non superi i 5 kg di peso.

## Come distinguere il polpo dal moscardino?

Il **polpo di scoglio** (*Octopus vulgaris*), spesso viene confuso con un altro cefalopode ottopode, il **moscardino** (*Eledone moschata*), anche noto come **polpo di sabbia**. Per distinguere facilmente le due specie, oltre a leggere l'etichetta, devi osservarne i tentacoli: il polpo verace possiede due file di ventose per ognuno dei suoi otto tentacoli, mentre il moscardino una fila soltanto. A parte questa **differenza** morfologica, è bene tenere presente che il comune polpo, la cui carne è certamente più prelibata e saporita, raggiunge dimensioni ben maggiori rispetto ai moscardini, il cui peso medio si attesta intorno ai 150 g. In pescheria è spesso disponibile anche la **polpessa** (*Octopus macropus*), una specie meno pregiata che si riconosce per il colore rossiccio della pelle.

## Come pulire il polpo

Per **pulire il polpo** e prepararlo alla cottura, procedi nel seguente modo:

- lava accuratamente il polpo per rimuovere eventuali impurità e residui di **sabbia**;
- poggialo su un ampio tagliere e rimuovi gli **occhi** utilizzando un coltello affilato;
- **estrai il rostro** alla base dei tentacoli, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli;



- incidi la **sacca della testa** e svuotala dalle **interiora**, dopodiché rivoltala verso l'esterno e lavala sotto l'acqua corrente.

Terminata la pulizia, non resta che **frollare il polpo** con un batticarne o un mattarello in legno. Questa operazione, essenziale per rompere le fibre e ammorbidire la carne dei molluschi più grandi, in parte viene effettuata dai pescatori, che dopo aver catturato i polpi li battono sugli scogli per alcuni minuti. In base alla necessità, puoi frollarlo per circa 10-15 minuti, non troppo energicamente per evitare di **spezzare i tentacoli**.

## Come cucinare il polpo alla Luciana

In diverse regioni d'Italia è usanza cuocere il polpo insieme al pomodoro fresco, olive nere e capperi: la ricetta più rappresentativa di questa pietanza è senz'altro il **polpo alla Luciana**, un grande classico della cucina napoletana che prende il nome dallo storico Borgo di Santa Lucia. Pare, infatti, che siano stati gli abitanti dell'antico rione, i luciani, a preparare per primi questa specialità, con i molluschi freschi di pescato. Oggi il polpo alla Luciana è considerato un simbolo della **gastronomia partenopea**, non più un umile piatto a base di prodotti semplici, ma una prelibatezza che racchiude al meglio i sapori e i profumi della dieta mediterranea.

Naturalmente, per cucinare un eccellente polpo alla Luciana, la scelta degli ingredienti non può essere lasciata al caso: prediligi i pomodorini maturi alla passata già pronta e utilizza le deliziose **olive di Gaeta DOP**. Il peperoncino, pur essendo presente della ricetta tradizionale, può essere omesso, mentre non possono mancare i capperi in salamoia o dissalati, che danno sapidità e aroma al polpo.

## Ingredienti

Per cucinare il polpo alla Luciana per 4 persone sono necessari i seguenti **ingredienti**:

- 1 polpo da 1 kg;
- 500 g di pomodorini ciliegini maturi;
- 100 g di olive nere di Gaeta;
- 30 g di capperi dissalati;
- 2 spicchi d'aglio;
- 1 mazzetto di prezzemolo;
- 1 peperoncino;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale e pepe.



## Procedimento

Per **preparare il polpo alla Luciana**, frolla il mollusco precedentemente pulito con un batticarne o un mattarello. Lava i pomodorini, tagliali in quattro spicchi e tienili da parte. Versa abbondante olio extravergine d'oliva in un tegame di terracotta, aggiungi l'**aglio** in camicia e soffriggilo a fuoco medio per alcuni minuti. Unisci in questa fase anche il peperoncino tritato e i capperi dissalati.

Quando l'olio risulta ben caldo e aromatizzato, aggiungi il polpo e copri il tegame con un coperchio. Lascialo cuocere per circa 10 minuti a fiamma bassa e capovolgilo con l'aiuto di un forchettone, dopodiché unisci i **pomodorini** e le **olive di Gaeta**. Prosegui la cottura per altri 30-35 minuti, senza aggiungere acqua o brodo: come recita un famoso detto napoletano, "o purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja".

A cottura quasi ultimata, aggiusta di sale e pepe in base al tuo gusto e aggiungi anche abbondante **prezzemolo fresco tritato**. Per capire quando il polpo è cotto, devi controllare l'aspetto dei tentacoli: se risultano molli e rilassati, significa che è pronto per essere servito. È consigliabile lasciarlo riposare coperto per circa 10 minuti prima di gustarlo.

## Come preparare l'insalata di polpo e patate

L'**insalata di polpo e patate** è un antipasto tipico dei giorni festivi, altrettanto ottimo da gustare in estate come piatto unico saporito e leggero. Esistono diverse varianti di questa insalata, una delle quali è conosciuta come **polpo alla gallega**: la ricetta è di origine spagnola e consiste nel servire il mollusco lessato tagliato a pezzetti su un letto di patate bollite tagliate a fettine, il tutto condito con olio extravergine d'oliva, **paprika dolce** e prezzemolo.

L'insalata di polpo e patate che ti propongo nelle prossime righe è la tipica ricetta nostrana, in cui non può mancare l'aglio, il **succo di limone** e abbondante prezzemolo. Occorre servirla fredda, preferibilmente il giorno seguente, in modo tale che il polpo possa marinare nel condimento e risultare ancor più saporito. Puoi usare un mollusco grande, dal peso di 1 kg, oppure preferire due esemplari da 500 g, per accorciare i tempi di cottura.

## Ingredienti

Per preparare l'insalata di **polpo e patate** per 4 persone occorrono i seguenti ingredienti:





- 2 polpi da 500 g;
- 600 g di patate;
- 1 mazzetto di prezzemolo;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 cipolla;
- 1 carota;
- 1 gambo di sedano;
- il succo di 1/2 limone;
- alcune foglie di alloro;
- q.b. olio extravergine d'oliva;
- q.b. sale.

## Procedimento

Per **preparare l'insalata di polpo con patate**, pulisci i due molluschi e battili sopra un tagliere per una decina di minuti. Intanto metti a **scaldare** abbondante acqua salata all'interno di una pentola capiente. Non appena l'acqua inizia a bollire immergi il polpo aiutandoti con un forchettoni, lascialo scottare per alcuni secondi e sollevalo; attendi che l'acqua riprenda l'ebollizione e ripeti questo procedimento per altre due volte, affinché lo sbalzo termico faccia arricciare i tentacoli.

Concluso questo passaggio, immergi nuovamente il polpo nell'acqua bollente insieme agli **aromi**: alcune foglie di alloro, una cipolla, una carota e un gambo di sedano a pezzetti. Aggiungere questi ingredienti è consigliabile per ridurre l'odore persistente che il polpo genera durante la **cottura**. A questo punto, non resta che coprire con un coperchio e lasciarlo **cuocere** 40 minuti.

Una volta cotto, il polpo non deve essere subito scolato, ma occorre lasciarlo raffreddare nella sua acqua di cottura. Nel frattempo puoi portarti avanti con la **preparazione delle patate**: lavale accuratamente e lessale con la buccia per circa 30 minuti, poi sbucciale e tagliale a cubetti. Se desideri lasciar marinare il polpo in frigorifero per un'intera notte, dovrai preparare le patate il giorno seguente.

Quando il polpo risulta freddo, scolalo e taglialo a pezzetti con un coltello o delle forbici da cucina. Condiscilo con un'emulsione di 50 ml di olio extravergine d'oliva, il **succo di mezzo limone** (puoi sostituirlo con due cucchiaini di aceto di mele), **prezzemolo** fresco e **aglio** tritato. Puoi coprire l'insalata di polpo con della pellicola per alimenti e lasciarla marinare in frigorifero, oppure aggiungere subito le patate tagliate a dadini.



A questo punto, l'insalata di polpo e patate è pronta per essere servita. Una variante alternativa, ma altrettanto gustosa, consiste nell'aggiungere del **sedano** a pezzetti al posto delle patate o delle zucchine saltate in padella.

**Note:**

**[1]** Art. 19 D.L. 231/2017; Art. 35 par. 2 del Regolamento (UE) n. 1379/2013.

**[2]** Art. 35 par. 1 del Regolamento (UE) n. 1379/2013.

**[3]** Allegato VI, parte A, par. 2 del regolamento (UE) n. 1169/2011.

**[4]** Allegato III, parte C del Regolamento (CE) n. 41/2007.

*Autore immagine: polpo di [Daniele Pietrobelli](#)*