



Καλαμαράκια, χταποδάκι, σουπιές.. Τα θαλασσινά αυτά είναι από τα πιο αγαπητά μεζεδάκια και συνοδεύουν ευχάριστα το ούζο μας δίπλα σε παραλίες. Πέρα από την νοστιμιά τους όμως, μας δίνουν και χρήσιμα θρεπτικά συστατικά. Ας τα γνωρίσουμε λοιπόν, λίγο καλύτερα.

Τα πιο γνωστά είδη αυτών των θαλασσινών με πλοκάμια, είναι το χταπόδι, τα καλαμάρια και οι σουπιές.

Κατά τη Συστηματική ταξινόμηση το χταπόδι ανήκει στην οικογένεια των Οκτωποδιδών, της τάξης των Οκτωπόδων, ή Οκτωβραχιονωτών, της υφομοταξίας των Διβραγχιωτών, ή Κολεοειδών.

Το **καλαμάρι** (επιστημονική ονομασία *Loligo*) είναι γένος θαλάσσιων ζώων, που ανήκουν στην οικογένεια Μυοψίδες. Διαθέτει τα γενικά χαρακτηριστικά που έχουν τα Κεφαλόποδα. Υπάγεται στα μαλάκια και επίσης ανήκει στα διβράγγια και δεκάποδα. Η κύρια τροφή του είναι τα ψάρια. Κολυμπά διαρκώς και ζει σε κάποια απόσταση από τις ακτές. Εκτός από το κοινό καλαμάρι (Τευθίς η κοινή) συναντάται και ένα μικρότερο είδος (*Loligo marmara*), του οποίου το μήκος φθάνει τα 30 εκατοστά. Έχει κόκκινο χρώμα και διαφανές σώμα.

Η **σουπιά** (επιστημονική ονομασία *sepioida*, ελλ. σηπία) είναι γένος μαλακίων της τάξης των Σηπιδών *Sepiida* ομοταξίας των κεφαλοπόδων. Ανήκει στην τάξη των Δεκαπόδων και απαντάται στις εύκρατες και ζεστές θάλασσες. Η κύρια τροφή της είναι μικρά ψάρια αλλά

και γαρίδες. Ζει σε βάθος μέχρι 100 μέτρα και αποτελεί εύγευστο μεζέ. Αλιεύεται με δίχτυα, καμάκι και με ξυλοσουπιά. Το πλέον γνωστό είδος είναι η σηπία η φαρμακευτική. Το **χταπόδι** ξεχωρίζει από τις μεγάλες στρογγυλές «βεντούζες», από το κεφάλι του και από τα μεγάλα πλοκάμια του. Τα καλαμάρια και οι σουπιές χαρακτηρίζονται από τα μικρότερα πλοκάμια τους και από το μακρύ λεπτό σώμα τους. Τα καλαμάρια είναι μικρότερα από τις σουπιές. Έχουν επίσης ένα κεντρικό λευκό κόκαλο (που συναντάμε συχνά σε κλουβιά πουλιών), ενώ το καλαμάρι δεν έχει.

Μεταξύ των κεφαλοπόδων, το καλαμάρι ανήκει στα πιο σημαντικά είδη που αλιεύονται για εμπορικούς σκοπούς. Οι σουπιές είναι δεύτερη κατηγορία και η τρίτη το χταπόδι. Οι Ασιάτες είναι οι κύριοι καταναλωτές αυτών των μαλακίων. Καλαμάρια, σουπιές και χταπόδια χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερα χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και υψηλή σε πρωτεΐνες. Είναι πηγές χαλκού, σεληνίου και βιταμίνης Β12, αλλά περιέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την υγεία.

Λίγη ιστορία

"Κεφαλόποδα" σημαίνει "τα πόδια στο κεφάλι", και προφανώς ο όρος προήλθε από το γεγονός, ότι με την πρώτη ματιά, το κεντρικό σώμα αυτών των μαλακίων μπορεί να φαίνεται ανύπαρκτο και τα πλοκάμια (πόδια) ξεκινούν από το κεφάλι.

Ο όρος «Καλαμάρι», εμφανίστηκε στα τέλη του δέκατου τρίτου αιώνα. Προέρχεται από το λατινικό *calamarius* που σημαίνει, "αυτός, που έχει το καλάμι για να γράψει," με αναφορά στο μαύρο υγρό (στο μελάνι), που τα ζώα αυτά εξαπολύουν για να αμυνθούν.

Ο όρος "Χταπόδι" εμφανίστηκε στα μέσα του 16ου αιώνα. Προέρχεται από την ελληνική λέξη πολύπους που σημαίνει "πολλά πόδια", που έγινε – σε πιο ελεύθερη απόδοση – οκτάπους - οκτώ πόδια- χταπόδι

Ο όρος "Σουπιά" εμφανίστηκε στα τέλη του δωδέκατου αιώνα. Προέρχεται από τη λατινική σέπια. Η λέξη σέπια περιέγραφε και τη χρωστική ουσία με το ίδιο όνομα, που προερχόταν παλιότερα από το υγρό που εκκρίνεται από τις σουπιές.

Τα καλαμάρια, τα χταπόδια και οι σουπιές είναι μέρος της τάξης των Κεφαλοπόδων. Όλα αυτά τα μαλάκια έχουν οκτώ ή δέκα χέρια (ή πλοκάμια) με βεντούζες και ένα «σιφόνι» που χρησιμοποιούνται για την προώθησή τους. Μπορούν επίσης να διαδώσουν ένα σύννεφο μελανιού, για να μπορούν να καλυφτούν και να ξεφύγουν όταν βρίσκονται σε κίνδυνο. Έχουν επίσης τη δυνατότητα να αλλάζουν το χρώμα, το σχήμα και την υφή του σώματός τους για να κρύψουν την παρουσία τους από τα αρπακτικά ζώα ή θήραμα.

Χρώμα για καλλιτέχνες ή χρώμα γκουρμέ ?

Ονομάζεται "μελάνι" ή "σέπια" και είναι το χρωματιστό σκούρο υγρό που αφήνουν πίσω τους τα κεφαλόποδα για να θολώσουν το νερό και να ξεφύγουν σε περίπτωση κινδύνου. Αυτό το υγρό έχει χρησιμοποιηθεί πολύ από τους ζωγράφους. Σήμερα, εκτιμάται πολύ και από τους καλοφαγάδες, ιδιαίτερα από εκείνους, που προέρχονται από την Ιταλία και την Ιαπωνία. Οι πρώτοι το χρησιμοποιούν για να δώσουν χρώμα στις σάλτσες, στην πολέντα, στα ζυμαρικά ή στο ρύζι. Οι δεύτεροι για να δώσουν χρώμα στα « nouilles soba και udon» ή σε κάποια από τα «manju» τους. Αυτά τα cupcakes που γίνονται στον ατμό και περιέχουν κόκκινη πάστα φασολιών, συνήθως τυλιγμένη σε ένα γλυκό λευκό πολτό, αλλάζουν χρώμα και προσφέρονται με μαύρο γλυκό περιβλημά.

Τα κεφαλόποδα είναι τα πιο «εξελιγμένα» μαλάκια. Το χταπόδι θεωρείται το δεύτερο σε ευφυΐα – μεταξύ των μεγάλων θαλασσινών- αμέσως μετά από τα δελφίνια. Υπάρχουν διάφορα είδη, που βρίσκονται σε όλες τις θάλασσες της – από τις πιο κρύες ως τις πιο ζεστές - και σε όλα τα βάθη. Αποτέλεσαν τροφή για τον άνθρωπο από αρχαιοτάτων χρόνων. Σήμερα γνωρίζουμε 786 είδη, αλλά στο παρελθόν υπήρχαν πολύ περισσότερα. Τα αποθέματα σε κεφαλόποδα διαφέρουν σημαντικά από έτος σε έτος ανάλογα με διάφορους παράγοντες, κάποιοι από τους οποίους, δεν είναι πλήρως κατανοητοί. Η σύντομη ζωή τους (ένα έτος ή λιγότερο για τα περισσότερα από αυτά) και τα διάφορα κλιματολογικά φαινόμενα (όπως το Ελ Νίνιο), παίζουν ρόλο σε αυτές τις διακυμάνσεις. Στους παραπάνω παράγοντες προστέθηκε σήμερα και η αύξηση της παγκόσμιας ζήτησης γι' αυτά τα θαλάσσια ζώα. Χώρες που παραδοσιακά κατανάλωναν λιγότερα από αυτά τα είδη, όπως για παράδειγμα οι ΗΠΑ, ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο, ενώ η Ιαπωνία και η ΕΕ είναι μακράν οι μεγαλύτεροι καταναλωτές.

Έχουν γίνει προσπάθειες εκτροφής σε διάφορα μέρη του κόσμου, αλλά δεν είναι ακόμα εφικτό, να ελέγχονται όλες οι φάσεις του κύκλου αναπαραγωγής. Έτσι, ανάλογα με τις αλλαγές στα αποθέματα, οι τιμές για τα προϊόντα αυτά κυμαίνονται από έτος σε έτος, ενώ παρουσιάζουν κάποια αύξηση από τις αρχές της δεκαετίας του 2000.

Κεφαλόποδα, θρεπτικά συστατικά και υγεία

Χταπόδι, καλαμάρι και σουπιά.. Οι αγαπημένοι μεζέδες του καλοκαιρινού ούζου..

Written by Foodbites



<http://www.thaifoodmagazine.org>