

Ośmiornica – morski przysmak kuchni śródziemnomorskiej

Ośmiornica to jeden z najbardziej intrygujących darów morza, który od wieków stanowi podstawę kuchni śródziemnomorskiej. W Grecji, gdzie nazywana jest „chtapodi”, tradycyjnie suszy się ją na słońcu i przygotowuje na grillu z oliwą i cytryną. Hiszpanie cenią **pulpo a la gallega** – ośmiornicę gotowaną, krojoną i posypaną papryką. We Włoszech natomiast popularne jest **polpo in umido** – duszone w pomidorach i ziołach. Portugalczycy przyrządzają słynne „polvo à lagareiro” z pieczonymi ziemniakami i obfitą ilością oliwy z oliwek.

Fascynujący jest fakt, że w wielu kulturach śródziemnomorskich ośmiornica początkowo była pokarmem ubogich rybaków, by z czasem stać się wykwintnym przysmakiem serwowanym w najlepszych restauracjach. W Polsce zainteresowanie tym głowonogiem znacząco wzrosło w ostatniej dekadzie, głównie za sprawą rosnącej popularności kuchni śródziemnomorskiej i większej dostępności produktów morskich.

Wartość odżywcza i różnorodność gatunków

Mięso ośmiornicy to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Zawiera:

- Wysoką zawartość białka (około 15g na 100g produktu)
- Niską zawartość tłuszczu (mniej niż 2g na 100g)
- Bogactwo minerałów, w tym selen, żelazo i cynk
- Witaminy z grupy B, szczególnie B12

Regularne spożywanie ośmiornicy może wspierać pracę układu nerwowego, korzystnie wpływać na poziom cholesterolu oraz wspomagać funkcje poznawcze dzięki zawartości kwasów omega-3.

Na polskim rynku najczęściej spotykane są dwa gatunki ośmiornic:

Octopus vulgaris (ośmiornica pospolita) – najbardziej ceniona kulinarnie, osiągająca wagę do 10 kg, o delikatnym, słodkawym mięsie. Dostępna głównie w okresie wiosenno-letnim.

Eledone moschata (ośmiornica piżmowa) – mniejsza, o charakterystycznym aromacie, popularna w kuchni chorwackiej i włoskiej. Na polskim rynku pojawia się głównie jesienią.

Sezonowość ośmiornicy w Polsce jest mniej wyraźna niż w krajach śródziemnomorskich, gdyż większość produktów jest importowana w formie mrożonej. Świeże okazy można znaleźć w wyspecjalizowanych sklepach rybnych w dużych miastach, szczególnie w okresie od maja do września. Mrożone ośmiornice, zarówno całe jak i macki, są dostępne przez cały rok w sklepach z żywnością premium oraz marketach z działem owoców morza.

Sztuka przygotowania ośmiornicy

Ośmiornica, mimo swojego niepozornego wyglądu, stanowi prawdziwe wyzwanie kulinarne. Jej mięso wymaga odpowiedniego przygotowania, by wydobyć pełnię smaku i uzyskać idealną konsystencję.

Metody zmiękczenia mięsa ośmiornicy

Kluczem do sukcesu jest odpowiednie zmiękczenie mięsa przed właściwym gotowaniem:

- **Mrożenie** – przechowywanie ośmiornicy w zamrażarce przez 24-48 godzin naturalnie rozbija włókna mięśniowe
- **Marynowanie w mleku** – zanurzenie w mleku na 4-6 godzin neutralizuje charakterystyczny posmak i zmiękcza mięso
- **Masowanie z solą** – energiczne nacieranie solą morską przez 5-10 minut pomaga rozbić włókna mięśniowe

- **Gotowanie z korkiem winnym** – dodanie korka do wody podczas gotowania uwalnia enzymy zmiękczające białko

Profesjonalna wskazówka: Najskuteczniejszą metodą jest kombinacja mrożenia, a następnie powolnego gotowania w temperaturze 85°C przez około 45-60 minut, w zależności od wielkości ośmiornicy.

Klasyczne i nowoczesne techniki przyrządzania

Tradycyjne metody przygotowania ośmiornicy zyskują nowe życie dzięki innowacyjnym podejściom:

Klasyczne techniki:

- Gotowanie w wywarze z ziołami śródziemnomorskimi (tymianek, rozmaryn)
- Grillowanie na oliwie z oliwek z dodatkiem czosnku i pietruszki
- Duszenie w winie z dodatkiem pomidorów i oliwek

Nowoczesne podejście:

- Gotowanie sous-vide w temperaturze 77°C przez 5 godzin z oliwą i cytrusami
- Szybkie blanszowanie, a następnie smażenie na bardzo gorącym oleju sezamowym
- Wędzenie na zimno po uprzednim ugotowaniu
- Konfitowanie w oliwie z oliwek w niskiej temperaturze (65°C) przez 3-4 godziny

Ośmiornica doskonale komponuje się z intensywnymi przyprawami jak papryka wędzona, szafran czy sumak. W kuchni fusion łączy się ją z azjatyckimi dodatkami: sosem sojowym, imbirem i wasabi, tworząc fascynujące połączenia smakowe.

Najbardziej popularne dania z ośmiornicy to hiszpańskie *pulpo a la gallega* (z papryką i oliwą), greckie sałatki z ośmiornicy

z oliwkami i kaparami oraz włoskie carpaccio z cienko pokrojonej, ugotowanej ośmiornicy skropionej cytryną i oliwą.