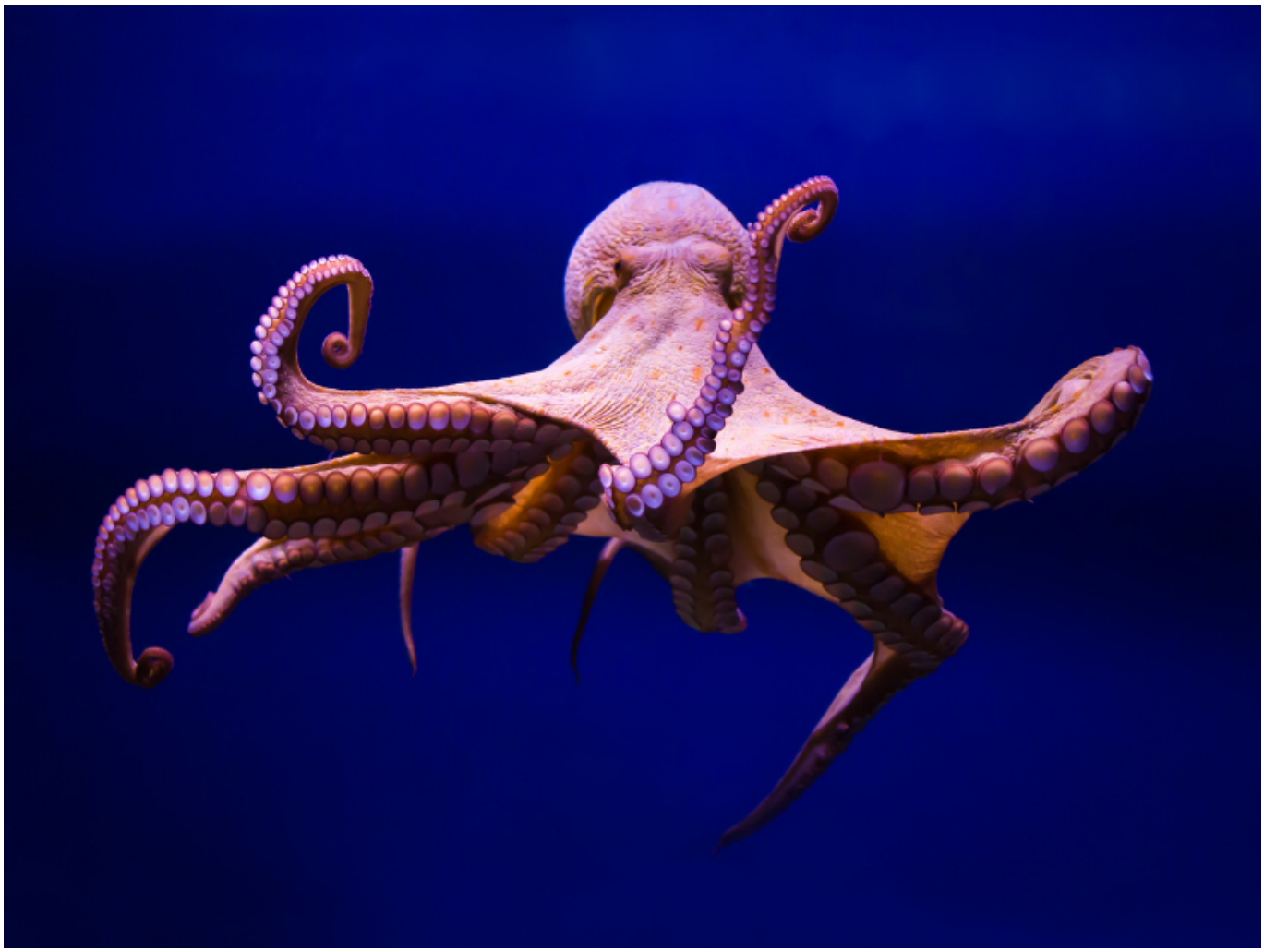
# Il Polpo: il mollusco con le otto braccia

18/10/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT

Nome scientifico Octopus vulgaris, è un mollusco cefalopode marino appartenente alla famiglia Octopodidae. Molto diffuso sui bassi fondali, non oltre i 200 metri, preferisce vivere e nascondersi negli anfratti rocciosi perché ricchi di fessure e piccole caverne.

È diffuso nell'Oceano Indiano, Oceano Pacifico, Oceano Atlantico orientale, dalla Norvegia al Sud Africa, e nel Mar Mediterraneo ed è molto comune in tutti i mari italiani (diffusione del Polpo).



*Esemplare adulto di polpo in acque aperte.*

## LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

Il Polpo è un mollusco cefalopode con corpo ovale a forma di sacco da cui partono 8 tentacoli muniti di due file di ventose. La colorazione è cangiante e va dal grigio al giallo, con possibili macchie di vari colori quali il verde o alcune tonalità del rosso e del marrone.

La lunghezza totale può arrivare anche al metro, ma sono comuni gli esemplari dai 20 ai 30 cm con un peso di 1 o 2 kg (i maschi diventano piu' grandi delle femmine); non possiede conchiglia ossea (caratteristiche del Polpo).

## COME SI PESCA: IN PARTICOLARE CON GLI ATTREZZI DELLA PICCOLA PESCA ARTIGIANALE

Solitamente viene portato a riva con le reti a strascico, ma può essere catturato comunemente con lenze e ami, nasse e reti da posta (piccola pesca artigianale) e si pesca tutto l'anno, in particolare da settembre a febbraio (pesca del Polpo).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL POLPO: POCHISSIME CALORIE

Il Polpo presenta carni molto magre, con un buon contenuto proteico, di poco inferiore a quello dei pesci, e un apporto calorico molto ridotto. Una porzione da 100 g apporta la quantità giornaliera raccomandata di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena, minerali e vitamine, in particolare selenio, rame, zinco, fosforo, vitamina B6 e vitamina B12 (valori nutrizionali del Polpo).



*Polpo su fondale marino.*

L'ACQUISTO SOSTENIBILE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE

Il Polpo si riproduce nei mesi tra la primavera e l'estate, in particolare tra aprile e ottobre, per questo motivo in questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio nei mesi autunnali e invernali, da fine ottobre a gennaio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione.

Riguardo al rischio specie, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che il Polpo non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche e in quanto la sua presenza nei mari è abbondante e diffusa (guida all'acquisto del Polpo).

IL POLPO IN CUCINA: IDEALE AL FORNO O ARROSTO

Il Polpo, per le sue carni gustose, è utilizzato nelle cucine di molti paesi e viene consumato principalmente bollito e successivamente condito in diversi modi. È ottimo anche arrostito o cotto in umido, ma gli usi più comuni in cucina sono arrosto, al forno, in umido, bollito (guida al consumo del Polpo).



*Polpo arrosto con limone.*

LE NOSTRE RICETTE

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come il Carpaccio di polpo.

Vuoi approfondire? Cerca il Polpo nelle nostre schede sulle specie!