La seppia: quando si emoziona cambia colore

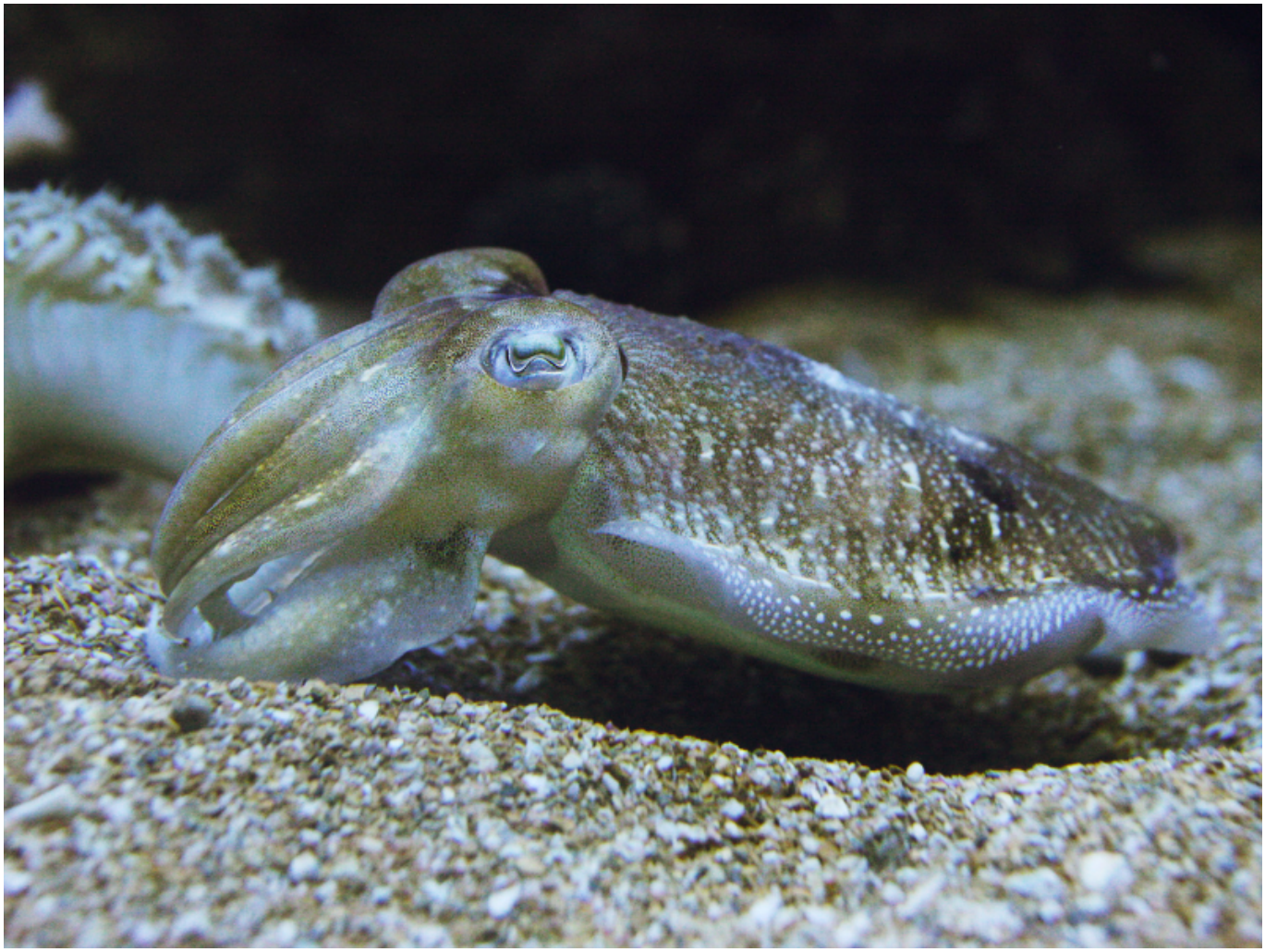
13/09/2021

NOME SCIENTIFICO E HABITAT
Nome scientifico Sepia Officinalis, è un mollusco marino cefalopode che appartiene alla famiglia delle Seplidae e vive sui fondali sabbiosi o nelle praterie di poseidonia, sino ai 100 m di profondità. È diffusa nel Mar Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Scandinavia al Marocco. Nel Mediterraneo ci sono varie specie e la più diffusa è proprio la Sepia Officinalis (diffusione della Seppia).

LE CARATTERISTICHE DELLA SPECIE

La Seppia presenta un corpo ovale e appiattito, dotato di otto braccia più corte, con quattro serie di ventose, e due retrattili più lunghe ove le ventose sono presenti solo alle estremità finali. Ai lati del capo, inoltre, si notano due occhi molto sviluppati, mentre la bocca si trova in mezzo ai tentacoli ed è munita di un becco simile a quello dei pappagalli.

Internamente è dotata di una conchiglia nota come osso di seppia e, inoltre, sempre all'interno, custodisce una sacca che contiene inchiostro che il mollusco espelle quando si trova in una situazione di pericolo. Il colore del dorso è variabile dal bruno-nerastro al giallastro, con striature chiare trasversali. Le sue dimensioni comuni vanno dai 15 ai 20 cm, fino a una lunghezza massima di 35 cm (caratteristiche della Seppia).



Giovane esemplare di Seppia in mare.

COME SI PESCA: ANCHE CON I METODI DELLA PICCOLA PESCA ARTIGIANALE

La Seppia viene generalmente pescata con reti a strascico, ma può essere pescata anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale, come nasse e reti da posta (piccola pesca artigianale). Si cattura tutto l'anno, in particolare da aprile ad ottobre (pesca della Seppia).

I VALORI NUTRIZIONALI: RICCA DI SELENIO E FOSFORO

Carni molto magre e con un buon contenuto proteico, anche se inferiore a quello dei pesci. Nonostante il ridotto tenore lipidico, una porzione da 100 g è in grado di apportare la quantità giornaliera raccomandata di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena EPA e DHA, mentre piuttosto elevato il contenuto di colesterolo, compensato tuttavia dal basso contenuto di grassi saturi e dall’elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi, oltre a essere una buona fonte di minerali e vitamine, in

particolare selenio, rame, zinco, fosforo, vitamina B6 e vitamina B12 (valori nutrizionali della Seppia).

L'ACQUISTO SOSTENIBILE? MEGLIO NEI MESI AUTUNNALI

La Seppia si riproduce da gennaio ad agosto, per questo motivo in questi mesi dell’anno si raccomanda di non acquistarla. Meglio nei mesi autunnali, tra settembre e novembre, 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 la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche (guida all’acquisto della Seppia).



Dettaglio di una Seppia adulta in acque aperte.

LA SEPPIA IN CUCINA: CARNI IDEALI PER CONSERVE O FRITTURE

I metodi di cottura sono innumerevoli, e possono tutte dare molte soddisfazione perché la seppia ha sempre un gusto deciso di mare. Nonostante ciò, è meglio comprarla fresca e se è davvero appena pescata, ha un bel colore iridescente e non emana odori intensi o spiacevoli, controllando anche che gli occhi siano di un nero brillante e la sacca dell’inchiostro abbia un contenuto liquido e non rappreso.

Per pulire le seppie si deve individuare con le dita l'osso, incidere le carni per il lungo e eliminarlo. Vanno eliminati anche i tentacoli e la sacca dell'inchiostro, facendo attenzione a non romperla, mentre le e preparazioni più comuni, ripiene o meno, sono: arrosto, al forno, in umido, bollita.



Risotto al nero di Seppia.

LE NOSTRE RICETTE CON LA SEPPIA

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette come le Seppie in zimino, Tentacoli e palline

Vuoi approfondire? Cerca la seppia nelle nostre schede sulle Specie!