Ama l'inchiostro, ma non è una scrittrice: la Seppia

19/09/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

La settimana di Hello Fish! alla scoperta delle specie comincia con una specie davvero notevole tanto nei mari quanto gustosa sulle nostre tavole**: la Seppia** o nome scientifico *Sepia Officinalis*.

Parliamo di un mollusco marino cefalopode che vive sui fondali sabbiosi o nelle praterie di poseidonia sino ai 100 m di profondità ed è particolarmente diffusa nel Mar Mediterraneo e nell'Oceano Atlantico orientale. Parlando del suo corpo, la Seppia è ovale e appiattita, 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, invece, vi sono due occhi molto sviluppati, mentre la bocca è munita di un becco simile a quello dei pappagalli. Internamente, invece, è dotata di una conchiglia nota come osso di seppia e, sempre all'interno, custodisce una sacca che contiene inchiostro che 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, infine, vanno dai 15 ai 20 cm, fino a una lunghezza massima di 35 cm.

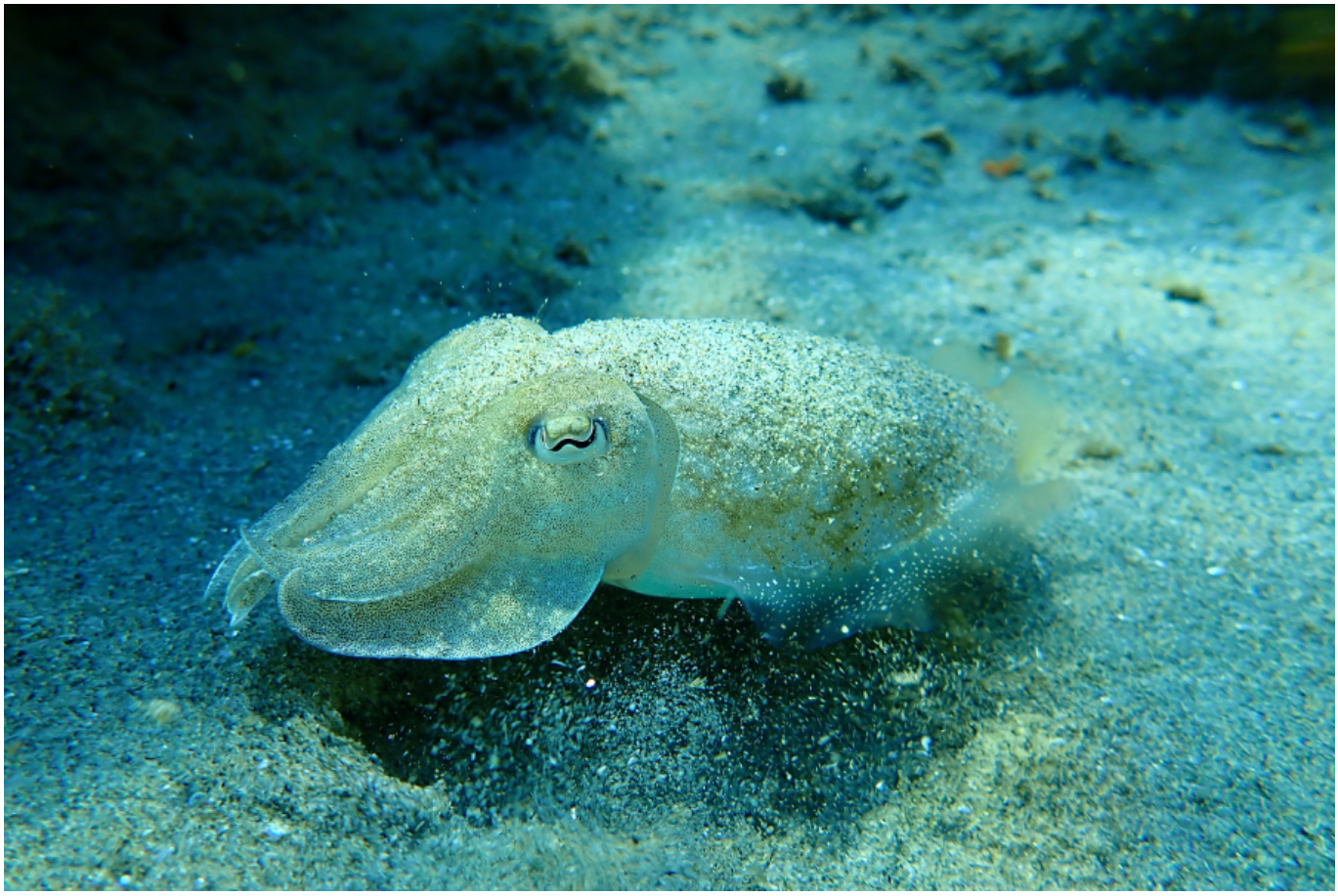


Un dettaglio ravvicinato di una Seppia in immersione sul fondale marino.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come specie i cui dati sulla popolazione sono carenti, 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.

Se vuoi fare un acquisto responsabile, scegli di portare a tavola questo pesce tra settembre e novembre: in questo modo è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Una piccola Seppia appena nata sul fondale marino.

SCOPRI LA SEPPIA A TAVOLA!

Dalle carni molto magre e nobili e dall'alto contenuto proteico, la Seppia ha bassi livelli di lipidi, con ottimi contenuti di acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena EPA e DHA, mentre piuttosto elevato è il colesterolo, compensato tuttavia dal basso apporto di grassi saturi e dall’elevata percentuale di acidi grassi polinsaturi. Buona, infine, la fonte di minerali e vitamine, in particolare selenio, rame, zinco, fosforo, vitamina B6 e vitamina B12.

Parlando dei metodi di cottura, invece, troviamo che sono numerosi e possono tutte dare molte soddisfazione, soprattutto quando 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.

IL GUSTO PARTE DALLA PULITURA

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.

Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Seppia dal ricettario Hello Fish!, prova la più classica e intramontabile delle ricette a base di questo mollusco:



Pasta al nero di Seppia

Cerchi un'alternativa a questo pesce? Prova il Calamaro!

Anche il gusto vuole la sua parte: **scopri le nostre ricette** nella sezione dedicata**.**

Vuoi approfondire? Cerca la Seppia nelle nostre schede sulle specie!