# Il mollusco traformista e mimetico: il Polpo

24/10/2022

## UN OCCHIO SULLA SPECIE

**Questo lunedì andiamo alla scoperta di uno dei molluschi più famosi, apprezzati e cucinati,** un vero ricettacolo di sapore e cultura del mare: **parliamo del Polpo**, della famiglia delle *Octopus vulgaris,* ampiamente presente nel Mediterraneo e nelle acque italiane, dove **popola i fondali rocciosi, le insenature e i luoghi dove potersi nascondere.**

Dando uno sguardo alle sue caratteristiche fisiche, notiamo che **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 più grandi delle femmine).

**Una curiosità:** nonostante sia un mollusco, non possiede conchiglia ossea.



*Un magnifico esemplare di Polpo adulto nuota in acque aperte.*

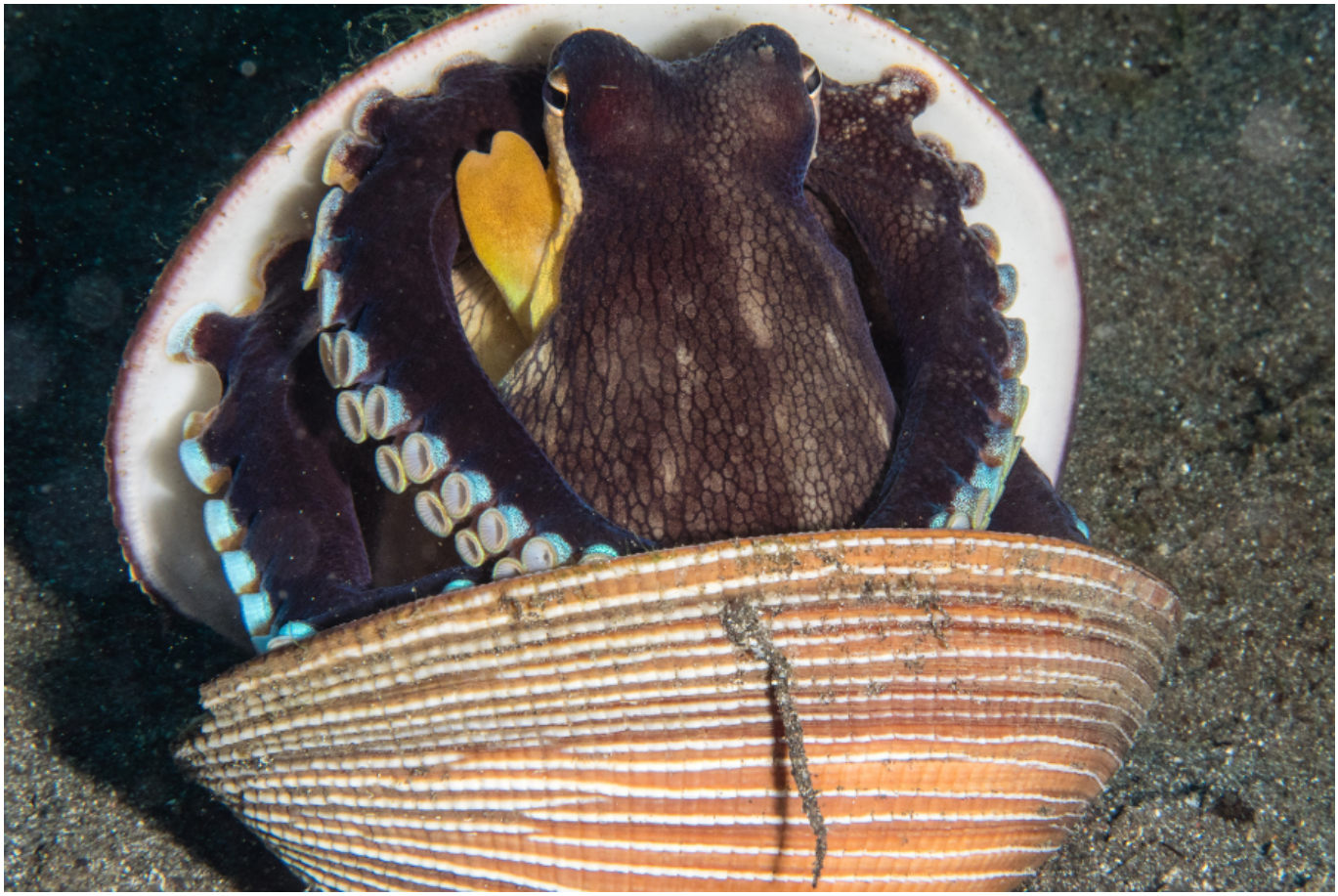
## ALCUNE PARTICOLARITÀ DEL POLPO CHE NON MOLTI CONOSCONO

**Un mollusco speciale, intelligente e ricco di curiosità**: quando parliamo del Polpo, potremmo discutere per ore e ore dei suoi talenti. Cominciamo da quello - forse - meno noto, ovvero **l'utilizzo dei suoi tentacoli:** pensavate che fossero tutti uguali?

Parlando di quelli posteriori, **troviamo che queste estremità gli servono per spostarsi sul fondo marino, mentre i restanti (altri sei) sono specializzati nell'afferrare il cibo che poi portano alla bocca**, oltre che per la caccia; possiamo tranquillamente affermare, quindi, che **i polpi hanno** "**due gambe e sei braccia".**

Non finisce qua, perchè abbiamo un'altra curiosità che è stata osservata dagli scienziati: **quando il polpo trova un guscio di cocco o una conchiglia sul fondale marino, lo utilizza come protezione e per scivolare sul fondo**

**marino!**



*Un esemplare di Polpo immortalato mentre scivola sul fondale "a bordo" di una conchiglia.*

## SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE

**Segnalata dall'IUCN (International Union for Conservation of Nature) come non a rischio,** questa specie viene generalmente catturata con i metodi della pesca professionale, ma **può anche essere portata a riva anche con gli attrezzi della piccola pesca artigianale** come le reti da posta, le lenze e le nasse.

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



*Un dettaglio ravvicinato cattura gli incredibili tentacoli del Polpo.*

## SCOPRI IL POLPO A TAVOLA!

**Questa specie ha 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.

**Considerato un mollusco di grande interesse a tavola,** il Polpo può essere cucinato in numerose pietanze: al forno, arrosto, bollito o in umido, per menzionare le più note.

Se vuoi assaggiare un piatto di pesce a base di Polpo, **prova una deliziosa ricetta della Federazione Italiana Cuochi (FIC)** per sfidare le tue capacità ai fornelli**:**



*Insalata tiepida di mare.*

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

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