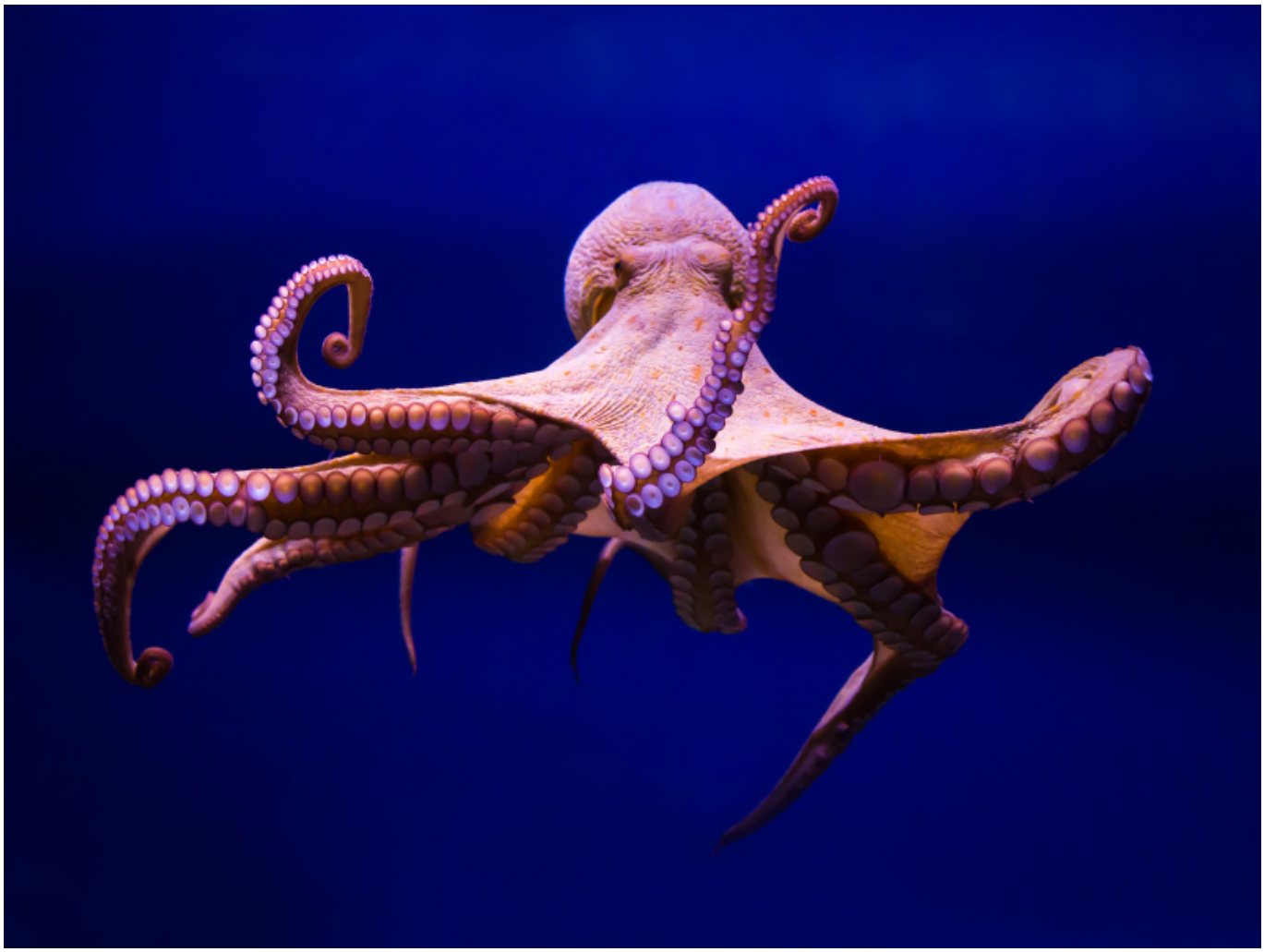
Il Polpo: il mollusco con le otto braccia

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!