

# Seppia



## Tipo

Molluschi

## Nome scientifico

*Sepia officinalis*

## Famiglia

Sepiidae (Seppidi)

## Ordine

Decapoda (Decapodi)

Mollusco con corpo a forma di sacco allungato e schiacciato. È dotato di 8 braccia e 2 tentacoli più lunghi muniti di ventose. All'interno del corpo è presente una conchiglia dorsale calcificata, che costituisce lo scheletro, chiamata comunemente "osso di seppia". Colorazione del dorso zebrata con tonalità scure. Lunghezza da 25 a 45 cm.

## Caratteristiche organolettiche

Carni buone e tenere; viene commercializzata fresca e congelata.

## Particolarità

Si distingue dal calamaro poiché ha un corpo più corto e tozzo. È un mollusco di basso costo, economico per via della sua abbondante pescosità. Il nero di seppia, contenuto in una vescica e utilizzato per la preparazione di sughi in cucina, serve al mollusco per difendersi in caso di pericolo.

## Come riconoscere se è fresco

Per riconoscerne la freschezza è utile osservare il colore del mollusco: più la colorazione è viva e intensa, nelle sue varie sfumature, più è garantita la freschezza.

## Pulizia e trattamento

Lavare i molluschi sotto l'acqua corrente strofinando i tentacoli con le mani, per eliminare i residui di sabbia, ed asciugare bene con un foglio di carta da cucina. Staccare la testa ed estrarre dalla sacca il cosiddetto "osso di seppia" e le interiora; eliminare il becco e gli occhi utilizzando un paio di forbici (dai molluschi più grossi togliere la pelle che li riveste). Alcune preparazioni richiedono che la testa resti attaccata alla sacca: in questo caso, aprire la sacca con un taglio verticale per estrarre le interiora. Un trucco per spellare più facilmente le seppie consiste nel metterle mezzo minuto in acqua bollente e passarle poi in acqua fredda.

## Preparazioni tipiche

La seppia si presta a diverse preparazioni: quale antipasto come insalata di mare dopo bollitura, unito ad altri molluschi; ripiena di un composto di pangrattato, aglio, prezzemolo e, a piacere, formaggio grattugiato; ai ferri per gli esemplari più piccoli; in umido con verdure o con il proprio inchiostro. Il "nero di seppia" viene anche utilizzato per la preparazione del sugo per risotti o pasta.

## Dove si pesca

Vive sui fondali fangosi e arenosi, viene pescata con reti a strascico, con fiocine, con nasse. Specie diffusa nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale.

## Stagionalità

È reperibile più facilmente in primavera ed in autunno.