

---

# La seppia

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La seppia è un mollusco comune nei mari delle nostre coste presente anche in tutto il bacino del Mediterraneo. Buona nuotatrice, vive preferibilmente sul fondo melmoso o sabbioso fino ad una profondità di circa 150 metri. Si nutre principalmente di crostacei (gamberetti e granchi) e di piccoli pesci che caccia, generalmente, di notte. Il suo corpo può raggiungere la lunghezza di circa 35 cm ed ha la forma di un sacco appiattito dal quale sporge il capo con due grandi occhi. Dotata di ottime capacità mimetiche, è in grado di cambiare rapidamente la colorazione; ha dei tentacoli muniti di ventose ed un becco corneo come bocca. All'interno del suo corpo possiede il caratteristico osso ed una piccola sacca piena di un liquido (nero o inchiostro di seppia) che l'animale espelle per nascondersi quando si sente minacciato. Il nero o inchiostro di seppia contiene: aminoacidi, enzimi sepiomelanina ed oligoelementi. La medicina alternativa (omeopatia ecc.) gli attribuisce proprietà medicamentose: esso sarebbe efficace per la cura di alcune situazioni ansiogene e depressive, dei disturbi digestivi e sarebbe un rimedio anche per alcune infezioni urinarie e per diverse affezioni cutanee. La seppia viene commercializzata fresca o congelata; ha carni gustose che sono molto apprezzate dai consumatori. Le seppie piccole sono preferite per la tenerezza delle loro carni. Dal punto di vista nutrizionale 100 gr, di seppia contengono circa 14 per cento di proteine, pochi grassi, carboidrati, vitamine e sali minerali. C'è da segnalare che la seppia è ricca di zinco (4,2 mg/100) e contiene rame (1,1mg/100). Lo zinco è importante per il buon funzionamento dei sistemi enzimatici del nostro organismo ed è essenziale per la sintesi delle proteine. Il rame, elemento presente in tutti i nostri tessuti, è coinvolto nel metabolismo dell'emoglobina che è il pigmento che trasporta l'ossigeno alle cellule. Un indice di freschezza della seppia assai rivelatore è l'odore che deve essere fresco di mare.