

Alimento da scoprire: la **Seppia**



CHI È?

La **SEPPIA** (*Sepia officinalis* Linnaeus) è un mollusco della famiglia Sepiidae, diffuso nel mar Mediterraneo e nell'Atlantico Orientale.

La seppia ha corpo allungato fornito di 10 tentacoli, muniti nella superficie interna di specie di tubicini (ventose) che servono per aderire agli oggetti e trattenere la preda. Ha due grandi occhi ed una conchiglia molto ridotta (osso di seppia) situata sotto la pelle del dorso. Internamente al suo corpo possiede una specie di borsa che contiene un liquido nerissimo (inchiostro) che serve all'animale per intorbidire l'acqua e nascondersi quando è minacciato da qualche nemico.

CURIOSITÀ

La **seppia** è molto saporita ed anche **priva di grassi**, dunque si presta molto bene ad essere utilizzata nella **dieta a basso contenuto calorico**.

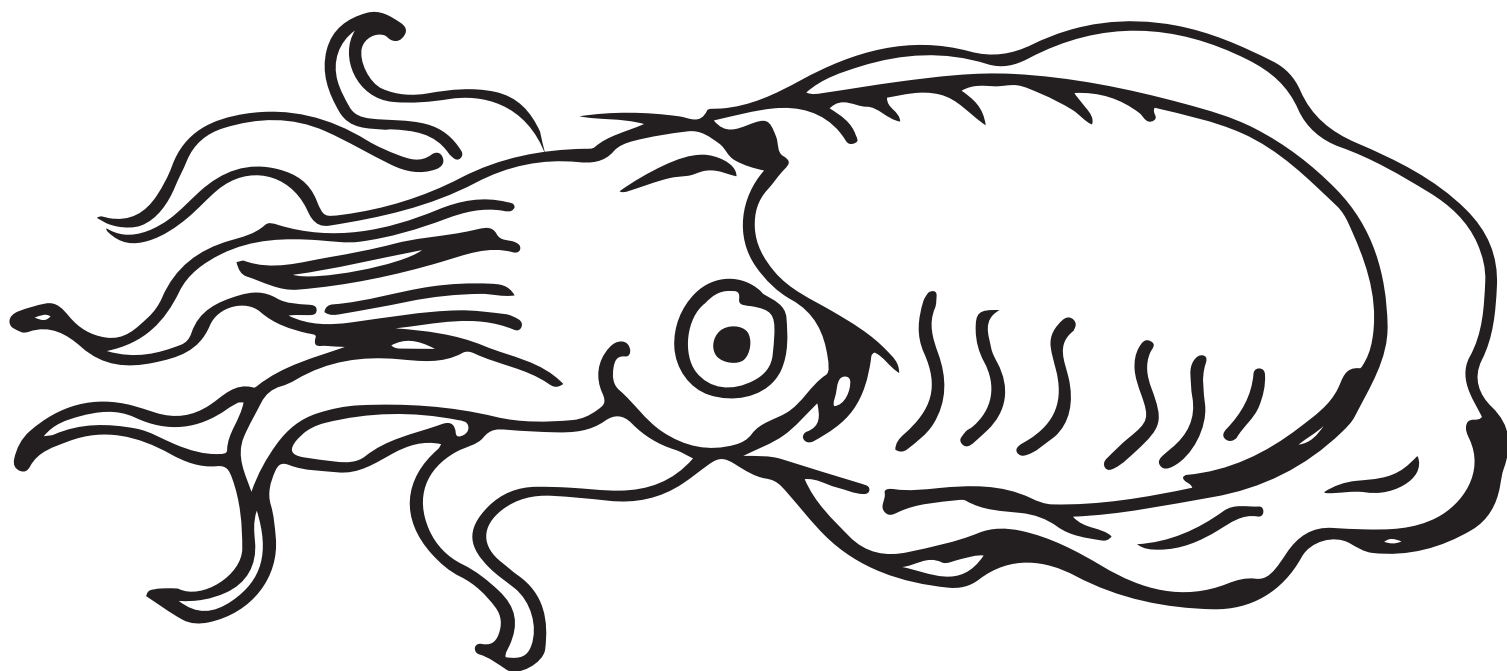
Il **nero di seppia** contenuto nella sacca d'inchiostro è **ricco di sali minerali**. È un ingrediente utilizzato in molte ricette come **risotto**, **tagliolini** e **ravioli**.





COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora la tua **SEPPIA**.



IN FONDO AL MAR

La **SEPPIA** vuole ritrovare il suo amico pesciolino rosso... aiutala tu!

