

# ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



## Nero di seppia

La seppia, per mimetizzarsi con l'ambiente, ha la capacità di cambiare il proprio colore e, quando si sente minacciata dai predatori, emette un liquido nero per nascondersi. Questo liquido nero si trova in una piccola sacca ed è stato usato dall'uomo fin dall'antichità, sia per scopi medicinali che come colore per i pittori. Samuel Hahnemann (1755-1839), l'inventore della medicina omeopatica, studiò questo liquido e gli attribuì proprietà benefiche per la nostra salute: calmerebbe, soprattutto, i sintomi della tensione premestruale, quelli della menopausa e quelli emotivi causati da uno squilibrio ormonale. È ritenuto efficace per combattere la stanchezza, l'esaurimento, i dolori muscolari, i disturbi digestivi, la stipsi, la nausea, il mal di testa e svolgerebbe persino una certa azione antidepressiva. Poiché le proprietà attribuite a questa particolare sostanza sono di grande interesse, sarebbe opportuno condurre studi approfonditi. Il nero della seppia è ricco di melanina, contiene tirosinasi, dopamina, l-dopa e amminoacidi, tra i quali taurina, acido aspartico, acido glutammico, alanina e lisina. Si può facilmente estrarre dalla piccola sacca della seppia oppure acquistare già confezionato. Oggi è considerato soprattutto una prelibatezza gastronomica ed è apprezzato come condimento di particolari pietanze. ■