

## SEPIA (*Sepia officinalis*)



Se trata de un cefalópodo muy común en nuestras aguas, que vive en estuarios cerca de la costa, aunque se adentra en fondos de hasta 500 m de profundidad, preferentemente poblados de algas. Realiza migraciones tanto verticales estacionales como horizontales de carácter reproductivo. Se alimenta de camarones, cangrejos, peces, poliquetos y otros cefalópodos. Tiene una gran capacidad de mimetizarse con el ambiente al reproducir y emular tonalidades y rugosidades del fondo.

### COMERCIALIZACIÓN

Especie muy apreciada gastronómicamente, por lo que está ampliamente comercializada. Se encuentra habitualmente en los mercados, donde se comercializa fresca, refrigerada, congelada o salada.

### VALORES CULINARIOS Y GASTRONÓMICOS

El choco es un manjar delicioso, con un intenso sabor a marisco, que permite toda clase de modalidades de preparación. En cazuela, con su propia tinta, frituras andaluzas, cazuelas y calderetas, son ejemplo de ello. En Levante suele presentarse a la plancha, aderezado posteriormente con verduras y vinagretas.

alimentación.es  
Saber más para comer mejor