



IMPARIAMO CON I PESCATORI
DELLE MARINERIE DELLA NOSTRA COSTA

IL CEFALO

Murgil cephalus





IL CEFALO

Mugil cephalus

IMPARIAMO CON I PESCATORI
DELLE MARINERIE DELLA NOSTRA COSTA



Il **cefalo** (*Mugil cephalus*), chiamato anche meccia, sievalo o volpina, è un pesce dal corpo fusiforme, robusto, cilindrico al centro e più compresso in direzione della coda, con il capo allargato e appiattito. Gli occhi sono ricoperti da una membrana trasparente, detta palpebra adiposa, ben evidente negli individui adulti. Presenta due pinne dorsali ben distanziate. La colorazione del dorso è grigio-argentea, con riflessi dorati sul dorso e sui fianchi, mentre il ventre è bianco-argenteo e contiene il lungo intestino che, quando pulito, è una prelibatezza per i buongustai. La lunghezza media si aggira attorno ai 30-35 cm, ma può raggiungere anche i 60 cm. Pescato durante tutto l'anno, il cefalo è **estremamente apprezzato per il gusto delle sue carni**.

I cefali si trovano nell'Atlantico nord-orientale, dal Golfo di Guascogna alla Mauritania, Mediterraneo e Mar Nero. Vivono liberamente nelle acque salmastre e marine, su fondi sabbiosi e melmosi e costituiscono un **tradizionale prodotto delle valli e delle lagune costiere**. Sono molto comuni sotto costa, nelle lagune, alla foce dei fiumi, nei porti e anche in mare aperto. Sono pesci tendenzialmente di mare e di acqua salmastra, anche se alcuni si cimentano in risalite fluviali durevoli e lunghe molte decine di km fin dove l'acqua è totalmente priva di sale, e per questo vengono considerati una **specie eurialina** ovvero una specie che vive sia in acque saline che tendenzialmente dolci. Frequentano abitualmente **acque poco profonde, calde o temperate**, ma ciò non toglie che molti esemplari vengano catturati a profondità di fuori della media collettiva (fino a 300-400m).

Si nutrono di plancton vegetale, particellato organico e piccoli organismi (crostacei, molluschi e larve di insetti).

Caratteristiche nutrizionali

Valori nutrizionali per 100 g

Valore energetico 117 kcal

Proteine 19,35g

Carboidrati 0 g

Grassi 3,79 g

saturi 1,116 g

monoinsaturi 1,078 g

polinsaturi 0,715 g

colesterolo 49 mg

Calcio 41 mg

Ferro 1,02 mg

Magnesio 29 mg

Fosforo 221 mg

Potassio 357 mg

Sodio 65 mg

Zinco 0,52 mg

Rame 0,051 mg

Selenio 36,5 µg

Le carni del cefalo sono semigrasse e forniscono un buon apporto di proteine nobili, fosforo e vitamine. Sono adatte a tutte le età e per tutte le diete. Vengono usate cotte: bollite, al forno o ai ferri. Le uova sono utilizzate per preparare la famosa bottarga di muggine. Contiene ottime quantità di niacina (o vitamina PP) e discrete quantità di retinolo (vitamina A), fosforo, vitamina D e vitamina B6.



IL CEFALO

Mugil cephalus

IMPARIAMO CON I PESCATORI
DELLE MARINERIE DELLA NOSTRA COSTA



La pesca

Il cefalo si pesca tutto l'anno ma considerato che è molto più in movimento quando l'acqua è calda il periodo migliore è l'estate e l'inizio dell'autunno. Nel periodo che va da dicembre a febbraio, quando il pesce è più grasso, è più difficile da catturare. Questa specie viene pescata in particolare con le **reti da posta lunghe anche 40 metri**, che si immergono nei canali delle valli tirandole verso terra per raccogliere i pesci.

I cefali possono essere anche allevati nelle valli da pesca, dove risalgono naturalmente o vengono immessi artificialmente; crescono in ambienti naturali e vengono pescati ancora oggi con tecniche tradizionali, con l'amo e la fiocina.

Gli altri Mugilidi

In realtà col nome generico di **cefalo** o **muggine** si indicano anche altre specie di pesci appartenenti alla famiglia dei Mugilidi, non facilmente distinguibili fra loro. Tra queste le più presenti nei fiumi, valli e lagune del Delta del Po sono:

Cefalo bosega

Il **Cefalo bosega** (*Chelon labrosus*), lungo dai 30 ai 70 cm, si distingue dalle altre specie soprattutto per la bocca che presenta **un robusto e carnoso labbro superiore**. Ha colorazione scura, quasi nera sul dorso, e fianchi con fasce longitudinali ben distinte di colore grigio scuro.

Le sue carni sono particolarmente apprezzate in aprile-maggio quando inizia la migrazione nelle acque interne e in dicembre-febbraio, periodo che precede la deposizione delle uova, in cui il pesce è più grasso.

Cefalo dorato

Il **Cefalo dorato** (*Liza aurata*) è molto simile al cefalo comune ma ha una testa più piccola e stretta, il labbro superiore sottile e una larga macchia dorata molto evidente sull'opercolo. Si cattura con le stesse tecniche destinate al cefalo comune. Le sue carni sembrerebbero più pregiate di quelle degli altri cefali (motivo per cui viene venduto a un prezzo più alto) per le sue abitudini marine, infatti le sue carni difficilmente hanno sapore di fango.

Cefalo calamita

Il **Cefalo calamita** (*Liza ramada*) è molto simile al cefalo dorato, da cui però si distingue per la macchia nera all'ascella delle pinne pettorali e le pinne pettorali corte e piegate in avanti. A volte è presente una macchia dorata sull'opercolo che non è mai ampia e vistosa come quella del cefalo dorato.

Vista la sua facile adattabilità alle acque dolci e salmastre questa specie è frequentemente allevata. In Italia viene catturata assieme ad altri muggini, impiegando il saltarello e i lavorieri nelle lagune costiere, in mare con reti da posta e con reti lanciate a mano



IL CEFALO

Mugil cephalus

IMPARIAMO CON I PESCATORI
DELLE MARINERIE DELLA NOSTRA COSTA



(rezzaglio o giacco).

Cefalo verzelata

Il **Cefalo verzelata** (*Liza saliens*) presenta un corpo molto snello, molto più delle altre specie di mugilidi, tanto da renderlo quasi sempre riconoscibile a colpo d'occhio. Il muso è molto più appuntito e la macchia dorata sull'opercolo è spesso presente e frazionata in 2 o più macchie più piccole, non è mai vistosa e unica come in *Liza aurata*.

È una specie gregaria e si raduna in gruppi numerosi. Preferisce le acque lagunari e salmastre e resiste molto bene al freddo. Nell'Adriatico settentrionale si riproduce a maggio e i giovani entrano nelle lagune nei mesi di luglio, agosto e settembre. Il novellame si concentra nella zona inferiore dei fiumi in vicinanza delle foci.