

# **Il Cefalo o Volpina o Muggine è la specie in evidenza questa settimana**

25/03/2019

Pesce dal corpo affusolato. Rispetto agli altri cefali, si distingue per la testa più larga e massiccia.

I cefali hanno un contenuto lipidico medio variabile con la taglia, la stagione ed il ciclo riproduttivo. Sono un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi, pur presentando una maggior quantità di acidi grassi saturi rispetto ad altre specie ittiche. Buon apporto di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B. Basso tenore di sodio.

Se vuoi fare un acquisto sostenibile, prediligi i mesi da dicembre a maggio: il prodotto è comunque disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.

Stagionalità di pesca: si pesca tutto l'anno, in particolare da aprile a giugno.