

# Cefalo o Volpina o Muggine

22/03/2021

Il Cefalo o Volpina o Muggine, nome scientifico *Mugil cephalus*, è un pesce cosmopolita e migratore, appartenente alla vasta famiglia dei *Mugilidae*. Specie di indole gregaria, tende a formare vasti branchi composti da pesci della stessa età e taglia. Tipico della fascia litoranea, frequenta abitualmente fondali sabbiosi e praterie di posidonie. Si trova spesso nelle lagune salmastre, e risale frequentemente le acque dolci nei tratti terminali dei fiumi. Il suo areale di diffusione è vastissimo, ed è comune anche nel Mar Mediterraneo e nel Mar Nero. (diffusione del Cefalo o Volpina o Muggine).

## LE CARATTERISTICHE DEL CEFALO O VOLPINA O MUGGINE

Il Cefalo o Volpina o Muggine si distingue facilmente dagli altri *Mugilidae* a causa della testa larga e massiccia e della palpebra trasparente che copre l'occhio, due caratteri assolutamente tipici. Il corpo del cefalo mostra tonalità grigio bluastre nella zona dorsale, una colorazione argentea con linee longitudinali grigie sui fianchi ed una pigmentazione più chiara, tendente al bianco argenteo nella porzione ventrale. Alla base delle pinne pettorali è presente una macchia scura. È il più grosso di tutti i congeneri e può arrivare al peso di oltre 9 kg e a 120 cm di lunghezza. (caratteristiche del Cefalo o Volpina o Muggine).

## COME SI PESCA IL CEFALO O VOLPINA O MUGGINE: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

Il Cefalo o Volpina o Muggine viene generalmente pescato con gli attrezzi della piccola pesca artigianale, in particolare nasse, ami e reti da posta. Il Cefalo o Volpina o Muggine si pesca tutto l'anno, ma in particolare nei mesi tra aprile e giugno (pesca del Cefalo o Volpina o Muggine).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL CEFALO O VOLPINA O MUGGINE: CARNI RICCHE DI PROTEINE

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 (valori nutrizionali del Cefalo o Volpina o Muggine).

## QUANDO COMPRARE IL CEFALO O VERZELATA: DA OTTOBRE A FEBBRAIO

Il Cefalo o Volpina o Muggine si riproduce tra agosto e dicembre. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Meglio acquistarlo nei mesi invernali e primaverili, da gennaio a maggio, quando è comunque disponibile ma fuori dal periodo di riproduzione. Riguardo al rischio specie, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) dichiara che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua presunta distribuzione, sia perché non vi sarebbero evidenze di declino o minacce specifiche (guida all'acquisto del Cefalo o Volpina o Muggine).

## IL CEFALO O VOLPINA O MUGGINE IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

Il Cefalo o Volpina o Muggine è un pesce semigrasso, che si presta a diverse ricette, in particolar modo è ottimo cucinato arrosto, al cartoccio o sulla brace. Le ovaie, salate e seccate, vengono usate per preparare la "bottarga" ottima per realizzare tartine o per condire la pasta (guida al consumo del Cefalo o Volpina o Muggine).

## LE NOSTRE RICETTE CON CEFALO O VOLPINA O MUGGINE

Scopri le nostre ricette con Il Cefalo o Volpina o Muggine: Cefalo alla griglia, Cefalo dorato in insalata, Muggine al forno con patate

Scopri di più sul Cefalo o Volpina o Muggine con i contenuti delle nostre schede.