



Il cefalo

■ Il cefalo è un pesce semigrasso ricco di proteine e di sali minerali (calcio, fosforo, magnesio ecc.) ed ha un discreto contenuto dei benefici Omega 3. Ha un dorso di colore grigio scuro a volte tendente all'azzurro o al verde, con strisce longitudinali dello stesso colore che decorrono spesso sui fianchi.

Questo pesce vive in branchi, si adatta bene ad ambienti diversi e tollera notevoli variazioni di temperatura e di salinità. Si nutre in prevalenza di detriti organici di alghe e di piccoli invertebrati.

Numerose sono le specie di cefalo che da adulto hanno una lunghezza di circa 30 centimetri ma possono raggiungere i 60 centimetri e pesare anche un chilo.

Questo pesce molto comune in tutto il Mediterraneo predilige le zone costiere anche se poco ossigenate e inquinate.

Spesso i cefali risalgono i corsi d'acqua e si trattengono nelle acque salmastre e dolci (lagune, foci dei fiumi e porti). Nelle valli da pesca è catturato con i cosiddetti lavorieri, che sono trappole fisse che sfruttano le periodiche migrazioni, dal mare aperto alle lagune, per ragioni termiche, riproduttive e per la ricerca di cibo. In alcune

località d'Italia il cefalo è oggetto di gare di pesca.

Dal 2002 è stata resa obbligatoria per tutto il pesce fresco commercializzato l'etichettatura col nome della specie, il metodo di produzione (allevato o di mare aperto) e la zona di cattura. Possono fare a meno dell'etichettatura solamente i pescatori che vendono direttamente piccole partite di pesce.

Al momento dell'acquisto il cefalo deve avere un odore delicato, gradevole e non ammoniacale. L'aspetto deve essere brillante, il corpo rigido e sodo, le squame aderenti, le branchie rosa-rosse e l'occhio vivo e sporgente con la pupilla nera non arrossata.

È un pesce molto delicato e deve essere consumato il prima possibile. Appena acquistato, deve essere eviscerato e lavato sotto acqua corrente e poi si può conservare in frigorifero per pochissimi giorni o congelare per alcuni mesi.

La bottarga è un alimento ricchissimo di sostanze nutritive ed è costituita da uova di pesce salate ed essiccate; quella formata da uova di cefalo è particolarmente apprezzata, ha un sapore intenso, un gusto amarognolo quasi di mandorla ed è utilizzata per insaporire diversi cibi.