Cefalo o Verzelata: una specie da scoprire

22/02/2021

Il Cefalo o Verzelata, nome scientifico *Liza saliens*, è un pesce d'acqua salata e salmastra appartenente alla famiglia *Mugilidae.* Vive in prossimità delle coste, su fondali fangosi. Si trova spesso nelle foci dei fiumi e nelle lagune salmastre. E' una specie gregaria, che tende a radunarsi in gruppi numerosi. Specie tipica del mar Mediterraneo e delle acque italiane, ha un areale di distribuzione che comprende anche le zone dell'oceano atlantico che vanno dal Golfo di Guascogna fino alle Isole Canarie (diffusione del Cefalo o Verzelata).

LE CARATTERISTICHE DEL CEFALO O VERZELATA

Il Cefalo o Verzelata presenta un corpo fusiforme e allungato, più delle altre specie della stessa famiglia. Il profilo dorsale è quasi rettilineo, mentre il ventrale è arcuato. La testa è appuntita ed è coperta da squame dure. L'occhio è rotondo e spostato in avanti, mentre la bocca è piuttosto minuta. Il colore del corpo è grigio-brunastro, che diviene grigio-ardesia sul dorso e bianco-argenteo sul ventre. Sui fianchi presenta 5 o 6 linee longitudinali più scure. La sua lunghezza media è di circa 30 cm. La taglia minima è di 16 cm (caratteristiche del Cefalo o Verzelata).

COME SI PESCA IL CEFALO O VERZELATA: SI PESCA CON ATTREZZI DI PICCOLA PESCA

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

I VALORI NUTRIZIONALI DEL CEFALO O VERZELATA: CARNI RICCHE DI PROTEINE

Il Cefalo o Verzelata è un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed

acidi grassi polinsaturi. Garantisce un buon apporto di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B. Basso il tenore in sodio (valori nutrizionali del Cefalo o Verzelata).

QUANDO COMPRARE IL CEFALO O VERZELATA: DA OTTOBRE A FEBBRAIO

Il Cefalo o Verzelata si riproduce tra maggio e ottobre. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Meglio acquistarlo nei mesi autunnali ed invernali, da ottobre a febbraio, 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 Verzelata).

IL CEFALO O VERZELATA IN CUCINA: OTTIMA AL FORNO O ARROSTO

Il Cefalo o Verzelata è una delle specie meno pregiate della famiglia dei cafali. Tuttavia, è un pesce molto economico ed ottimo se cucinato arrosto, al cartoccio o sulla brace (guida al consumo del Cefalo o Verzelata).

LE NOSTRE RICETTE CON CEFALO O VERZELATA

Scopri le nostre ricette con Il Cefalo o Verzelata: Cefalo alla griglia

Scopri di più sul Cefalo o Verzelata con i contenuti delle nostre schede