Il Cefalo o Verzelata, il pesce che ama le lagune salmastre

09/01/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce curioso il Cefalo, con molti gradi di parentela e tanta confusione nell'identificazione di una o dell'altra specie, in quanto talvolta molto simili.

Il Cefalo o Verzelata, nome latino *Liza saliens*, si distingue in particolare per la forma snella e magra, ma soprattutto per la tipica macchia dorata su entrambi gli opercoli. L’animale puo’ raggiungere una lunghezza di 35 cm e toccare eccezionalmente i 600 g di peso.

Il colore e’ grigio-brunastro/ardesia sul dorso, mentre tendenzialmente bianco-argentato sui fianchi e sul ventre, mentre il corpo, longitudinalmente, è attraversato da 5 o 6 linee azzurro-brunastro

Una cassetta di Cefali o Verzelate appena pescati.

UNA SPECIE NOTA, SOPRATTUTTO IN VENETO, ANCHE SE POCO FAMOSA

Anche se la sua popolarità non la porta spesso sulle tavole degli italiani, questo pesce è noto nella cucina del nostro paese, tanto da avere un soprannome tutto suo nei territori della Laguna di Venezia: “magnagiazo” che vuol dire “mangia ghiaccio”, grazie alla sua caratteristica resistenza alle basse temperature.

Sotto il profilo nutrizionale parliamo di un'ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi, con un buon apporto di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B, mentre basso è il tenore in sodio.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE E NEL PERIODO GIUSTO

Grazie all'ottima adattabilità all'allevamento, il Cefalo o Verzelata risulta presente

tutto l'anno sul banco del pesce, in quanto può essere catturata sia con metodi della piccola pesca artigianale (Reti da posta, Nasse e cestelli o Lenze) che cresciuta attraverso i metodi dell'acquacoltura (Acque marine, Gabbie marine Semintensiva).

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

L'IUCN (International Union for Conservation of Nature) non possiede dati sufficienti per segnalare il livello di rischio specie, per questo motivo un'acquisto attento all'origine e ai metodi di cattura/allevamento è consigliato.

Alcuni esemplari di Cefalo o Verzelata di taglia media.

A TAVOLA CON IL CEFALO O VERZELATA

Il Cefalo o Verzelata è una specie che si adatta a diversi tipi di cucina, per questo

motivo non è difficile trovarla arrosto, in umido, al forno o addirittura affumicata.

Alcuni Cefali o Verzelate fritti in pastella, una ricetta semplice e sfiziosa.

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette nella sezione dedicata!

Vuoi approfondire? Cerca il Cefalo o Verzelata nelle nostre schede sulle specie!