# Il cefalo o bosega: il cefalo che non teme il freddo

13/05/2019

Il cefalo o bosega, nome scientifico *Chelon labrosus*, è un pesce di mare che, come il cefalo comune, si adatta molto bene a vivere in acque salmastre come le "valli da pesca" o i laghi costieri. Diffuso nell'Oceano Atlantico orientale, dalla Scandinavia fino alle isole di Capo Verde,  e in tutto il  Mar Mediterraneo e Mar Nero, risulta presente in tutte le acque dei mari nazionali, in particolare nel mar adriatico settentrionale. Questa è una delle specie di cefalo che si spinge più a nord, infatti  arriva a toccare anche le coste norvegesi e scozzesi. Vive su fondi fangosi o algosi, in prossimità delle coste (diffusione del cefalo o bosega).

## LE CARATTERISTICHE DEL CEFALO O BOSEGA: IL CEFALO DAL LABBRO PROMINENTE

Il cefalo o bosega è un pesce della famiglia Mugilidae di taglia medio-grande (circa 30 cm) dal corpo affusolato, testa conica e muso appuntito. Si distingue dagli altri cefali per la bocca, che presenta un robusto e carnoso labbro superiore, e per una conformazione più tozza e corta rispetto agli altri cefali. La sua colorazione può variare in funzione dell'habitat.  Il colore del corpo è grigio con toni azzurro-bluastri. I fianchi sono grigio argentei e la parte ventrale è bianco-argentea. I lati del corpo sono caratterizzati da strisce brunastre orizzontali. Sull'opercolo può esservi una macchia gialla, più o meno evidente (caratteristiche del cefalo o bosega).

## COME SI PESCA IL CEFALO O BOSEGA: IL PESCE MIMETICO

Il cefalo o bosega viene pescato sia con reti da posta (piccola pesca artigianale) che con nasse (piccola pesca artigianale) ed altre trappole. È uno dei pesci che possono essere pescati o allevati nelle lagune costiere e nelle valli di pesca (pesca del cefalo o bosega).

## I VALORI NUTRIZIONALI DEL CEFALO O BOSEGA: TANTE PROTEINE E OMEGA-3

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 bosega).

## QUANDO COMPRARE IL CEFALO O BOSEGA: MEGLIO NEI MESI ESTIVI

Il cefalo o bosega si riproduce nei mesi invernali, in particolare tra gennaio e aprile. In questi mesi dell'anno si raccomanda di non acquistarlo. Riguardo alla stagionalità dell'acquisto, meglio effettuarlo nei mesi estivi, tra maggio e ottobre, quando viene pescato maggiormente ed è 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 bosega).

## IL CEFALO O BOSEGA IN CUCINA: CARNI GRASSE MA GUSTOSE

Il cefalo o bosega presenta carni sode, saporite ed abbastanza pregiate. La qualità delle sue carni dipende molto dalla stagione e dal luogo di pesca. Il cefalo è infatti una delle specie ittiche che meno soffre l'inquinamento delle acque e che, quindi, non è difficile trovare anche nelle aree portuali. Per questa ragione, bisogna prestare molta attenzione alla sua provenienza. Le carni del cefalo o bosega sono tra le più grasse rispetto ad altre varietà di cefalo. Questa caratteristica lo rende più adatto per cotture al forno o alla griglia. Facile da sfilettare, il cefalo o bosega è uno di quei pesci "poveri" che può dare grandi soddisfazione in cucina. Si presta alle seguenti preparazioni: arrosto, al forno, fritto o affumicato.

## LE NOSTRE RICETTE CON IL CEFALO O BOSEGA

Scopri le nostre ricette con il cefalo o bosega: Bosega in insalata di fagioli, Cefalo alla griglia

Scopri di più sul cefalo o bosega con i contenuti delle nostre schede