Il Cefalo o Volpina o Muggine: bottarga a non finire

21/03/2022

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Un pesce dal costo contenuto sui banchi ittici il Cefalo o Volpina o Muggine, dal nome scientifico *Mugil cephalus,* rinomato per la gustosa bottarga che da essa viene prodotta, ma anche per l'ottima versatilità delle sue carni in cucina.

Sicuramente parliamo di un pesce famoso nella storia, in quanto cenni storici su questa specie risalgono a tempi molto antichi nel Mediterraneo, ma che al giorno d'oggi è finito nel "dietro le quinte" delle tavole italiane, soppiantato dalle solite specie note che la maggior parte delle persone sceglie di consumare.

Riguardo alle dimensioni, ci riferiamo a un peso medio, pensate che raggiunge una lunghezza di 80 cm e un peso di 4,5 chilogrammi in età adulta.

Parlando delle sue caratteristiche fisiche, troviamo che il Cefalo ha un corpo allungato, con squame grosse e non dei veri e propri denti in bocca, ma più una struttura "dentiforme"; le pinne, invece, sono corte e non troppo affusolate, mentre completa la descrizione il suo colore, grigio piombo sul dorso e argentato sui fianchi.



Un giovane Cefalo o Volpina o Muggine nuota tra le rocce del fondale marino, suo habitat prediletto.

SCOPRIAMO LA DELIZIOSA BOTTARGA

Si potrebbe pensare che la bottarga sia un alimento recente, un'invenzione culinaria moderna, ma la sua storia vanta radici ben più profonde nei secoli: pensate che, secondo alcuni resoconti storici, pare siano stati i fenici a inventarla!

Ma cos'è la bottarga?

Questo prodotto, dal gusto particolarmente sapido e una vera leccornia della cucina italiana, si ottiene dalla salatura ed essiccazione principalmente della uova di muggine o di tonno, in un processo delicato e artigianale che impiega fino a 90 giorni per ottenere il prodotto finito!

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Il Cefalo o Volpina o Muggine è una specie che frequenta abitualmente fondali sabbiosi e praterie di posidonie, ma si trova spesso nelle lagune salmastre, dove 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.

Per rifornire i banchi dei pesci di questi esemplari ci si affida principalmente alla piccola pesca artigianale, in particolare alle nasse, lenze e reti da posta, ma non è tutto: anche i metodi dell'acquacoltura, ancor più sostenibili e meno invasivi per gli ecosistemi, affiancano quelli tradizionali nella cattura di questa specie.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi un prodotto d'acquacoltura o pescato fuori dal suo periodo di riproduzione, tra gennaio e luglio: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di riproduzione.



Un dettaglio sulle scaglie del Cefalo o Volpina o Muggine, di dimensioni eccezionali rispetto alla sua taglia.

A TAVOLA CON IL CEFALO O VOLPINA O MUGGINE

Dal contenuto lipidico medio variabile con la taglia, la stagione e il ciclo riproduttivo, questi pesci sono un’ottima fonte di proteine e acidi grassi polinsaturi, pur presentando una maggior quantità di acidi grassi saturi rispetto ad altre specie ittiche. Buono, inoltre, l'apporto di minerali e vitamine, in particolare fosforo, selenio e vitamine del gruppo B, mentre basso tenore di sodio.

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 - come dicevamo - usate per preparare la “bottarga” ottima per realizzare tartine o per condire la pasta.



Una gustosa frittura di Cefalo o Volpina o Muggine con patate e pomodorini freschi.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova il Cefalo Bosega o il Suro o Sugarello

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

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