

il cefalo è uno dei pesci più 'denigrati' al mondo, snobbato perfino nei ricettari, a causa del...

dagospia.com/rubrica-29/cronache/cefalo-piace-tutti-nbsp-pesci-piu-394809.htm



14 mag 2024 11:27

IL CEFALO PIACE A TUTTI - È UNO DEI PESCI PIÙ "DENIGRATI" AL MONDO, SNOBBATO PERFINO NEI RICETTARI, A CAUSA DEL SUO SAPORE DI FANGO - MA SE PESCATO IN MARE APERTO, DOVE SI NUTRE DI ALGHE, O ALLEVATO BENE, NON HA NULLA DA INVIDIARE AI PESCI PIÙ "NOBILI": È MOLTO DIGERIBILE, RICCO DI OMEGA 3 E DI PROTEINE, ED ECONOMICO - LA MUGGINE (L'ALTRO NOME DELLA SPECIE), CHE È FAMOSA SOPRATTUTTO PER LA PRODUZIONE DI BOTTARGA, STA RIEMPIENDO I MENU' DI MOLTI CHEF...

- Condividi questo articolo

Estratto dell'articolo Carlo Ottaviano per "il Messaggero"



cefalo 6

Parente povero, di specie gregaria, sa di fango e via via denigrando. Chiamato muggine o cefalo, è snobbato perfino nei ricettari. Uno dei pochi a dedicargli spazio è "Pesce. La piccola pesca e la sua cucina" di Slow Food Editore. «Predilige leggiamo i tratti di mare comunicanti con lagune salmastre e foci di fiumi, che frequenta e che spesso gli avannotti risalgono. Ha carni sode e gustose, ottime cotte al forno, alla griglia o al cartoccio ma anche bollite. I cefali piccoli sono una componente importante di alcune zuppe marinare, brodetti adriatici e cassola sarda».



cefalo 5

È semigrasso, molto digeribile, ricco di omega 3 e proteine. Insomma, se pescato in mare aperto dove si nutre di alghe o allevato bene, ha poco da invidiare a pesci più nobili, ma è decisamente più conveniente. Al Car di Guidonia, l'enorme Centro agroalimentare alle porte di Roma, all'ingrosso ieri mattina il Botolo (la varietà più popolare) e il Volpina (considerato il migliore) erano entrambi quotati in una forbice tra i 2 e i 4 euro al chilo. Stesso prezzo ai [mercati generali di via Lombroso](#) a Milano, per la muggine del Tirreno e dell'Adriatico.



cefalo 3

SOSTENIBILITÀ

Enorme la distanza col Branzino (o Spigola) del Tirreno che sempre ieri all'ingrosso quotava intorno ai 16 euro (meno, se proveniente da Grecia e Turchia). Adesso, assecondando la voglia di sostenibilità, sta entrando prepotentemente nei menu dei "cuochi etici" attenti all'ambiente e che amano rifornirsi dai piccoli pescatori locali.

[...] Nell'altra grande isola del Mediterraneo è di casa il cefalo a macchia gialla (in effetti scura), il Bosega, dalle carni pregiate, sode, saporite. Sulla costa sud occidentale della Sardegna, nell'esclusiva location Le Dune antica costruzione adesso restituita a nuova vita, isolata nei tre chilometri della spiaggia di Piscinas da un paio di mesi è arrivato Fabio Ciervo, già stellato all'Eden di Roma. «Per me afferma è fondamentale far gustare il territorio e quindi il pescato locale. È un errore bistrattare il cefalo e non usarlo». [...]



bottarga di muggine 3

LA TRADIZIONE

«Lo considero afferma Ciervo un piatto della tradizione, ma come sempre, per me la tradizione è senza regole, perché solo così c'è evoluzione». Restando in Sardegna, un'attività tradizionale negli stagni salmastri di Cabras è la produzione di bottarga di muggine (anche in Toscana nella laguna di Orbetello). «Con le sacche cariche della femmina, salate, pressate ed essiccate precisa Slow Food si produce la più pregiata delle bottarghe, conserva di probabile origine araba [...]».



cefalo 1



bottarga di muggine 1



bottarga di muggine 2



cefalo 2



cefalo 4

Condividi questo articolo