

Animali acquatici di una specie non specifica, meno famosi ma non per questo meno buoni da degustare

Pesse povero: alcuni fra i pesci bistrattati del nostro mare

Argomento proposto da Dufy per istruire tutti i soci sui prodotti ittici locali e non farsi imbrogliare in pescheria

Pesce povero: non una specie specifica di pesce, ma alcuni fra i numerosi pesci che vengono un po' bistrattati, a volte per scarsa conoscenza, a volte per una sorta di moda, che fa preferire specie come il branzino, l'orata, il rospo o il rombo, anche d'allevamento, ad altri pesci meno "famosi" ma altrettanto buoni.

CEFALO o MUGGINE *Sievol* (Mugilidae), pesci appartenenti alla famiglia Mugilidae, ne esistono sei specie ma di queste solo cinque sono presenti nel Mediterraneo e nelle nostre acque:

- Verzelata;
- Calamita o Botolo;
- Dorato o Lotregano;
- Bosega;
- Volpina;

vediamo le loro caratteristiche principali:

VERZELATA *Verzelao* (Mugil saliens o Liza saliens), corpo snello e labbro superiore sottile liscio, le pettorali ripiegate in avanti raggiungono e superano il margine anteriore dell'occhio. La colorazione è grigio-bluastro dorsalmente, argentea con linee longitudinali grigie sui fianchi, bianco argentea sul ventre. Una o più macchiette dorate sull'opercolo, una macchia scura alla base delle pettorali. La taglia massima è di 40 cm. Vive in tutto il Mediterraneo e nell'Atlantico orientale dal golfo di Guascogna al Marocco. E' stato introdotto con successo nel mar Caspio. Viene allevato in lagune e stagni salmastri. Si nutre di piccoli invertebrati e detriti organici. Il periodo riproduttivo va da maggio a settembre e la maturità sessuale è raggiunta prima dai maschi e ciò spiega perché unica fra i cefali mediterranei in questa specie si può riscontrare l'inversione sessuale. Si pesca con le reti da posta, barracuda (sinili), tramaglio (pasele), bertovello (cuguli), reti a circuizione (sacaleva) e reti a strascico (cocia de fondo e volante). Fra le varie specie di cefalo è la meno pregiata, comunque le sue carni hanno un discreto gusto in particolare nella bella stagione in quanto la polpa è più grassa. Si prepara in "boreto", alla griglia, fritto in zuppe o marinato.



CALAMITA o BOTOLO *Botolo* (Mugil capito o Liza ramada): corpo snello e labbro superiore piuttosto sottile e liscio, le pinne pettorali ripiegate in avanti raggiungono appena il margine posteriore dell'occhio. La colorazione è grigio-bluastro dorsalmente, argentea con righe longitudinali grigie sui fianchi e bianco argentea sul ventre, una macchia scura alla base delle pettorali. La taglia massima è di 70 cm. Vive in tutto il Mediterraneo, dove è anche allevato, e in Atlantico orientale dalla Scandinavia a Capo Verde. Si trova anche nel mar Nero. Si nutre in modo analogo a quello della Verzelata e degli altri cefali. Si adatta bene all'acqua dolce e durante la bella stagione risale i fiumi anche per lunghi tratti.

Si pesca con reti da posta, strascico e circuizione. A livello alimentare non è al top fra i cefali ma comunque superiore alla Verzelata. Si trova comunemente nei mercati fresco primariamente e poi congelato, affumicato ed essiccato. Si prepara in "boreto", alla griglia, fritto, in zuppe o marinato.



DORATO o LOTREGANO *Datragan* (Mugil auratus o Liza aurata), corpo snello e labbro superiore sottile, liscio. Palpebra adiposa ridotta a un orlo intorno all'occhio. Le pinne pettorali ripiegate in avanti oltrepassano il margine posteriore dell'occhio. La colorazione è grigio-bluastro dorsalmente, argentea con linee longitudinali grigie sui fianchi e bianco-argentea sul ventre. Presenta una macchia dorata sull'opercolo ed è privo di macchie nere alla base delle pettorali. La taglia massima è di 50 cm. E' una specie comune in Mediterraneo e in Atlantico settentrionale dalla Scandinavia al Senegal. Come le altre specie si trova lungo le coste rocciose e sabbiose nelle lagune e le foci dei fiumi, però evita acque con salinità troppo ridotta. Si nutre di piccoli invertebrati e detriti organici. Viene pescato con gli stessi metodi delle altre specie. Come valore alimentare si colloca a metà strada anche se a mio parere non ha nulla da invidiare alle due specie più pregiate. Nei mercati si trova fresco, congelato, affumicato e essiccato. Si cucina in "boreto", alla griglia, fritto, in zuppe, marinato o sotto sale.



BOSEGA *Bosega* (Mugil chelo o Chelon labrosus), corpo robusto, labbro superiore spesso e alto, munito sulla parte inferiore di 2-5 file di papille cornificate, ovaliformi. Palpebra adiposa molto ridotta, estesa appena sull'iride. Le pinne pettorali ripiegate in avanti raggiungono appena il margine posteriore dell'occhio. Processo ascellare assente. La colorazione è grigio-bluastro dorsalmente, argentea con linee longitudinali grigie sui fianchi e bianco argentea sui fianchi. Macchia scura alla base delle pettorali. Taglia massima 60 cm. La riproduzione avviene come nelle altre specie, l'alimentazione è la medesima. E' comune nel Mediterraneo dov'è anche allevato e nell'Atlantico orientale dalla Scandinavia e Islanda (raro), al Senegal. Vive in mare ma, soprattutto i piccoli esemplari non temono le acque a bassa salinità o addirittura dolci. Gli adulti vivono in branchetti nei pressi delle coste rocciose o sabbiose soprattutto dove presenti manufatti o foci di corsi d'acqua. I giovani si raggruppano in gruppi molto più numerosi. La pesca avviene con reti da posta, a strascico e a circuizione. La qualità della carne è fra le migliori.

Viene commercializzato fresco, congelato, affumicato ed essiccato. Si prepara in "boreto", fritto, alla griglia, al forno, marinato, lessato e in zuppe.



VOLPINA *Volpin* (Mugil cephalus), corpo robusto, testa larga e massiccia, labbro superiore sottile e liscio, occhio ricoperto per buona parte da una spessa palpebra adiposa che si estende anche anteriormente e posteriormente ad esso, ad eccezione di una fessura centrale. Le pinne ventrali ripiegate raggiungono o quasi la pupilla. Processo ascellare ben sviluppato. Colorazione grigio-bluastro dorsalmente, argentea con linee grigie sui fianchi e bianco-argentea sul ventre. E' presente una macchia scura sulle pettorali. La taglia massima è 120 cm. Specie comune nel Mediterraneo e nelle acque temperate e tropicali degli oceani, Atlantico, Pacifico e Indiano e i relativi mari limitrofi. In grado di vivere anche in ambienti inquinati, lo si incontra soprattutto dove ci sono fondi duri o manufatti, ma non disdegna fondi completamente molli purchè la profondità dell'acqua sia sufficientemente bassa. Si nutre di ogni tipo di invertebrato bentonico e anche di materiale organico in decomposizione. Gli esemplari che raggiungono i 20 cm sono maturi sessualmente e depongono le uova in mare. Dopo la schiusa gli avannotti si avvicinano alla costa e frequentano, lagune e risalgono i corsi d'acqua dolce che sfociano in mare. E' la specie più famosa e rinomata tra i cefali. Lo si trova nei mercati fresco, congelato, affumicato ed essiccato, da esso si ricava inoltre la bottarga (le uova salate ed essiccate), che si grattugia su paste e sughi. In cucina si prepara allo stesso modo della bosega e degli altri tipi.



SARDINA *Sardela* (Clupeidae Philcardus), corpo coperto di squame grandi, sottili e caduche, assenti sulla testa. Opercolo striato nella parte inferiore. La pinna dorsale è più vicino al muso che all'attaccatura di quella caudale. La colorazione è verde-azzurra o verde-oliva sul dorso, argenteo-dorata sui fianchi e bianco-argentea sul ventre. Talvolta sono presenti una serie di macchiette nere sulla parte alta dei fianchi. La taglia massima è di 25 cm ma nelle nostre zone è usualmente intorno ai 15 cm. Viene pescata con reti a strascico (cocia volante in particolare), a circuizione (sacaleva), e ormai molto raramente con reti da posta (melaide). E' comune nel Mediterraneo ma raramente nella parte orientale del bacino. Nell'Atlantico settentrionale si estende dall'Islanda (raramente), al Mare del Nord fino al Senegal. Specie di primaria importanza per l'industria conserviera europea, viene commercializzata fresca, congelata,

affumicata, salata e soprattutto sott'olio. Ottima alla griglia, frita o impanata. Talvolta è preparata in "boreto".



ACCIUGA o ALICE *Sardon* (Engraulis encrasicolus) corpo allungato, snello a sezione ovaliforme. Muso appuntito, conico, notevolmente prominente. Bocca ampia con la mascella superiore lunga e la inferiore corta. Pinna dorsale corta posizionata a circa metà del corpo e pinna caudale forcuta. La colorazione è azzurro-verdastra dorsalmente, argentea sui fianchi e sul ventre con una striscia grigio-azzurra tra il dorso scuro e i fianchi chiari. La taglia massima è di 20 cm, ma da noi la pezzatura comune si aggira sui 10-11 cm. E' comune nel Mediterraneo e anche nel Mar Nero. In Atlantico orientale è comune nelle acque della Norvegia meridionale, in quelle dello Skagerrak e del Kattegat (assente nel Baltico) e dalle isole Britanniche fino all'Angola. Si pesca con lo strascico e la circuizione. Specie molto importante per l'industria conserviera, comune nei nostri mercati dove si trova fresca, congelata, essiccata, sott'olio o sotto salsa e trasformata in pasta di acciughe. Ottima frita, impanata e in "boreto".



GHIOTTO GO o GHIOTTO GIALLO *Go o Guato* (*Zosterisessor ophiocephalus*) pesce dalle labbra carnose, occhi poco sporgenti, capo oblungo e pinne dorsali simili in altezza. La pelle è ricoperta di muco (limo). Il colore è giallo olivastro, il ventre è giallo. Sul dorso e sui fianchi si trovano delle macchie scure; una macchia si trova anche alla base delle pinne pettorale e caudale. Può raggiungere i 25 cm. E' presente nella nostra laguna in quella veneta e in generale nell'Adriatico settentrionale. Vive a basse profondità sui fondali sabbio-fangosi detritici con alghe o posidonie. Di solito scava delle tane a mò di galleria profonda anche decine di cm e di solito con 2 aperture, nelle quali si rifugia, in particolare nella stagione invernale, per proteggersi dai predatori e dal freddo invernale. In primavera al termine della galleria viene creata una sorta di camera (camerata) dove sono deposte le uova e si trovano poi i piccoli guatti. Si cattura con nasse e bertovelli o con la bassa marea a mano (n'dà a guà). La sua carne è molto gustosa e delicata ma a causa della presenza di numerose spine è un po' bistrattato. Il piatto che probabilmente gli rende più merito, se ben fatto, è il risotto. Ottimo anche in "boreto" e fritto.

