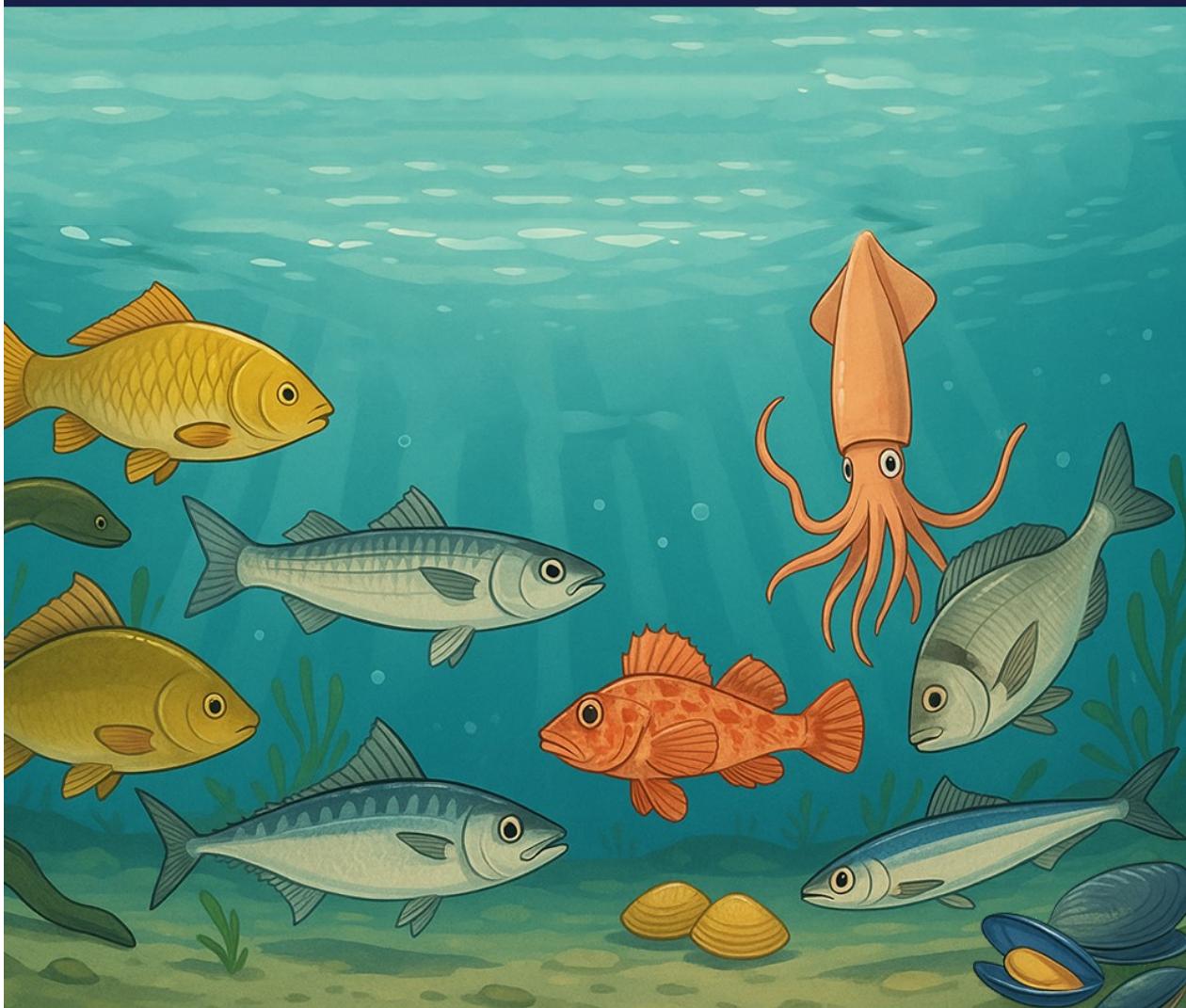


# SAPORE DI MARE

*Eccellenze ittiche tra costa e lagune del Golfo di Circe*



## Guida didattica per bambini e ragazzi

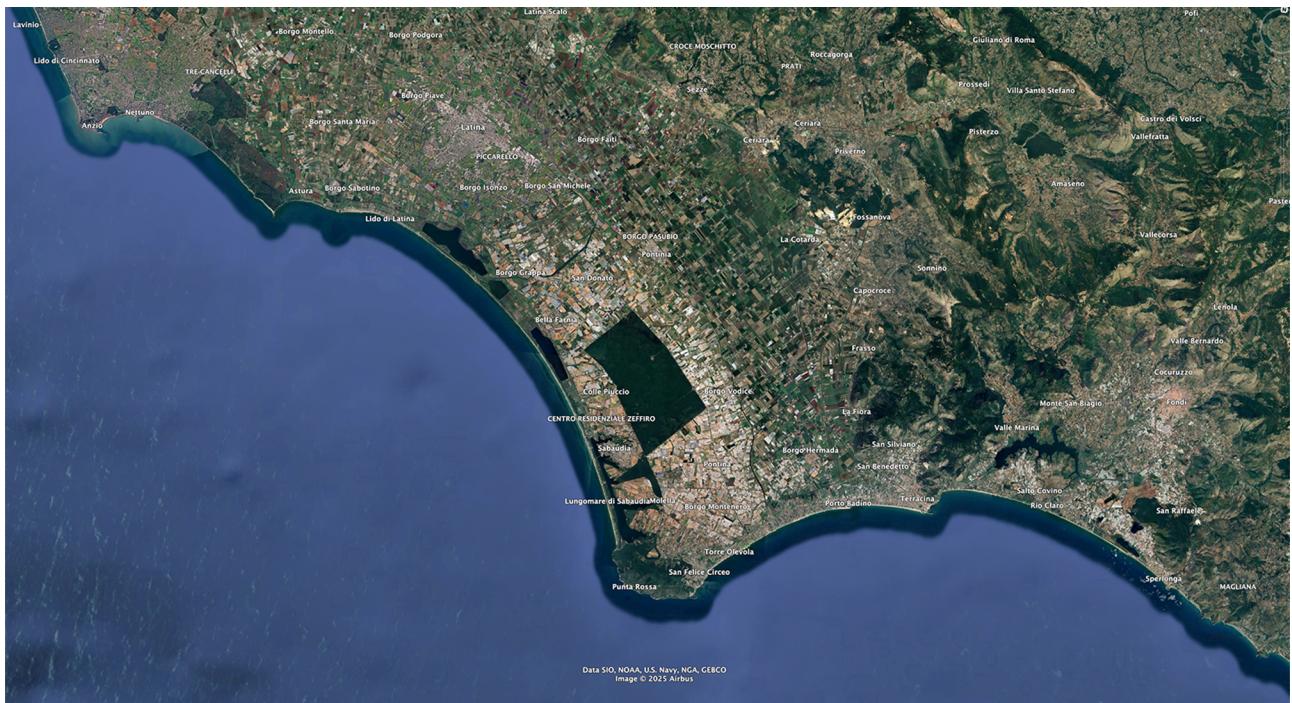
Scopri, impara e proteggi  
le meraviglie del mare e delle lagune del Golfo di Circe

## PREFEZIONE

### Un territorio tra mare e lagune

Nel cuore del Lazio meridionale, dove le onde del Tirreno si incontrano con le acque tranquille dei laghi costieri, si estende il **Golfo di Circe**: un paesaggio che abbraccia Anzio, San Felice Circeo, Fondi e Monte San Biagio.

Qui la natura ha creato un equilibrio unico tra mare, lagune e campagne, dove la vita degli uomini e degli animali acquatici è intrecciata da secoli.



«Il Golfo di Circe visto dall'alto, tra lagune e mare aperto»

Il Golfo di Circe non è solo una ricchezza naturale, ma anche una vera e propria “aula a cielo aperto” per imparare come funziona il mare e quanto ogni piccolo gesto possa aiutare a proteggerlo. I canali di **Monte San Biagio**, le acque del **Lago di Fondi**, le **lagune di Fogliano e Caprolace** e le **scogliere del Circeo** ospitano una biodiversità straordinaria: pesci, molluschi e crostacei che sono parte dell’identità di questo territorio.

## Perché parlare di “Eccellenze Ittiche”

Il progetto **“Sapore di Mare - Eccellenze Ittiche tra Costa e Lagune del Golfo di Circe”** nasce per insegnare ai bambini che conoscere le specie ittiche significa proteggere l’ambiente e valorizzare la tradizione locale.

Ogni pesce ha una storia da raccontare: c’è chi viaggia per migliaia di chilometri, chi vive nascosto nella sabbia e chi mantiene l’acqua pulita solo con il suo lavoro quotidiano di filtro naturale.

Mangiare pesce locale significa anche rispettare il mare. Le specie del nostro Golfo sono fresche, nutrienti e sostenibili. Scegliere prodotti provenienti da pescatori di Anzio o del Circeo vuol dire ridurre l’inquinamento, favorire l’economia locale e gustare un cibo che fa bene alla salute e all’ambiente.



«La pesca artigianale del Golfo di Circe mantiene vive le tradizioni locali»

## Un viaggio tra scienza e tradizione

In questo libro scopriremo insieme le dodici specie ittiche più importanti tra costa e lagune del Golfo di Circe.

Ogni scheda spiega dove vive la specie, come riconoscerla, perché è importante dal punto di vista ecologico e come viene utilizzata nella cucina locale.

Le informazioni sono tratte da fonti scientifiche ufficiali – **ISPRA, FAO FishBase, ARPA Lazio, CREA Alimenti**, e il **Ministero dell’Ambiente** – e sono presentate in modo semplice e divulgativo, perché anche i più piccoli possano capirle e appassionarsi.



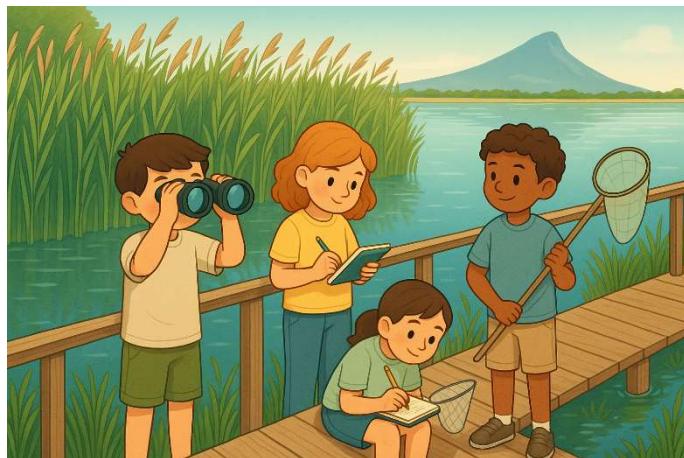
«Lezioni a cielo aperto tra spiaggia e laguna»

## Obiettivi educativi

Questo libro vuole:

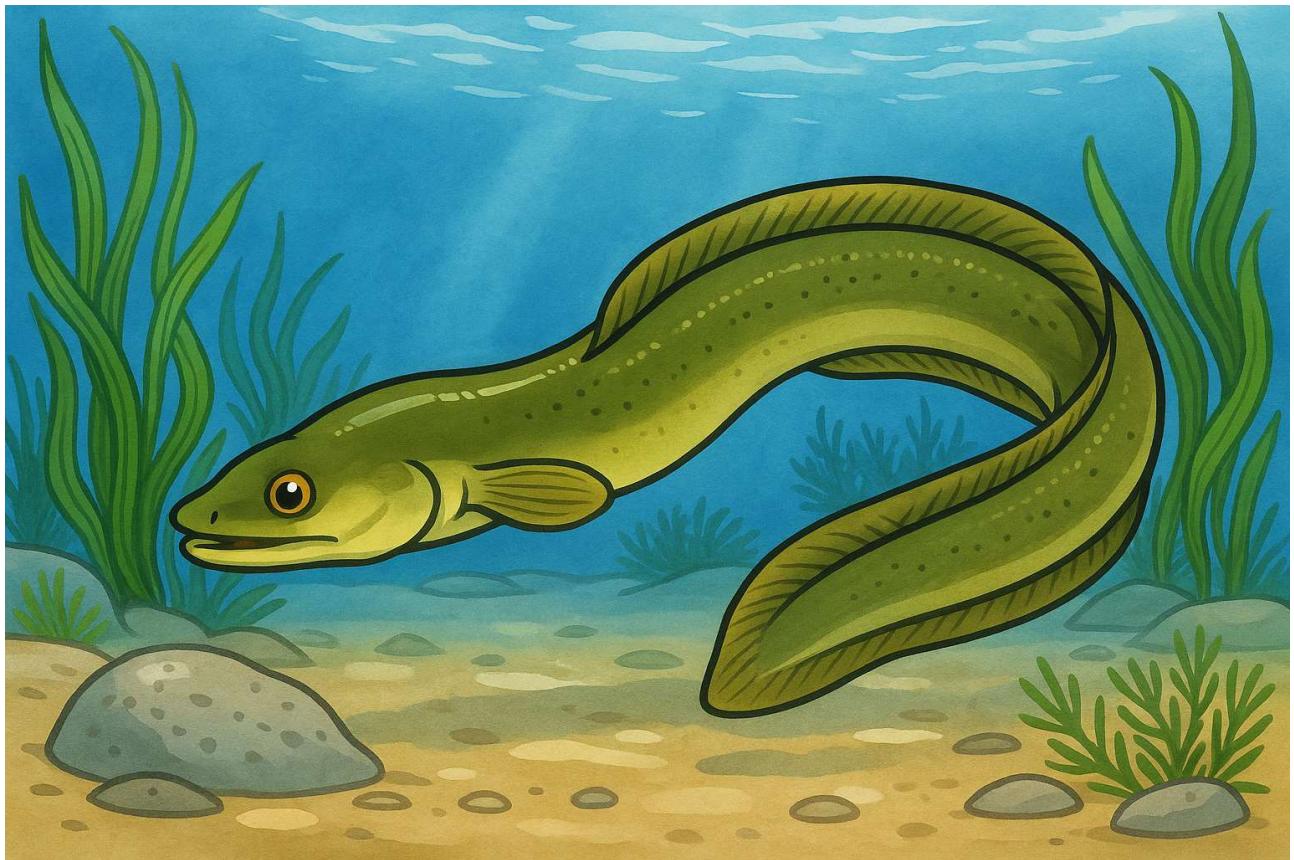
1. **Far conoscere** le specie ittiche del territorio;
2. **Spiegare** perché sono fondamentali per l'ecosistema marino e lagunare;
3. **Valorizzare** la pesca locale e le buone abitudini alimentari;
4. **Stimolare** curiosità e rispetto verso la natura attraverso giochi e attività.

Ogni pagina è pensata per essere letta insieme a scuola o a casa, come una piccola avventura di scoperta tra acqua, sabbia e vento di mare.



«Imparare dal mare è un gioco meraviglioso»

## Anguilla (*Anguilla anguilla*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- **Lago di Fondi, Canale Portatore**, fossi e canali tra **Fondi e Monte San Biagio**; tratti salmastri prossimi al mare (aree di transizione).

### Come riconoscerla

- Corpo allungato, pelle liscia senza squame evidenti, dorso **verde-bruno**, ventre chiaro; pinna dorsale continua.

### Ruolo ecologico

- Specie migratrice catadroma: nasce nel **Mar dei Sargassi**, cresce in acque interne; predatore notturno di invertebrati e piccoli pesci; **indicatore** di qualità ambientale.

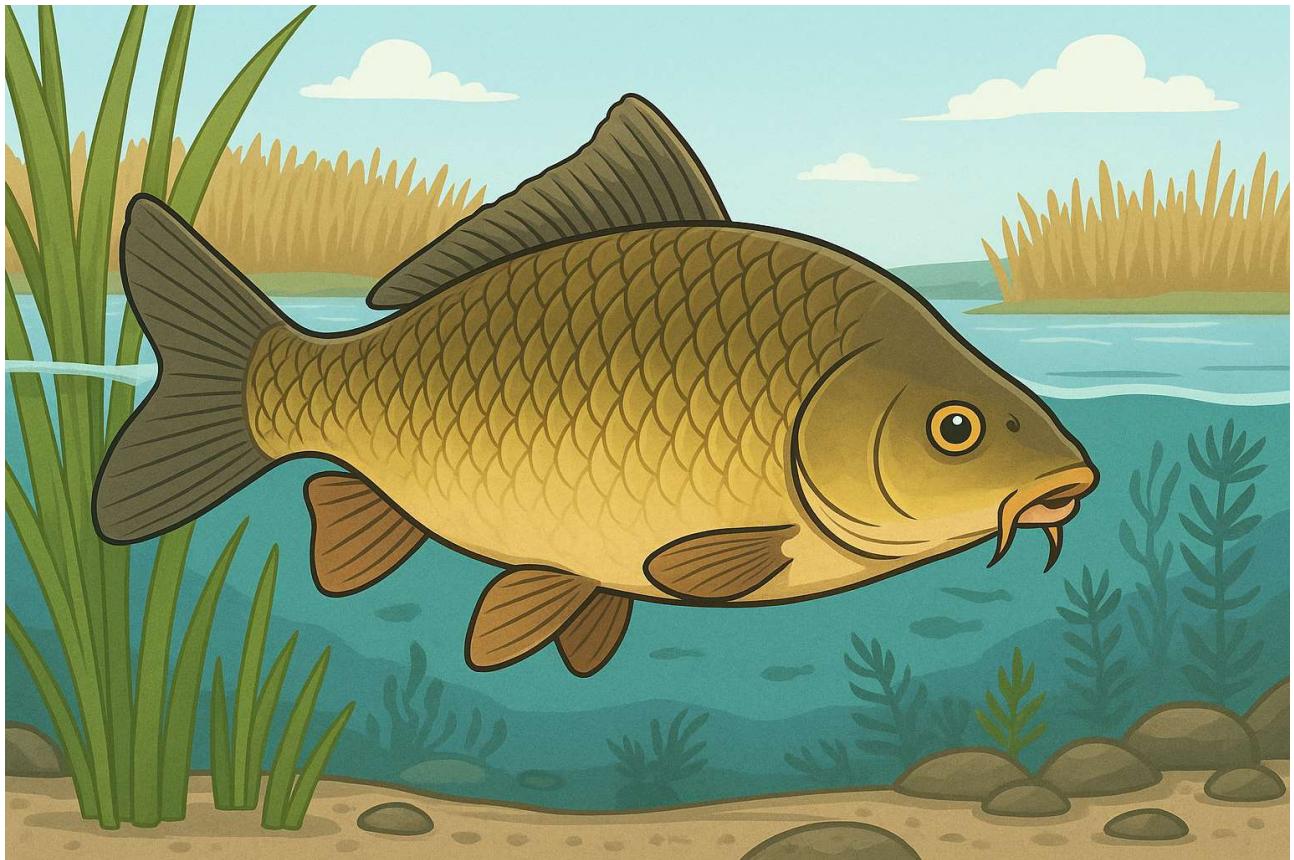
### In tavola (educazione alimentare)

- Fonte di **proteine e omega-3**; tradizioni locali: **brace, umido** con erbe; consumo consapevole (specie regolamentata).

### Curiosità

- Può respirare anche attraverso la pelle umida; i giovani (“**ceche**”) risalgono fiumi e canali in primavera.

Carpa (*Cyprinus carpio*)



## Dove vive nel Golfo di Circe

- Lago di Fondi e canali a bassa corrente nella **Piana di Fondi–Monte San Biagio**.

## Come riconoscerla

- Corpo robusto, grandi squame dorate/bronzee; alcune varianti con squame rade (**carpa specchio**).

## Ruolo ecologico

- Onnivora bentofaga: smuove sedimenti, consuma materiale organico; partecipa ai **cicli di nutrienti**.

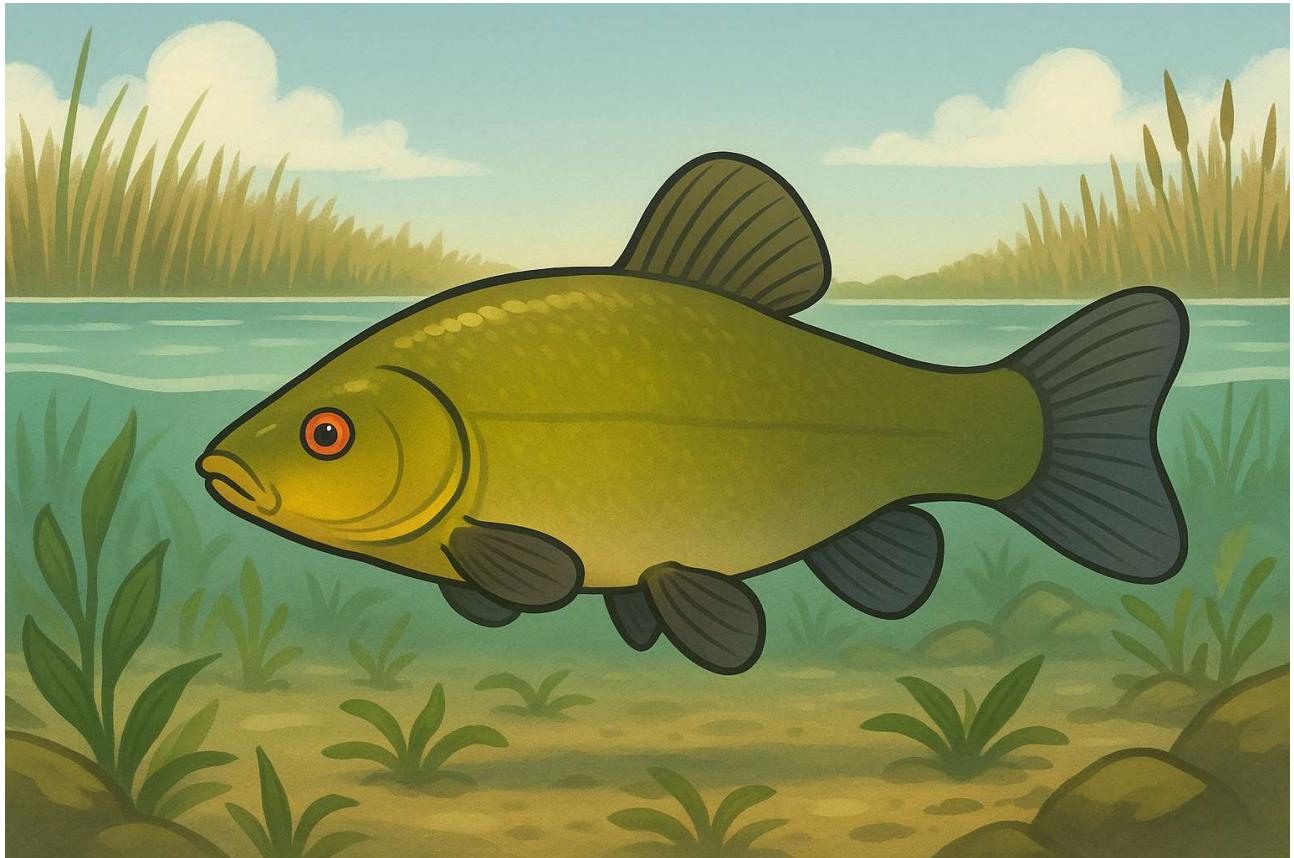
## In tavola

- **Proteine magre, fosforo, vit. B**; preparazioni locali: **al forno** con erbe, **in umido** con pomodoro e capperi (uso moderato di sale).

## Curiosità

- Introdotta anticamente in Europa; in documenti storici citata nelle acque pontine.

## Tinca (*Tinca tinca*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- **Lago di Fondi** e canali interni; preferisce acque calme, fondali fangosi e ricchi di piante.

### Come riconoscerla

- Corpo tozzo, pelle vischiosa con micro-squame, livrea **verde-oro**, **occhi rossastri**.

### Ruolo ecologico

- Resistente a basse concentrazioni di ossigeno; si nutre di invertebrati bentonici, contribuendo alla **pulizia del fondo**.

### In tavola

- **Proteine e sali minerali**; cucine tipiche: **al cartoccio**, **in umido** con olive e origano.

### Curiosità

- **“Dottoressa del lago”**: antica credenza che il suo muco aiutasse a cicatrizzare (nota culturale).

## Cozza (*Mytilus galloprovincialis*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- Scogliere e massi sommersi di **San Felice Circeo**; area costiera di **Anzio**; possibile presenza su substrati duri e impianti locali.

### Come riconoscerla

- Guscio **nero-blu** allungato, interno madreperlaceo; si ancora col **bisso**.

### Ruolo ecologico

- **Filtratore naturale**: migliora trasparenza e qualità dell'acqua; specie **sentinella**.

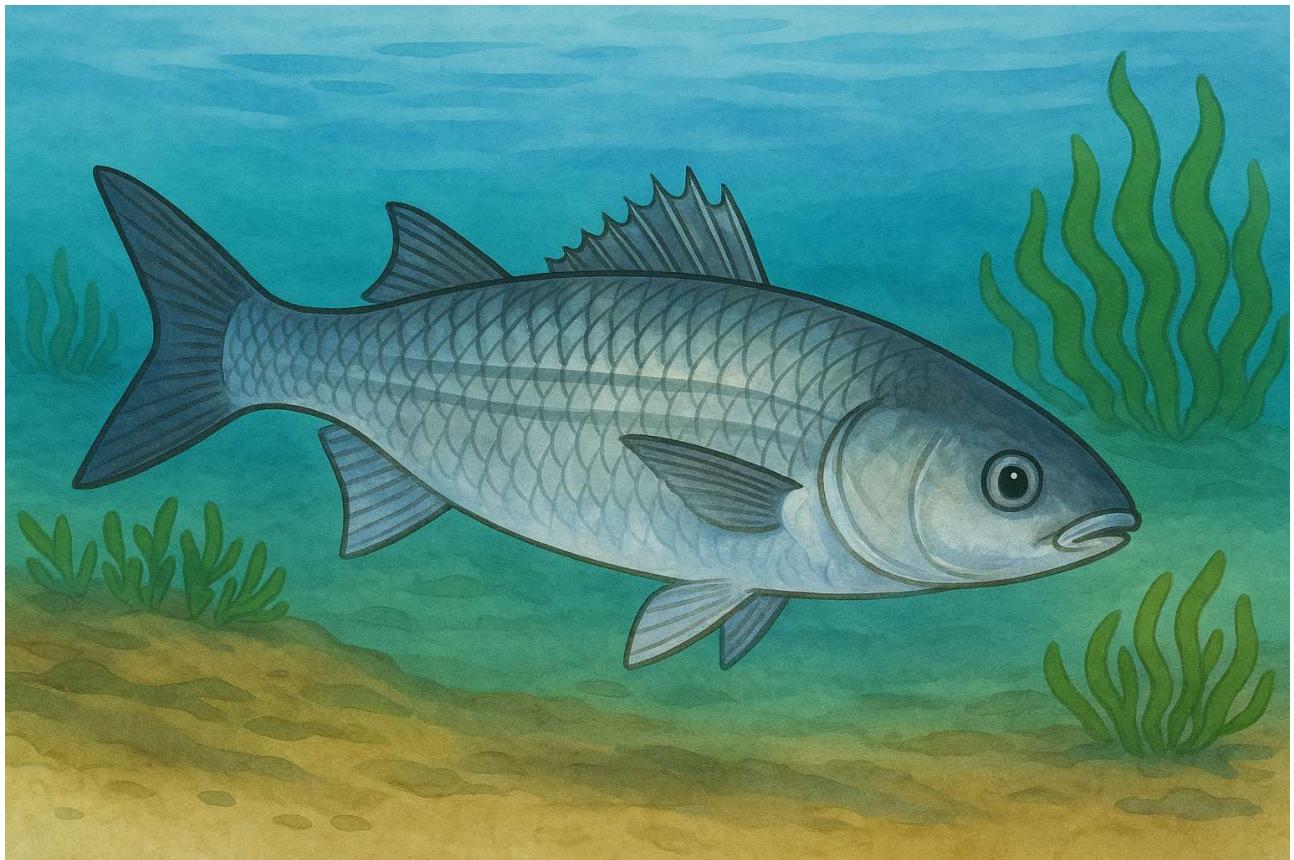
### In tavola

- **Proteine, ferro, zinco, B12**; piatti: **alla marinara, gratinate**; lavare e cuocere correttamente (sicurezza alimentare).

### Curiosità

- Il “bisso” in passato usato come filo pregiato (“seta del mare”).

Cefalo / Muggine (*Mugil spp.* / *Chelon ramada*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- **Lagune di Fogliano e Caprolace** (area Parco del Circeo); zone salmastre prossime al **Canale Portatore** e foce verso il mare.

### Come riconoscerlo

- Corpo argenteo, testuggine robusta, pinne corte; spesso in **branchi**.

### Ruolo ecologico

- **Eurialino** e opportunista; pascola su alghe e detriti, contribuendo alla **pulizia naturale**.

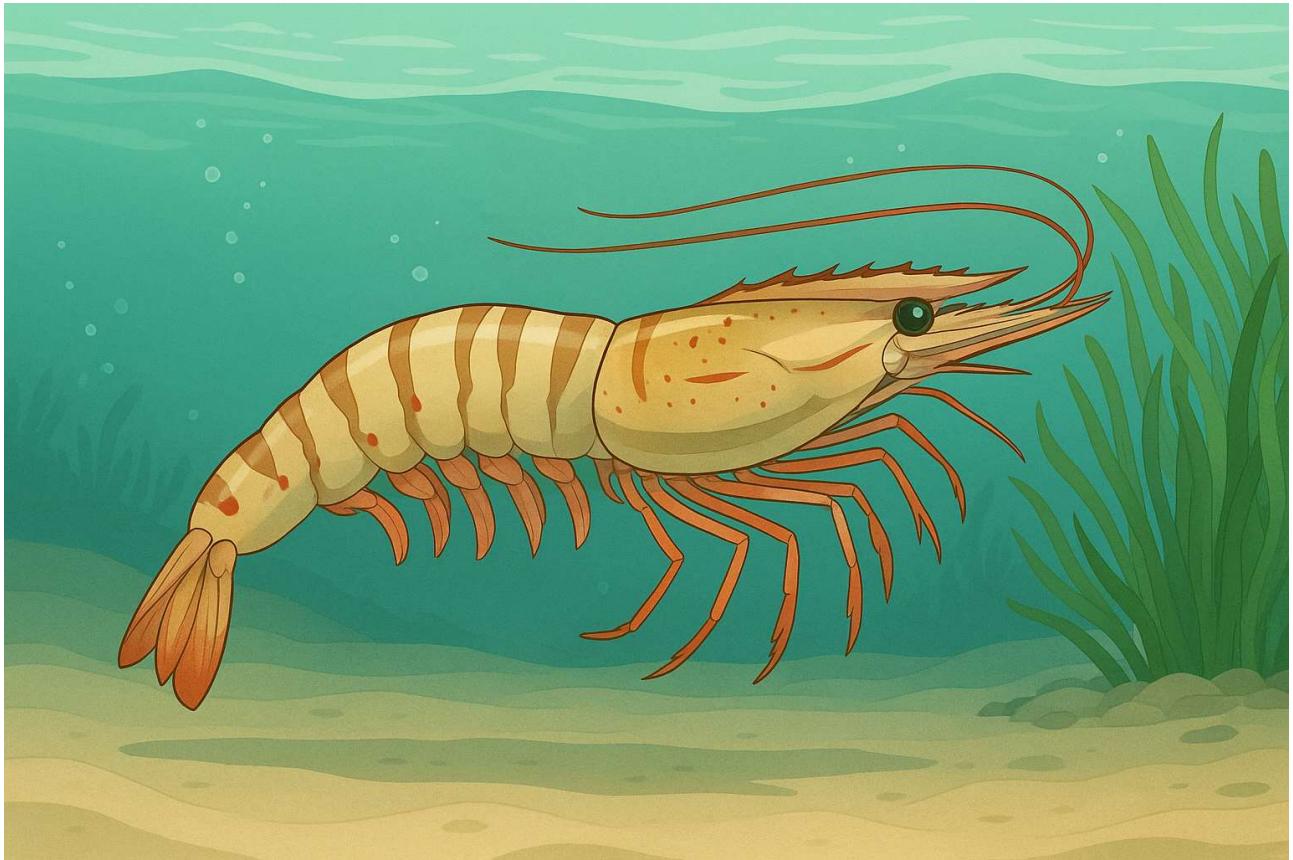
### In tavola

- **Omega-3, selenio, vit. B**; ricette: **griglia, umido** con olive e pomodorini; **bottarga** (uova essiccate) come prodotto tradizionale mediterraneo.

### Curiosità

- Saltelli in superficie per ossigenarsi in acque calde/povere d'ossigeno.

Mazzancolla (*Melicertus kerathurus*)



## Dove vive nel Golfo di Circe

- Fondali sabbiosi tra **Anzio** e **San Felice Circeo**, fino a **Terracina**; notturna, di giorno si interra parzialmente.

## Come riconoscerla

- Gambero grande, **grigio-rosato** con sottili striature; antenne lunghe.

## Ruolo ecologico

- Crostaceo bentonico: predatore/scavenger di piccoli invertebrati; indicatrice di **fondali puliti e ossigenati**.

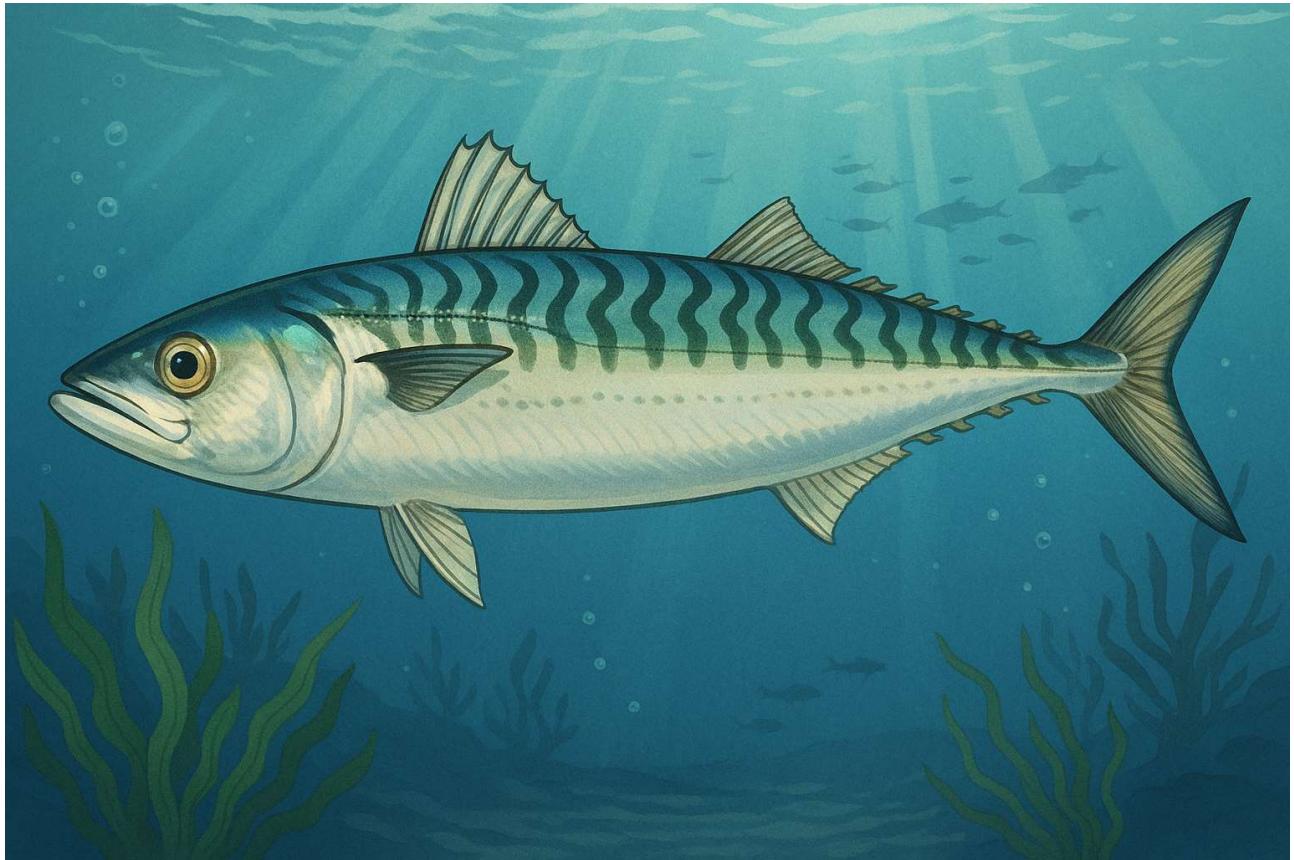
## In tavola

- **Proteine, iodio, fosforo**; piatti: **griglia, frittura leggera, spaghetti mazzancolle e pomodoro fresco**.

## Curiosità

- Le femmine depongono molte uova (popolazioni resilienti se la pesca è sostenibile).

Sgombro (*Scomber scombrus*)



## Dove vive nel Golfo di Circe

- **Mare aperto** tra **Anzio** e **San Felice Circeo**; stagionalmente vicino costa (primavera/autunno).

## Come riconoscerlo

- Corpo affusolato, dorso **blu-verde** con **strisce scure**, ventre argento; pinnule vicino alla coda.

## Ruolo ecologico

- Pesce azzurro pelagico; collega plancton e predatori superiori; banchi numerosi.

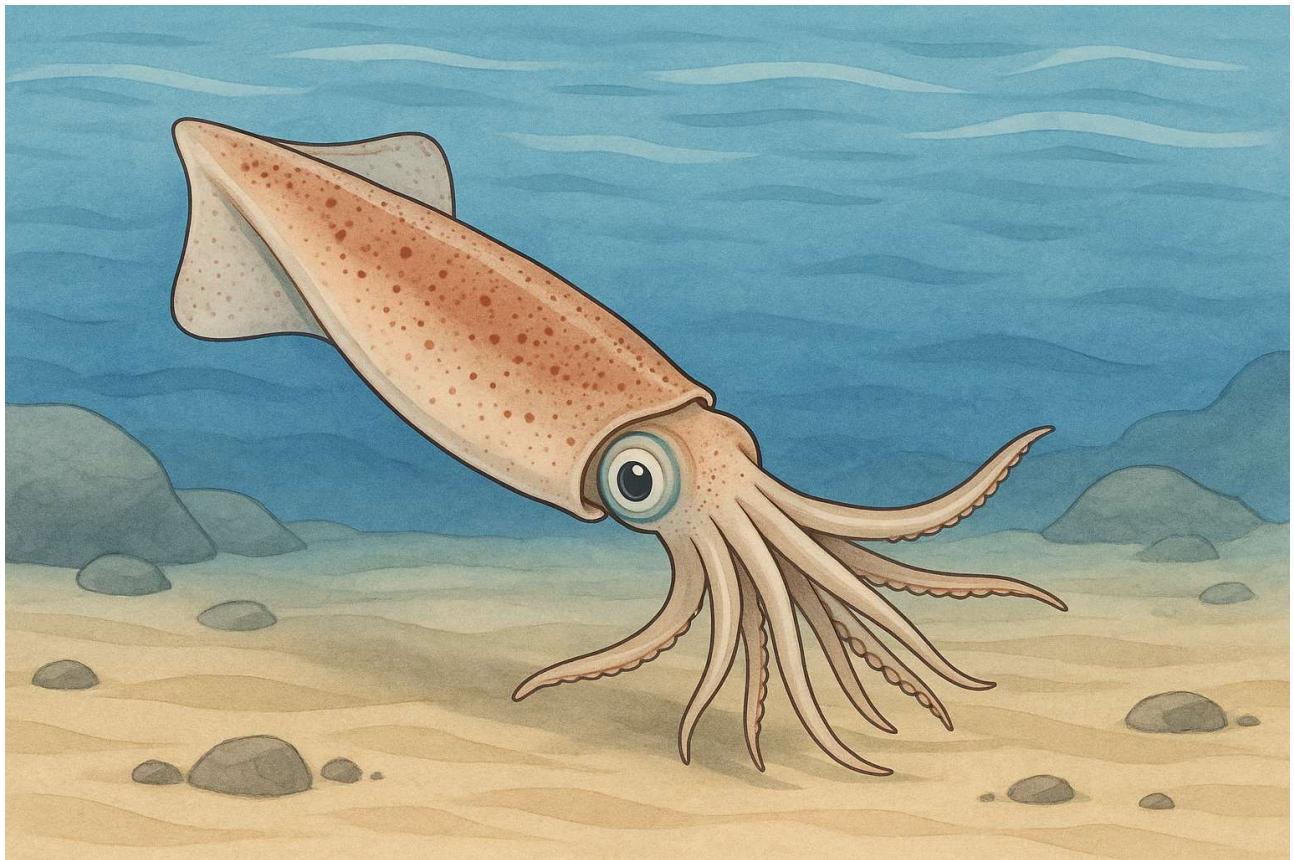
## In tavola

- **Omega-3** elevati, **vit. D**, **proteine**; ricette: **griglia**, **sott'olio** con erbe.

## Curiosità

- Nuota molto veloce (corpo idrodinamico); specie generalmente sostenibile.

Calamaro (*Loligo vulgaris* / *Loligo spp.*)



## Dove vive nel Golfo di Circe

- Fondali **sabbiosi** e sabbioso-fangosi tra **Circeo–Anzio** (20–80 m); si avvicina in autunno-inverno.

## Come riconoscerlo

- Mantello allungato, pinne a rombo, **10 braccia** (2 tentacoli più lunghi).

## Ruolo ecologico

- Predatore intelligente di pesci e crostacei; cambia colore con **cromatofori**.

## In tavola

- **Proteine magre, fosforo, selenio**; piatti: **ripieno, griglia, frittura leggera**.

## Curiosità

- Pesca con **lampare** notturne tradizionali (attrazione con luce).

Sarago (*Diplodus spp.*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- Scogliere e fondali rocciosi del **Promontorio del Circeo**; moli e barriere di **Anzio**.

### Come riconoscerlo

- Corpo argenteo con **bande nere** (es. *D. sargus*, *D. vulgaris*).

### Ruolo ecologico

- Predatore di piccoli crostacei e molluschi; indicatore di **acque pulite**.

### In tavola

- **Proteine** di alta qualità, grassi bassi; ricette: **al forno** con erbe, **in acqua pazza**.

### Curiosità

- Spesso primo pesce riconosciuto nelle attività didattiche sub al Circeo.

## Tellina (*Donax trunculus*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- **Spiagge sabbiose** tra **Anzio** (Tor Caldara–Lavinio) e **Circeo/Terracina**; pochi cm sotto sabbia.

### Come riconoscerla

- Conchiglia piccola, liscia, colori chiari; vive semi-interrata.

### Ruolo ecologico

- **Filtratrice**: pulizia naturale della battigia; specie **sentinella**.

### In tavola

- **Proteine, ferro, B12**; piatto simbolo: **spaghetti alle telline**.

### Curiosità

- **De.C.O. Telline di Anzio** (riconoscimento comunale di origine, tradizione locale).

Alice / Acciuga (*Engraulis encrasiculus*)



## Dove vive nel Golfo di Circe

- **Mare aperto** tra **Anzio** e **Circeo**; in primavera-estate vicino costa; pesca **notturna** con lampare.

## Come riconoscerla

- Piccola, snella, argentea con riflessi blu; muso appuntito.

## Ruolo ecologico

- Pesce azzurro pelagico; si nutre di **plancton**; base trofica per predatori (tonni, sgombri).

## In tavola

- **Omega-3, calcio, vit. D**; piatti: **marinate, fritto di paranza**, tradizioni locali.

## Curiosità

- La **colatura di alici** tradizionale è tipica del basso Tirreno (cultura gastronomica).

## Gallinella / Sgavaione (*Lepidotrigla cavallione*)



### Dove vive nel Golfo di Circe

- Fondali sabbiosi/fangosi tra **Circeo–Terracina–Gaeta** (20–100 m).

### Come riconoscerla

- Corpo rosso-arancio, testa corazzata; grandi pinne pettorali come “ali” con riflessi turchesi; “dita” pettorali per camminare.

### Ruolo ecologico

- Predatore bentonico di crostacei e vermi; indicatore della **qualità dei sedimenti**.

### In tavola

- Carne bianca e saporita per **zuppe e brodetti**; con pomodorini e olive di Gaeta.

### Curiosità

- Emissione di **suoni** (“canto”) quando spaventata o catturata.

## Dal mare alla tavola (educazione alimentare)



- **Perché locale:** fresco, tracciabile, a **filiera corta** (porti di **Anzio, San Felice Circeo**), minori trasporti.
- **Perché sostenibile:** rispetto **stagionalità** e **taglie minime**; preferire metodi artigianali.
- **Perché sano:** **omega-3, proteine di qualità, vitamine e minerali**.
- **Ricette identitarie:** spaghetti alle **telline**, **sgombro** alla griglia con erbe del Circeo, **mazzancolle** alla brace, **anguilla** in umido di Fondi.

## Custodi del mare (buoni comportamenti da adottare)



1. Non lasciare rifiuti su spiagge, lagune, canali (il mare inizia da lì).



2. Rispettare pesci piccoli e periodi di riproduzione.



3. Scegliere pesce **locale e di stagione**.



4. Rispettare **aree protette** e ambienti sensibili (Circeo, lagune).



5. Diventare **ambasciatori del mare**: raccontare ciò che si impara.

## Glossario essenziale



- **Laguna:** bacino d'acqua salmastra tra mare e terra.



- **Ecosistema:** insieme di animali, piante e ambiente che vivono in equilibrio.



- **Filiera corta:** dal pescatore al consumatore, senza lunghi viaggi.



- **Omega-3:** grassi "buoni" utili a cervello e cuore.



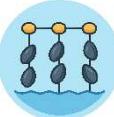
- **Pesce azzurro:** pesci con dorso blu e ventre argento (es. sgombro, alice).



- **Plancton:** organismi piccolissimi sospesi nell'acqua, cibo di molti pesci.



- **Eurihalino:** specie che vive in acque con salinità diverse (es. cefalo, anguilla).



- **Mitilicoltura:** allevamento delle cozze.



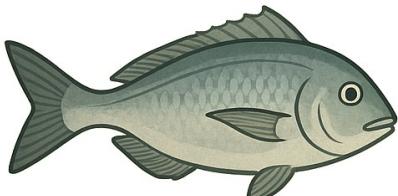
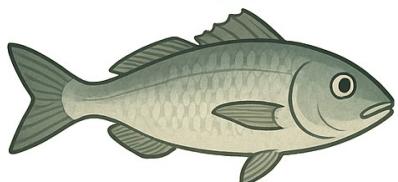
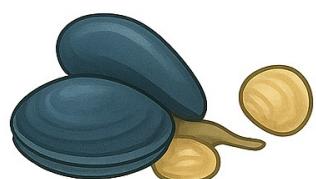
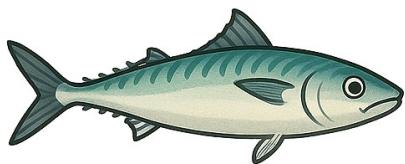
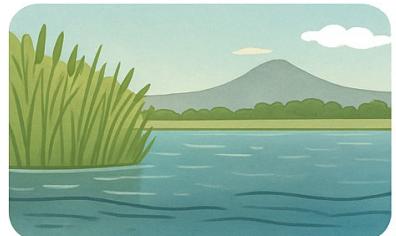
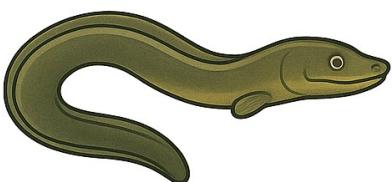
- **Habitat:** il "quartiere naturale" dove vive una specie.



- **Biodiversità:** varietà di specie viventi in un ambiente.

## Giochi didattici (pronti da usare)

### 1) Abbina il pesce al suo habitat



(Soluzione: Anguilla→Lago/Canali; Sgombro→Mare aperto; Cozza→Scogliera; Cefalo→Laguna; Tellina→Spiaggia sabbiosa; Sarago→Scogliera)

## 2) Vero o Falso

Segna  o :

1. Le telline vivono tra gli scogli.



2. L'anguilla nasce nell'oceano Atlantico.



3. Le cozze filtrano l'acqua e la puliscono.



4. La mazzancolla è un pesce.



5. Il sarago vive spesso tra le rocce del Circeo.



(Soluzione: 1 ~~X~~, 2 ~~✓~~, 3 ~~✓~~, 4 ~~X~~ [è un crostaceo], 5 ~~✓~~)

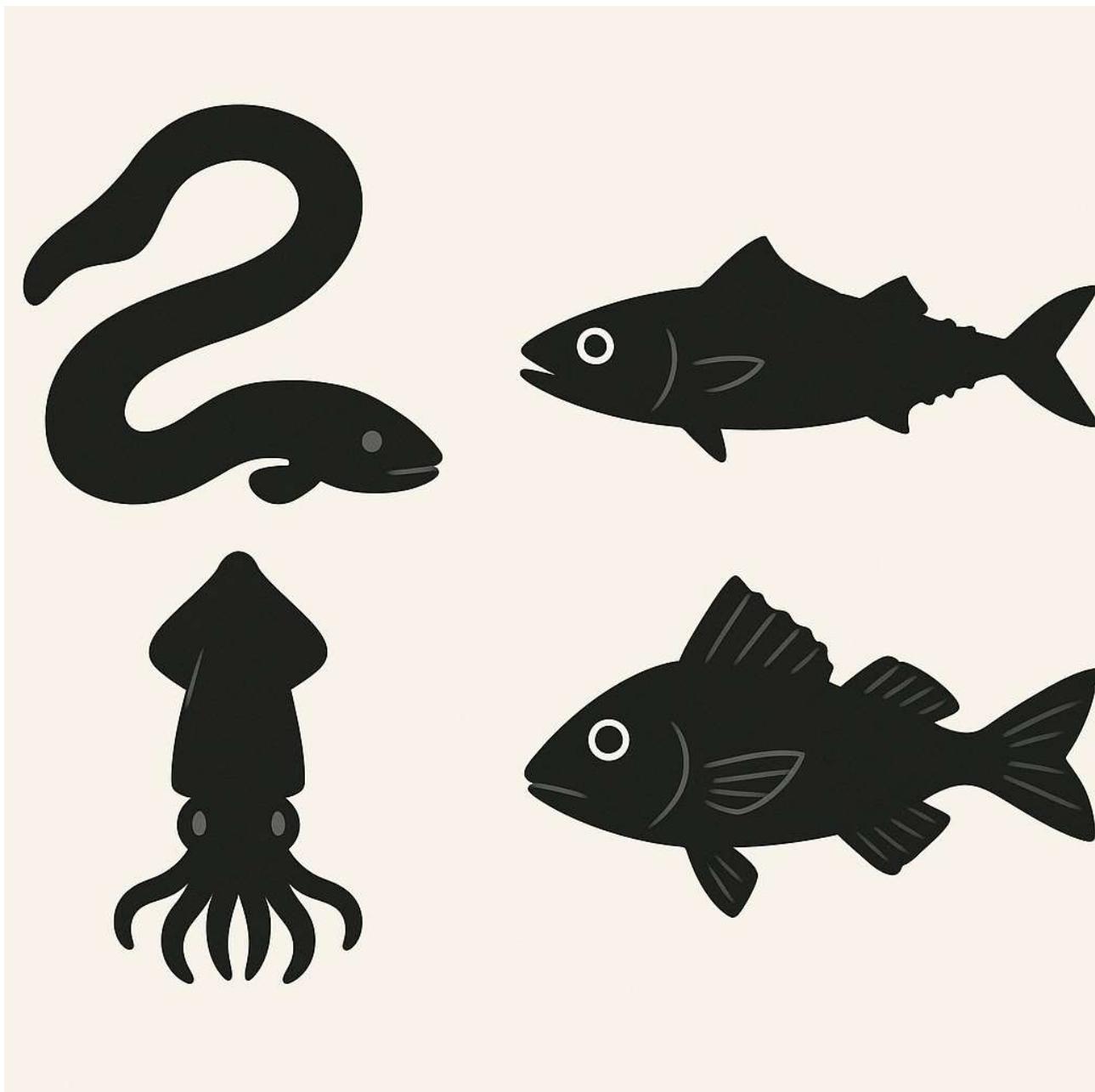
### 3) Indovina chi sono (per indizi)

Leggi gli indizi e scrivi il nome:

- “Sono piccolo e azzurro, vivo in grandi banchi e mangio plancton.” → \_\_\_\_\_
- “Ho guscio nero-blu e pulisco l’acqua filtrandola.” → \_\_\_\_\_
- “Vivo nascosto nella sabbia sulla battigia.” → \_\_\_\_\_

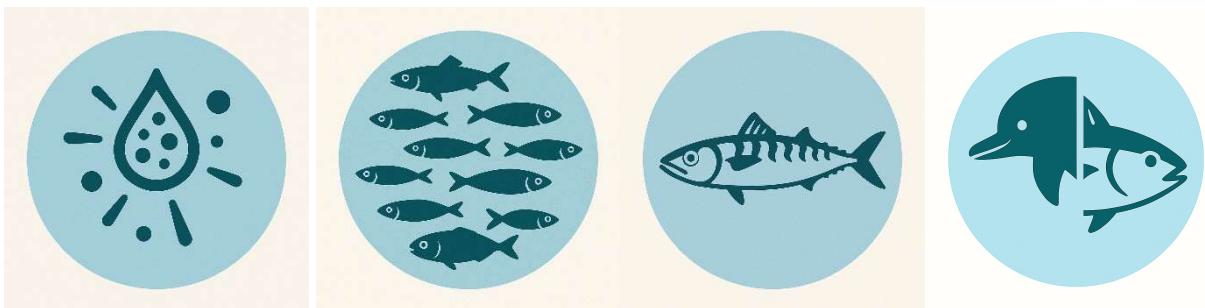
(Soluzioni: Alice/Acciuga; Cozza; Tellina)

### Sagome



#### 4) Completa la catena alimentare

Scrivi in ordine (dal più piccolo al più grande): **Plancton** → **Alice** → **Sgombro** → **[Predatore]**  
Predatore possibile: *tonno / delfino* (lascia spazio per scrivere).



#### 5) Mappa del Golfo di Circe (attività)

Colora o etichetta: **Anzio**, **San Felice Circeo**, **Lago di Fondi**, **Lagune (Fogliano/Caprolace)**.  
Poi disegna un pesce dove secondo te vivono **sarago** (scogliera) e **cefalo** (laguna).



## Ringraziamenti

Progetto didattico **“Sapore di Mare – Eccellenze ittiche tra costa e lagune del Golfo di Circe”** promosso in collaborazione con **GAL Pesca Lazio, FEAMPA, Comune di Fondi, Comune di Anzio, Comune di Monte San Biagio e Comune di San Felice Circeo.**

Grazie a pescatori, scuole, famiglie e operatori che custodiscono ogni giorno il mare e le lagune del nostro territorio.



## Conclusione

Conoscere le specie del Golfo di Circe significa capire come funziona la natura che ci circonda, scegliere con consapevolezza ciò che portiamo in tavola e rispettare gli ambienti che ci danno vita. Il mare, le lagune e il Lago di Fondi sono un **patrimonio da proteggere** ogni giorno, con piccoli gesti e grandi scelte.

*“Il mare non è di chi lo guarda, ma di chi lo rispetta.”*