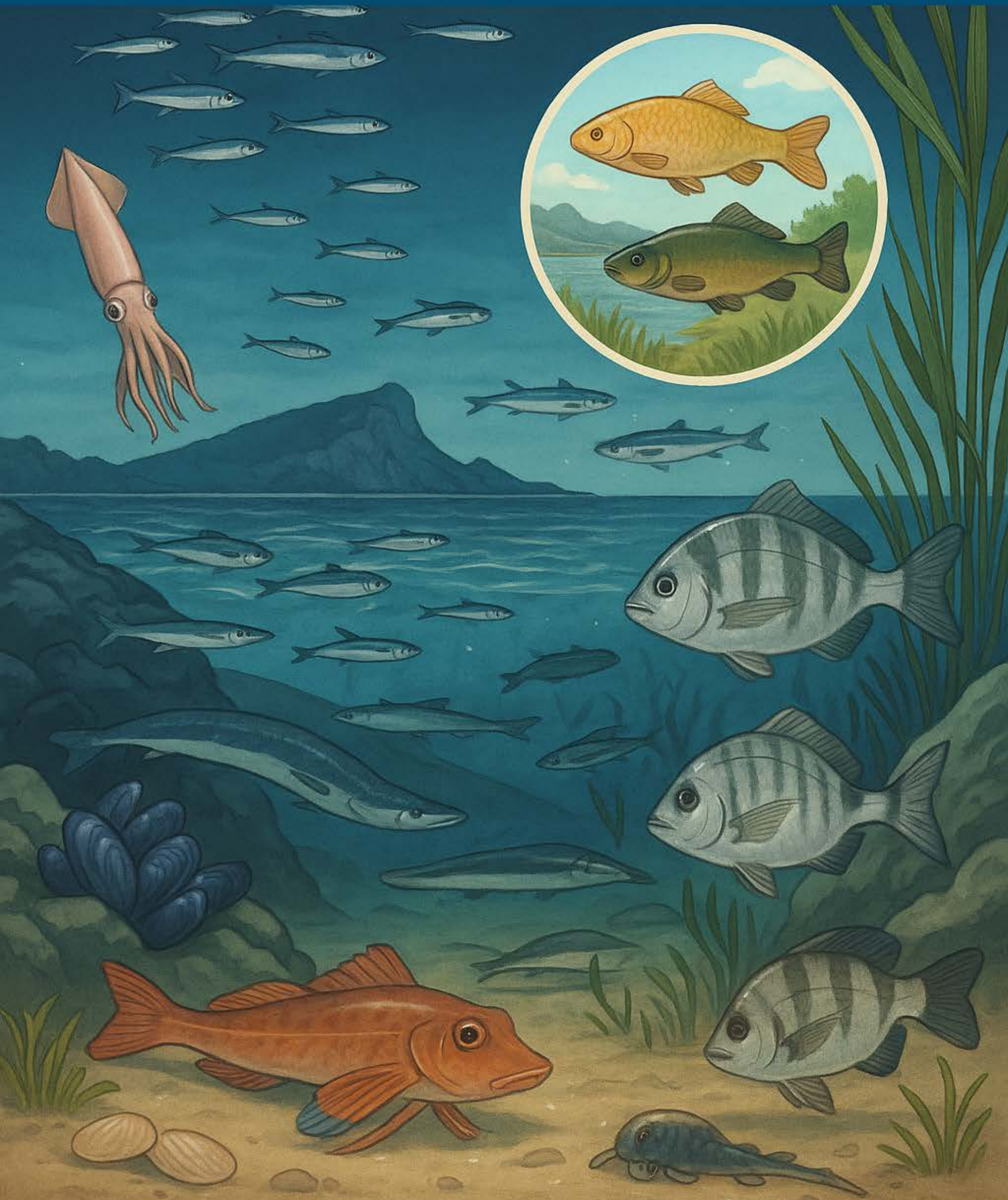


IL GOLFO DI CIRCE

Dove il Mare incontra la Terra



Prefazione estesa

Il Golfo di Circe: dove il mare incontra la terra

Nel cuore del Lazio meridionale, lungo la costa che si estende da **Anzio** fino a **Gaeta**, si apre uno dei paesaggi più affascinanti del Mediterraneo: il **Golfo di Circe**.

Qui, tra mare, lagune e zone umide, la natura si mescola con la storia, le leggende e la vita quotidiana delle persone che da sempre vivono in stretto legame con l'acqua.

Il nome “Golfo di Circe” non è casuale: richiama la **mitica Maga Circe**, la figura omerica che, secondo la leggenda, viveva proprio sul **promontorio del Circeo**. Quel promontorio, oggi parte del **Parco Nazionale del Circeo**, non è solo un simbolo della letteratura, ma anche un luogo reale e prezioso per la biodiversità, dove l'uomo e la natura convivono da secoli. Osservandolo dal mare, il promontorio sembra disegnare la figura di una donna distesa — e molti pescatori locali, ancora oggi, lo chiamano “il volto di Circe”.

Un territorio d'acqua e di vita

Il Golfo di Circe è un territorio unico perché racchiude in pochi chilometri **ambienti molto diversi**:

- le **acque marine costiere** e i fondali sabbiosi di **Anzio** e **San Felice Circeo**,
- le **lagune salmastre** e i **canali** di collegamento con il mare,
- i **laghi costieri** di **Fogliano**, **Caprolace**, **Monaci** e soprattutto il **Lago di Fondi**,
- i **canali fluviali** e le **acque dolci** di **Monte San Biagio**, dove il mare arriva solo in eco, portando sale, vento e storie di pesca.

In questo equilibrio di mare e terra vivono centinaia di specie animali e vegetali.

I pesci, i molluschi e i crostacei che si trovano qui sono **adattati a condizioni molto particolari**: acque che cambiano salinità, correnti variabili, zone di passaggio tra acqua dolce e salata. È proprio questa diversità ambientale che fa del Golfo di Circe un “**laboratorio naturale**” di biodiversità, riconosciuto anche dagli studi dell'**ISPRA** e della **Regione Lazio** come una delle aree più rappresentative degli ecosistemi costieri italiani.

Dalle acque di Anzio al Lago di Fondi: un mosaico di ambienti

Ogni area del Golfo di Circe ha una sua identità naturale e storica.

Anzio: la città del mare e della pesca

Ad **Anzio**, la pesca è parte integrante della cultura locale sin dai tempi dei Romani. Le acque del porto e dei fondali sabbiosi ospitano **sgombri**, **alici**, **saraghi** e **telline**, pesci e molluschi che rappresentano la base della cucina tradizionale.

Le **telline di Anzio** in particolare — *Donax trunculus* — sono diventate un simbolo della costa laziale, note per la loro delicatezza e la raccolta manuale praticata con grande attenzione all'ambiente.

Le barche di Anzio sono anche protagoniste della pesca allo **sgombero** e alla **gallinella (sgavaione)**, specie tipiche dei fondali del Tirreno centrale.

San Felice Circeo: il promontorio delle leggende

Spostandosi verso sud, il **Circeo** domina il mare con le sue scogliere e grotte sommerse.

Qui si incontrano il **mare aperto** e le **lagune retrostanti**, habitat perfetto per cefali, mazzancolle, saraghi e calamari.

Le acque del Circeo sono particolarmente limpide grazie alle correnti che lambiscono la costa e alla presenza di fondali sabbiosi alternati a rocce.

È una zona ricca di vita marina e, non a caso, un'area di **pesca storica e sostenibile**. Nel porto di San Felice Circeo arrivano ogni giorno pesci locali freschissimi, spesso venduti direttamente dalle barche dei pescatori.

Fondi: la laguna e il suo lago

Proseguendo verso l'interno, il paesaggio cambia: la costa lascia spazio alla **Piana di Fondi**, attraversata da una fitta rete di canali.

Il **Lago di Fondi**, una delle zone umide più importanti del Lazio, si trova tra il mare e i monti Ausoni.

Le sue acque dolci sono collegate al mare attraverso il **Canale Portatore**, che ne regola il livello e la salinità.

In questo ambiente convivono specie d'acqua dolce come la **carpa** e la **tinca**, ma anche specie anfibe come l'**anguilla**, che percorre lunghi viaggi tra mare e lago per riprodursi.

Le sponde del lago sono oggi parte della **Riserva Naturale Regionale Lago di Fondi**, gestita dal Parco dei Monti Ausoni e Lago di Fondi, dove si svolgono progetti di tutela, monitoraggio e

educazione ambientale.

Monte San Biagio: le acque interne e la tradizione rurale

Il territorio di **Monte San Biagio**, situato tra la pianura di Fondi e i rilievi degli Ausoni, è attraversato da corsi d'acqua e canali che confluiscono nel lago.

È una zona dove la tradizione contadina e quella della pesca si intrecciano: qui le specie d'acqua dolce come la **tinca** e la **carpa** sono da sempre parte della vita rurale.

Nei canali si sviluppano comunità ittiche miste, con specie che risalgono le acque dal lago o scendono dai monti.

Un equilibrio tra natura e persone

Il Golfo di Circe è un luogo dove la **natura non è separata dall'uomo**, ma vive con lui in equilibrio.

Le **lagune e i canali** sono regolate da sistemi idraulici che risalgono al periodo borbonico, pensati per bonificare e rendere coltivabili le pianure senza distruggere gli ambienti umidi.

Ancora oggi, le acque di questi territori sono **monitorate da ARPA Lazio** per garantire la qualità e la sicurezza delle specie ittiche, sia dal punto di vista ecologico che alimentare.

Nei porti e nei mercati locali si tramandano le tradizioni della **pesca artigianale**, fatta di reti piccole, rispetto dei periodi di fermo biologico e attenzione ai pesci giovani.

Sono queste pratiche che permettono di mantenere viva la biodiversità e di offrire prodotti locali genuini, simbolo di una **pesca sostenibile**.

Eccellenze da conoscere, gustare e proteggere

Le specie del Golfo di Circe sono protagoniste non solo dell'ambiente, ma anche della tavola. Ogni comune del territorio ha piatti e preparazioni che riflettono la disponibilità del pescato e la cultura locale:

- Ad **Anzio**, gli “**spaghetti alle telline**” e la “**zuppa di pesce**” sono piatti identitari della tradizione marinara laziale.
- A **San Felice Circeo**, la **mazzancolla locale** e il **calamaro del Circeo** sono protagonisti di sagre e ricette estive.
- A **Fondi**, la **carpa al forno con erbe aromatiche** e l'**anguilla alla brace** raccontano la cucina delle acque interne.
- A **Monte San Biagio**, la **tinca in umido** ricorda le antiche ricette contadine legate alla vita dei canali e delle paludi.

Il consumo consapevole di queste specie significa **scegliere prodotti freschi e locali**, valorizzare il lavoro dei pescatori e proteggere il mare e le lagune.

Le **Linee guida per una sana alimentazione** del CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria) consigliano di consumare pesce due o tre volte a settimana, preferendo specie locali, stagionali e provenienti da pesca sostenibile.

Le specie del Golfo di Circe rispondono pienamente a questi principi: sono **pesci buoni, sani e giusti**, che raccontano un territorio.

Conoscere per rispettare

Questo libro nasce per accompagnare i bambini e i ragazzi alla scoperta delle **Eccellenze Ittiche tra costa e lagune del Golfo di Circe**.

Ogni specie che incontrerai rappresenta un tassello di un sistema complesso, dove mare, fiumi, lagune e persone si uniscono in un equilibrio antico ma ancora vivo.

Conoscere un pesce non significa solo saperlo riconoscere o cucinare: significa capire **da dove viene, come vive e quale ruolo ha nell'ambiente**.

È così che si diventa **custodi del mare**, imparando che ogni scelta — anche quella di cosa mettere nel piatto — può fare la differenza per la salute del nostro pianeta.

Le pagine che seguono raccontano dodici specie emblematiche, con descrizioni scientifiche, curiosità, riferimenti geografici e consigli alimentari, tratti da fonti ufficiali come **ISPRA, FAO FishBase, ARPA Lazio, Ministero dell'Ambiente e CREA Alimenti**.

Ogni testo è pensato per essere **didattico ma piacevole da leggere**, adatto a un uso scolastico e divulgativo, come strumento di educazione ambientale e culturale.

Benvenuti nel viaggio tra le acque del **Golfo di Circe**:

un viaggio tra **mare, lagune e canali**, dove la biodiversità si intreccia con la storia e il sapore della nostra terra.

Anguilla (*Anguilla anguilla*)

Il mistero che viaggia tra oceano, lagune e canali

L'anguilla europea è uno degli animali più affascinanti e misteriosi del nostro continente. Il suo corpo lungo e scivoloso, simile a un serpente, nasconde una storia di migrazioni che ha incuriosito scienziati e pescatori per secoli.

Secondo gli studi dell'ISPRA e del FAO FishBase, l'anguilla (*Anguilla anguilla*) nasce nel **Mar dei Sargassi**, nell'Oceano Atlantico. Le minuscole larve, chiamate leptocefali, viaggiano spinte dalle correnti per oltre **6.000 chilometri**, attraversando l'oceano fino a raggiungere le coste europee e del Mediterraneo.

Quando arrivano nel nostro mare, diventano "ceche", cioè trasparenti, e risalgono i fiumi, i canali e le lagune per crescere.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del **Golfo di Circe**, l'anguilla è presente soprattutto nelle **acque salmastre e nei canali collegati al Lago di Fondi**, come il **Canale Portatore** e il **Canale Canneto**, ma anche nelle zone umide della **Riserva Naturale del Lago di Fondi** e nei fossi che scorrono ai piedi di **Monte San Biagio**.

Si sposta facilmente tra acque dolci e salate, rifugiandosi nel fango durante il giorno e uscendo di notte per cacciare piccoli pesci, crostacei e insetti acquatici.

Questa specie ha un ruolo fondamentale negli ecosistemi locali perché **aiuta a mantenere in equilibrio le catene alimentari** e a controllare la popolazione di organismi bentonici.

La sua presenza è anche un indicatore della **qualità ambientale delle acque**, perché l'anguilla ha bisogno di ambienti puliti e ossigenati per vivere bene.

Anguilla in tavola

Da secoli l'anguilla è parte della tradizione gastronomica del territorio.

A **Fondi** e nei paesi limitrofi, la si trova nei ricettari tradizionali sotto forma di **anguilla alla brace, in umido con pomodoro o in guazzetto**.

Secondo i dati del CREA, la carne dell'anguilla è ricca di **proteine (18 g/100 g)**, di **grassi buoni (omega-3)** e di **vitamine A e D**, fondamentali per la crescita e lo sviluppo.

In passato, la pesca dell'anguilla era diffusa nei canali del Lago di Fondi: le "nasse" (trappole in vimini) erano strumenti tipici dei pescatori locali, che rispettavano la stagionalità del ciclo vitale dell'animale.

Oggi la pesca è regolamentata e le catture devono rispettare limiti precisi per tutelare la specie, che è considerata **a rischio di estinzione** in Europa.

Curiosità

- Le anguille compiono una **migrazione unica al mondo**, tornando nel Mar dei Sargassi per riprodursi e morire.
- Possono respirare anche attraverso la pelle, purché sia umida.
- Nei canali di **Monte San Biagio** è ancora possibile vedere, nelle notti calme d'estate, i movimenti sinuosi delle giovani anguille che risalgono le acque.

Carpa (Cyprinus carpio)

La regina tranquilla del Lago di Fondi

La **carpa comune** (*Cyprinus carpio*) è uno dei pesci d'acqua dolce più conosciuti al mondo. Originaria dell'Asia, è stata introdotta in Europa già in epoca romana, e oggi è una presenza stabile nei laghi e nei canali italiani.

Secondo i dati dell'**ISPRA**, la carpa è una specie **eurialina**, cioè capace di adattarsi a diverse condizioni di salinità, anche se predilige acque dolci e calme, ricche di vegetazione.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del **Golfo di Circe**, la carpa trova il suo habitat ideale nel **Lago di Fondi**, che rappresenta uno dei bacini lacustri più importanti del Lazio.

Le sue acque dolci e poco profonde, con fondali fangosi e abbondante vegetazione sommersa, offrono cibo e riparo perfetti per questa specie.

La carpa è presente anche nei canali di collegamento verso il mare, come il **Canale Portatore**, dove convive con tinche e anguille.

La **Riserva Naturale Regionale Lago di Fondi** svolge un ruolo fondamentale nel monitoraggio della specie, poiché la carpa contribuisce alla **depurazione naturale delle acque**: smuovendo i sedimenti e nutrendosi di materiale organico, partecipa ai cicli biologici del lago.

Carpa in tavola

La carpa ha una carne soda e delicata, anche se va cucinata con cura per evitare il gusto leggermente "terroso" dovuto al fondale.

Nella tradizione di **Fondi e Monte San Biagio**, si prepara **al forno con erbe aromatiche e limone**, oppure **in umido con pomodoro e capperi**.

È un pesce ricco di **proteine magre**, di **fosforo** e di **vitamine del gruppo B**, utili per la crescita e per la memoria.

La carpa è anche un simbolo culturale: in molte civiltà è associata alla fortuna e alla prosperità, e nel contesto locale rappresenta la **continuità tra acqua e terra**, tra tradizione agricola e vita dei canali.

Curiosità

- Nel **Lago di Fondi**, la carpa può raggiungere anche i **10 kg di peso**.
- È una delle specie più studiate nei progetti di monitoraggio delle acque interne del **Parco dei Monti Ausoni**.
- Le carpe costruiscono piccoli nidi vegetali per deporre le uova in acque tranquille.

Tinca (*Tinca tinca*)

La dott.ssa del lago: resistente e silenziosa

La **tinca** (*Tinca tinca*) è un pesce d'acqua dolce dal corpo tozzo e dalla pelle liscia, ricoperta da uno strato vischioso che la protegge.

È una specie molto resistente, in grado di sopravvivere anche in acque poco ossigenate o durante periodi di siccità, grazie alla sua capacità di rallentare il metabolismo.

Secondo i dati dell'**IUCN** e dell'**ISPRA**, la tinca è una specie tipica dei laghi e delle acque lente dell'Europa, oggi diffusa in quasi tutto il bacino mediterraneo.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del Golfo di Circe, la tinca è particolarmente legata al **Lago di Fondi** e ai suoi canali interni.

Si muove tra le **acque calme del lago** e i **canali di drenaggio** che attraversano la piana, rifugiandosi tra le radici e la vegetazione sommersa.

È una presenza costante nei monitoraggi della **Riserva Naturale Regionale Lago di Fondi**, che la considera un indicatore di buona qualità ambientale.

A **Monte San Biagio**, nei piccoli corsi d'acqua dolce che alimentano il lago, la tinca trova ambienti ideali per la riproduzione.

La tinca contribuisce all'equilibrio dell'ecosistema del lago nutrendosi di **larve di insetti, piccoli molluschi e detriti organici**, aiutando a mantenere puliti i fondali.

Tinca in tavola

La carne della tinca è tenera e leggera, perfetta per una cucina semplice e salutare. A

Fondi si prepara tradizionalmente **in umido con pomodoro, olive e origano**, oppure **al cartoccio con erbe di macchia mediterranea**.

È un pesce povero di grassi ma ricco di **proteine e sali minerali**, ideale per un'alimentazione equilibrata.

Curiosità

- È chiamata “**la dottoressa del lago**” perché, secondo un’antica credenza popolare, avrebbe il potere di “curare” gli altri pesci con il muco che produce.
- Nel **Lago di Fondi**, la tinca è parte del progetto di **educazione ambientale del Parco dei Monti Ausoni**, che la utilizza come esempio di specie adattata e resistente.
- Le sue piccole squame dorate riflettono la luce, rendendola uno dei pesci più belli delle acque interne del Lazio.

Cozza (*Mytilus galloprovincialis*)

Il filtro del mare: piccola ma indispensabile

La **cozza mediterranea**, o *Mytilus galloprovincialis*, è uno dei molluschi più conosciuti e apprezzati del nostro mare.

Dietro al suo guscio scuro e lucente si nasconde un piccolo “laboratorio vivente” capace di filtrare grandi quantità d’acqua e di mantenere l’ambiente marino pulito.

Le cozze vivono attaccate agli scogli, ai pali o alle corde degli impianti di mitilicoltura, aggrappandosi con fili resistenti detti **bissi**.

Un singolo esemplare può filtrare fino a **50 litri d’acqua al giorno**, eliminando particelle e sostanze in sospensione.

Per questo motivo, gli scienziati dell’**ISPRA** e dell’**ARPA Lazio** considerano le cozze **indicatori biologici**: la loro salute riflette la qualità dell’acqua in cui vivono.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del Golfo di Circe, le cozze si trovano soprattutto lungo le **scogliere di San Felice Circeo** e nella zona costiera di **Anzio**, dove le acque sono pulite e ricche di nutrienti.

Nelle acque più calme e salmastre, come quelle dei canali vicino al mare, crescono anche esemplari naturali, spesso associati a mitili di piccole dimensioni.

La presenza di cozze selvatiche sulle rocce del Circeo è oggetto di studio da parte dei biologi del **Parco Nazionale del Circeo**, che ne monitorano la distribuzione e la crescita.

A livello economico, la **mitilicoltura laziale** ha un’importanza crescente: gli allevamenti di mitili forniscono prodotto locale di alta qualità, con un impatto ambientale minimo, in quanto le cozze **non necessitano di alimentazione artificiale**.

Cozza in tavola

Le cozze sono protagoniste di molti piatti tradizionali del Golfo di Circe.

A **San Felice Circeo**, vengono spesso servite “alla marinara”, cioè aperte a fuoco vivo con aglio e prezzemolo, mentre ad **Anzio** si preparano gratinate o con pasta e pomodoro fresco.

Dal punto di vista nutrizionale (fonte: **CREA Alimenti**), le cozze sono **ricche di ferro, zinco, fosforo e vitamina B12**, ma anche di proteine e omega-3.

Sono un alimento sano e sostenibile, consigliato nelle diete equilibrate e perfetto per i più giovani.

Curiosità

- Le cozze crescono più rapidamente in acque pulite e ben ossigenate.
- Il “bisso” che producono è stato in passato utilizzato come filo per tessuti pregiati, noto come “seta del mare”.
- Il guscio di una cozza racconta la sua vita: ogni strato indica un periodo di crescita, proprio come gli anelli di un albero.

Cefalo (Mugil spp. / Chelon ramada)

Il viaggiatore delle acque salmastre

Il **cefalo**, chiamato anche **muggine**, è un pesce tipico delle acque costiere e delle lagune. Nel Golfo di Circe è conosciuto in diverse varianti, tra cui il **cefalo calamita (Chelon ramada)**, molto diffuso nelle lagune e nei canali salmastri.

Il cefalo è un pesce di forma allungata, con corpo argenteo e pinne corte.

È noto per la sua capacità di **vivere in acque con salinità variabile**, spostandosi facilmente tra mare, laguna e fiume.

Secondo i dati del **FAO FishBase**, il cefalo è una specie eurialina e onnivora: si nutre di alghe, piccoli crostacei e materiale organico, contribuendo alla **pulizia naturale delle acque**.

Nel Golfo di Circe

Il cefalo è una delle specie simbolo delle **lagune di Fogliano e Caprolace**, all'interno del **Parco Nazionale del Circeo**, ma è abbondante anche nella zona del **Lago di Fondi** e nel **Canale Portatore**, dove il mare incontra l'acqua dolce.

In questi ambienti forma grandi branchi che nuotano lentamente nei canali e negli stagni costieri, rendendolo facile da osservare anche a occhio nudo.

A **Fondi** e a **San Felice Circeo**, la pesca del cefalo è una tradizione antica: le reti vengono calate la mattina presto nelle acque calme delle lagune o dei porti, e il pescato viene venduto direttamente sul molo.

Il **cefalo calamita** è anche utilizzato per produrre la **bottarga**, cioè le uova essiccate e salate, un prodotto tipico del Mediterraneo che unisce tradizione e gusto.

Cefalo in tavola

Il cefalo ha carni bianche e compatte, dal sapore delicato se cucinato correttamente.

A **San Felice Circeo**, è comune trovarlo **in umido con olive e pomodorini**, mentre ad **Anzio** viene cotto alla griglia o in crosta di sale.

È un pesce ricco di **omega-3, selenio e vitamine del gruppo B**, ed è consigliato per la crescita e la salute cardiovascolare.

Curiosità

- I cefali possono saltare fuori dall'acqua per ossigenarsi quando la temperatura è alta.
- Si muovono sempre in gruppo, come un piccolo "esercito argentato".
- Nei canali del Lago di Fondi si osservano spesso branchi misti di cefali e anguille, simbolo della convivenza tra acqua dolce e salata.

Mazzancolla (*Melicertus kerathurus*)

La signora elegante del fondale sabbioso

La **mazzancolla** (*Melicertus kerathurus*) è un crostaceo decapode, parente del gambero, che vive nei fondali sabbiosi del Mediterraneo.

È considerata una delle specie più pregiate per la pesca locale, grazie alla sua carne tenera e dolce. In passato, le mazzancolle erano molto comuni lungo le coste laziali; oggi la loro presenza è controllata da piani di pesca sostenibile, per evitare l'eccessivo sfruttamento.

Secondo l'**ISPRA**, la mazzancolla è un indicatore di **buona qualità dei fondali sabbiosi**: preferisce acque pulite, ben ossigenate e con correnti moderate.

Si nutre di piccoli organismi bentonici e detriti, contribuendo a mantenere l'equilibrio ecologico del mare.

Nel Golfo di Circe

Le mazzancolle del Golfo di Circe vivono principalmente lungo la fascia costiera tra **Anzio** e **San Felice Circeo**, fino alle acque più profonde di **Terracina**.

I fondali sabbiosi di questa zona offrono condizioni ottimali per la specie: acqua temperata, ossigenata e ricca di plancton.

Durante la notte, le mazzancolle emergono dal fondale per nutrirsi, mentre di giorno restano parzialmente interrate nella sabbia.

Le flotte di Anzio e San Felice Circeo sono tra le principali protagoniste della **pesca artigianale delle mazzancolle** nel Lazio.

Il prodotto locale è molto richiesto per freschezza e qualità, e rappresenta una delle **eccellenze ittiche più riconosciute del Golfo**.

Mazzancolla in tavola

La mazzancolla ha carni pregiate, leggere e ricche di **iodio, fosforo e proteine**.

A **San Felice Circeo**, viene preparata **alla griglia con limone**, oppure in **spaghetti con pomodoro fresco e prezzemolo**, mentre ad **Anzio** è tipica nella **frittura mista di paranza**.

È un alimento ideale per bambini e ragazzi perché contiene nutrienti che favoriscono la crescita e lo sviluppo del sistema nervoso.

Il **CREA** la indica come una delle fonti migliori di proteine animali a basso contenuto di grassi.

Curiosità

- Le mazzancolle cambiano colore quando vengono cotte: da grigie diventano rosa-arancio.
- Hanno due lunghe antenne sensibili che usano per percepire vibrazioni e movimenti.
- Le femmine possono deporre fino a **500.000 uova** in una sola stagione, contribuendo al rinnovamento della popolazione marina.

Sgombro (*Scomber scombrus*)

Il fulmine del mare aperto

Lo **sgombro**, conosciuto anche come **maccarello**, è un pesce pelagico del Mar Mediterraneo e dell'Oceano Atlantico.

Il suo corpo allungato e affusolato, con il dorso blu-verde e le tipiche strisce scure, gli permette di nuotare veloce come una freccia.

È un pesce gregario, che vive in banchi numerosi e migra lungo la costa seguendo le correnti e la disponibilità di plancton e piccoli pesci.

L'**ISPRA** lo considera una specie chiave per l'equilibrio dell'ecosistema marino, perché collega i livelli inferiori della catena alimentare (plancton e piccoli organismi) con quelli superiori (tonni, delfini, pesci predatori).

Nel Golfo di Circe

Nel **Golfo di Circe**, lo sgombro è presente in abbondanza nelle acque di **Anzio** e del **Circeo**, dove il mare è profondo già a pochi chilometri dalla costa.

Durante la primavera e l'autunno si avvicina alla riva per nutrirsi, e spesso viene pescato con reti da posta o con la tradizionale **pesca a traina leggera**.

Le barche di Anzio sono storicamente note per la cattura dello sgombro, che veniva conservato sott'olio e venduto in tutto il Lazio.

Gli studi condotti da **ARPA Lazio** mostrano che la qualità delle acque costiere tra Anzio e il Circeo è elevata, rendendo il pesce azzurro del territorio un prodotto locale sicuro e nutriente. **Sgombro in tavola**

Lo sgombro è un alimento di grande valore nutrizionale.

Secondo il **CREA**, contiene oltre **2 grammi di omega-3 per 100 grammi di carne**, fondamentali per il cuore e la memoria.

È anche una buona fonte di **vitamina D, selenio e proteine di alta qualità**.

A **San Felice Circeo**, lo sgombro si cucina spesso **alla griglia con erbe aromatiche**, mentre ad **Anzio** è tradizionale **sott'olio con peperoncino e alloro**, come conserva locale.

Curiosità

- Il suo corpo idrodinamico gli permette di raggiungere i **40 km/h** in acqua!
- È uno dei pesci più sostenibili da consumare, perché si riproduce rapidamente e le sue popolazioni sono stabili.
- Durante l'estate, gli sgombri del Circeo si avvicinano alle scogliere per nutrirsi di sardine e alici.

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

L'intelligenza dei fondali sabbiosi

Il **calamaro europeo** (*Loligo vulgaris*) è un mollusco cefalopode, appartenente alla stessa famiglia dei polpi e delle seppie.

Ha un corpo allungato, due pinne laterali a forma di rombo e dieci braccia, di cui due più lunghe dette **tentacoli prensili**, che usa per catturare le prede.

È un animale notturno e molto intelligente: secondo studi dell'**Istituto Superiore di Sanità** e dell'**Università La Sapienza**, i calamari possiedono un sistema nervoso evoluto e capacità di comunicare attraverso cambiamenti di colore della pelle.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del Golfo di Circe, il calamaro è uno degli abitanti più caratteristici dei **fondali sabbiosi e fangosi** che si estendono tra **Anzio, San Felice Circeo e Terracina**.

Predilige acque pulite e ben ossigenate, tra i **20 e gli 80 metri di profondità**, dove caccia piccoli pesci, crostacei e gamberetti.

Le acque del Circeo, grazie alle correnti costanti e ai fondali ricchi di plancton, rappresentano un habitat ideale.

Durante l'autunno e l'inverno, i calamari si avvicinano alla costa per la riproduzione, diventando protagonisti delle **pesche stagionali** dei pescatori di Anzio e San Felice.

L'**ISPRA** segnala che il calamaro è una specie fondamentale per la biodiversità marina e per la pesca artigianale sostenibile del Tirreno centrale.

Calamaro in tavola

Il calamaro ha carni magre e facilmente digeribili, ricche di **proteine e minerali** come fosforo, rame e selenio.

A **San Felice Circeo**, il calamaro fresco viene servito **ripieno con pane, aglio e prezzemolo**, mentre ad **Anzio** è protagonista della **frittura mista del Golfo**, insieme a mazzancolle e alici. È un alimento molto adatto ai bambini perché leggero e nutriente, e può essere cucinato anche alla piastra con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Curiosità

- I calamari possono cambiare colore in pochi secondi grazie ai **cromatofori**, cellule speciali della pelle.
- Hanno un becco duro simile a quello dei pappagalli, che usano per rompere i gusci delle prede.
- Nel Golfo di Circe, la pesca al calamaro è ancora oggi praticata di notte con le **lampare**, imbarcazioni che attirano i molluschi con la luce.

Sarago (*Diplodus* spp.)

Il guardiano delle scogliere

Il **sarago** è un pesce appartenente alla famiglia degli Sparidi, la stessa di orate e dentici. Ne esistono diverse specie, tra cui il **sarago maggiore** (*Diplodus sargus*) e il **sarago fasciato** (*Diplodus vulgaris*), entrambi comuni nel Mar Tirreno.

È un pesce agile e curioso, riconoscibile per il corpo argenteo e le tipiche **bande nere verticali**.

Secondo il **FAO FishBase**, il sarago è una specie che vive in prossimità delle scogliere e dei fondali rocciosi, dove trova rifugio e nutrimento in piccoli crostacei e molluschi.

Nel Golfo di Circe

Il sarago è molto diffuso lungo le **scogliere del Promontorio del Circeo**, dove l'acqua è trasparente e ricca di ossigeno, ma anche nei porti e nei moli di **Anzio**, dove si avvicina ai fondali artificiali. Durante le immersioni nel Parco Marino del Circeo è facile osservarlo mentre si muove tra i massi, curioso ma prudente.

Nei mesi estivi, si avvicina anche ai tratti sabbiosi, specialmente nelle aree di transizione tra **lagune e mare aperto**, dove trova abbondanza di cibo.

I saraghi sono indicatori biologici di acque pulite e ben conservate: la loro presenza lungo le coste del Circeo e di Anzio è un segnale positivo della salute dell'ecosistema costiero.

Sarago in tavola

Il sarago ha carni bianche, compatte e molto saporite.

A **San Felice Circeo**, è tipico cucinarlo **al forno con erbe di macchia mediterranea e patate**, mentre ad **Anzio** si preferisce **alla griglia o in acqua pazza**, con pomodoro e origano.

Secondo il **CREA**, è un pesce ricco di **proteine ad alto valore biologico**, povero di grassi e adatto a una dieta equilibrata per tutte le età.

Curiosità

- Il nome “sarago” deriva dal greco *sargos*, che significa “pesce argentato”.
- È un pesce territoriale: difende il suo rifugio dagli intrusi.
- Nei pressi delle **scogliere del Circeo**, i saraghi sono tra i primi pesci che i biologi marini insegnano a riconoscere agli studenti durante i corsi di educazione ambientale subacquea.

Tellina (*Donax trunculus*)

La piccola conchiglia delle spiagge di Anzio e del Circeo

La **tellina**, o *Donax trunculus*, è un piccolo mollusco bivalve che vive sepolto pochi centimetri sotto la sabbia, lungo le spiagge del Mediterraneo.

Nonostante le sue dimensioni ridotte, la tellina svolge un ruolo fondamentale nell'ecosistema costiero: **filtra l'acqua, trattiene le particelle organiche e contribuisce alla pulizia naturale del mare.**

L'ISPRA e l'ARPA Lazio la indicano come **specie sentinella**, utile per valutare la qualità ambientale delle acque marine. È infatti molto sensibile all'inquinamento e alle variazioni di temperatura e salinità.

Nel Golfo di Circe

Nel territorio del Golfo di Circe, la tellina è presente soprattutto lungo il litorale di **Anzio**, tra **Tor Caldara e Lavinio**, e nelle spiagge sabbiose di **San Felice Circeo e Terracina**.

In questi tratti di costa, il fondale sabbioso, il moto ondoso regolare e la salinità costante creano le condizioni ideali per la sua vita.

Le telline vivono in gruppi numerosi, spostandosi lentamente sotto la sabbia e filtrando fino a **3 litri d'acqua all'ora**.

Ad **Anzio**, la **pesca delle telline** è una tradizione antica e regolamentata. Si pratica ancora oggi con piccole imbarcazioni e strumenti chiamati *rastrelli da natante*.

Nel 2003, le “**Telline di Anzio**” hanno ottenuto la **Denominazione Comunale d'Origine (De.C.O.)**, riconoscimento che tutela il prodotto e il lavoro dei pescatori locali.

Tellina in tavola

La tellina è la regina della cucina semplice e genuina.

Il piatto simbolo del territorio è senza dubbio gli “**Spaghetti alle telline**”, preparati con olio, aglio, prezzemolo e un pizzico di peperoncino.

Le telline sono **ricche di proteine, ferro, zinco e vitamina B12**, ma povere di grassi.

Sono quindi un alimento sano, perfetto per una dieta equilibrata e particolarmente adatto ai bambini.

Curiosità

- Le telline si muovono nella sabbia grazie a un piccolo piede muscoloso.
- Quando il mare è calmo, se si osserva bene la battigia, si possono vedere i minuscoli fori da cui respirano.
- Ogni zona costiera produce telline con un sapore leggermente diverso, dovuto alla composizione della sabbia e alla salinità locale.

Alice (*Engraulis encrasicolus*)

Piccola, azzurra e preziosa

L'**alice**, o **acciuga europea** (*Engraulis encrasicolus*), è uno dei pesci più diffusi nel Mediterraneo e uno dei simboli della pesca tradizionale italiana.

È un pesce piccolo, snello e argenteo, con una banda blu scuro sul dorso e un muso appuntito.

Appartiene al gruppo dei **pesci azzurri**, come lo sgombero e la sardina, famosi per il loro alto contenuto di omega-3.

L'alice è una specie pelagica: vive in acque superficiali e forma grandi banchi che si spostano seguendo il plancton, di cui si nutre.

È fondamentale per l'equilibrio marino, perché rappresenta una **risorsa alimentare essenziale** per molti pesci predatori, come tonni e sgombri.

Nel Golfo di Circe

Le alici sono abbondanti nelle acque del **mare aperto tra Anzio e il Circeo**, dove le correnti del Tirreno centrale portano grandi quantità di plancton.

Durante la primavera e l'estate si avvicinano alla costa per la riproduzione, ed è in questi mesi che la **pesca alle alici** raggiunge il suo massimo.

I pescatori di **Anzio e San Felice Circeo** le catturano di notte con le **lampare**, barche dotate di potenti luci che attirano i banchi di pesce verso le reti.

Secondo i dati del **Ministero dell'Agricoltura e della Sovranità Alimentare**, la pesca dell'alice nel basso Lazio è una delle più antiche e sostenibili del Tirreno.

Alice in tavola

Le alici sono un alimento perfetto per una dieta sana.

Contengono **omega-3, calcio, ferro e vitamina D**, nutrienti essenziali per lo sviluppo osseo e cerebrale.

A **San Felice Circeo**, si preparano **marinate con limone e prezzemolo**, mentre ad **Anzio** sono protagoniste della **frittura di paranza** e della **pizza con le alici**.

L'alice è anche la base della famosa **colatura di alici**, una salsa tradizionale del basso Tirreno, usata per condire pasta e verdure.

Curiosità

- Un'alice adulta pesa in media 15 grammi ma può percorrere centinaia di chilometri in mare aperto.
- Le alici si muovono in banchi ordinati, per difendersi dai predatori e risparmiare energia.
- Sono tra i pesci più sostenibili del Mediterraneo, grazie al loro ciclo vitale rapido.

Gallinella o Sgavaione (Lepidotrigla cavallione)

Il pesce che cammina e canta

La **gallinella di mare**, chiamata anche **sgavaione** nel linguaggio dei pescatori locali, è uno dei pesci più curiosi e riconoscibili del Mediterraneo.

Appartiene alla famiglia delle Triglidi e il suo nome scientifico è *Lepidotrigla cavallione*.

Ha un corpo rosso-arancio, una grande testa corazzata e ampie pinne pettorali che si aprono come ali.

Queste pinne non servono solo per nuotare: le prime tre “dita” sono libere e funzionano come **piccole zampe**, che la gallinella usa per “camminare” sul fondo alla ricerca di cibo.

Nel Golfo di Circe

Nel **Golfo di Circe**, la gallinella è una specie comune sui **fondali sabbiosi e fangosi** tra **San Felice Circeo, Terracina e Gaeta**, a profondità comprese tra i 20 e i 100 metri.

È un pesce sedentario, che trascorre la maggior parte del tempo sul fondo, nutrendosi di crostacei, vermi e piccoli molluschi.

Gli studi condotti dall'**ISPRA** confermano che questa specie è molto sensibile alla qualità dei sedimenti e quindi rappresenta un **buon indicatore dello stato di salute dei fondali marini**.

La gallinella è nota anche per la sua caratteristica “voce”: quando viene catturata o spaventata, emette un suono simile a un grugnito, prodotto sfregando alcune parti della vescica natatoria — da qui il nome “**pesce che canta**”.

Gallinella in tavola

Le gallinelle del Golfo di Circe sono tra le più apprezzate per la **preparazione di zuppe e brodetti**, grazie alla carne bianca, soda e saporita.

A **Fondi**, viene spesso utilizzata nella **zuppa di pesce locale**, insieme a saraghi, scorfani e seppie. A **San Felice Circeo**, è protagonista dei piatti di mare estivi, cucinata **al forno con pomodorini e olive nere di Gaeta**.

Dal punto di vista nutrizionale, la gallinella è un pesce **magro ma ricco di proteine, fosforo e vitamina B12**, perfetto per un'alimentazione sana.

Curiosità

- Le gallinelle possono emettere suoni udibili anche fuori dall'acqua.
- Le loro “ali” color turchese vengono usate per spaventare i predatori.
- Nei fondali sabbiosi del Circeo e di Anzio, è uno dei pesci più studiati dai biologi marini per la sua capacità di adattarsi ai cambiamenti del clima.

Dal mare alla tavola

Mangiare locale, stagionale e consapevole

Mangiare il pesce del **Golfo di Circe** significa portare in tavola **la storia, la natura e la cultura di un territorio unico**.

Ogni specie racconta un ambiente: il mare aperto di **Anzio e del Circeo**, le lagune salmastre tra **Sabaudia e Caprolace**, le acque dolci del **Lago di Fondi** e i canali di **Monte San Biagio**. Scegliere pesce locale vuol dire **ridurre l'impatto ambientale**, sostenere i pescatori della zona e gustare prodotti più freschi e nutrienti.

Secondo il **CREA Alimenti** e le **Linee guida per una sana alimentazione italiana**, il pesce dovrebbe essere consumato **due o tre volte a settimana**, variando tra specie grasse (ricche di omega-3, come sgombero e alice) e specie magre (come sarago, tinca e gallinella). Ma non tutti i pesci sono uguali in ogni stagione: rispettare la **stagionalità** è fondamentale per la sostenibilità.

Il calendario del pesce nel Golfo di Circe

Stagione	Specie consigliate	Habitat di riferimento
Primavera	Cefalo, Alice, Tellina	Lagune e mare costiero (Circeo, Anzio)
Estate	Mazzancolla, Sarago, Calamaro Fondali sabbiosi e scogliere	
Autunno	Anguilla, Sgombro, Cozza	Laghi, canali e mare aperto
Inverno	Carpa, Tinca, Gallinella	Acque dolci interne e fondali profondi

Consumare pesce nel periodo in cui è più abbondante significa **ridurre la pressione sulla pesca**, ottenere un prodotto più fresco e a minor costo, e contribuire al rispetto dei cicli naturali.

Filiera corta e pesca sostenibile

Nel Golfo di Circe, la **pesca artigianale** è ancora oggi una realtà viva e preziosa.

Le piccole imbarcazioni di **Anzio, San Felice Circeo e Terracina** escono ogni giorno all'alba, rispettando il mare e i suoi tempi.

La filiera corta — dal pescatore al mercato, dal mercato al consumatore — garantisce **tracciabilità, freschezza e qualità**.

Il **GAL Golfo di Circe** e il **Parco Nazionale del Circeo** collaborano a progetti che promuovono la **pesca sostenibile** e l'educazione alimentare nelle scuole, per insegnare ai più giovani a riconoscere il valore del prodotto locale e della biodiversità marina.

Acquistare pesce del territorio significa anche **difendere un mestiere antico** e una cultura che rischierebbe di scomparire: quella dei pescatori, dei porti, delle reti riparate al sole e delle tradizioni tramandate di generazione in generazione.

Il gusto della semplicità

Le ricette del Golfo di Circe sono esempi perfetti di **cucina mediterranea sostenibile**: pochi ingredienti, stagionali e locali.

Ecco alcuni esempi autentici del territorio:

- *Spaghetti alle telline di Anzio*
(Donax trunculus, olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo)
→ Piatto simbolo del litorale laziale, celebrato in sagre e manifestazioni gastronomiche.
- *Sgombro alla griglia del Circeo*
(Scomber scombrus, limone, origano, olio del Parco)
→ Ricco di omega-3, cucinato con il profumo delle erbe della macchia mediterranea.
- *Mazzancolle alla brace del porto di San Felice* (Melicertus kerathurus, sale marino di Tarquinia) → Piatto estivo tipico, leggero e nutriente.
- *Anguilla in umido di Fondi*
(Anguilla anguilla, pomodoro, alloro, peperoncino)
→ Ricetta di origine contadina, legata alla pesca nei canali e alle feste popolari.

Questi piatti, semplici ma ricchi di sapore, rappresentano la **connessione tra ambiente e cultura** che il progetto “Eccellenze Ittiche” vuole valorizzare.

Custodi del mare

Il mare è di tutti: impariamo a proteggerlo

Il Golfo di Circe è un patrimonio di tutti.

Ogni goccia d'acqua, ogni pesce, ogni granello di sabbia racconta la storia di un equilibrio antico. Ma questo equilibrio oggi è fragile, e ha bisogno di **cura e rispetto**.

Il mare e le lagune non si difendono solo con le leggi, ma con i **comportamenti quotidiani**: non buttare rifiuti, non sprecare acqua, non disturbare gli animali, preferire prodotti locali e sostenibili. Questi piccoli gesti, ripetuti ogni giorno, fanno la differenza.

Cinque regole per diventare custodi del mare

1. **Rispetta la natura**

Non lasciare rifiuti sulla spiaggia, nei canali o nei laghi.

Il vento e la pioggia possono portarli fino al mare, dove diventano pericolosi per i pesci e gli uccelli.

2. **Non prendere pesci troppo piccoli**

Ogni specie ha un periodo in cui deve crescere e riprodursi.

Pescare o acquistare pesce giovane danneggia la popolazione e l'ecosistema.

3. **Mangia locale e di stagione**

Il pesce del Golfo di Circe è fresco, sostenibile e controllato.

Sceglierlo significa aiutare i pescatori e ridurre l'inquinamento.

4. **Rispetta le aree protette**

Le lagune, i canali e le scogliere del Circeo sono habitat delicati.

Osserva, fotografa, ma non disturbare.

5. **Diventa ambasciatore del mare** Racconta ciò che impari.

Ogni parola può insegnare a qualcuno a rispettare l'ambiente e a prendersene cura.

Il mare comincia da qui

Molti pensano che il mare inizi dalla spiaggia.

In realtà, **il mare comincia da ogni fiume, canale o fosso** che scorre verso di esso.

Nel territorio di Fondi e Monte San Biagio, le acque dei canali che attraversano i campi finiscono nel Lago di Fondi, poi nei canali e infine nel mare del Circeo.

Per questo, ogni gesto conta: **proteggere un ruscello significa proteggere il mare**.

Appendice didattica

Glossario del piccolo biologo marino

- **Laguna:** bacino d'acqua salmastra tra il mare e la terra, collegato da canali.
- **Ecosistema:** insieme di esseri viventi e ambiente fisico che interagiscono tra loro.
- **Filiera corta:** percorso breve tra produttore e consumatore.
- **Omega-3:** grassi buoni presenti nel pesce, utili per cervello e cuore.
- **Pesce azzurro:** gruppo di pesci con dorso blu e ventre argentato (sgombro, alice, sardina).
- **Plancton:** minuscoli organismi che vivono sospesi nell'acqua, base della catena alimentare marina.
- **Specie eurialina:** animale capace di vivere sia in acqua dolce che salata (es. anguilla, cefalo).
- **Mitilicoltura:** allevamento di cozze.
- **Biodiversità:** varietà di vita presente in un ambiente naturale.
- **Habitat:** luogo dove una specie vive e si riproduce.

Ringraziamenti

Questo progetto è stato realizzato con l'obiettivo di far conoscere ai più giovani le Eccellenze Ittiche del Golfo di Circe, valorizzando la biodiversità, la cultura e la gastronomia del territorio compreso tra Anzio, San Felice Circeo, Fondi e Monte San Biagio.

Un ringraziamento speciale a “**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**. ai pescatori locali e agli insegnanti che, ogni giorno, aiutano i bambini a diventare **custodi del mare**.

Conclusione

Il mare, le lagune e i laghi del Golfo di Circe sono più che un paesaggio: sono una lezione di vita. Ogni pesce, ogni onda, ogni sasso racconta l'importanza di convivere con la natura, senza dominarla.

Conoscere, rispettare, scegliere e proteggere sono i quattro verbi che racchiudono l'essenza di questo percorso didattico.

Perché — come dicono i pescatori del Circeo —

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