

LA SARDINA

el peix blau per excel·lència

LA SARDINA ÉS UNA ESPÈCIE DE CALIBRE MENUT,
MOLT SABOROSA AL MATEIX TEMPS QUE SALUDABLE.



Es tracta d'una espècie molt comuna al llarg de tot el litoral espanyol i es localitza sobretot en aigües càlides i salades.

El seu cos és esvelt, amb escates delicades; la part superior és d'un color verd blavós, els costats i l'abdomen són platejats i l'aleta dorsal i la cua són de color gris fosc. La mida idònia per a la seua pesca comprén entre els 17 i 18 centímetres, mida que aconseguix a l'edat dels 2 ó 3 anys.

El seu pes oscil·la entre els 50 i els 100 grams en els exemplars joves, i els 200 grams en els exemplars adults. Viuen formant grans bancs que poden arribar fins a 1,5 km de longitud, i la seua alimentació es compon principalment de plàncton.

Les regions on es poden trobar són molt àmplies i comprenen l'oceà Atlàntic, el Pacífic i l'Índic. Les seues migracions són periòdiques a causa de la reproducció i a l'alimentació.

Sabies que...

s'ha demostrat que
consumir peix blau dues o
tres vegades per setma-
na pot protegir contra les
malalties cardiovasculars?

La temporada estival és la millor època per a la pesca de les sardines, ja que és quan les aigües superficials són més càlides, el plàncton és més abundant i la sardina se sobrealimenta, amb la qual cosa engrèixa i acumula gran quantitat de greix. Este augment de greix és el que fa que se n'accentue el sabor i l'aroma.

Valor Nutritiu:

Les sardines fresques tenen un elevat rendiment nutritiu: contenen un 17,1% de proteïnes, un 9,4% de greix, un 72% d'aigua, vitamines A, D, B2, B3 i minerals molt diversos, com ara sodi, fòsfor, calci (si es consumix amb les espines), magnesi i ferro. Cada 100 grams de sardina proporcionen al voltant de 150 calories.

La quantitat de greix de la sardina varia en funció de l'època de captura i del moment del seu cicle biològic, fins al punt que este peix blau es pot convertir en blanc en el moment en què pon els ous. Actualment se sap que el consum de peix blau aporta a la nostra alimentació un tipus de greix cardioprotector (àcids grassos poliinsaturats coneguts com omega 3), que ajuda a disminuir el colesterol total i a millorar la relació entre els colesterol HDL i LDL.

Per a les persones que sofrisquen d'hiperuricèmia o gota, el consum de sardina no és molt recomanable, ja que este tipus de peix és ric en purines que, en ser metabolitzades al nostre organisme, es transformen en àcid úric.

Les seues aplicacions culinàries són infinites, ja que resulten extraordinàriament versàtils. Se les pot preparar a la graella, fregides, en vinagreta, en escabetx, etc. L'únic inconvenient que poden tindre a l'hora de cuinar-les és la forta i característica olor de peix que desprenen, fàcilment evitable si les emboliquem en paper d'alumini abans d'enfornar-les.

**CURIOSITATS**

A Galícia, són típiques les "xouvas", exemplars xicotets que es preparen guisats.

Al Cantàbric, el més tradicional són les sardines torrades.

Al Mediterrani, destaquen els "espetos", en què el peix es va coent amb el fum.

A Andalusia, un plat típic és la "moraga", en el qual les sardines es cuinen amb un adob de pimentons verds, tomaques i cebes triturats.

RECEPTES CONSUM**Ensalada de sardines i taronges****Ingredients**

- 10 tomaques de cirera
- 2 taronges
- 100 g d'encisam morat
- 50 g d'olives negres
- 1 llanda de sardines

• **Vinagreta:** 50 cc d'oli d'oliva, 15 cc de vinagre, 50 g de pistatxos.

Preparació (per a 4 persones)

Talleu i renteu l'encisam, peleu les taronges i separeu-ne els gallons. Prepareu la vinagreta amb l'oli, el vinagre i la sal i, en acabant, afegiu-hi els pistatxos. Disposeu en una plata d'ensalada les tomaques prèviament llavades, els gallons de taronja, l'encisam tallat, les olives negres i les sardines, i amaniu-ho amb la vinagreta.

Sardines al forn amb vi blanc i pa ratllat**Ingredients**

- 1 ½ kg de sardines prou grans
- 5 cullerades soperes d'oli
- 1 got de vi blanc
- 3 cullerades soperes de pa ratllat
- 1 cullerada sopera de julivert picat
- El suc de ½ llima
- 40 g de mantega
- Sal

Preparació (per a 6 persones)

Netegeu les sardines llevant-los el cap i les espines. Llaveu-les i eixugueu-les amb delicadesa, i saleu-les per la part interior. Després, aboqueu en una plata de forn un raget d'oli i disposeu les sardines sense que es munten. Arruixeu-les amb el vi blanc i el suc de llima, i empolvoreu-les amb el julivert picat i el pa ratllat. Col·loqueu-hi per damunt uns trossets de mantega i coeu-ho al forn durant 15 minuts a temperatura mitjana. Serviu-ho en la mateixa plata.

