La sardina: altro che pesce povero

19/04/2021

La sardina, nome scientifico *Sardina pilchardus*, è una specie ittica di mare tra le più caratteristiche dei nostri mari: non a caso il suo nome deriva dalla parola "Sardegna", proprio perché in questa area in passato era abbondantissima. Diffusa nell'Oceano Atlantico Orientale, tra l'Islanda e il Senegal, e nel Mar Mediterraneo, in particolare nella zona occidentale e nel Mar Adriatico. (diffusione della sardina).

LE CARATTERISTICHE DELLA SARDINA: SI MUOVE SEMPRE IN GRUPPO

La sardina è un pesce azzurro appartenente alla famiglia dei Clupeidi, la medesima dell'aringa. Presenta un corpo di piccole dimensioni, con corpo affusolato e leggermente compresso lateralmente. Il suo muso è prominente ed acuto. La bocca, munita di piccoli denti, è rivolta verso l'alto. Il colore del dorso è azzurro verdastro, mentre sui fianchi e sul ventre è argenteo. La sardina viene spesso confusa con l'alice, che presenta però un corpo più slanciato e affusolato.

La sardina è una specie gregaria, che vive in banchi numerosi e di notevoli dimensioni. In fase di riproduzione tende a formare banchi più numerosi che si avvicinano alla costa e restano in prossimità della superficie. La sardina si nutre esclusivamente di plancton, e questa caratteristica la rende una delle specie più sicure in termini di accumulo di metalli pesanti. (caratteristiche della sardina).

COME SI PESCA LA SARDINA: UNA DELLE SPECIE PIU' PESCATE

Questa specie è di grande importanza per la pesca commerciale mediterranea. Viene catturata soprattutto con le reti da circuizione (lampara) e con reti da posta derivanti (menaide), ma può essere pescata anche con attrezzi artigianali, come le reti da posta calate. Le zone di pesca più interessanti per questa specie sono il medio e basso Adriatico e la Sicilia. Le sardine pescate in primavera sono sicuramente le più apprezzate, ma la specie è comunque reperibile quasi tutto l'anno (pesca della sardina).

I VALORI NUTRIZIONALI DELLA SARDINA: OTTIMA FONTE DI PROTEINE E OMEGA-3

Pesce azzurro caratterizzato da contenuto di grassi medio-elevato, soggetto a variabilità stagionale. Ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B, fosforo e selenio. Il contenuto di sodio nel prodotto fresco non trasformato è basso. (valori nutrizionali della sardina).

QUANDO COMPRARE LA SARDINA

Nelle acque italiane la riproduzione della sardina si svolge nei mesi invernali. Considerando che la specie viene pescata quasi tutto l'anno, sebbene con una maggiore intensità nei mesi primaverili ed estivi, si raccomanda di acquistarla nei mesi tra aprile ed agosto, quando l'acquisto è più sostenibile. Riguardo al rischio specie, nonostante la sardina sia una delle specie più ricercate, l'IUCN (Unione Mondiale per la Conservazione della Natura) segnala che la specie non è soggetta a rischi imminenti, sia per la sua ampia distribuzione, sia perché non vi sono evidenze di declino o minacce specifiche (guida all'acquisto della sardina).

LA SARDINA IN CUCINA: PROTAGONISTA DELLE NOSTRE TRADIZIONI

La sardina è una delle specie più apprezzate e consigliate per la bontà delle sue carni e la sua ricchezza di proprietà nutrizionali, in particolare di acidi grassi essenziali omega 3. Inoltre, essendo una delle specie più caratteristiche del Mediterraneo, appartiene da sempre alla nostra migliore tradizione gastronomica. E' molto usata a Palermo e nel resto della Sicilia per preparare la famosa pasta con le sarde alla palermitana. In Veneto è usata per la ricetta delle sarde in saor, piatto tipico veneziano. In provincia di Treviso è protagonista di una famosa sagra denominata "La festa dea sardea". Si presta a molte preparazioni, di cui le principali sono: arrosto, al forno, in umido, fritta, marinata, sott'olio.

LE NOSTRE RICETTE CON LA SARDINA

Scopri le nostre ricette con la sardina: Polpette di sarde alla catanese, Sarde a beccafico

Scopri di più sulla sardina con i contenuti delle nostre schede