Pesce povero a chi? La Sardina, il gustosissimo pesce azzurro

24/04/2023

UN OCCHIO SULLA SPECIE

Parlare della Sardina o *Sardina pilchardus*, in Italia, significa aprire un forziere ricco di storia, cultura di mare e del legame dell'uomo con questo elemento, con radici millenarie che vengono ripercorse nel gusto deciso di questa specie dal valore assoluto dalle origini del nome ben certe, chiara derivazione 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, la Sardina presenta un corpo di piccole dimensioni tra i 20-25 cm, affusolato e leggermente compresso lateralmente.

Il suo muso è prominente e acuto e la bocca, munita di piccoli denti, è rivolta verso l’alto. Parlando del colore, il dorso è azzurro verdastro, mentre sui fianchi e sul ventre è argenteo.



Un primo piano su un trio di sardine su ghiaccio.

POVERA? NO, PREZIOSISSIMA

Parliamo di una specie di assoluto valore, comunemente associata a un consumo considerato povero rispetto alle solite specie note che popolano le tavole degli italiani, ritenuta spesso un accompagnamento o un esaltatore di sapori all'interno di preparazioni che portano al centro del gusto altri pesci, ma che non ha nulla da invidiare ad altri esemplari.

SCEGLIAMO L'ACQUISTO SOSTENIBILE NEL PERIODO GIUSTO

Questa specie è di grande importanza per la pesca commerciale mediterranea, dove 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 maggior interesse per questa specie sono il medio e basso Adriatico e la Sicilia, dove le sardine portate a riva in primavera

sono sicuramente le più apprezzate, ma la specie è comunque reperibile quasi tutto l’anno.

Nonostante l'IUCN (International Union for Conservation of Nature) segnali questa specie a rischio minimo, se vuoi fare un acquisto sostenibile prediligi un prodotto fuori dal suo periodo di riproduzione, tra ottobre e aprile: in questo modo è disponibile, ma fuori dal suo periodo di deposizione e schiusa delle uova.



Alcune sardine appena pescate, pronte per la vendita.

A TAVOLA CON LA SARDINA

Pesce azzurro caratterizzato da contenuto di grassi medio-elevato, soggetto a variabilità stagionale e che si offre come ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico, di 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, un ottimo valore aggiunto alle sue qualità.

Le sue cotture più note?

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 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, mentre in provincia di Treviso è protagonista di una famosa sagra denominata "La festa dea sardea" e, in queste località, si presta a molte preparazioni, di cui le principali sono: arrosto, al forno, in umido, fritta, marinata, sott'olio.



Un cuoco impegnato nella più classica delle cotture marinare, la grigliata di pesce.

Cerchi un'alternativa a questa specie? Prova le Acciughe o Alici!

Anche il gusto vuole la sua parte: scopri le nostre ricette nella sezione dedicata.

Vuoi approfondire? Cerca la Sardina nelle nostre schede sulle specie!