

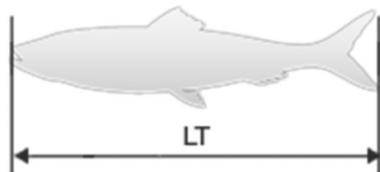
Sardina

Código FAO: PIL

Nombre científico
Sardina pilchardus

Nombre gallego
Sardiña

Nombre castellano
Sardina



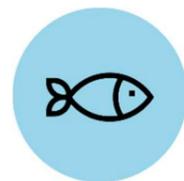
Talla mínima: 11 cm

Forma de medición: El tamaño se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

Mejor época de consumo:



ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SET OCT NOV DIC

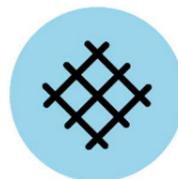


Tipo de producto:
Pescado azul

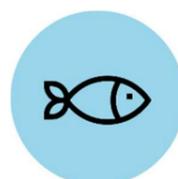


Hábitat:
Habita en zonas costeras, entre 15 y 50 metros de profundidad. En el invierno se sitúa a mayor profundidad que en el verano. Vive en aguas superficiales, donde forma grandes bancos que se aproximan a la costa a finales de la primavera y del verano.

Comercialización:
**Fresca
En conserva
Congelada**



Arte de pesca:
**Cerco
Enmalle**



Sabías que...?

La sardina es un pez de pequeño tamaño, alargado y esbelto, de color azul verdoso y vientre plateado.

Su cuerpo está totalmente cubierto por escamas grandes con flancos recorridos por una banda longitudinal azul brillante y, en ocasiones, por una serie de pequeñas manchas negras. Cabeza en punta, sin escamas y con la mandíbula inferior ligeramente más larga que la superior.

Se alimentase de crustáceos planctónicos y de fitoplancton.

Puede vivir hasta 10 años. Alcanza la madurez sexual al final del primer año de vida, cuando tiene una longitud de unos 13 cm.

La época de desove de la sardina se produce en la primavera y en el verano. Pueden llegar a medir hasta 25 centímetros de longitud, aunque la longitud habitual es de 15 a 20 cm.

Minerales:
Fósforo,
Calcio, Hierro,
Selenio, Yodo
y Magnesio

Importante
aporte de
proteínas
de alto valor
biológico

Alto contenido
en ácidos
grasos **omega**
3

Ayuda a
disminuir el
colesterol y
triglicéridos
en sangre

Rico en
vitaminas D,
E, A y
vitaminas B2 y
B3

Como cocinarla:

Por San Juan, la sardina moja el pan. El refrán nos avisa de cuando la sardina está en su mejor momento para consumirla, con la cantidad de grasa adecuada. Admite múltiples preparaciones como frita, asada a la parrilla, guisada, rellena, en escabeche o en empanada.

También marinada y en ensaladas.

Cabe no olvidar los ahumados y la sardina seca y salada, que fueron tradicionales en Galicia.