

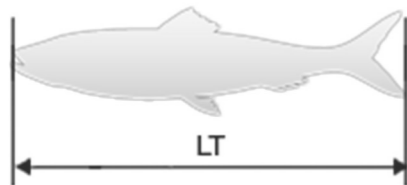
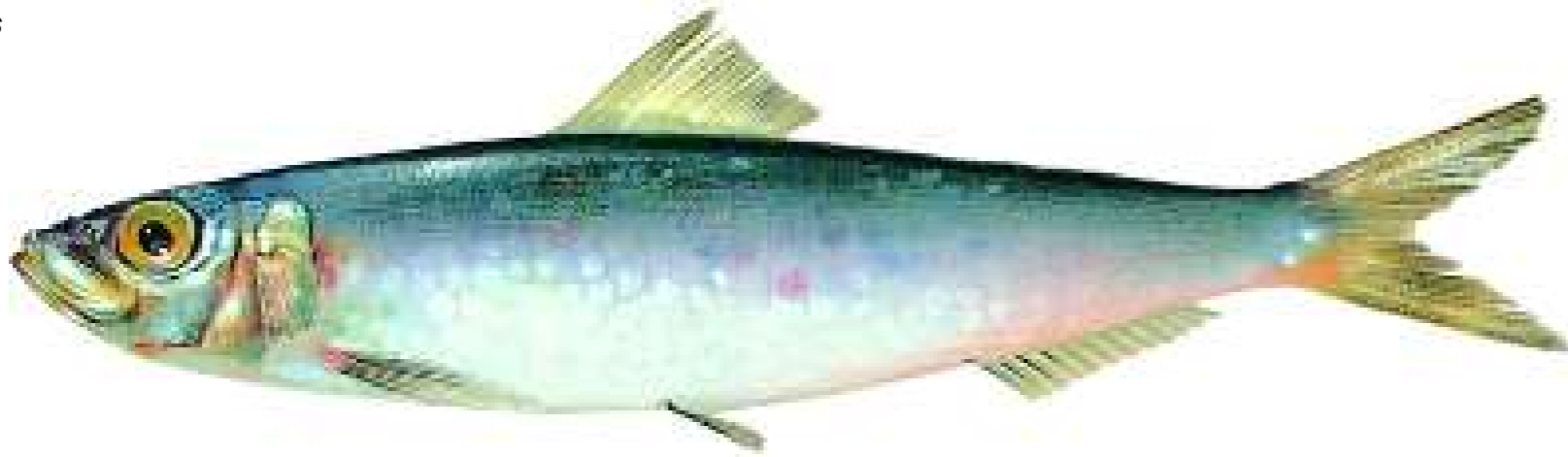
Sardiña

Código FAO: PIL

Nome científico
Sardina pilchardus

Nome galego
Sardiña

Nome castelán
Sardina



Tamaño mínimo: 11 cm

Forma de medición: O tamaño mídese desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal

Hábitat:

Habita en zonas costeiras, entre 15 e 50 metros de profundidade. No inverno sitúase a maior profundidade que no verán. Vive en augas superficiais, onde forma grandes mandas que se aproximan á costa a finais da primavera e do verán.

Comercialización:

Fresca
En conserva
Conxelada

Sabías que...?

A sardiña é un peixe de pequeno tamaño, alongado e esvelto, de cor azul verdosa e ventre prateado.

O seu corpo está totalmente cuberto por escamas grandes con flancos percorridos por unha banda lonxitudinal azul brillante e, en ocasións, por unha serie de pequenas manchas negras. Cabeza apuntada, sen escamas e coa mandíbula inferior lixeiramente máis longa que a superior.

Aliméntase de crustáceos planctónicos e de fitoplancto.

Pode vivir ata 10 anos. Acada a madurez sexual ao final do primeiro ano de vida, cando ten unha lonxitude duns 13 cm.

A época de desove da sardiña prodúcese na primavera e no verán. Poden chegar a medir ata 25 centímetros de lonxitude, aínda que a lonxitude habitual é de 15 a 20 cm.

Minerais:
Fósforo,
Calcio, Ferro,
Selenio, Iodo e
Magnesio

Importante
aporte de
proteínas
de alto valor
biolóxico

Alto contido en
ácidos graxos
omega 3

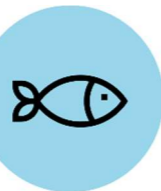
Axuda a
diminuír o
colesterol e
triglicéridos
en sangue

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

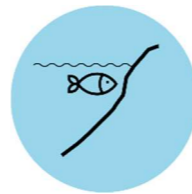
Mellor época de consumo:



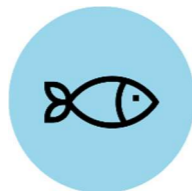
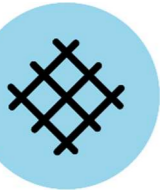
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



Tipo de produto:
Peixe azul



Arte de pesca:
Cerco
Enmalle



Como cocíñala:

Por San Xoán, a sardiña molla o pan. O dito avísanos de cando a sardiña está no seu mellor momento para consumila, coa cantidade de graxa axeitada. Admite múltiples preparacións como fritida, asada á grella, guisada, rechea, en escabeche ou en empanada.

Tamén marinada e en ensaladas.

Cómpre non esquecer os afumados e a sardiña seca e salgada, que foron tradicionais en Galicia.