

LA SARDINA EN VERANO... ESTÁ DIVINA

Ana Sierra Herrera

Vocal Alimentación C.O.F. Córdoba

En la calidad de la carne de las sardinas influyen dos factores: el grado de frescura y la época del año en la que se degustan. Su mejor momento es el verano, cuando las sardinas presentan un mayor índice de grasa, lo que acentúa el sabor y aroma de su carne. Desde julio hasta octubre las podemos encontrar en mercados, bares, casas y como no, en playas, a la plancha, asadas, fritas rebozadas, en escabeche, en aceite, en ensalada o con tomate. Para que un plato de sardinas esté en su punto, el secreto es que sean muy frescas, y el truco es que siempre estén jugosas.

¿Cómo es la sardina?

Es un pescado de cuerpo esbelto de unos 17-18cm de talla a los dos o tres años, y por encima de esta edad puede alcanzar los 20 cm. Es de color verde plateado en su parte superior y plateado en costados y abdomen. Pueden alcanzar hasta una talla de unos 20cm. Viven en aguas cálidas en grandes bancos, alimentándose de plancton. En verano, al calentarse las aguas, el plancton abunda y las sardinas entran en un estado de sobrealimentación que provoca un cúmulo de grasas epidérmicas responsables de su rico sabor.



Contenido nutricional

Las sardinas son pescados azules o grasos, y como tales, característicos de la Dieta Mediterránea. Aportan, por cada 100g de porción comestible, aproximadamente unos 10g de grasa, eso sí, grasa beneficiosa, ya que la mayor parte está formada por ácidos grasos ω -3., EPA y DHA.

Dichos ácidos grasos están relacionados con la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, aumentando el HDL-colesterol y reduciendo el LDL-colesterol, colesterol total y triglicéridos. Tienen también propiedades antiinflamatorias, impidiendo la producción de sustancias proinflamatorias, reducen la viscosidad de la sangre y favorecen la vasodilatación capilar y aumento de la deformabilidad de los eritrocitos.

Las cantidades recomendadas para que el organismo se beneficie de estos efectos tan positivos están entre 1 y 3g semanales de estos ácidos grasos ω -3, dependiendo si existe o no una patología en el individuo. Estas cantidades se pueden cubrir consumiendo unas 2 o 3 veces por semana pescado azul. Indicar que, la cantidad de ácidos grasos dentro de una misma especie varía dependiendo de una serie de factores como son la época del año, la temperatura del agua, si es hembra antes del desove y, no todos los pescados azules poseen la misma cantidad de grasa.

El contenido en hidratos de carbono es inexistente, pero el proteico es, además de elevado (17% porción comestible) de excelente calidad, siendo su contenido, similar al de la carne. Se diferencia de ésta en que tiene menos contenido en tejido conectivo, lo que facilita su digestibilidad

En relación al contenido en vitaminas y minerales, es rica en vitaminas del grupo B, sobre todo B₁, B₃ y B₁₂, ácido fólico y vitaminas A y D. En cuanto a los minerales, como pescado marino que es, es rico en iodo, calcio, magnesio, potasio, fósforo, sodio y selenio.

La sardina a la cocina

Según el tamaño de las sardinas se recomienda prepararlas de una manera u otra. Las grandes deberán asarse enteras sin quitarles las escamas y así conservaran todo su sabor. Las pequeñas están mejores fritas y rebozadas. A la brasa, el único secreto para su preparación es no cocinarlas demasiado, ya que perderían parte de su grasa que las dota de su sabor y aroma. ¿Quién no ha comido un espeto en la costa malagueña?

Otra forma de consumo es conservarlas en aceite de oliva, en salmuera.

EMPANADA DE SARDINAS

Ingredientes

1 paquete Masa de hojaldre congelada

Relleno:

- Aceite
- 750 gramos de cebollas
- 1 cucharada pimentón
- 500 gramos de sardinas
- 100 gramos jamón serrano
- 3 huevos duros
- 1 lata de morrones.
- Harina.
- Huevo para pintar.
- Sal y pimienta.

Preparación:

Una vez descongelada la masa, dividirla en dos partes. Echar un poco de harina sobre la mesa y estirar la masa y forrar una tartera aceitada, con una parte de la misma. Colocar el relleno y tapar con la otra porción de masa. Pintar con huevo batido y cocinar en horno moderado durante media hora.

Para el relleno: Cortar las cebollas en juliana fina y rehogar en aceite, escurrirla y condimentar. Limpiar las sardinas, sacando también la cabeza y la cola y desescamarlas. Abrirla por la mitad y retirar la estructura de espinas central. Salarlas, pasarlas por harina y rehogarlas en aceite. Al colocar sobre la masa, poner la cebolla sobre la base, y sobre ella colocar las sardinas; encima colocar los morrones cortados en juliana, los huevos duros picados y el jamón serrano cortado en cubos chicos.