

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Sardinias para comer todo el año

Pescado azul. Destaca por sus propiedades saludables; a la plancha, a las brasas y al horno son las opciones más habituales en la cocina



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
74,4	140	0	100	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ

Su carne sabrosa y jugosa contribuye a que este sea uno de los pescados azules favoritos para su consumo en cualquier momento del año aunque entre julio y noviembre, la sardina es más abundante, tiene mejores cualidades organolépticas y un contenido en grasa más elevado. El origen de su nombre provienen de las costas de la Srina en Cerdeña donde eran muy abundantes. A la brasa, a la plancha o al horno son las maneras más habituales de cocinarlas y, junto al boquerón, son considerados los pescados azules por antonomasia. Su tamaño suele variar dependiendo de la temporada. Salvo que sean de un gran tamaño, no hay que preocuparse

mucho por las espinas porque pueden consumirse sin problema, eso sí, siempre con cuidado y sin prisas para no atragantarse. Por lo general, los ejemplares de mayor tamaño son los mejores para realizar a la brasa. A la hora de cocinarlas uno de los pasos más engorrosos es su limpieza. Se puede pedir en la pescadería que lo dejen limpio o hacerlo en casa. Para retirar la cabeza se presiona en la zona de la agalla y se tira de ella en sentido contrario al cuerpo. A continuación, para las vísceras se presiona con el índice hacia abajo y se retiran. Bajo el agua se quitan los restos y, una vez bien escurridas, se podrán cocinar. Hay quien además prefiere retirar la espi-

na pero eso queda a gusto de cada uno. Las sardinias son también un buen recurso que aprovecha la hostelería para atraer a clientes, en tapas o raciones. En el Concurso Nacional de Pinchos y Tapas de Valladolid, en su edición número once, se presentaron por ejemplo unos falsos puros con un relleno de tartar de sardina del cantábrico con ceniza comestible incluida. Y el año anterior, en 2013, un ceviche de sardinias, alga kombu y ajo negro quedó subcampeona.

En conserva, las anchoas son protagonistas de más de una merienda presentada en apetitosos bocadillos. Un buen pan con salsa de tomate, unas hojas de lechuga y un toque de aceite de oli-

va no deja a nadie indiferente. Se puede añadir también queso cremoso o unas aceitunas negras y un poco de mahonesa, o también unos buenos pimientos rojos asados, aprovechando la buena calidad de los de El Bierzo (León) o los de Torquemada (Palencia). En España, los primeros procesos de conserva de las sardinias datan del siglo XIX cuando comenzaron a funcionar las primeras fábricas conserveras. Además, en verano, especialmente en la costa andaluza, se desata una verdadera pasión por el consumo de los espetos coincidiendo con la festividad de San Juan a finales de junio. Se trata de ensartar las sardinias en unas alargadas cañas y asarlas a la brasa.

Deliciosas sardinias con pisto



A. D. S. Hay muchas formas de comer y disfrutar de un plato de sardinias más allá de con sal y un poco de limón. Se pueden preparar unas patatas cocidas y un estupendo pisto para presentar un completo plato. En este caso, solamente habrá que sofreír todas las verduras. En una sartén con un chorrito de aceite se añade una cebolleta picada y unas láminas de ajo. Cuando esté tornándose dorado será el turno de los pimientos verde y rojo troceados en cuadraditos pequeños y también unos dados de calabacín. Por otro lado, una vez que estén bien limpias las sardinias, se sazonan con sal y en otra sartén se cocinan a fuego suave. Se les irá dando la vuelta para asegurar que han quedado crujientes por ambos lados y, una vez hechas, se retiran del fuego. A la hora de emplatar se disponen las sardinias unas al lado de otras, por encima se agrega el pisto y para no quedarse con hambre también se pueden cocer unas patatas que también formarán parte de la presentación. Se acompañan con una ligera ensalada de lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen y un chorrito de vinagre y estará listo para disfrutar.

Ácidos grasos omega 3 de nuestros mares

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La sardina es uno de los pescados que en estos últimos años ha recibido mucha atención por su aporte de ácidos omega 3. Estamos ante un pescado graso con 7,5 gramos por cada cien y, por tanto, con un interesante aporte calórico. Otra de sus características nutricionales es la presencia de proteínas, son 18 gramos por cada cien, además de vitaminas y minerales. Hay que tener en cuenta que casi el 50% son grasas polinsaturadas que tienen claros beneficios cardiológicos. Estos ácidos grasos característicos de la grasa de la sardina poseen efectos antitrombóticos y antiinflamatorios, sien-

do estos dos argumentos los que producen una mejoría en el riesgo cardiovascular.

Por otra parte, el elevado consumo de ácidos grasos omega 3, se relaciona con un efecto beneficioso sobre enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide y patología oncológica. Una ración de 200 gramos de sardinias al día permite alcanzar el total de las necesidades diarias de estos ácidos grasos.

En cuanto a las vitaminas, la D es importante para nuestro metabolismo óseo y las A y E son potentes antioxidantes. Del grupo B de vitaminas hidrosolubles, destacan las importantes funcio-

nes en el aprovechamiento de los nutrientes energéticos. Con respecto a los minerales, destaca el fósforo. La ingesta de 200 gramos de sardinias nos aporta el 100 % de las recomendaciones diarias de este mineral tan importante para la formación de nuestro hueso. Son importantes también la presencia de selenio, yodo, hierro y magnesio. También es reseñable el aporte de calcio ya que este pescado suele consumirse con espinas. En resumen, la sardina es un buen alimento para aportar grasas cardiosaludables, proteínas de alto valor biológico, fosforo, calcio y vitaminas liposolubles.