

## SARDINA

(*Sardina pilchardus*)



### Chi è

La Sardina è un pesce pelagico, gregario, piccolo migratore, molto comune nel Mediterraneo. Si riproduce vicino alla costa da autunno a primavera, ma soprattutto in inverno. Al di fuori del periodo riproduttivo si spinge al largo. Generalmente vive fra i 25 ed i 35 metri di profondità, raggiungendo anche i 180 m. Si nutre di plancton, piccoli molluschi, crostacei copepodi, nonché di uova di altri pesci.

### Come è

Ha una forma slanciata, fusiforme, un po' compressa ai lati. La bocca è grande e dotata di piccolissimi denti. Ha una sola pinna dorsale posta quasi a metà della lunghezza del corpo, leggermente spostata verso la testa. Il corpo è ricoperto di grandi squame, sottili e caduche. Per la colorazione azzurra-verde-bluastro del dorso, la Sardina è annoverata fra il pesce azzurro. Il ventre ed i fianchi sono argentei. Su questi talvolta si nota una serie di macchioline nere, non molto accentuate, che arrivano all'altezza del margine posteriore della pinna dorsale. Ha misure comprese fra i 15 e 20 cm di lunghezza, con taglia massima di 25 cm.

### Come si cattura

Principalmente si cattura con reti di circuizione (lampara, ciancio) con o senza l'ausilio di fonti luminose.

### Periodo di pesca

La pesca della sardina viene praticata durante tutto l'arco dell'anno, ma soprattutto nei mesi estivi.

### Curiosità

Gli esemplari adulti pescati nell'Adriatico mostrano un colore più verdastro rispetto a quelli del Tirreno che invece presentano una colorazione tendente all'azzurro-bluastro.

A differenza di quello che molti pensano il "Bianchetto" rappresenta il novellame, ovvero i neonati, della Sardina e non dell'Acciuga.

A differenza dell'Acciuga, la mascella è più corta della mandibola. Essendo dunque la mandibola nettamente sporgente in avanti, è diffusa l'affermazione popolare che "... alla Sardina piove in bocca". Il Bianchetto fino a poco tempo fa era molto ricercato soprattutto in alcune regioni (Liguria, Calabria, Campania), ma attualmente la normativa vigente ne vieta la pesca, la detenzione e la commercializzazione.

### Un po' di storia

Secondo Aristotele il nome deriverebbe dagli abitanti dell'isola di Sardegna, i Sardi, che commercializzavano il tutto il mondo un tipo di pesce salato". Dello stesso parere è anche il naturalista svedese Peter Artedi (1705-1735).

Il Re francese Enrico IV detto "Enrico il Grande" (1553-1610), passato alla storia per aver pronunciato la celebre frase "Parigi val bene una messa", era un fine buongustaio con una predilezione particolare per le sardine fresche che costituivano la colazione abituale e preferita nei giorni di digiuno stabiliti dalla religione cattolica.

Alexandre Dumas a proposito di questi pesci scriveva: "... C'è chi sostiene che le sardine amino il suono degli strumenti e mettano la testa fuori dall'acqua per ascoltarli".

### Valore economico

Ha carni gustose, piuttosto grasse. Quest'ultima caratteristica è più accentuata nei mesi estivi, mentre in inverno le carni sono più magre. La Sardina è molto utilizzata nell'industria conserviera, prestandosi a lavorazioni sott'olio e sotto sale.

### Valori nutrizionali per 100 gr (Fonte CREA)

Energia (kcal)	225
Energia (kJ)	943
Proteine (g)	20,3
Lipidi (g)	15,4
Carboidrati (g)	1,5

### Nomi dialettali

Bari: Sard, Sarachidd

Chioggia: Renga, Rengheta

Gaeta: Sarda, Saracca, Pesantone

Genova: Sardenna, Paasetta (forme giovanili), Gianchetto (novellame)

Messina: Sadda, Salduzza (forme giovanili)

Napoli: Sarda, Sardella

Olbia: Saldina

Pescara: Sardella

Roma: Sarda, Melelle (forme giovanili)

Taranto: Sarda, Faloppe (forme giovanili)

Trieste: Sardela

Venezia: Sardela, Palassiola

Vibo Valentia: Sardeja

### Come si chiama in Europa

Sardine (FR), Sardina (ES), Pilchard (UK), Sardine (DE), Sardin (DK), Sardinha (PT).

Scheda a cura di Gualtiero Fazio e Paolo Bellotti.

Foto di Paolo Manzoni. La riproduzione è vietata senza l'autorizzazione dell'Autore.