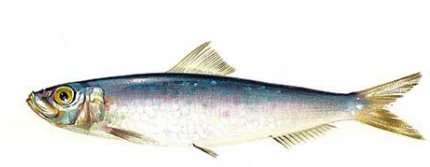


## SARDINA (*Sardina pilchardus*)



Es quizás el pescado más conocido y aceptado en nuestros mercados desde hace siglos. Es el prototipo de pescado azul, de costumbres migratorias, si bien se puede encontrar todo el año en los mercados. Es una especie de vida corta que no suele superar los 20 cm. Se reúne en grandes bancos, acercándose hasta la misma orilla, constituyendo uno de los aportes alimentarios más importantes de los habitantes de nuestras costas.

### COMERCIALIZACIÓN

Es una especie de gran importancia comercial que se comercializa sobretodo fresca y en conserva, aunque también en salazón y ahumada. Pescado graso y energético, de carne blanca rojiza. Su alto contenido graso impide una adecuada congelación. También usada para harina de pescado o cebo.

### VALORES CULINARIOS Y GASTRONÓMICOS

Además de ser un alimento de excelentes valores nutricionales, su cocina es altamente variada: a la brasa, frita, frituras escabechadas, guisos marineros e innumerables preparaciones.