

A Sardinela (*Sardinella aurita*) (Angola)

Sardinella aurita

Outos nomes: *Sardinella-lombuda*.

Clasificación científica:

- **Reino:** Animalia
- **Filo:** Chordata
- **Clase:** Actinopterygii
- **Orde:** Clupeiformes
- **Familia:** Clupeidae
- **Xénero:** *Sardinella*
- **Especie:** *Sardinella aurita*



Características

A sardinela é un peixe óseo da familia dos clupeidos, similar á sardiña:

- Corpo alongado e comprimido lateralmente.
- Escamas cicloides e ben visibles.
- Boca pequena e sen dentes ben desenvolvidos.
- Línea lateral pouco marcada.
- Alimentación baseada en plancto.
- Reprodución ovípara con desova en augas cálidas.
- Distribución en augas tropicais e temperadas, especialmente en océanos Atlántico e Índico.

Hábitat e Bioloxía da Sardinela

- **Hábitat:** A sardinela habita en augas mariñas tropicais e temperadas, especialmente no océano Atlántico, Índico e Pacífico. Prefire zonas costeiras, augas superficiais e preto da plataforma continental.
- **Bioloxía:** É un peixe peláxico e gregario que forma grandes cardumes. Aliméntase principalmente de plancto (zooplancto e fitoplancto). A súa reprodución é ovípara, desovando en augas cálidas. Ten un crecemento rápido e é unha especie clave na cadea trófica, sendo alimento de depredadores mariños como atúns e golfinhos.

Usos culinarios

A *Sardinella aurita* ten varios usos culinarios, especialmente nas zonas onde é común e está dispoñible. Algunhas das preparacións máis populares son:

1. **A la plancha ou á parrilla:** A sardinela pódese asar ou cociñar á plancha, de xeito semellante á sardiña, e acompañala con aceite de oliva, allo e herbas.
2. **En conserva:** Moitas veces se conserva en aceite ou salmoura, usándose como aperitivo ou para acompañar ensaladas, bocadillos ou pratos de pasta.
3. **Frita:** Pódese rebozar e freír, sendo un prato delicioso que se serve xeralmente con arroz ou ensalada.
4. **Guisada:** Nalgúns lugares, utilízase para facer guisos, con tomate, cebola, pementos e especias.
5. **Afumada:** Tamén se pode afumar, o que lle dá un sabor especial, ideal para acompañar ensaladas ou consumir directamente.
6. **En sopas ou caldos:** Utilízase en sopas e caldos, aportando un sabor intenso e salgado.

Este peixe é moi nutritivo, rico en ácidos graxos omega-3 e proteínas, o que o converte nunha opción saudable e saborosa.

Curiosidades

Especies migratorias: As sardinelas son peixes migratorios. Desprázanse grandes distancias ao longo das costas para buscar augas máis frías ou máis cálidas segundo a estación do ano.

Alimentación: Como xa dixen antes, a sardinela é un peixe planctíboro, o que significa que se alimenta principalmente de plancto, fitoplancto e zooplancto, converténdose nunha excelente fonte de nutrientes para moitas especies mariñas.

Importancia ecolóxica: É unha especie clave na cadea alimentaria mariña, servindo de alimento para unha gran variedade de depredadores como aves mariñas, tiburóns e peixes máis grandes, como o atún.

Alta capacidade de reprodución: As sardinelas teñen unha taxa de reprodución moi alta, o que lles permite manter a súa poboación estable mesmo cando a pesca é intensa.

Rentabilidade na pesca: A sardinela é moi valorada na industria pesqueira, especialmente en África e no Mediterráneo, onde se captura para o consumo humano, tanto fresco como en conserva.

Alto contido de ácidos graxos omega-3: Como xa dixen antes, ademáis de ser unha fonte rica en proteínas, as sardinelas son unha excelente fonte de ácidos graxos omega-3, que son beneficiosos para a saúde cardiovascular.

Baixo contido de mercurio: Comparada con outros peixes máis grandes, a sardinela ten niveis baixos de mercurio, o que a converte nunha opción máis segura para o consumo, especialmente para mulleres embarazadas e nenos.

Durabilidade en conserva: A sardinela é unha das especies máis utilizadas para facer conservas, grazas á súa durabilidade cando se conserva en aceite ou salmuira.