



► 13 Novembre, 2015

**ARA JA SE LES TRACTA
 AMB LA DEGUDA
 CONSIDERACIÓ**

Abel Maríné



**Professor emèrit de nutrició i
 bromatologia.
 Facultat de Farmàcia. Campus
 de l'Alimentació. UB**

Les sardines, la salut i la butxaca



LLUÍS ROMERO

En el darrer saló Barcelona Degusta es van presentar moltes curiositats i innovacions gastronòmiques. Una d'elles, segons informava aquest diari, era un gelat de sardines. Els gelats a base de productes que no associem al gust dolç encara ens semblen insòlits, però poden servir per despertar, als qui no aprecien determinats aliments, l'interès per nous sabors. En el llibre *Guia curiosa del menjar*, de Cristina Serret i Carles Magrané (2002), es fa un breu esment d'aquest gelat i, també, del paper de la sardina en l'alimentació i, en concret, en la dieta grega, en l'apartat "peix de mar per als pobres". Segons expliquen els seus autors, aquest peix tenia poc prestigi gastronòmic en la Grècia homèrica, en què se'n menjava de riu a les taules nobles, i el de mar era per als pobres. En l'era hel·lenística això va canviar i ja s'apreciava la tonyina, que es conservava amb oli d'oliva, l'orada, el moll i la sardina. Però, malgrat tot, fins no fa gaire, la sardina ha estat, en general, poc valorada, i així ho indiquen refranys com "val més una costelleta que una sardine-

ta", o "qui no menja gallina menja sardina". Josep Pla sí que les apreciava degudament, tal com podem llegir a *El que hem menjat*: "Les persones afeccionades a la cuina del peix saben perfectament que la sardina és el millor de tots els peixos que divaguen per les aigües amargues, sempre que es compleixin dues condicions: que arribin a taula en el seu moment adequat i que no s'abusi en menjar-ne." I ara, gràcies en part a la con-

El gran valor del peix blau, i per tant també de la sardina, és que el seu greix és ric en àcids grassos omega-3, essencials i, entre altres, d'efectes cardiovasculars positius

tribució dels grans xefs, ja es tracta les sardines, a la brasa, a la llauna, en escabetx o integrades en diversos plats, amb la deguda consideració. Antonio Ortí, en l'article *Sherpas de la comida*, d'un *Magazine* de *La Vanguardia* d'aquest octubre, explicava qui són els *foodies*, persones amb curiositat per la cuina i el seu entorn, que Jaume Fàbrega, a la revista *El Temps*, proposa anomenar "cuinetes", que entre altres coses busquen menges exquisides allà on són millors. És significatiu que destaquí, com a exemple, les sardines acabades de pescar a Sicília.

EL VALOR GASTRONÒMIC dels aliments és una qüestió de gustos i modes, però el nutritiu és més objectiu, i en aquest sentit les sardines tenen característiques molt positives, avui ja ben reconegudes, perquè aporten proteïnes i greixos de qualitat, minerals (calci, sobretot si les mengem amb espines, fòsfor, ferro, magnesi, cinc, potassi, fluor i iode), i vitamines (en especial A i D). Són peixos grassos o blaus, el greix dels quals, fins fa ben poc, havia estat considerat poc saludable, entre altres raons perquè, com tots els greixos animals, conté colesterol. Però el de les sardines no en porta gaire, uns 90 mil·ligrams per 100 grams (al cap del dia, una persona sana en pot arribar a ingerir, sense problemes, fins a 300 mil·ligrams). El gran valor del peix blau, i per tant també de la sardina, és que el seu greix és ric en àcids grassos omega-3, essencials i, entre altres, d'efectes cardiovasculars positius. Ara que es promocionen productes amb omega-3 afegits, com alguns preparats lactis, és bo saber que les sardines aconsegueixen, de manera natural, la normativa europea que permet promocionar un producte com d'alt contingut en àcids grassos omega-3, i a bon preu. I si ens fa por el mercuri que poden contenir alguns peixos, que en la pràctica no planteja cap perill real si se'n fa un consum raonable, però que cal seguir controlant, tinguem en compte que els peixos petits, com les sardines, en contenen encara menys que els grossos. A més, el seu valor nutritiu i les seves propietats saludables compensen amb escreix aquest eventual risc. També són aconsellables enllaunades, sobretot amb oli d'oliva, ja que aquest greix, amb el del peix, forma un conjunt molt saludable.

COM AFIRMAVA A LA REVISTA *Investigación y Ciencia*, el juny de 2014, l'expert en ciència i cuina Pere Castells, "les sardines demostren que podem preparar receptes de gran valor nutritiu i gastronòmic a un preu molt assequible".