

A sardiña: beneficios para a saúde e o medio ambiente da raíña da noite de San Xoán

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Enxeñería Química, Universidade de Santiago de Compostela

Xa o di o refraneiro galego: *“Por San Xoán, a sardiña molla o pan”*. Na noite de San Xoán (23 de xuño) as fogueiras para purificar e queimar o malo, dando paso a novos desexos, adoitan terminar coas típicas sardiñadas en moitos pobos costeiros de Galicia e do Cantábrico e espetadas (inseridas nun pau) nas costas malagueñas.

Non é casualidade que consumamos sardiñas nesta data. A súa época de pesca por antonomasia é de maio a outubro. Este peixe aliméntase de plancto, moi abundante neste período, polo que acumula gran cantidade de graxa que potencia o seu sabor.

A sardiña é un peixe cunha longa historia. Tivo un papel fundamental na dieta española no século XVIII, xa que tras o Tratado de Utrecht (1713-1715) produciuse o peche dos caladoiros de bacallau do norte de Europa e a sardiña converteuse –grazas á salgadura– no elemento esencial para dar resposta á forte demanda do mercado –xa que nesa época en España existían máis de 150 días anuais de abstinencia de carne por cuestións relixiosas–.



A sardiña é un peixe cunha longa tradición en España. Gumersindo Feijoo, Author provided.

Peixe que alonga a vida

Desde o punto de vista nutricional, o peixe adoita clasificarse como branco ou azul en función do seu contido de graxa.

O peixe azul ten unha proporción de graxa entre os músculos superior ao 5-6 %. Algúns exemplos son a sardiña, a cabala, o xurelo e o atún. Ademais destes lípidos, o peixe azul tamén contén péptidos (moléculas formadas pola unión de varios aminoácidos). A acción combinada destes compostos bioactivos presenta propiedades beneficiosas para a saúde, como a antioxidación, a antiinfección e a antihipertensión.

Estas substancias poden afectar positivamente o sistema inmunolóxico, polo que preveñen e melloran moitas enfermidades, incluído a síndrome metabólico e os seus principais factores de risco como a hipertensión, a obesidade e a diabetes.

A presenza do peixe, branco ou azul, na dieta atlántica e a mediterránea é unha das súas fortalezas e un dos factores crave na esperanza de vida. No ano 2019, España ocupaba a sexta posición mundial en esperanza de vida ao nacer con 83,8 anos, unha cifra que superaba á media da UE en 2,5 anos e á media mundial en case 10 anos.

Esperanza de Vida (al nacer) 1960-2019



Esperanza de vida (ao nacer) para o período 1960-2019. España ocupaba o 6º posto do mundo no ano 2019. G. Feijoo / USC / Datos do Banco Mundial, Author provided.

Como se pescan as sardiñas

A arte máis común para pescar a sardiña é o cerco. Basicamente consiste en rodear aos bancos de peces (ou cardumes) cunha rede de gran tamaño para acabar pechándoa pola parte inferior, atrapando a todo o banco.

Os barcos están a danzar sobre os caladoiros ata que o soar detecta o cardume, e nese momento, lánzase unha boia luminosa ao mar –o barco que a lanza en primeiro lugar ten a opción prioritaria para tentar capturalo–. A continuación, o barco procede coa maior celeridade posible a trazar un cerco ao banco de pesca antes de que se mova da súa posición. Se a pericia do patrón o consegue, o lance será positivo e, en caso contrario, o lance será en branco.

Outra das artes artesanais é o xeito, que consegue unha sardiña moi apreciada das rías galegas denominada xouba. Está formado por unha serie de redes rectangulares que se colocan en liña ata unha lonxitude máxima de 1000 m por cada peza, xa que ese é o límite máximo que impón a lexislación.

Esta arte adoita funcionar desde o anoitecer ata as primeiras horas da mañá, cando os bancos de sardiñas son máis visibles. Depende do criterio da tripulación definir a que altura da columna de auga debe colocarse a rede, xa que os bancos de sardiñas non circulan a unha profundidade definida.

Impacto ambiental

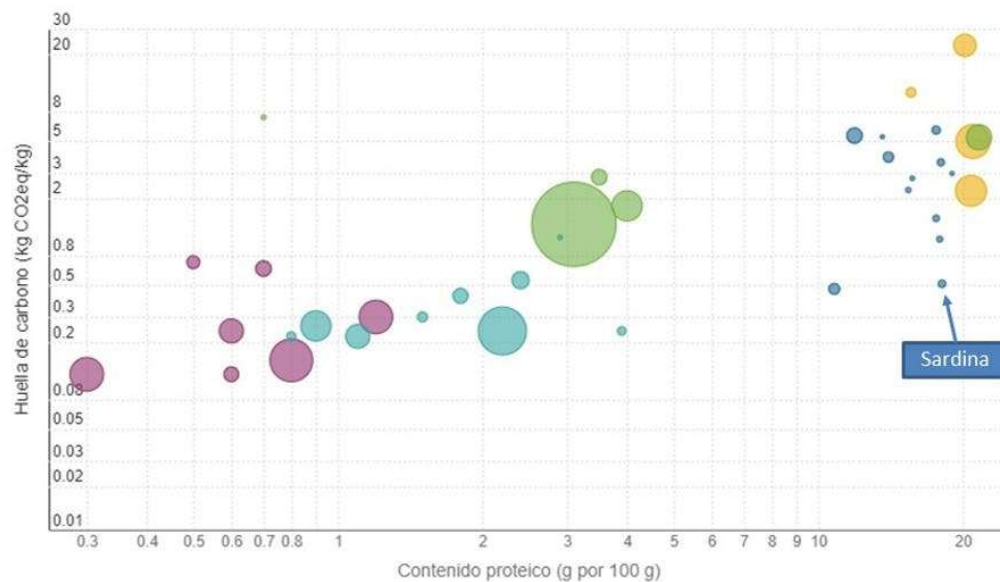
Ambas as técnicas de pesca son respectuosas co medio ambiente e moi selectivas, xa que non xeran descartes. Aínda que ocasionalmente o banco conteña outras especies de peixe azul, como o xurelo ou a cabala, son xeralmente de valor comercial.

Se consideramos a súa pegada de carbono, isto é, a cantidade de gases de efecto invernadoiro emitidos en unidades de CO₂ equivalente de todas as actividades directas e indirectas que permiten levar a sardiña do mar á mesa, trátase dunha das opcións alimentarias con menor impacto por contido proteico achegado. O valor oscila entre 0,5 kg de CO₂/kg de sardiña para o cerco e 0,7 para o xeito.

Sostenibilidade y Nutrición

Huella de Carbono y Contenido Proteico

● Pescado y Mariscos ● Carne ● Lácteos ● Frutas ● Vegetales y legumbres



Relación entre a pegada de carbono e o contido proteico para diferentes grupos de alimentos. O tamaño da burbulla corresponde ao consumo anual en Galicia. G. Feijoo / USC, Author provided.

Un elemento das *sardiñadas* que supón un exemplo de economía circular é a tradición de pechar o círculo ao valorizar enerxeticamente o carozo da mazaroca de millo e os restos dos viñedos utilizándoos como principais materiais para conseguir unhas brasas naturais.

En definitiva, a sardiña é a raíña dos peixes azuis e supón un beneficio para a saúde das persoas e do planeta ao axudar a combater o cambio climático e alcanzar a soberanía alimentaria.

Artigo orixinal publicado en The Conversation: <https://theconversation.com/la-sardina-beneficios-para-la-salud-y-el-medio-ambiente-de-la-reina-de-la-noche-de-san-juan-185424>.