



## Le sardine

di  
Giuseppe  
Chella

■ Le sardine, conosciute anche con il nome di sardine o sardelle, sono “pesci azzurri” molto diffusi in tutto il Mediterraneo. Il loro corpo, slanciato e compresso ai fianchi è lungo circa 20 centimetri ed ha un caratteristico colore argenteo che sul dorso presenta sfumature verde-oliva con una fascia azzurra ai lati.

Le carni sono molto tenere e sono conservate sotto sale o sotto olio.

Secondo recenti studi, le sardine possono proteggere cuore e vasi sanguigni perché ricchissime dei benefici acidi grassi omega 3. A consigliare un maggiore consumo di questa specie ittica sono stati i medici della Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi (Sisa) riuniti a Mestre (Venezia) in occasione del loro XIX Congresso nazionale. La “ricetta salvacuore” dettata dagli specialisti al convegno indica per le persone sane “pesce azzurro” almeno due volte alla settimana per assicurare un sufficiente apporto giornaliero di omega 3. Per coloro, invece, che hanno già avuto incidenti cardiovascolari, oltre al “pesce azzurro”, sono consigliati integratori farmaceutici a base di omega

3: basterebbe un grammo al giorno.

I dati epidemiologici, cioè gli studi condotti sulle popolazioni, indicano che chi mangia frequentemente “pesce azzurro” ha minore probabilità di avere un infarto.

C'è da segnalare, inoltre, che in Giappone, dove il pesce è un normale costituente dell'alimentazione, la popolazione ha una minore incidenza di sindromi depressive rispetto alla popolazione della Germania, dove è particolarmente elevato il consumo di grassi animali.

Studi recenti hanno anche evidenziato come nel Regno Unito un gruppo di studenti alimentato con una dieta ricca di omega 3 avrebbe avuto performance scolastiche migliori rispetto agli altri alunni. Infatti, ricerche sperimentali hanno dimostrato che un adeguato consumo di omega 3 aumenterebbe la memoria.

Si deve prestare attenzione, però, perché con la cottura dei pesci a temperature elevate, tipiche delle frittiture, gli omega 3 si alterano facilmente.

Insomma, se non si soffre di problemi digestivi le sardine sono un pesce economico, gustoso e salutare. ■

## SARDINE RIPIENE AL PROFUMO DI LIMONE

Le sardine sono deliziose ripassate in padella con i broccoli, oppure semplicemente cucinate con il finocchietto selvatico.

La ricetta proposta, oltre ad essere buona e sana, è anche un'ottima soluzione per servire del buon pesce a prezzi modici. Secondo la stagione e i gusti, si possono gustare fredde o calde. Gli amanti dei sapori decisi potrebbero aggiungere del pecorino grattugiato alla farcia. Qualora dovessero avanzare potreste usarle per condire la pasta con l'aggiunta semplicemente d'olio extravergine d'oliva.

### Ingredienti (4 persone)

**Per la farcitura:** 1 manciata di pangrattato, 1 manciata di parmigiano grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo fresco tritato, scorza di 1 limone, cannella, olio extravergine d'oliva, q.b. di pepe.

**Per la composizione:** 1 kg di sardine freschissime, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva.

**Per la presentazione:** insalata verde, 1 limone, prezzemolo.

### Preparazione

Pulire con molta cura le sardine, raschiando le squame,

sviscerandole ed eliminandone la testa, quindi aprirle a libro ed eliminarne la lisca. Solamente l'ultima parte, quella attaccata alla coda, dovrà rimanere, per evitare che il filetto si spacchi a metà. Terminare lavandole sotto un getto di acqua corrente.

**Per la farcitura:** unire il pangrattato, il parmigiano grattugiato, un pizzico di pepe, la scorza di limone grattugiata, un po' di cannella, l'aglio tritato ed il prezzemolo. Amalgamare il tutto con olio extravergine d'oliva.

Riempire le sardine con il composto ottenuto e chiuderle premendo sui lati. Posizionarle in una padella antiaderente l'una accanto all'altra.

Cuocerle a fiamma bassa con olio extravergine d'oliva e vino bianco secco, 7-8 minuti per parte. Quando le girerete fare moltissima attenzione a non romperle. Qualora si dovessero attaccare aggiungere un po' di brodo vegetale.

### Presentazione

Presentare le sardine su un letto di insalata verde con la scorza di limone tagliata a julienne ed una spolverata di prezzemolo tritato.

Cristina Orlandi

