10 Σεπτεμβρίου 2013

Σαρδέλες: Ταπεινές αλλά πολύτιμες

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Το **ψάρι** ήταν ανέκαθεν βασικό συστατικό της ελληνικής κουζίνας. Από τα αρχαία χρόνια, όπως μαρτυρούν τοιχογραφίες καθώς και κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας, οι **Έλληνες** αγαπούσαν την **κατανάλωση ψαριών**. Την εποχή της **Ιλιάδας** ήταν φαγητό των φτωχών, ενώ στην κλασική εποχή μετατράπηκε σε φαγητό πολυτελείας. Η **σαρδέλα**, ακόμα και εκείνη την περίοδο, ανήκε στην κατηγορία των οικονομικών **ψαριών**. Η παραδοσιακή λοιπόν, ελληνική κουζίνα είναι γεμάτη από πιάτα και εδέσματα που ως κύριο συστατικό τους έχουν τη **σαρδέλα**. Τα τελευταία χρόνια φαίνεται όμως να έχει παραμεληθεί από την **Ελληνίδα** νοικοκυρά.

Η έλλειψη χρόνου, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η συχνή **κατανάλωση** φαγητού εκτός σπιτιού, οδήγησε στην μείωση της **κατανάλωσης ψαριού** και αναπόφευκτα και **σαρδέλας**. Άλλωστε, το μαγείρεμα του **ψαριού**, ίσως σε πολλές νοικοκυρές φαντάζει δυσκολότερο, ενώ η γεύση του είναι αποκρουστική σε πολλούς. Η **κατανάλωσή** του όμως είναι απαραίτητη και ευεργετική. Εκτός από εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, η **σαρδέλα** προσφέρει πολύτιμα λιπαρά οξέα και πληθώρα **βιταμινών** και **μετάλλων**. Επιπλέον, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και αρτηριακής πίεσης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών **ψαριών** τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Οι συστάσεις αναφέρονται ειδικά στα λιπαρά **ψάρια**, γιατί φαίνεται πως η πληθώρα των ευεργετικών επιδράσεών τους οφείλεται στα **ω-3 λιπαρά οξέα** που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα, αν και παράγονται και από το ανθρώπινο σώμα, η παραγόμενη ποσότητα δεν επαρκεί. Έτσι, πρέπει οπωσδήποτε να προσληφθούν μέσω της τροφής. Επιπλέον, τα ψάρια δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα και **χοληστερόλη**, ουσίες που ευθύνονται για καρδιαγγειακά νοσήματα και **υπερχοληστερολαιμίες**

.

Στα λιπαρά **ψάρια** λοιπόν, ανήκουν και οι παρεξηγημένες **σαρδέλες**, οι οποίες μάλιστα βρίσκονται στην εντεκάδα των **ψαριών** με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στην περίπτωση λοιπόν, που ο φημισμένος **σολομός** σας φαίνεται ιδιαίτερα ακριβός, βρίσκετε σπάνια φρέσκο τόνο και η πέστροφα δεν είναι το αγαπημένο σας **ψάρι**, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επιστρέψετε στις ρίζες σας. Μπορείτε να βρείτε **σαρδέλα** σε διάφορες μορφές: παστή, φρέσκια ακόμα και κονσέρβα. Καταναλώνονται με διάφορους τρόπους: ωμές (μαριναρισμένες με λεμόνι), ψητές στη σχάρα ή στο φούρνο, λαδορίγανη ή με τομάτα, τηγανητές ή στην κατσαρόλα. Ιδιαίτερα αγαπητή είναι και η συνταγή της «*παντρεμένης σαρδέλας*».

Επιπλέον, όταν **καταναλώνεται** με το κόκαλο αποτελεί εξαιρετική πηγή ασβεστίου, φωσφόρου και βιταμίνης D. Η προσφορά της σαρδέλας δε τελειώνει εδώ: περιέχει επίσης βιταμίνη B12, σελήνιο και σίδηρο. Έρευνα που ασχολήθηκε με την κατανάλωση **σαρδέλας** από θηλάζουσες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι 100γρ **σαρδέλας** 2-3 φορές την εβδομάδα, οδήγησαν σε αύξηση της περιεκτικότητας του μητρικού γάλατος σε **ω-3 λιπαρά οξέα**. Εξίσου σημαντικό είναι τέλος το γεγονός ότι η «*ταπεινή*» **σαρδέλα**, ακριβώς λόγω της ταπεινότητάς της και της χαμηλής θέσης που κατέχει στη τροφική αλυσίδα, ζει μικρότερο χρονικό διάστημα σύγκριση με τα περισσότερα **ψάρια**. Το μικρό διάστημα ζωής της λοιπόν, έχει σαν αποτέλεσμα να είναι πιο ασφαλής, αφού δεν προλαβαίνει να συγκεντρώσει μεγάλες ποσότητες **υδραργύρου**.

Η επιστροφή στην παράδοση πάντοτε έχει ένα θετικό αντίκτυπο στη ζωή του ανθρώπου. Έτσι και στην περίπτωση της **σαρδέλας**, που εκτός από τα μεγάλα διατροφικά οφέλη, είναι η πιο οικονομική ίσως επιλογή **ψαριού**.

Ακόμη κι αν η **σαρδέλα** σάς είναι άγνωστη, μια επίσκεψη στην **Καλλονή** της **Λέσβου**, όπου ψαρεύεται η πιο νόστιμη **σαρδέλα**, ίσως σας κάνει να αλλάξετε γνώμη.

Πηγή: http://www.mednutrition.gr/sardeles-tapeines-alla-polytimes