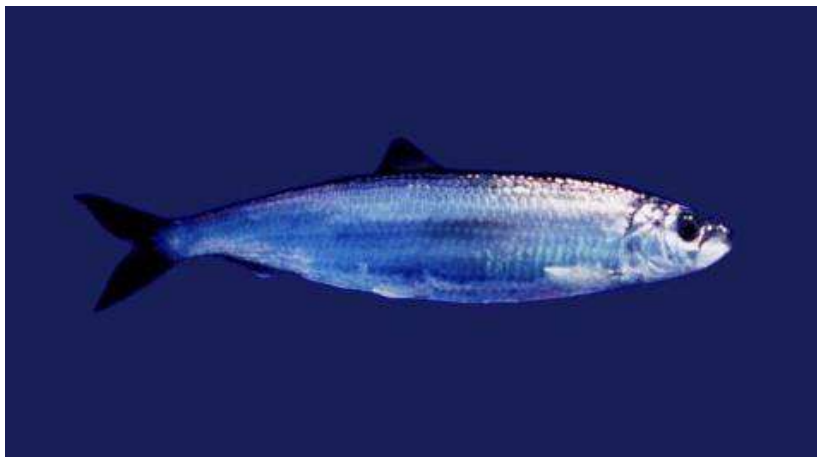


## Σαρδέλα:



Τα είδη του γένους *Sardina*, κοινώς γνωστά ως σαρδέλες, είναι απ' τα πιο διαδεδομένα στο ευρύ κοινό εμπορεύσιμα είδη ψαριών και συναντώνται στις περισσότερες θάλασσες. Η *Sardina pilchardus* είναι το είδος σαρδέλας που συναντάται στην Ευρώπη, με μεγάλη συμβολή στην διατροφή και το εμπόριο. Είναι είδη παράκτια που ζουν σε κοπάδια, τόσο σε θαλασσινά όσο και γλυκά νερά. Κάποια είδη είναι ανάδρομα, δηλαδή μεταναστεύουν από το θαλάσσιο περιβάλλον στα εσωτερικά ύδατα. Η διατροφή της οικογένειας αυτής περιλαμβάνει κυρίως πλαγκτονικούς οργανισμούς. Το μέγεθος κυμαίνεται από 2cm μέχρι 27cm. Περιλαμβάνει ψάρια μεγάλης εμπορικής σπουδαιότητας, που χρησιμοποιούνται τόσο στην διατροφή, όσο και στην παραγωγή ιχθυελαίου και τροφής για ψάρια.

Η σαρδέλα είναι ένα ψάρι ιδιαίτερα θρεπτικό, πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη D και B12 και πρωτεΐνες και έχει πολύ χαμηλά ποσοστά επιμόλυνσης από υδράργυρο. Περιέχει αρκετά μεγάλη ποσότητα χοληστερόλης, η ποιότητα της οποίας όμως την κάνει μη επιβλαβή στην χρόνια κατανάλωση. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα έχουν πολλά οφέλη στην καλή υγεία, καθώς προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, την σωστή ανάπτυξη και συμβάλουν στην μείωση του κινδύνου προσβολής από χρόνιες ασθένειες, όπως αρθρίτιδα και καρκίνος. Είναι αντικείμενο εμπορίας σε διάφορες μορφές, όπως νωπό, κατεψυγμένο, κονσερβοποιημένο, αποξηραμένο, παστό και καπνιστό.