

Sardinias para sumar omega3

Este popular pescado azul resulta un alimento muy nutritivo, beneficioso para el corazón y aporta al organismo grasa de la buena

JESÚS LENS

En cuanto los meses pierden la 'r' de su nombre, el cuerpo pide sardinias. Será por tener bajos los niveles de fósforo o por la falta omega 3, pero en verano las sardinias nos gustan más, sean a la plancha, a la parrilla y, si nos acercamos a Málaga, ensartadas en un espeto. La sardina es uno de los pescados azules más conocidos y, por ende, es rica en ácidos grasos omega 3, uno de los elementos esenciales para el buen funciona-

miento de nuestro organismo.

En este sentido, la sardina es toda una despensa, que posee casi 8 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. Es buena para el corazón por sus efectos antiinflamatorios y anticoagulantes, ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos y contribuye a bajar la presión sanguínea. Recordemos que nuestro cuerpo no produce el omega 3 por sí mismo y que para su aporte necesita el concurso de determinados alimentos.

De acuerdo a la Fundación Española de Nutrición, una ración de sardinias llega a cubrir casi al 100% los objetivos nutricionales diarios de la población, de lo completo que es este pescado. Sus aportes no terminan ahí, puesto que también es rica

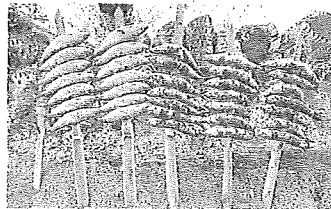
en minerales, sobre todo fósforo, así como selenio, yodo, hierro y magnesio. Contiene determinadas vitaminas del grupo B como la B12, la B6 y la niacina, así como cantidades significativas de vitaminas liposolubles E y D, que ayuda a absorber el calcio.

Las sardinias en conserva presentan un contenido de calcio muy importante porque se consumen junto con la espina. En concreto, aportan unos 314 miligramos de calcio por 100 gramos.

Los espetos de sardinias

El espeto es la forma más natural de disfrutar de las sardinias, la que nos conecta con el yo ancestral que todos llevamos dentro. El espeto es volver a comer el alimento tal y como se viene haciendo desde tiempos inmemoriales. Y es que se trata de una técnica

sencilla para la que sólo se emplean utensilios naturales: leña para conseguir el carbón vegetal sobre el que asarlo y una caña para atravesar el pescado. Si pueden, quédense con las sardinias más cercanas a la base de la caña: habrán recibido el jugo de las superiores y estarán más sabrosas aún.



El entierro de la sardina

Es uno de los momentos álgidos del Carnaval. Se celebra el Miércoles Santo y es un desfile en el que se juega con el imaginario de los cortejos fúnebres. Finaliza con la quema de una figura que representa a una sardina, aunque en algu-

nas zonas de costa termina de vuelta al mar. Su origen legendario data de los tiempos de Carlos III, en el siglo XVIII, cuando llegó a Madrid un cargamento de sardinias en tan mal estado que, para evitar males mayores, acabó enterrado a orillas del Manzanares.

Cine o sardina

Así se llama el famoso libro de Guillermo Cabrera Infante. De niño, su madre le preguntaba con esa frase festiva si prefería ir al cine o comer: ¿cine o sardina? Nunca escogió la sardina: «La vida se puede concebir sin sardinias, nunca sin el cine».

Entorno a la Mesa programa catas, feria y paseos en Oyón

Oyón toma hoy y mañana el relevo de Labastida como sede de la cita enogastronómica En torno a la mesa. La cita arranca con Mahai Experience, un viaje a través de los sentidos para disfrutar de los mejores vinos de Rioja Alavesa maridados con creaciones culinarias y buena música. Hoy y mañana habrá catas de algunos de los vinos más singulares de la comarca, coloquios con expertos en gastronomía, vino, cultura y paisaje, degustación de pintxos con productos de calidad y música en directo. Para el sábado 23 se ha programado el 'Sunset & Dine', una idílica puesta de sol entre viñedos con cena maridada y visita a Bodegas Valdemar.

Mañana sábado se celebra también una feria eno-

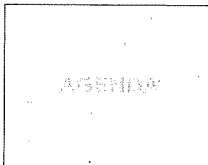
gastronómica en la que se podrán degustar vinos singulares de bodegas de Rioja Alavesa en catas gratuitas y productos gastronómicos como chorizo, frutas y verduras ecológicas, mermeladas y patés, aceite de oliva, queso Idiazabal, repostería, gildas, fresas... También habrá catas, degustaciones y showcooking.

La iniciativa finaliza mañana con una ruta de enosenderismo en la que se recorrerá una de las nueve etapas de la GR-38 Ruta del Vino y del Pescado entre Laguardia y Oyón. Una relajante caminata de unos 18 kilómetros entre el mar de viñedos que conecta ambas localidades, aderezada con doble avituallamiento con vino de Rioja Alavesa y delicias gastronómicas.

entornoalamesa.com



Cata durante la edición de 2019.



Fiestas

Vitoria, Amorebieta y Gorliz celebran esta semana ferias agrícolas con motivo de sus fiestas, en un calendario que arranca el domingo en Amorebieta y sigue el lunes, festividad de Santiago, en Vitoria y Gorliz. Decenas de baseritarras, pastores, chacinerós y bodegas ofrecerán lo mejor de su producción.

05 de Navarra

Mendavia, a unos kilómetros de Logroño, homenajea este fin de semana a los productos y de máxima calidad de Navarra en la feria de las 11 Denominaciones de Origen, con protagonismo para el vino, el cava, el pimiento, el espárrago, el aceite, la alcacho-

fa, el pajarón y el cordero. Para completar el programa habrá visitas guiadas, actividades infantiles, concurso de pinchos y diversos espectáculos. Sin salir de Navarra, los días 23 y 24 se celebra en Falces el Día del Ajo, con visitas a un almacén de ajos ecológicos y a una explotación, feria y degustación de sopa de ajo.

Sidra en Astigarraga

El día de Santa Ana (26 de Julio) se celebra el Sagardo Eguna de Astigarraga, donde una veintena de sidreros de la comarca ofrecen cerca de 2.000 botellas de sidra al público.

Casas en Santander

Santander celebra una nueva edición de su feria de día con 32 casetas gastronómicas en varias zonas de la ciudad: las plazas del Ayuntamiento y del Pombo, la Alameda de Oviedo y las calles Alfonso XIII y Mesones. Las casetas abrirán todos los días, desde mediodía hasta más allá de la medianoche.