

Sardine

- (Lat.) *Sardina pilchardus*
walbaum
- (D) *Sardine*
- (GB) *Sardine*
- (F) *Sardine*
- (E) *Sardina*
- (I) *Sardina*



Lebensweise

Sardinen gehören zu den sogenannten Heringsartigen und damit zu den Schwarm- und Wanderfischen. In mächtigen Schwärmen ziehen sie durch die Meere – und das ist auch ihr wirksamster Schutz gegen natürliche Feinde: Raubfische können nie den gesamten Schwarm vernichten – eine wichtige Voraussetzung ihrer Arterhaltung.

Als pelagisch lebender Schwarmfisch ernährt sich die Sardine von planktonischen Krebstieren, Fischeiern und -larven. Tagsüber hält sie sich in Wassertiefen von 30 bis 60 Metern auf, bei Nacht ist sie in 15 bis 30 Metern Tiefe zu finden. Sardinen sind temperaturempfindlich, am wohlsten fühlen sie sich bei Wassertemperaturen von 10 bis 20 Grad Celsius. Im späten Frühjahr und im Sommer ziehen die großen Schwärme zur Nahrungssuche nordwärts bzw. in Küstennähe. Im Herbst wandern sie wieder nach Süden, um in tieferen Wasserschichten zu überwintern.

Im Alter von drei Jahren, bei einer Länge von 19 bis 20 Zentimetern, werden sie geschlechtsreif. Die Weibchen laichen im offenen Meer je 50.000 bis 60.000 etwa 1,5 bis 2 Millimeter große Eier ab, die frei im Wasser schweben bleiben. Nach zwei bis vier Tagen schlüpfen die Larven. Bereits im ersten Lebensjahr wachsen die Jungfische bis zu einer Länge von acht bis zehn Zentimetern heran. Mit 10 bis 12 Jahren erreichen sie ihre Maximalgröße von 26 Zentimetern. Fachleute nennen die kleineren Exemplare Sardinen, die großen Pilchard.

Aussehen/Erkennungsmerkmale

Die Sardine ist ein schlanker, langgestreckter Fisch mit längsovalen Körperquerschnitt. Der Rücken ist grünlich oder bläulich, die Bauchseite silbrig. Die Kiemendeckel hinter dem vorstehenden Unterkiefer sind strahlenförmig gefurcht, die Flossen klein; die Bauchflossen liegen unter dem Hinterende der Rückenflosse. Entlang der Körpermitte trägt die Sardine 30 große silbrige Schuppen.

Herkunft

Die verschiedenen Sardinenarten bevölkern praktisch alle Weltmeere. Zu den wichtigsten Lebensräumen der für den europäischen Markt bedeutsamen Sardine gehören der Nordostatlantik von Südeuropa bis Madeira und zu den Kanaren sowie der nördliche Bereich des gesamten Mittelmeeres.

Fangmethoden

In den Mittelmeerländern werden Sardinen häufig nach der „Lampara“-Methode, durch Lichtfischerei, gefangen. Die Fischer erleuchten nachts ihre Boote mit Gas- oder Petroleum-Lampen und locken so die Fische an die Wasseroberfläche. Wenn der Schwarm dicht genug ist, werden die Netze um ihn gezogen und die silbrige Beute ins Boot gehievt. Im Atlantik werden Sardinen vorrangig mit Ringwaden-, aber auch in geringem Umfang mit Schlepp- und Stellnetzen gefangen.

Sardine

Wirtschaftliche Bedeutung

Sardinen gehören schon seit dem Altertum zu den beliebtesten Fischen, besonders in den Mittelmeerlandern. Schon die alten Römer schätzten die Sardine. Es gibt noch überlieferte Sardinen-Rezepte aus jener Zeit, die schon Caesar geschmeckt haben dürften. Auch heute gehört in Italien, Spanien, Frankreich oder Griechenland die frische Sardine zum täglichen Speisezettel. Für diese Länder sind Sardinenfischerei und Sardinenverarbeitung (z. B. Ölsardinen) auch für den Export von existenzieller Bedeutung und sichern viele Arbeitsplätze. Die Abwanderung von Atlantikschwärmen nach Süden hatte erhebliche Bedeutung für Marokko, dessen Industrie inzwischen zum weit-aus größten Lieferanten von Vollkonserven in die EU geworden ist.

Bei deutschen Verbrauchern erfreuen sich Sardinen frisch oder verarbeitet großer Beliebtheit. Für die deutsche Fischerei ist die Sardine jedoch ohne Bedeutung.

Produktarten

- frisch vom Eis
- Vollkonserven
- tiefgefroren



Frisch



Vollkonserven



Tiefgekühlt

Zubereitungsmethoden

- Braten
- Grillen



Braten



Grillen



Nährwerte und Energie von 100 g Sardine

(verzehrbare Anteil) mittlere Gehalte und Schwankungsbreite (soweit vorhanden)

Grundzusammensetzung:

Wasser	72,0 (60,0 – 82,0) %
Eiweiß	19,5 (14,4– 25,4) %
Fett	5,9 (1,5– 17,4) %

Cholesterin: 52 mg

Mineralstoffe:

Natrium	100 mg
Calcium	85 mg
Magnesium	24 mg

Spurenelemente:

Jod	32 µg
Selen	50 µg
Phosphor	258 mg

Vitamine:

Vitamin B2	0,4 mg
Niacin	9,7 mg

Energie:

Kilojoule 563