

A sardinha nossa de cada dia

Distribuição

A espécie *Sardina pilchardus* é única no Atlântico Nordeste, Mediterrâneo e costa ocidental do Norte de África



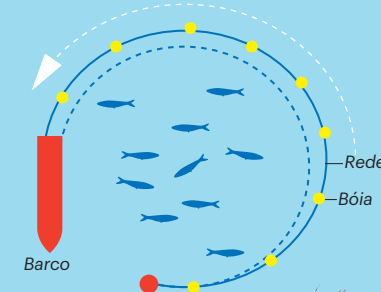
Principais portos de pesca

Toneladas em 2014

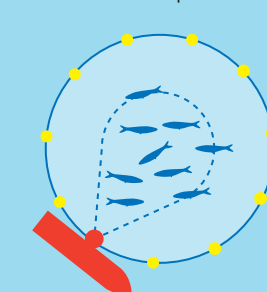
- 3383 Matosinhos
- 626 Aveiro
- 2346 Fig. da Foz
- 1924 Peniche
- 1673 Sesimbra
- 2817 Sines
- 1167 Portimão
- 292 Olhão

A pesca de cerco

1 Traineira cerca cardume com a rede

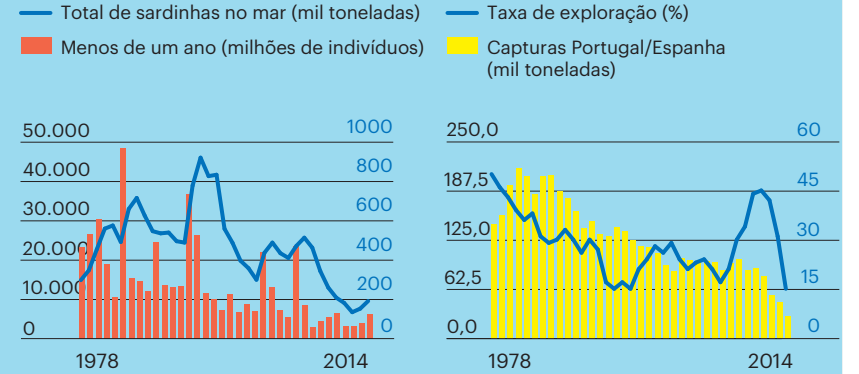


2 A rede é fechada por baixo e puxada para o barco, trazendo os peixes à tona



Situação preocupante

Os níveis de reprodução têm vindo a baixar (à esquerda). Mesmo mínimas, as capturas dos últimos anos representam um enorme esforço sobre os stocks (à direita)



Vivem na coluna da água, em áreas onde o mar vai até aos 100 metros de profundidade



Sardinha
(*Sardina pilchardus*)
Tamanho real



Proporção comestível
57%

Ômega-3
3,3

Comprimento máximo em Portugal 21-22 cm

Humidade
64 g/100g

Proteína
24

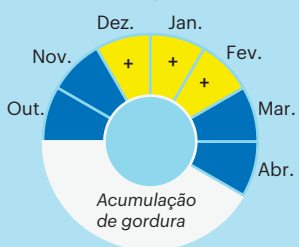
Gordura
9

3 Cinza

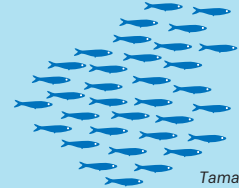
30-100g
Peso médio: 60g

Reprodução

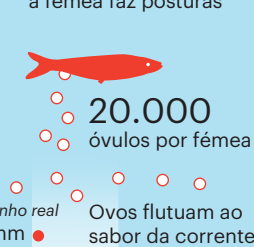
⊕ Meses mais importantes



• Reproduzem-se em cardumes junto à costa



• A cada duas semanas a fêmea faz posturas



• 3 a 5 dias Larvas eclodem

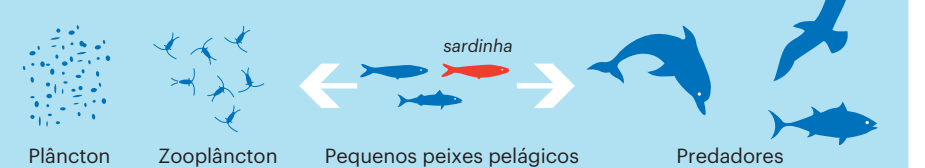


Idade máxima

Da espécie: 14 anos
Na costa portuguesa: 6-7 anos

A sardinha na cadeia alimentar

O que come: Microalgas, pequenos crustáceos, ovos de peixes, incluindo os próprios



Animais a que serve de alimento: Golfinhos, aves marinhas e outros peixes