



**Eco-desfile
de
Sardinhas**



Exposição

Local: Centro de Interpretação de Arte Xávega
Praia da Tocha

Data: 14 a 24 de julho e 15 a 30 de agosto

Este ano, durante o 3º período, os encarregados de educação não puderam mostrar a sua imaginação nas diversas atividades que habitualmente a escola propõe.

Mas, mesmo à distância, como a situação de pandemia assim nos exigiu, não podíamos esquecer o nosso compromisso para com o Programa Eco-Escolas.

Aproveitando a época festiva dos Santos Populares e as sardinhas tão características, porque não desafiar os alunos e encarregados de educação a decorar uma sardinha?

A ideia de usar uma sardinha como suporte para o trabalho criativo surgiu no século XIX, com Raphael Bordallo Pinheiro.

Em pleno séc. XXI, seguimos as pisadas deste artista português e pusemos mãos à obra!!

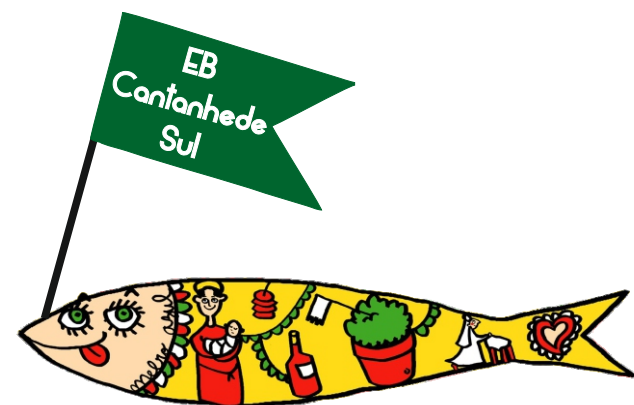
O repto para o “Eco-desfile de Sardinhas” estava lançado a todos e muitos foram os que o aceitaram e deram largas à imaginação

mostrando os seus dotes artísticos. Mais uma vez os encarregados de educação mostraram que, mesmo em confinamento, estão disponíveis e recetivos para responder aos desafios lançados pela escola.

Já que não pudemos fazer o Eco-Desfile com os alunos faremos uma exposição em que as sardinhas "desfilam".

Agora a EB Cantanhede Sul e a Câmara Municipal convidam-no a descobrir o resultado deste desafio!

As professoras coordenadoras do Programa Eco-Escolas
Carla Marques e Manuela Ramos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA

Eco-desfile de Sardinhas

... o nome científico da sardinha é *Sardina pilchardus*, da família *Clupeidae*.

... a sardinha é uma fonte natural de proteínas completas e de alto valor biológico.

Sabias que

... a sardinha fornece o ómega 3, um ácido gordo de que o organismo humano necessita, mas não produz e que ajuda a manter um coração saudável.




... a sardinha é uma fonte natural de ferro, importante para a formação de células sanguíneas.

... a sardinha é uma fonte natural de fósforo, que é importante para a formação dos ossos e dentes.





... a sardinha é fonte natural de magnésio, importante na regulação as contrações musculares.

... a sardinha fornece vitaminas A, B, D, E e K, nutrientes fundamentais ao crescimento e à manutenção do organismo.

Como cozinhar a sardinha

-  Evite fritar porque compromete as propriedades benéficas da sardinha.
-  Coma ocasionalmente em conserva (tem mais sal e mais calorias) preferindo as conservas em água ou em molho de tomate.
-  Coma mais sardinhas grelhadas.

Ao comprar, a sardinha deve apresentar:

-  Pele firme e com aspeto brilhante.
-  Olhos limpos brilhantes e salientes.
-  Escamas sem falhas e aderentes à pele.
-  Guelras rosadas e odor característico.

Captura da sardinha

A pesca com a arte de cerco dirige-se essencialmente à captura de sardinha e detém uma especial relevância no contexto da pesca portuguesa, sendo uma das principais espécies capturadas em águas nacionais.

Nos últimos anos tem sido necessário proceder ao estabelecimento de restrições à sua captura bem como à atividade desenvolvida pela frota do cerco de forma a promover uma gestão dos recursos, condição necessária para que a pescaria seja gerida de modo sustentável.



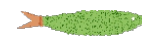
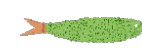
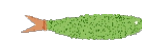

Há períodos do ano em que a pesca da sardinha é completamente proibida e outros em que a sua captura é autorizada, mas com limites diários e semanais e cumprindo naturalmente as regras básicas da exploração sustentável que são exigidas.

Salienta-se a necessidade de proteger os habitats e ecossistemas marinhos e evitar as capturas acessórias de espécies não comerciais e sensíveis.

A arte xávega

A arte xávega é uma técnica de pesca de arrasto secular e que tem forte afirmação na Praia da Tocha. É uma pesca artesanal também conhecida por pesca de “arrasto” que remonta ao século XIX. Os pescadores vão de barco lançar as redes em alto mar ficando um dos cabos em terra (“mão de terra”). Estes descrevem um semicírculo e trazem depois a outra ponta para terra. As redes têm boias e na zona central está um saco de rede. Antes as redes eram arrastadas até ao areal por pessoas e agora é por tratores. Esta pesca é sazonal e as espécies capturadas são pouco variadas, encontrando-se por vezes a sardinha.

Curiosidades

-  Uma sardinha pode medir até 25 cm.
-  O nome “sardinha” faz referência ao local de origem desses peixes que nadaram milhares de quilómetros e espalharam-se pelos mares do mundo. As sardinhas são originalmente da região da Sardenha.
-  As sardinhas fêmeas chegam a pôr 60.000 ovos pequenos e arredondados. Preferem desovar próximo da costa, onde a temperatura da água é maior, retornando depois para o alto mar.
-  Além do homem, os predadores das sardinhas são os peixes maiores e as aves marinhas.
-  Uma sardinha pode viver até 7 anos.
-  A sardinha assada é uma característica das festas dos santos populares.