

Όταν μου ζητήθηκε να κάνω μια ομιλία για τα ελληνικά ψάρια, στην αρχή σκέφτηκα να καλύψω τα κυριότερα είδη του Αιγαίου Πελάγους. Μετά όμως και δεδομένου του χρονικού περιορισμού της ομιλίας αποφάσισα να μιλήσω για τον γαύρο και την σαρδέλα, τα πολυπληθέστερα και φθηνότερα ελληνικά αλιεύματα, αλλά συγχρόνως και απ' τα πιο πλούσια όσον αφορά την περιεκτικότητά τους σε Ω3.

Σκέφτηκα συγχρόνως ότι τα ψάρια αυτά, δηλαδή ο γαύρος και η σαρδέλα, και λόγω της μεγάλης επάρκειας τους, αλλά και της χαμηλής τιμής, μπορούν να αποτελούν είδη που να ενδιαφέρουν τις αγορές σας.

Ξεκινώντας με λίγα ιστορικά στοιχεία, τα ψάρια αυτά ήταν γνωστά στην Αρχαία Ελλάδα, όπως αναφέρονται και στα «Περί Ιχθύων» του Αριστοτέλη, αλλά και σε άλλα συγγράμματα της εποχής. Είναι άλλωστε γνωστή η αγάπη των αρχαίων Ελλήνων στην κατανάλωση ψαριών. Ο γαύρος ειδικά, θεωρείτο το φαγητό των φτωχών και ήταν πολύ δημοφιλές.

Αλλά και σε άλλες χώρες τα ψάρια αυτά ήταν πολύ γνωστά όπως στην Αρχαία Ρώμη, όπου κατασκεύαζαν με τον γαύρο το *garum*, μια σάλτσα που παρασκευαζόταν από λειωμένο γαύρο, μαϊντανό και ξύδι. Τη σάλτσα αυτή τη χρησιμοποιούσαν σε όλα τα φαγητά ακόμα και στα κρέατα.

Ας γυρίσουμε όμως στο παρόν. Η σαρδέλα - επιστημονική ονομασία Σαρντίνα Πιλχάρντους (*Sardina Pilchardus*) και ο γαύρος - επιστημονική ονομασία Ενγκραούλις Ενκρασίκολους (*Engraulis Encrasicolus*), αλιεύονται στα νερά του Αιγαίου, σε όλη σχεδόν τη διάρκεια του χρόνου (εκτός του χειμώνα). Η αλιεία τους πραγματοποιείται με μικρά γρι-γρι που λειτουργούν με βάση τις αρχές της βιωσιμότητας του θαλάσσιου πλούτου.

Εδώ πρέπει να τονίσω την μοναδικότητα του Αιγαιοπελαγίτικου γαύρου και σαρδέλας. Το Αιγαίο Πέλαγος πλούσιο σε θρεπτικά άλατα και με κατάλληλες θερμοκρασίες και μικρά βάθη, αποτελεί το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξή τους. Το πλούσιο σε ιχνοστοιχεία πλαγκτόν του προσφέρει αλιεύματα χωρίς λέπια, ιδιαίτερης νοστιμιάς και διατροφικής αξίας.

Ενδεικτικά θα αναφέρω τα λιπαρά Ω3 που μπορούν να φτάσουν και το 50% των λιπαρών του ψαριού. Το Ω3 ως γνωστό είναι πολύτιμο για την

ανάπτυξη των κυττάρων του εγκεφάλου και την καρδιοαγγειακή λειτουργία. Τα ψάρια αυτά είναι επίσης πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη D, βιταμίνη B12, σελήνιο και σίδηρο. Άρα η σαρδέλα και ο γαύρος αποτελούν ιδανική τροφή και μπορούν να φαγωθούν ψητά, τηγανητά, διατηρημένα σε αλάτι (παστά).

Πριν δε προχωρήσω να αναφέρω ένα βασικό ποιοτικό πλεονέκτημα των αφρόψαρων (λέγονται έτσι γιατί αλιεύονται στην επιφάνεια της θάλασσας). Θέλω να τονίσω λοιπόν ότι λόγω του σύντομου βίου τους (ζούνε 1 έως 2 έτη) και σε συνδυασμό με την καθαρότητα του Αιγαίου Πελάγους, είναι απαλλαγμένα από βαρέα μέταλλα.

Θα σας δώσω τώρα κάποια στατιστικά στοιχεία όγκου. Οι ετήσιες ποσότητες γαύρου & σαρδέλας που αλιεύονται είναι 8 - 10.000 τόνοι σαρδέλας και 12 – 14.000 τόνοι γαύρου. Αυτά είναι τα επίσημα στοιχεία γιατί υπάρχουν και επιπλέον ποσότητες που δεν καταγράφονται στις στατιστικές.

Οι κυριότερες ιχθυόσκαλες όπου τα ψάρια αυτά ξεφορτώνονται, είναι στην Βόρεια Ελλάδα, στην Καβάλα και κυρίως στη Μηχανιώνα. Σύμφωνα δε με τις πληροφορίες της αγοράς μπορούν να αλιευθούν ακόμη μεγαλύτερες ποσότητες αλλά δεν υπάρχει ζήτηση.

Καλό θα ήταν εδώ να σας δώσω και μια εικόνα στο πως διαμορφώνονται οι τιμές στα είδη αυτά. Τα διάφορα αλιευτικά έχουν συνήθως κάποιο έμπορο αντιπρόσωπο στην Ιχθυόσκαλα, αυτός ειδοποιείται για τις αλιευθείσες ποσότητες, όταν ακόμα τα καΐκια είναι στη θάλασσα, και μέχρι το πρωί οι ποσότητες έχουν πουληθεί στους ενδιαφερόμενους. Πρώτα αγοράζουν τα λιανικά καταστήματα που την πουλάνε φρέσκια στους καταναλωτές. Όταν η ποσότητα είναι μικρή είναι οι μόνοι που αγοράζουν γιατί οι τιμές είναι σχετικά υψηλές. Σε περίπτωση όμως σημαντικής αλιείας, οι τιμές πέφτουν και τότε επεισέρχονται οι υπόλοιποι αγοραστές που είναι οι αλιπαστατζήδες (αυτοί που τα συσκευάζουν αλατισμένα σε φακέλους ή μεγάλα δοχεία) και τα εργοστάσια κονσερβών που τα μεταποιούν & συσκευάζουν σε διάφορες γεύσεις, σε κυτία των 100γρ. Ένα σημαντικό ποσοστό γύρω στο 15% της συνολικής αλιείας εξάγεται φρέσκο σε γειτονικές χώρες, όπως η Τουρκία, η Βουλγαρία, η Γερμανία ή κατεψυγμένα σε χώρες όπως η Ισπανία και η Ιταλία (και σε πολλές άλλες χώρες σε μικρές ποσότητες).

Ιδού λοιπόν η ευκαιρία για όσους ενδιαφέρονται για τα φθηνά αλλά και θρεπτικά αυτά αλιεύματα. Μπορείτε να τα αγοράσετε κατεψυγμένα σε κιβώτια των 10 κιλών (single frozen, δηλαδή κάθε ψάρι καταψύχεται χωριστά), για να πωληθούν στη λιανική σας αγορά. Επίσης όσον αφορά τις πωλήσεις στα s/m μπορείτε να τα αγοράσετε σε φακελάκια που συντηρούνται στην ψύξη με διάρκεια ζωής 9 έως 12 μήνες, είτε σε δισκάκια που συντηρούνται στην κατάψυξη με διάρκεια ζωής 18 μήνες, είτε σε κονσέρβες των 100γρ. σε μεγάλη ποικιλία γεύσεων, με διάρκεια ζωής 4-5 χρόνια στο ράφι.

Και εφόσον βρίσκεστε στην Ελλάδα και σίγουρα θα επισκεφθείτε τις παραδοσιακές ελληνικές ψαροταβέρνες, δοκιμάστε τη σαρδέλα ψητή στα κάρβουνα και τον γαύρο μαριναρισμένο με ξύδι για να πάρετε μια ιδέα για τη νοστιμιά τους. Και μην ξεχνάτε ότι τα νόστιμα και φθηνά αυτά ψάρια είναι γεμάτα βιταμίνες, Ω3 και χωρίς βαρέα μέταλλα.

Σας ευχαριστώ