

CONSUMO RESPONSÁVEL DE PESCADO

Sugestão de Ementas



Uma das atividades humanas que gera mais impacto no equilíbrio do nosso planeta é a forma como nos alimentamos. Os recursos marinhos que consumimos, as artes de pesca praticadas, algumas das quais bastante nocivas, as emissões de gases com efeito de estufa associadas ao transporte dos alimentos ou à destruição dos fundos marinhos, estão a contribuir para o esgotamento de stocks de algumas espécies de pescado, para a extinção de diversas espécies e habitats e para o agravamento das alterações climáticas.

Há espécies que sofrem uma grande pressão, por questões económicas, sociais e até culturais como é o caso do atum, do bacalhau ou da sardinha. Outras, porém são desvalorizadas, embora apresentem semelhante valor nutritivo e sabor igualmente agradável. Falamos por exemplo da cavala, ou do carapau.

consumido é importado, sobretudo o bacalhau e o salmão. É importante valorizar os recursos endógenos, optar por espécies variadas, não ameaçadas e que sejam respeitados os tamanhos mínimos na captura. Por outro lado é fundamental ensinar as camadas mais jovens a comprar peixe e a consumi-lo de forma responsável. Aprender a ler os rótulos e a reconhecer a sua proveniência e qual a arte de pesca praticada; saber identificar as espécies ou a analisar o seu grau de frescura é importante para que se façam escolhas acertadas e com menor impacto ambiental. Por fim é importante saber como confecionar estas espécies, de forma a se tornar um prato agradável e de qualidade nutritiva.

Nesse sentido, são apresentadas neste manual várias ementas confecionadas com pescado, tendo em conta o seu estatuto de conservação e o estado dos stocks desse recurso marinho





Scomber scombrus

CAVALA

A Cavala é um peixe gordo altamente recomendado para uma dieta saudável. É rico em óleos essenciais, vitaminas e minerais, propriedades fundamentais para o nosso organismo.

A Cavala reduz o colesterol e beneficia o sistema cardiovascular. As gorduras presentes neste peixe estão associadas a uma menor mortalidade por doenças cardiovasculares e a uma maior esperança de vida

Os ácidos gordos ómega-3 que apresnta na sua composição, também beneficiam o correto funcionamento e desenvolvimento do cérebro, ajuda a combater a osteoporose, a artrite reumatóide e os problemas de tiróide.

Recomdenda-se o seu consumo em susbstituição da sardinha, pois é uma espécie que não se encontra ameaçada e que apresenta um alto valor nutritivo.

INGREDIENTES (4 PAX)

CAVALA ASSADA NO FORNO

- 2 beringela
- 1 colher sobremesa sal
- 1 colher chá sal
- 4 cavala limpa
- Pimenta em pó q.b.
- 1 malagueta fresca1 colher de sopa de azeite
- 1 alho-francês
- 1 limão pequeno
- Orégão q.b

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 220° C.

Corte as beringelas em cubos, coloque num passador e tempere com uma colher de sobremesa de sal. Reserve durante 20 minutos.

Faça cortes pouco profundos nas cavalas e tempere com o restante sal e um pouco de pimenta.

Escorra os cubos de beringela, passe por água para retirar o sal, enxugue bem.

Num tabuleiro forrado com papel vegetal, disponha as cavalas e polvilhe coma malagueta finamente cortada e limpa de sementes.

Regue com uma colher de sopa de azeite e leve ao forno durante 5 minutos.

Junte o alho-francês, cortado em rodelas, o limão em meias-luas e as cavalas e regue tudo com o restante azeite e um pouco de orégãos.

Leve novamente ao forno cerca de 15 minutos.

Trachurus trachurus

CARAPAU

O carapau é um peixe azul, o que significa que é um peixe gordo (100 gramas fornecem cerca de 7 gramas de gordura e um total de 127 calorias), mas a maior parte desta gordura corresponde aos ácidos gordos ómega-3.

É um peixe rico em proteínas de boa qualidade (também conhecidas como proteínas de alto valor biológico), além de uma interessante quantidade de vitaminas e minerais.

Entre essas vitaminas podemos destacar vitaminas do grupo B, vitamina A e D. Entre seu conteúdo mineral, contribui especialmente ferro, magnésio e iodo.

O consumo de carapau é uma boa alternativa ao consumo de sardinha, pois os stocks desta espécie não se encontram ameaçados.

INGREDIENTES (4 PAX)

POSTA DE CARAPAU COM ALGAS DE TOMATADA SOBRE TÚLIPAS DE MASSA FILO

- 2 folhas de massa filo
- Manteiga derretida q.b.
- 800 gr de carapau fresco
- 1 cebola
- 1 dente de alho.
- Azeite q.b.
- 100 gr de tomate pelado
- Poejo q.b.
- Algas q.b.

PREPARAÇÃO

Pincele as folhas de massa filo e cole uma sobre a outra, corte em quadrados e leve ao forno dentro de formas de empadas até alourarem.

Amanhe o carapau, retirando todas as barbatanas, quelras e vísceras.

Corte em postas e tempere com um pouco de sal.

Pique a cebola e o alho e refogue em azeite, adicione o tomate pelado esmagado e em seguida as postas do carapau.

Junte os poejos e as algas, deixe cozinhar, retifique o tempero e sirva dentro das túlipas de massa filo.

Autor: Chef Pedro Rolim (Escola Profissional do Alvito)



Sepia officinalis

CHOCO

O choco, sendo uma excelente fonte de todos estes nutrientes, deve ser incluído com alguma regularidade nas nossas nossas refeições.

Os seus nutrientes promovem a reparação muscular, o fortalecimento dos ossos e do sistema imunitário, a melhora a saúde cardíaca, entre outros.

Os dados existentes apontam para que o choco seja abundante e não enfrente nenhuma ameaca de extinção.

Deverá optar-se por artes de pesca de palangre ou armadilhas e evitar a pesca de arrasto.

INGREDIENTES (6 PAX)

FEIJOADA DE CHOCO

- -500g de feijão branco seco demolhado em água fria de um dia para o outro
- 1 kg de choco limpo cortado em pedaços
- 12 camarões
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro cortada ao meio
- 100g de chouriço de carne cortado em cubinhos
- 2 tomates maduros sem pele cortados em c ubinhos

- 1 malagueta cortada ao meio
- 5 colheres de sopa de polpa de tomate
- 250 ml de vinho branco
- 1 cubo de caldo de peixe
- 2 cenouras grandes cortadas em cubinhos
- Folhinhas de coentros
- Sal a.b

PREPARAÇÃO

Coloque o feijão escorrido numa panela de pressão. Adicione 1800 ml de água. Tempere com sal.

Fecha a panela e deixe cozer depois de começar a ferver durante 20 minutos.

Caso utilize uma panela normal deixe cozer o dobro do tempo.

Entretanto, num tacho largo leve ao lume o azeite, a cebola, o alho e o louro.

Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Adicione o chouriço e a malagueta.

Deixe o chouriço fritar um pouco. Junte o tomate e deixe refogar tudo muito bem. Adicione o choco. Tempere com sal.

Junte a cenoura, a polpa de tomate, o cubo de caldo de peixe e o vinho branco.

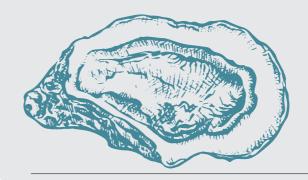
Mexa, tape e deixe cozinhar em lume médio, aproximadamente 20 minutos.

Quando o choco estiver tenrinho, junte o feijão, o camarão e um pouco de água de cozer o feijão.

Mexa, tape e deixe cozinhar entre 5 a 10 minutos, até que o camarão fique cozido e o molho fique apurado.

Por fim, junte a folhinhas de coentros.

Mexa e sirva.



Crassostrea gigas

OSTRAS GRELHADAS COM SALICÓRNIA

As ostras são concentrados de vitaminas e minerais, pouco calóricos e com baixo teor de gordura. Para além de proteínas fornecem ácidos gordos do tipo ómega-3, Vitaminas A, C, D, E, Tiamina, Riboflavina, Vitamina B6, Folato, Vitamina B12, Cálcio, Ferro, Magnésio, Fósforo, Potássio, Zinco, Cobre, Manganésio e Selénio, entre outros minerais

Uma enorme riqueza nutricional, concentrada em pouco peso e oferecendo poucas calorias extra. Este grande concentrado vitamínico e mineral talvez explique o porquê de a ostra ter sido associada ao grupo dos alimentos afrodisíacos ao longo do tempo.

Com taxas rápidas de crescimento e uma maturidade precoce, a sua vulnerabilidade à pressão pesqueira é baixa.

Uma vez que o tipo de pesca praticado é a apanha manual, um método muito seletivo, não ocorre pesca acessória nem rejeições (devolução a mar) e o seu impacto nos habitats bentónicos (fundos marinhos) é muito baixo

INGREDIENTES (4 PAX)

OSTRAS GRELHADAS COM SALICÓRNIA (4 PESSOAS)

- 12 Ostras Grandes
- 4 dentes de Alho
- 400 g Salicórnia
- 2 Limões
- 1 folha de Louro
- Azeite

PREPARAÇÃO

Escolhem-se bem as ostras, estas devem ser pesadas na mão e a sua concha deverá estar fechada. Compre sempre algumas extra para o caso de querer descartar alguma.

Entretanto acende-se o grelhador e deixa-se queimar até a chama acalmar e permanecer apenas carvão em brasa.

Comece por colocar uma frigideira anti-aderente num dos lados do grelhador e no outro as ostras de forma plana.

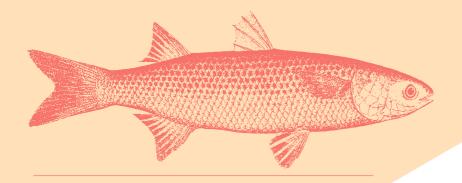
Retire as ostras da grelha à medida que estas se vão

Entretanto pode saltear a salicórnia com azeite, alho e

Enquanto a salicórnia fica a alourar, vá abrindo as ostras e comece a empratá-las.

No fim adicione sumo de limão à salicórnia e coloque-a por cima das ostras.

Pode ainda juntar alguns gomos de limão ao prato.



Mugil cephalus

TAÍNHA DE ALTO MAR

A proposta é para a taínha de alto mar que se alimenta em zonas oxigenadas e de águas limpas. A resistência para o consumo de tainha está relacionada com o facto da tainha ter tendência para entrar pelos estuários e portos, zonas de água mais suja e isso leva a que seja associada à ideia de um peixe poluído.

Algumas das propriedades nutritivas da taínha são: melhora a memória e previne Alzheimer, alivia os sintomas de artrite por ser rico em ômega-3 que apresenta propriedades anti-inflamatórias.

O ômega-3 atua também no organismo, reduzindo o colesterol ruim e aumentando o colesterol bom, além de reduzir a inflamação e melhorar o sistema imunológico.

O Taínha é uma das melhores fontes de vitamina D na alimentação, especialmente os peixes gordos, pois essa vitamina fica armazenada na gordura dos alimentos.

A Tainha é grande fonte de proteínas e de gordura boa e pode ser usados para substituir o consumo de carne.

INGREDIENTES

TAÍNHA SUADA

- 1 tainha grande
- 2 tomates médios maduros
- 1 colher de sopa de tomate frito
- 2dl de vinho branco
- 2 cebolas médias
- 3 dentes de alho
- 1dl e 1/2 de azeite 3 hastes de coentros frescos
- 3 hastes de salsa fresca
- Piripiri a.b.
- 1 folha de louro
- Sal grosso q.b.
- Pimenta branca g.b.

PREPARACÃO

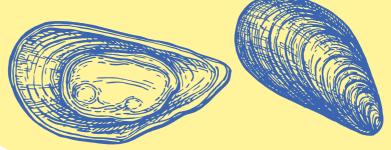
Depois de arraniar o peixe, cortar em postas não muito finas e temperar com um pouco de sal grosso. Retirar os pés e a pele ao tomate e cortar em rodelas finae

Descascar e cortar as cebolas em meias-luas finas. Picar finamente os dentes de alho.

Numa cacarola, levar ao lume o azeite com a cebola e o alho. Mexer até alourarem.

Adicionar o tomate frito previamente dissolvido no vinho, os coentros, a salsa, a folha de louro e as postas de peixe. Tapar a caçarola e deixar cozer cerca de 10 minutos.

Depois do peixe cozido, retificar o sal se necessário. Acompanhar com batatas cozidas.



Mytilus edulis

MEXILHÃO*

Sabia que 15 mexilhões têm uma quantidade de proteína equivalente a 170gr de carne? Os mexilhões também são ricos em potássio, que contribui para a comunicação entre os nervos e os músculos, facilitando a entrada de nutrientes nas células e à libertação dos seus resíduos.

Uma taça de mexilhões pode conter 480 microgramas de potássio, cerca de 14% da ingestão diária recomendada.

Contêm ainda vitamina B-12, que alguns estudos apontam que pode ajudar para o tratamento da depressão.

A sua grande quantidade de ácidos gordos ómega 3 tem poderes anti inflamatórios, o zinco e as vitaminas C e A que contêm fortalecem o sistema imunitário.

O seu selénio ajuda o corpo a manter-se são, o seu sódio ajuda a controlar a tensão arterial e o seu fósforo ajuda o corpo a produzir as proteínas de que o corpo precisa para se manter e reparar.

INGREDIENTES

MEXILHÕES À ESPANHOLA

- 1 embalagem miolo de mexilhão
- Fio generoso azeite
- 2 a 3 tomates chucha maduros
- 1 cebola picada
- 2 dentes alho picados
- 1 pimento vermelho em tiras
- 2 a 3 colheres de sopa polpa de tomate
- 1/2 casca de limão
- Salsa picada
- 1/3 copo vinho branco
- Pitada sal e pimenta

PREPARAÇÃO

Numa frigideira ou panela, coloque o azeite e junte a cebola, alho e pimenta.

Frite até que as cebolas amolecerem amolecer, junte o tomate e a polpa e deixe cozinhar mais 1 a 2 minutos.

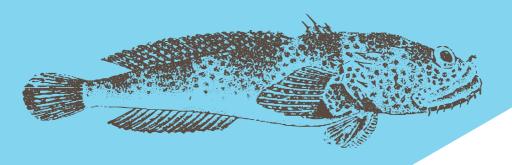
Adicione a casca e sumo de limão e o vinho branco.

Deixe o molho ferver, mexendo regularmente e deixe cozinhar até o molho reduzir.

Junte os mexilhões e cozinhe até a 5 minutos.

De seguida junte salsa e tempera a gosto.

^{*}apanha à mão ou cultivado em cordas suspensas



Halobatrachus didactylus

CHARROCO

INGREDIENTES

FILETES DE CHARROCO PANADOS COM ARROZ DE TOMATE

- 700 g de filetes de charroco
- 3 dentes de alho
- 3 Ovos
- Sumo de 1 limão
- Pão ralado q.b.
- Farinha q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Óleo para fritar

PARA O ARROZ:

- 400 g de arroz carolino
- 1 lata pequena de tomate em pedaços
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 0,5 dl de azeite
- Coentros q.b.
- Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere os filetes com os dentes de alho picados, o sumo de limão, sal e pimenta. Deixe marinar durante 30 minutos.

Prepare o arroz: descasque a cebola e os dentes de alho, pique-os finamente, coloque num tacho, regue com o azeite e deixe refogar. Junte o tomate e deixe refogar durante mais 3 minutos.

Acrescente o arroz e 1 litro de água a ferver, retifique os temperos e deixe cozinhar durante 20 minutos. Mexa de vez em quando e, se necessário, acrescente mais um pouco de água a ferver para que fique caldoso.

Escorra o peixe da marinada, passe por farinha, os ovos batidos e pão ralado e leve a fritar em óleo quente. Retire o arroz do lume, junte coentros picados, mexa e sirva com os filetes.

FICHA TÉCNICA

Edição: ASPEA Projeto: Edumar Ano: 2022

Autores: Rute Candeias

FONTES BIBLIOGRÁFICAS:

MANUAL DE IDENTIFICAÇÃO DE PEIXES ÓSSEOS DA COSTA CONTINENTAL PORTUGUESA. Principais Características Diagnosticantes 2018 IPMA Rogélia Martins, Miguel Carneiro LISBOA

FONTES ONLINE:

- http://www.docapesca.pt/
- https://guiapescado.wwf.pt/wwf-recommendations/
- https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/noticias/diversificar-especies-peixe-ementa-solucao

Tlf.: 217 724 827 geral@aspea.org

www.aspea.org

Cofinanciado por:







PROGRAMA EDUCATIVO

