

**Fresco, congelado,  
seco ou enlatado,  
o pescado vai muito além  
de uma boa refeição.**





## **PESCADO FRESCO, CONGELADO, SECO OU ENLATADO É FONTE DE SAÚDE.**

Rios, lagos e mares de dar inveja a qualquer país. O Brasil tem uma natureza riquíssima e, graças a ela, outra riqueza: uma grande variedade de pescados e todas as condições para a produção deste saudável e saboroso alimento.

Consumir pescado é um hábito que pode melhorar a saúde das pessoas. E ainda promover um setor que tem tudo para crescer no País. Por isso, o Governo Federal desenvolveu uma programa para incentivar seu consumo. As ações se desenvolvem em toda a cadeia produtiva, desde a produção na aquicultura e na pesca até a capacitação de profissionais que atuam na manipulação deste alimento, os “peixeiros”.

As ações contemplam a implantação de novas linhas de crédito, terminais pesqueiros para o desembarque, lavagem e inspeção do pescado, parques aquícolas para a produção de peixes nos grandes reservatórios, centros integrados da pesca artesanal e aquicultura familiar, aquisição da produção e o incentivo à inclusão na merenda escolar. Todas estas iniciativas fazem parte do Plano de Desenvolvimento Sustentável – “Mais Pesca e Aquicultura”.

O Ministério da Pesca e Aquicultura e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA mostram que existem várias formas de apresentação do pescado. De uma forma ou de outra – fresco, congelado, seco ou enlatado – é fácil de fazer.

**Pescado é mais sabor e saúde no seu prato. Inclua na sua alimentação.**

**Confira aqui os benefícios. Boa leitura e boa refeição.**

## PESCADO FRESCO E RESFRIADO

Fresco é o pescado que nunca foi congelado e é conservado no gelo.

Resfriado é o pescado devidamente conservado em gelo e mantido em temperaturas entre -0°C e -2°C.

O pescado fresco/resfriado é a apresentação mais freqüente em peixarias por todo o Brasil. O pescado fresco possibilita ao consumidor verificar a qualidade do alimento através do odor, textura e coloração.

### **Sempre verifique se o pescado fresco está:**

- Sem areia, pedaços de metais, plásticos, poeira, combustíveis, sabão, detergentes e moscas.
- Úmido, firme e sem manchas estranhas na pele (peixes e moluscos) ou carapaça (crustáceos).
- Com os olhos brilhantes e salientes.

- Peixes – com as brânquias úmidas, brilhantes e entre a cor de rosa e vermelho intenso.
- Crustáceos – com a cor própria da espécie e não apresentar cor alaranjada ou negra na carapaça.
- Mariscos – frescos, só podem ser vendidos vivos.
- Polvos e Lulas – com carne consistente e elástica.

No caso de filés embalados, sempre verifique, além da consistência da carne, o tipo do pescado, o estabelecimento de origem, o peso líquido, a data de embalagem, o prazo de validade, a forma de conservação e a informação nutricional.

## DICA

**Sempre adquira o pescado (fresco, refrigerado ou congelado) ao final das compras, isto facilitará a manutenção da qualidade do alimento.**

# Receita

## CEVICHE DO PROFESSOR LUIZ TRIGO

### Ingredientes:

- 400 gramas de filé de tilápia fresco
- Suco de dois limões
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes
- 15 ml de azeite extra virgem
- Coentro fresco picado
- Mandioquinha
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

### Modo de preparo:

1 - Esprema o suco dos dois limões e reserve.

2 - Corte os filés de tilápia em fatias finas, coloque-os em um prato ponha o sal e a pimenta do reino a gosto e regue com o suco dos limões, cubra com filme plástico e coloque na geladeira por 20 minutos.

3 - Pique em cubos de 0,5 cm o pimentão amarelo e a pimenta dedo de moça sem as sementes e reserve.

4 - Corte a mandioquinha em uma laminador de batatas chips, frite até ficarem bem crocantes.

5 - Para a montagem do prato espalhe os filés da tilápia e por cima dele coloque o pimentão, a pimenta e o coentro picado, regue com o azeite e sirva com os crocantes de mandioquinha.

Utilize qualquer “peixe branco” fresco em bom estado de conservação em substituição à tilápia se esta não estiver disponível.

**Curiosidade:** o ceviche é uma preparação originária do Peru, onde o peixe tem um cozimento no suco de limão. É um prato tradicional em toda a cadeia andina e também servido no México e toda América Central.

Receita cortesia do curso de gestão em gastronomia do Centro Universitário Unieuro. Brasília – DF



# PESCADO CONGELADO

O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a  $-25^{\circ}\text{C}$  e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a  $-15^{\circ}\text{C}$ .

O congelamento industrial é feito muito rapidamente de forma que conserva melhor e diminui a perda de qualidade e umidade do pescado.

O congelamento é um eficiente meio de manter a qualidade do pescado, porém a data de validade deve ser sempre verificada.

## **Formas de descongelar o pescado:**

- Na geladeira: é o método mais recomendado pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado.
- No microondas: sempre utilizar a opção “descongelar” do microondas para garantir o descongelamento uniforme.

**Atenção: nunca descongelar qualquer pescado em temperatura ambiente, porque não é uniforme e pode gerar perda de qualidade, umidade e permitir o crescimento de micróbios.**

## **No caso de congelamento domiciliar:**

Nunca congelar novamente um pescado que já foi descongelado.

O peixe pode ser congelado novamente se cozido e preparado.

O ideal é congelar peixes inteiros sem as vísceras, a pele é a melhor proteção do peixe.

Camarões e lagostas devem ser congelados sem cabeça.

Nunca congelar diversas espécies em um mesmo recipiente ou embalagem.

Sempre proteger bem o pescado com filme e sacos apropriados de primeiro uso.

Não sobrecarregar o freezer durante congelamento.

Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.

# Receita

## BOBÓ POTIGUAR

### Ingredientes:

- 1 kg de camarões descascados
- 1 kg de mandioca descascada
- 1 cebola cortada em rodela
- 2 cebolas raladas
- 2 pimentões verdes bem picadinhos
- 3 dentes de alho picados e amassados
- ½ xícara de cheiro verde picado
- 2 vidros de leite de coco
- 2 latas de molho pronto de tomate
- 7 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 limão espremido

- 2 folhas de louro
- sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- 1- Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão. E reserve.
- 2- Cozinhe a mandioca em pedacinhos com louro e cebola em rodela.
- 3- Quando a mandioca estiver cozida, desligue o fogo e adicione um vidro de leite de coco, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.
- 4- Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.
- 5- Acrescente os camarões, doure os camarões.
- 6- Adicione as 2 latas de tomate, o cheiro verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos.
- 7- Junte na mesma panela a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê, deixe levantar fervura e está pronto.

Receita cortesia da ANCC, Associação Norte Rio Grandense dos Criadores de Camarão



## PESCADO SECO

O pescado seco tem várias apresentações: pescado salgado seco, pescado seco e pescado desidratado.

O “pescado seco” é dessecado de forma apropriada sem a adição de sais.

O “pescado salgado seco” é dessecado inteiro e tratado com sal (cloreto de sódio).

O “pescado desidratado” é dessecado profundamente em aparelhagem adequada.

### **Cuidados na compra do pescado seco:**

1. Se o produto está armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos.
2. A ausência de mofo, ovos ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável.

**Atenção:** por lei a embalagem de todo pescado deve ter as seguintes informações: tipo do pescado, estabelecimento de origem, peso líquido, data de embalagem, prazo de validade, forma de conservação, informação nutricional.

As espécies *Gadus morhua* (Cod) e *Gadus macrocephalus* podem ser comercializadas como bacalhau, enquanto que os pescados Saithe, Ling e Zarbo devem ser comercializados como peixe salgado seco tipo bacalhau salgado seco.

Na região Norte do País há um grande consumo de Pirarucu seco-salgado, que é conhecido como o “bacalhau brasileiro”.

# Receita

## BACALHAU AO FORNO

### Ingredientes para 6 pessoas:

- 800 gramas de um bom bacalhau, (lombo de preferência)
- 400 gramas de batata bolinha (pequena)
- Tomate cereja maduro
- 1 cabeça de alho
- 1 maço de couve
- 6 cebolas pequenas
- 250 ml de azeite extra virgem
- Azeitona preta a gosto
- 4 ovos
- 2 pães franceses adormecidos

### Modo de preparo:

- 1- Dessalgue o bacalhau deixando de molho em água fresca, trocando a cada 4 horas por dois dias.
- 2- Forre um refratário com algumas folhas de couve, faça camadas de batatas bolinhas inteiras e com a pele, tomate cereja inteiro, cebolas cortadas em 4, azeitona, o alho inteiro sem pele e por último o pão rasgado de maneira irregular.
- 3- Com o restante das folhas de couve, tire o talo e enrole fazendo pequenos charutos, e enfie no meio de sua bacalhoadada, regue com o azeite e cubra com papel alumínio levando ao forno por 1 hora em fogo médio.
- 4- Retire o papel alumínio, coloque os ovos previamente cozidos e cortados pela metade e sirva quente com arroz branco.



## PESCADO ENLATADO OU EM CONSERVA

Pescado em conserva é armazenado em recipientes esterilizados, podendo ser vendido nas seguintes categorias:

- “Ao natural”: é o pescado armazenado com salmoura fraca, adicionada ou não de temperos.
- “Em azeite ou em óleos comestíveis”: é o pescado armazenado em azeite de oliva ou outro óleo comestível, adicionado ou não de temperos.

O enlatamento é um método de processamento dos mais utilizados na conservação do pescado.

O rápido cozimento dos alimentos enlatados, por ser processado sob altas temperaturas, permite muitas vezes que os nutrientes sejam conservados, mantendo assim a maioria das qualidades nutricionais do pescado.

### **Você sabia?**

A sardinha é o peixe mais pescado na costa brasileira.

# Receita

## TORTA FÁCIL DE SARDINHA

**Tempo de Preparo: 1 hora**

**Rendimento: 4 a 6 porções**

### Ingredientes

#### Massa

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 1 colher (café) de fermento em pó

### Recheio

- 2 latas de sardinha com molho de tomate (pode substituir por duas latas de sardinha em óleo drenadas, mais 120 gramas de molho de tomate)
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 cebola picada
- 6 azeitonas pretas (ou verdes) picadas

### Modo de Preparo

- 1 - Misture todos os ingredientes da massa.
- 2 - Em outro recipiente, misture todos os ingredientes do recheio.
- 3 - Despeje a metade da massa em uma forma retangular.
- 4 - Coloque todo o recheio.
- 5 - Coloque o restante da massa por cima.
- 6 - Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

Receitas cortesia das empresas Coqueiro e Gomes da Costa



## CUIDADOS NO ARMAZENAMENTO EM CASA

Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer e consuma até a data de validade do produto.

Não sobrecarregue a capacidade de sua geladeira! Não cubra as prateleiras da geladeira com panos ou toalhas.

### **ARMAZENE:**

- Nas prateleiras superiores os alimentos preparados e prontos para consumo.
- Nas prateleiras do meio os produtos pré-preparados.
- Nas prateleiras inferiores os alimentos crus.

### **Contaminação Cruzada**

Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos.

Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

## PESCADOS E SAÚDE

Além do pescado ser fonte natural de proteínas para o organismo, ele fornece outros nutrientes importantes para os seres humanos, como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais.

Os principais minerais encontrados nos pescados são: Zinco, Fósforo, Ferro, Cálcio e Iodo (no caso de pescados de origem marinha). Ainda, os peixes são importantes fontes de vitaminas do complexo B (como a tiamina, a niacina e a vitamina B12).

Os peixes são ricos em ácidos graxos poliinsaturados, um tipo de gordura considerada saudável. Dentre os ácidos graxos poliinsaturados, destaca-se o ômega-3, encontrado principalmente em peixes de águas profundas e frias, como salmão, sardinha, cavala, arenque e atum.

## DICAS

1. Dar preferência a peixes assados, cozidos ou grelhados.
2. Retirar o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente nos peixes está concentrada principalmente em sua carne e não em seu couro.
3. Utilizar temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjeriço, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, etc.
4. Deve-se evitar o consumo excessivo de sal e de temperos industrializados. No caso de pescados que já venham salgados, é necessário dessalgá-los adequadamente para evitar que o teor de sódio no alimento fique alto.

“A denominação genérica ‘PESCADO’ compreende os peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana.”

Fonte: Regulamento da Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal - RIISPOA

Saiba mais sobre outros programas do Governo Federal para o incentivo ao consumo de pescado, acesse:

[www.presidencia.gov.br/seap](http://www.presidencia.gov.br/seap)

Para orientações ao consumidor, acesse:

[www.anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/index.asp](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/index.asp)



Esplanada dos Ministérios - Bloco D - CEP 70.043-900 - Brasília/DF  
Telefone: (61) 3218-3812 / 3715 Fax (61) 3218-3732  
[www.presidencia.gov.br/seap](http://www.presidencia.gov.br/seap) • [comunicacao@seap.gov.br](mailto:comunicacao@seap.gov.br)



**ANVISA**

Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério  
da Saúde

Ministério da  
Pesca e Aqüicultura

