

aproveitamento integral do pescado









aproveitamento integral do pescado

Organização de

Milene Gonçalves Massaro Raimundo Érika Fabiane Furlan

Coordenação

José Valverde Machado Filho

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios - Instituto de Pesca Centro APTA do Pescado Marinho - Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado

Diretor

Luiz Marques da Silva Avroza

Equipe Técnica

Cristiane Rodrigues Pinheiro Neiva – Pesquisador Científico Érika Fabiane Furlan – Pesquisador Científico Rúbia Yuri Tomita – Pesquisador Científico Thais Moron Machado – Pesquisador Científico

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Equipe Técnica

Débora Pereira da Silva - Técnica em Nutrição
Débora Pereira da Silva - Técnica em Nutrição
Etelma Maria Mendes Rosa - Nutricionista
Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista
Katily Evillim Sousa - Nutricionista
Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga
Bruno Alves Pereira - Estagiário de Nutrição
Evelyn Moreira de Sousa - Estagiária de Nutrição
Graziele de Lima Mason - Estagiária de Nutrição
Karina Paulino Lima - Estagiária de Nutrição

Fotografias

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos Rafael Audino Zambelli – Fotos

Lucas Rodrigues da Silva - Estagiária de Jornalismo Jéssica Porto Barbosa - Estagiária de Publicidade

Ingrid Jacob - Estagiária de Jornalismo

Produção Gráfica

Lucas dos Santos - Diagramação e capa

R153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro; Furlan, Érika Fabiane.
Pescado é Saúde: aproveitamento / Raimundo, Milene Gonçalves
Massaro; Furlan, Érika Fabiane (org). José Valverde Machado Filho (coord)
- São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2018.
40p.

ISBN: 978-85-68492-43-7

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição. 4. Pesca 5. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Apresentação

Este livro faz parte da série "Pescado é Saúde" e contém informações sobre o Aproveitamento Integral do Pescado, bem como, algumas receitas elaboradas com as partes comumente desperdiçadas de pescado no mercado nacional. Fora idealizado a partir da parceria entre a Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca (IP) e a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), ambos órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA-SP).

Esta iniciativa visa estimular o consumo de pescado e minimizar o desperdício deste alimento, por meio do repasse de informações básicas quanto à importância e às formas de aproveitar o pescado integralmente. Cabe destacar que toda e qualquer manipulação e/ou processamento de alimento deve atender aos requisitos de Boas Práticas de Manipulação e/ou Processamento.

Vale ainda ressaltar que, o processamento de qualquer alimento para o comércio deve ser realizado em estruturas fiscalizadas pelos Serviços de Inspeção pertinentes. As receitas apresentadas foram desenvolvidas pela equipe de nutrição da Codeagro e por chefs que vem trabalhando na linha do consumo responsável e conta com a participação da Universidade Católica de Santos - UNISANTOS na organização e elaboração das fichas técnicas das receitas dos chefs.



SUMÁRIO

Pescado é Saúde	- 11
Aproveitamento integral do pescado	12
Algumas dicas para o Aproveitamento Integral	17
RECEITAS CESANS - Centro de Segurança	18
Alimentar e Nutricional Sustentável	
Caldo Base de Camarão	19
Sopa de Peixe	20
Pirão de Peixe	21
Croquete de Tilápia	23
Bolinho de Peixe	25
RECEITAS DOS CHEFS	27
Saladinha de Peixe	28
Casquinha de Peixe	29
Picadinho de Peixe	30
Hambúrguer de Peixe	32
Bacalhau Brasileiro de Forno	33
Escondidinho de Peixe	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36



PESCADO É SAÚDE



Figura 1: Diferentes grupos de pescado íntegros

APROVEITAMENTO INTEGRAL DO PESCADO

A preocupação com o desperdício de alimentos deve ser responsabilidade de todos, buscando novos comportamentos que visem colaborar para um melhor aproveitamento de suas partes, permeando desde a produção, industrialização, comercialização, até o preparo em nossas casas.

No caso do pescado, ou seja, de peixes, crustáceos e moluscos, apesar da grande diversidade de espécies, muitas apresentam alto custo e são cada dia mais escassas. Assim, devemos aprender a explorar suas características e particularidades, buscando o melhor rendimento nos cortes, métodos de conservação/industrialização e preparações culinárias que minimizem o refugo, ou seja, a produção de resíduos e, consequentemente, o desperdício.

O Aproveitamento Integral do Pescado vem de encontro à onda do consumo sustentável ou responsável, que consiste em adquirir produtos eticamente corretos, cuja elaboração não envolva a exploração de seres humanos, animais e não provoque danos ao meio ambiente (Figura 2).



Figura 2: Os 4 R's do consumo consciente
Fonte: https://projetoescolafloresta.wordpress.com/page/2/

Para a Organização das Nações Unidas - ONU, o Desenvolvimento Sustentável tem como objetivo "Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis". As metas incluem: reduzir pela metade o desperdício de alimentos per capita mundial; alcançar o manejo ambientalmente saudável dos produtos químicos e de todos os resíduos e minimizar substancialmente a geração destes últimos por meio da prevenção, reciclagem e reuso. Isto porque, se dermos continuidade ao atual ritmo de consumo, em 2050, será necessário produzirmos 60% mais comida, 50% mais energia e 40% mais água (FAO, 2017). Assim, além de sistemas de alimentação mais inteligentes e eficientes, é necessária uma mudança de atitude, ou seja, reduzirmos consideravelmente o desperdício de alimentos, aproveitando melhor os mesmos.

Segundo o Escritório Regional da FAO, para a América Latina e o Caribe, aproximadamente um quarto dos alimentos produzidos anualmente para o consumo humano no mundo é desperdiçado. Isso equivale a cerca de 1.300 bilhões de toneladas, o que inclui 35% de peixes. A FAO calcula que essa quantidade de alimentos seria suficiente para alimentar dois milhões de pessoas, instituindo o desperdício como um dos grandes desafios para alcançar a plenitude da segurança alimentar.

As perdas e desperdícios têm grande impacto na sustentabilidade dos sistemas alimentares, reduzem a disponibilidade local e mundial de alimentos, geram menos recursos para os produtores e aumentam os preços para os consumidores. Além disso, têm um efeito negativo sobre o meio ambiente devido à utilização não sustentável das fontes naturais.

Portanto, a busca pelo **aproveitamento integral do pescado** não somente diminuiria a pressão sobre os estoques pesqueiros, cada vez mais escassos, como também, a geração de resíduos, que na maioria das vezes são descartados inadequadamente como lixo comum em aterros sanitários, ou ainda, dispensados na natureza, impactando ambientes aquáticos e a saúde pública.

Quando falamos do pescado, o consumo responsável envolve a aquisição de espécies sem risco de extinção; fora do período de defeso, ou seja, que não esteja proibida de ser capturada devido à fase reprodutiva, com tamanho permitido ao comércio legal e dando preferência às espécies disponíveis na época e na região.

O consumo responsável no país também envolve uma mudança de paradigma. O mercado brasileiro de pescado, de maneira geral, dá preferência ao filé de peixe e ao camarão descabeçado e/ou descascado, resultando em baixo aproveitamento dos produtos pesqueiros e, consequentemente, grande desperdício destes alimentos. A literatura indica que para a obtenção de filés sem pele, 60% a 72% da matéria-prima original torna-se resíduo, enquanto que, para obtenção de pescado eviscerado, de 8% a 16% da matéria-prima original é desperdiçada, dependendo da espécie.

Em geral (%)	Tilápia (%)	
8-16	8-12	
2-6	3-4	
2-4	2-3	
12-25	14-18	
30-35	28-30	
	8-16 2-6 2-4 12-25	

Figura 4: Percentual de resíduos em relação ao pescado inteiro. Fonte: Kubitza & Campos (2006)



Figura 3: Bochechas de peixe
Fonte: http://www.foodista.com/recipe/63NPP3PM/fish-cheeks

Comum nos países europeus, o uso de partes menos nobres do pescado como a bochecha, cabeça, bexiga natatória, fígado, entre outras, já está em alta entre chefs brasileiros, assim como o uso de espécies pouco conhecidas e normalmente de baixo valor comercial.

Genericamente, a melhor forma de aproveitar um peixe em sua totalidade vai além da retirada do filé; deve-se considerar também as porções cárneas existentes no espinhaço e cabeça, que apresentam importante valor nutricional.

Frente ao exposto, a Unidade Laboratorial de Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca em conjunto com a Codeagro traz, com esta publicação, um alerta para que os cidadãos tomem consciência e façam a sua parte, minimizando o desperdício e auxiliando no combate à insegurança alimentar, utilizando-se de receitas saborosas que enriquecerão sua alimentação e de toda a família.

ALGUMAS DICAS PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL

- Ao pedir para filetar o peixe, peça também que embrulhe a cabeça e a espinha separadamente e experimente fazer um pirão para acompanhar o seu filé de peixe;
- Ao pedir para descabeçar o camarão, solicite as cabeças, leve-as para casa e faça um delicioso caldo base para ensopados;
- O espinhaço, assim como a cabeça, também pode ser utilizado para o preparo de caldos, que podem ser congelados em cubos para utilização futura em sopas, tortas, pirão, entre outras preparações;
- Após a retirada das escamas, a pele dos peixes pode ser frita e servida como um saboroso petisco, como por exemplo pururuca;
- Quando compramos o peixe com as ovas, essas também podem ser aproveitadas. Após temperar com sal e um pouco de limão, basta empanar, fritar e deliciar-se;
- Quando os camarões estão com tamanho reduzido, é possível preparar um saborizante para ser utilizado em várias preparações. Devemos cozinhá-los inteiros com um pouco de sal e em seguida, escorrer e secá-los no forno até o ponto de triturá-los no liquidificador;
- A carapaça do siri pode ser utilizada para compor a preparação de "casquinha de siri". Para isto, após cozida, deve ser limpa de todo resíduo de carne e vísceras e levada a secar até ficar isenta de odores.





Caldo Base de Camada

Ingredientes

- 1 cebola pequena (95g)
- 2 cenouras pequenas (170g)
- 1 alho poró pequeno (60g)
- 150g de cabeças de camarão
- 2L de água
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique a cebola em fatias. Lave, descasque e corte em rodelas a cenoura. Lave e corte em rodelas o alho poró. Reaproveite as cabeças de camarões de outra receita; para limpar, retire as cabeças dos camarões frescos e lave em água corrente até todas as impurezas serem eliminadas. Leve uma panela grande ao fogo médio e adicione a água, as cabeças dos camarões, a cebola, a cenoura, o alho poró e o sal e cozinhe por 20 minutos. Bata tudo no liquidificador e passe por uma peneira. Conserve esse caldo no freezer dentro de recipientes esterilizados.

Rendimento: 1L Tempo de preparo: 1h Valor calórico da porção: 30Kcal Peso da Porção: 250mL





Ingredientes

- 1 cabeça de peixe (270g)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 2 batatas pequenas (240g)
- 2 cenouras pequenas (200g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 2 Inhames pequenos (200g)

- 1/2 abóbora pescoço média (365g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 1 limão médio (105g)
- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva (60ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 6 xícaras (chá) de água (1,4L)

Modo de Preparo

Lave a cabeça do peixe, retire todos os resíduos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave, descasque e pique as batatas em cubos pequenos e reserve. Lave, descasque e pique em rodelas as cenouras e reserve. Lave o tomate, retire as sementes e pique em cubos médios e reserve. Descasque, lave e pique o inhame e a abóbora em cubos médios e reserve. Lave a salsa, pique e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho no azeite. Em seguida, acrescente a cabeça do peixe, o sal e o suco de limão e deixe refogar por mais alguns minutos. Acrescente a batata, a cenoura, o tomate, o inhame e a abóbora, misture bem e deixe refogar por 3 minutos. Por fim, adicione a água e a salsa, feche a panela e cozinhe por 25 minutos após pegar pressão. Retire a cabeça do peixe e sirva quente.

Rendimento: 2,3Kg Tempo de preparo: 2h Valor calórico da porção: 130Kcal

Peso da porção: 250g

Pinale Person

Ingredientes

- 1 cabeça de peixe (270g)
- 3 tomates pequenos (465g)
- 3 folhas de louro (1g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 5 ramos de salsa (30g)
- 1 limão médio (105g)
- 1/3 de pimenta dedo-de-moça (2g)
- 2 litros de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (240g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (310g)



Pirão de Peixe

Modo de Preparo

Lave e retire todos os resíduos da cabeça do peixe e reserve. Lave os tomates e reserve. Lave as folhas de louro e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a salsa e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Lave, retire as sementes, pique a pimenta e reserve. Em uma panela, coloque a água, a cabeça de peixe, as folhas de louro e os tomates inteiros e deixe cozinhar por 20 minutos. Após cozinhar, bata somente os tomates no liquidificador e reserve. Escorra a água da panela e reserve. Em outra panela, refogue o alho e a cebola no azeite por 3 minutos. Em seguida, acrescente os tomates batidos, o molho de tomate, o sal e a água do cozimento e mexa bem. Por fim, acrescente a farinha de mandioca, aos poucos, mexendo sempre até que se obtenha uma consistência desejada. Sirva quente.

Rendimento: 2,4Kg Tempo de preparo: 1h e 20 minutos Valor calórico da porção: 90Kcal Peso da Porção: 120g

Chaquelle Je Tillipia

Ingredientes - Massa

- 3 cabeças de tilápia com espinha (420g)
 5 ramos de salsinha (30g)
- 4 xicaras (chá) de água (1L)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 2 limões taiti pequenos (160g)
- 4 ramos de sálvia (24g)

- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 1 xicara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 xicara (chá) de farinha de trigo (65g)

Modo de Preparo

Lave a cabeça e a espinha do peixe. Coloque em uma panela com a água e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Escorra a água e com cuidado, retire os pedaços de carne de peixe entre as articulações, guelras e vértebras e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave os limões, esprema-os e reserve o suco. Higienize e pique a sálvia e a salsinha e reserve. Leve uma panela ao fogo médio e refogue o alho e a cebola no óleo até dourar. Em seguida, coloque o suco de limão, a sálvia, salsinha, o peixe e o sal. Mexa constantemente por 15 minutos. Acrescente o leite e a farinha de trigo e mexa até começar a desgrudar da panela. Apague o fogo e deixe esfriar em um recipiente coberto. Leve à geladeira por 20 minutos.



Croquete de Tilápia

Montagem - Ingredientes

• 1 ovo pequeno (55g)

- 1 xícara (chá) de farinha de rosca (156g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g) 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

Modo de Preparo

Bata o ovo com um garfo. Retire a massa da geladeira e comece a moldar com uma colher de sopa, fazendo rolinhos curtos. Passe-os na farinha de trigo, depois no ovo batido e por fim, na farinha de rosca. Em uma frigideira, coloque o óleo e leve ao fogo médio. Frite os croquetes até dourar por inteiro. Retire e coloque em papel absorvente. Sirva quente.

Rendimento: 18 porções Valor calórico da porção: 90Kcal Tempo de preparo: 1h e 35 minutos Peso da porção: 65g (2 unidades)

Bolines Peixes

Ingredientes - Massa

- 2 xicaras (chá) de caldo de camarão (500ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250g)

Modo de Preparo - Massa

Leve ao fogo médio uma panela com o caldo de camarão e o óleo até que fervam. Apague o fogo e, em uma vasilha, despeje o conteúdo sobre a farinha e misture bem, até formar uma massa. Tampe e leve à geladeira por aproximadamente 20 minutos.

Ingredientes - Massa

- 1 xícara (chá) de peixe cozido (200g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1/4 pimentão vermelho pequeno (75g)
- 1 limão médio (105g)

- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (8g)



WHY THE

Bolinho de Peixe

Modo de Preparo - Recheio

Desfie o peixe cozido e reserve. Lave, descasque e corte em cubos pequenos a cebola. Lave, retire as sementes e pique o pimentão e reserve. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, o peixe, o suco do limão, o sal e a cebola e refogue por aproximadamente 5 minutos. Em seguida, coloque o pimentão, a cebolinha e a salsinha. Mexa por mais 3 minutos, retire da panela, coloque em uma vasilha tampada e leve à geladeira para esfriar por aproximadamente 15 minutos.

Montagem - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite (250ml)
- 2 xicaras (chá) de farinha de rosca (312g)

Modo de Preparo

Com o auxílio de uma colher, pegue porções de massa, faça bolinhas e com a mão, pressione o centro e coloque o recheio. Aperte as pontas para fechar e finalize fazendo novamente a bolinha com as mãos. Passe no leite e em seguida, na farinha de rosca. Coloque em uma forma 20x30cm com papel manteiga e leve ao forno preaquecido em 180°C. Deixe por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.

Rendimento: 7 porções Valor calórico da porção: 125Kcal Tempo de preparo: 1h e 30 minutos Peso da porção: 125g (3 unidades)

Receitasdos-Chefs-





Ingredientes

- 1 dente de alho grande (6g)
- 2 pimentas dedo-de-moça (12g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 1 ramo de coentro (6g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 carcaça de peixe (600g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)

- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (chá) de gengibre picada (5g)
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (12g)
- 2 colheres (sopa) de cebola picada (20g)

Modo de Preparo

Lave, higienize, descasque e pique em cubos pequenos o alho. Lave, higienize a pimenta dedo-de-moça, retire as sementes, pique e reserve. Lave, higienize o limão, esprema e reserve o suco. Lave, higienize e pique o coentro e a salsinha. Em uma panela, coloque a carcaça, a água e o sal e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra e retire toda a carne da carcaça. Em um refratário, coloque o peixe cozido e os demais ingredientes. Leve à geladeira por 30 minutos. Sirva gelado.

Rendimento: 400g Tempo de preparo: 30 min Valor calórico da porção: 200Kcal Peso da porção: 220g



Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 3 e 1/2 colheres (chá) de sal (21g)
- 600g de peixe (retirado da carcaça)
- 3 dentes de alho grandes (18g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 tomates pequenos (310g)
- 4 ramos de coentro (20g)

- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1/2 vidro de leite de coco (100ml)
- 5 fatias de pão de forma sem casca (100g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê (30ml)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate (40g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (135g) 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino (3g)
 - 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a água, 2 colheres (chá) de sal e o peixe e cozinhe por 15 minutos. Escorra a água e reserve o peixe. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave, retire a semente e pique os tomates e o pimentão em cubos pequenos e reserve. Lave e pique o coentro e a salsinha e reserve. Em um liquidificador, bata o leite de coco e o pão de forma e reserve. Em uma panela, refogue no azeite de dendê, o alho, a cebola, o tomate, o pimentão e o peixe. Acrescente o molho de tomate e deixe apurar. Apague o fogo, acrescente o creme de leite, a pimenta do reino, o restante do sal, o coentro, a salsinha, 50g do queijo parmesão e mexa bem. Despeje o conteúdo em um refratário, salpique o restante do queijo ralado e leve ao forno até gratinar. Sirva quente.

> Valor calórico da porção: 125 Kcal Rendimento: 7 porções Tempo de preparo: 1h e 30 minutos Peso da porção: 125g (3 unidades)



Ingredientes - Peixe

- 1/4 de pimentão vermelho (45g)
- 1/4 de pimentão amarelo (45g)
- 1/2 tomate pequeno (77g)
- 1 limão taiti pequeno (80g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1/2 ramo de coentro (3g)

- 2 e 1/2 colheres (sopa) de vinho branco seco (40ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 2 xícaras (chá) de aparas de peixe (420g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de cebola picada (10g) 1/4 colher (chá) pimenta-do-reino preta (1g)
 - 1 colher (chá) de azeite de dendê (5ml)
 - 2 colheres (sopa) de leite de coco (30ml)

Modo de Preparo

Lave, retire as sementes e corte os pimentões em cubos pequenos. Lave o tomate, pique em cubos pequenos e reserve. Lave o limão, esprema e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola. Lave e pique a salsinha e o coentro e reserve. Em um recipiente, coloque os pimentões, a cebola, o tomate, o vinho branco seco e o azeite, misture bem e reserve. Pique as aparas do peixe em cubos e tempere com o suco de limão, o sal, a salsinha e a pimenta-do-reino. Em uma frigideira, acrescente a mistura de vinho branco e o peixe. Junte o azeite de dendê e o leite de coco. Deixe apurar por 3 minutos. Abaixe o fogo, acrescente o coentro e refogue por mais 1 minuto.

Picadinho de Peixe Farofa de Castanha de Caju • 1 pimenta dedo-de-moça (6g) • 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca • 2 colheres (sopa) de castanha-de-caju flocada (40g) (20g) • 1/2 colher (chá) de sal (3g) • 1 colher (sopa) de manteiga (20g)

Modo de Preparo

Lave, retire as sementes e pique a pimenta em cubos pequenos e reserve. Em um liquidificador, triture a castanha-de-caju e reserve. Em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione a farinha e deixe secar bem, acrescente a castanha triturada, a pimenta dedo-de-moça e o sal. Sirva com o peixe.

Rendimento: 650g Tempo de preparo: 20 min Valor calórico da porção: 120Kcal

Peso da porção: 130g



Hambúrguer de Peixe

Chef Michele Uemura

Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho médios (10g)
- 2 xícaras (chá) de bochecha de peixe (460g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino (2g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Pique as bochechas de peixe em cubos pequenos. Lave e pique a salsinha. Em uma tigela, coloque o peixe, o alho, a cebola, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem. Molde os hambúrgueres. Em uma frigideira, acrescente o azeite aos poucos e doure os hambúrgueres.

Rendimento: 500g Tempo de preparo: 20 min Valor calórico da porção: 125Kcal Peso da porção: 100g (1 unidade)



Chef Fábio Leal

Ingredientes

- 1 bacalhau Abrótea (1Kg)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 6 batatas asterix médias (1,3Kg)
- 2 cebolas pequenas (200g)

- 2 pimentões vermelhos pequenos (350g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 2 ovos pequenos (110g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite extra virgem 0,5% (120ml)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o peixe, a água, o sal e cozinhe 15 minutos. Escorra a água, desfie o peixe e reserve. Lave, descasque e corte as batatas em rodelas de 1cm e reserve. Descasque, lave e corte as cebolas em fatias e reserve. Lave, retire as sementes dos pimentões e corte-os em rodelas e reserve. Lave e corte os tomates em rodelas e reserve. Cozinhe os ovos por 10 minutos, descasque, corte-os em rodelas e reserve.

Ingredientes - Montagem

- 1/4 de maço de salsinha (30g)
- 1/2 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

Modo de Preparo - Montagem

Lave e pique a salsinha e reserve. Em um refratário, coloque uma camada de batata e uma camada de bacalhau. Espalhe a cebola, o pimentão, o tomate e os ovos. Salpique a salsinha e o queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 3,5Kg Valor calórico da porção: 520Kcal Tempo de preparo: 2h e 10 minutos Peso da porção: 355g

Ingredientes - Purê

- 7 bananas da terra (800g)
- 1 xícara (chá) de manteiga sem sal (205g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-branca (3g)

Modo de Preparo

Lave e higienize as bananas. Coloque-as com casca na panela de pressão, cubra com água e deixe cozinhar por 15 minutos. Escorra, descasque as bananas ainda quentes e bata no liquidificador com a manteiga, formando um purê cremoso. Acrescente o queijo parmesão e misture até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta branca e reserve.

Escondidinho de Peixe

Ingredientes - Recheio

- 300g de sobras de peixe pronto
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta-branca (3g)
- 4 pimentas cambuci médias (120g)
- 1 tomate pequeno (155g)

- 1 maço pequeno de coentro (80g)
- 5 dentes de alho grandes (30g)
- 1/2 cebola pequena (55g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Desfie as sobras do peixe e reserve. Em um recipiente, tempere o peixe com sal e pimenta branca e reserve. Lave, retire as sementes e pique as pimentas-cambuci e o tomate e reserve. Lave e pique o coentro e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave e esprema o limão e reserve o suco. Em uma panela, acrescente o azeite e refogue o alho, a cebola e a pimenta. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por 5 minutos ou até que o tomate comece a formar molho. Adicione o coentro e o peixe já desfiado e regue com o suco de limão

Ingredientes - Montagem

• 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

Modo de Preparo

Em um refratário, coloque uma camada do purê, uma de peixe, outra de purê e finalize com o queijo parmesão. Leve ao forno até dourar.

Rendimento: 1,6Kg Tempo de preparo: 1h Valor calórico da porção: 780Kcal Peso da porção: 260g

Bibliografia Consultada

CARDOSO, F.T.; FRÓES, S.C.; FRIEDE, R.; MORAGAS, C. J.; DE MIRANDA, M.G.; AVELAR, K.E.S. Aproveitamento integral de alimentos e o seu impacto na saúde. Sustentabilidade em Debate - Brasília, v. 6, n. 3, p. 131-143, set/dez 2015.

CSA, HLPE. 2014. Pérdidas y desperdicios de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles Available in:http://www.fao.org/3/a-i3901s.pdf.

FAO. 2013. Food wastage footprint: Impacts on natural resources. 61p. Available in: http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf

FAO Fisheries. Code of Conduct for Responsible Fisheries. Available in: http://www.fao.org/docrep/005/v9878e/v9878e00.htm#PRE

FAO. 2015. Food wastage footprint & Climate Change. Impacts on natural resources. www.fao. org/save-food/recursos/key-ndings/es/

FAO 2017. Escritório Regional da FAO para a América Latina e o Caribe. Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe. Disponível em: http://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/ (15/05/2017).

GIBSON, M., NEWSHAM, P. 2018. Fish and Shellfish In: GIBSON, M. Food Science and the Culinary Arts. Academic Press: New York, Chapter 15, p.225–258.

KUBITZA, F.; CAMPOS, J.L. 2006. O aproveitamento dos subprodutos do processamento de pescado. Revista Panorama da Aquicultura, março/abril, p. 23-29.





O Governo do Estado de São Paulo sempre trabalha no sentido de oferecer conhecimento à população com o intuito de zelar pela saúde pública e segurança alimentar e nutricional.

A Série de Manuais **PESCADO É SAÚDE**, da qual este volume é parte integrante, é resultado de uma parceria entre a Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca e a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA-SP).

Esta publicação demonstra os benefícios do aproveitamento integral dos pescados e sua utilização culinária, através de receitas de fácil preparo e saborosas, sempre considerando a saúde e segurança alimentar.

