

## Conservação de pescados

Categoria: Agricultura e Meio Ambiente  
Data de Publicação: 20 de março de 2018

O consumo de peixes aumenta bastante com a proximidade dos eventos da Semana Santa. Por esse motivo, a Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Veranópolis irá promover no dia 29 de março, a Feira do Peixe Vivo de 2018, fornecendo aos consumidores peixes vivos (insensibilizados na hora) e peixes congelados. Essa feira acontecerá no caramanchão do Salão da Gruta N.S. Lourdes, inicia às 9 horas da manhã e se estende até as 18 horas, ou até durarem os estoques. Serão ofertadas as seguintes espécies de peixes vivos: Carpa capim e Jundiá. Já os peixes congelados estarão disponíveis nas formas de peixes inteiros, filés de peixes congelados, frutos do mar e congelados à base de peixes como bolinho de bacalhau, pastel de forno, camarão e kit paella. SIM - Serviço de Inspeção Municipal de Veranópolis repassa informações sobre como escolher e conservar o seu peixe para a Semana Santa: O pescado é um alimento saudável, rico em proteínas e sais minerais, aminoácidos e ácidos graxos poli-insaturados (ômega 6 e 3) e constitui uma importante fonte de proteína animal para a população humana. Por ser considerada uma carne magra, seu consumo é recomendado para evitar problemas de saúde e aumentar a longevidade das pessoas. No entanto, deve-se ter cuidado ao adquirir o pescado, devido à sua alta capacidade de deterioração, pois a fibra muscular do peixe é menos compacta, apresentando como vantagem uma maior digestibilidade que a da carne vermelha, e em contrapartida é mais fácil de ser atacada por bactérias. Por esse motivo os cuidados com o manejo e conservação dos peixes devem ter muita atenção, para que seja evitado possíveis contaminações. De acordo com o método de conservação através do frio, o pescado pode ser classificado em 3 tipos conforme o Regulamento Técnico da Inspeção Industrial e Sanitária de produtos de Origem Animal:

- Pescado fresco: aquele que não foi submetido a qualquer processo de conservação, a não ser pela ação do gelo ou por meio de métodos de conservação de efeito similar, mantido em temperaturas próximas à do gelo fundente (-0,5 a -2°C);
- Pescado resfriado: aquele embalado e mantido em temperatura de refrigeração;
- Pescado congelado: aquele submetido a processos de congelamento rápido, de forma que o produto ultrapasse rapidamente os limites de temperatura de cristalização máxima (-18°C). Dependendo do método de conservação, alguns pontos devem ser observados na hora de adquirir o pescado. Pescado Fresco e Resfriado Na avaliação dos atributos de frescor do pescado, respeitadas as particularidades de cada espécie, devem ser verificadas as seguintes características sensoriais nos peixes: superfície do corpo limpa, com relativo brilho metálico, sem qualquer pigmentação estranha; olhos claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária; brânquias ou guelras róseas ou vermelhas, úmidas e brilhantes com odor natural, próprio e suave; abdômen com forma normal, firme, não deixando impressão duradoura à pressão dos dedos; escamas brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados; carne firme, consistência elástica, da cor própria da espécie; ânus fechado; e odor próprio, característico da espécie; 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. Pescado Congelado O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a -25°C e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a -18°C. O



## VERANÓPOLIS

---

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: &bull; Na geladeira: é o método mais recomendado pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado. &bull; 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. 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. Pescado Seco A secagem é outro método de conservação do pescado, podendo este ter 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. 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. Uma dica é sempre adquirir o pescado (fresco, refrigerado ou congelado) ao final das compras, isto facilitará a manutenção da qualidade do alimento. Não sobrecarregue a capacidade de sua geladeira e não cubra as prateleiras da geladeira com panos ou toalhas. Siga as dicas de armazenamento: &bull; Nas prateleiras superiores os alimentos preparados e prontos para consumo. &bull; Nas prateleiras do meio os produtos pré-preparados. &bull; 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.