Saiba como escolher e conservar seu peixe!

Categoria: Agricultura e Meio Ambiente
Data de Publicação: 15 de abril de 2019

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. A fibra muscular do peixe apresenta uma maior digestibilidade do que a da carne vermelha, e, em contrapartida, é mais fácil de ser atacada por bactérias. NA HORA DE ADQUIRIR SEU PESCADO FIQUE ATENTO AOS SEGUINTES ASPECTOS: Pescado Fresco e Resfriado: A refrigeração é uma prática eficaz para a conservação dos alimentos e está baseada na diminuição da temperatura do pescado com o objetivo de evitar ou retardar as reações químico-enzimáticas e retardar o desenvolvimento de microrganismos, retardando a deterioração dos produtos. Quanto antes for realizado o resfriamento maior será o tempo de conservação do produto. O pescado deve possuir a superfície do corpo limpa, com relativo brilho metálico, sem qualquer pigmentação estranha; Os olhos claros devem ser claros, vivos, brilhantes, luzentes, convexos, transparentes, ocupando toda a cavidade orbitária; As brânquias ou guelras devem possuir coloração rósea ou vermelha,úmidas e brilhantes com odor natural, próprio e suave; O abdômen deve estar com forma normal, firme, não deixando impressão duradoura à pressão dos dedos; As escamas devem ser brilhantes, bem aderentes à pele, e nadadeiras apresentando certa resistência aos movimentos provocados; A carne deve ser firme, consistência elástica, da cor própria da espécie; O ânus deve estar fechado e odor deve ser próprio, característico da espécie. No caso de pescados 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 congelamento é um eficiente meio de manter a qualidade do pescado, porém a data de validade deve ser sempre verificada. O pescado congelado deve ser mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a -18ºC para uma melhor conservação. 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 pois 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. Como 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 e permitir o crescimento de micróbios. Pescado Curado/Salgado A secagem é outro método de conservação do pescado, podendo este ter várias apresentações: pescado salgado seco, pescado seco e pescado desidratado. em Cuidados na compra do pescado seco:/em Verificar se o produto está armazenado em

local limpo, protegido de poeira e insetos. Verificar 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 embalado 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 CasaArmazene 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! 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. Além disso, 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. Lembrando que a tradicional Feira do Peixe, realizada através da Secretaria de Desenvolvimento Econômico – SEDEC , com apoio do Escritório da EMATER, Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Veranópolis e o SIM Sistema de Inspeção Municipal, será realizada na próxima quinta-feira, dia 18 de abril de 2019, no caramanchão do Salão da Gruta Nossa Senhora de Lourdes. Inicia às 08h30min, com término previsto para às 18h, ou até durarem os estoques. A feira será nos mesmos moldes da edição anterior, sendo oferecidos aos consumidores peixes vivos (insensibilizados na hora) e peixes congelados. em Daniele Andreazza/em em Médica Veterinária/em em Serviço de Inspeção Municipal de Veranópolis/em Referências: 1.Cartilha Semana do Peixe - Pescado é mais sabor e saúde no seu prato. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Brasília, 2016. Disponível em: http://www.agricultura.gov.br/assuntos/pesca-e-aquicultura/semana-do-peixe/arquivos/semana-do-peixe-livro-de-receitas. 2.MINOZZO, Marcelo Giordani. Processamento e conservação do Pescado. Curitiba: Instituto Federal do Paraná - Sistema Escola Técnica Aberta do Brasil - e-Tec Brasil., 2011.