

ESCOLHENDO PEIXE PARA CONSUMO

Daniela CASTELLANI

Bióloga, Dr., PqC do Pólo Noroeste Paulista / APTA daniela.castellani@apta.sp.gov.br

Na Quaresma e, principalmente, na Semana Santa, o consumo de peixes costuma aumentar. A compra de qualquer alimento deve ter sempre uma atenção especial, principalmente em relação à aquisição do peixe. Os cuidados devem ser redobrados porque é um dos produtos animais que mais rapidamente se degrada.

Para não correr o risco de errar, o consumidor deve verificar a qualidade do produto, as condições de armazenamento e higiene do local.

Escolhendo o Peixe:

Peixe Fresco



Figura 1: peixe fresco sobre gelo

De uma forma geral, o aspecto externo de um peixe fresco deve ser muito semelhante ao do peixe vivo.

O corpo do peixe deve estar firme e resistente com o ventre normal, nem murcho e nem inchado. A rigidez da carne é um excelente indício de que o peixe morreu há pouco tempo (observe, porém, se a rigidez não é devido ao congelamento).

No caso de peixes de escamas, estas não devem se soltar com facilidade.

O olho do peixe deve estar brilhante. Evite olhos “esparramados” e turvos que indicam deterioração.

As guelras (brânquias) devem estar vermelhas ou rosadas, pois a coloração pálida e o aspecto viscoso podem indicar a má conservação.

O peixe deve apresentar um cheiro característico. Evite o cheiro ácido ou azedo que indica que o pescado está impróprio para consumo.

O peixe fresco deve ser apresentado para venda sobre muito gelo, na proporção de pelo menos 1kg de gelo para 1kg de peixe.

Peixe de Piscicultura



Figura 2: peixes de piscicultura (tilápia).

O peixe de piscicultura tem os mesmos nutrientes essenciais - proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas e minerais - que o peixe capturado no rio ou no mar. O que pode variar é a quantidade desses nutrientes, devido a alimentação ingerida pelo mesmo.

Os peixes criados em cativeiro comem rações especiais, enquanto que os que vivem em ambientes naturais têm uma alimentação à base de algas, plâncton (seres microscópicos) e outros peixes pequenos.

Sendo assim, há algumas vantagens em optar-se pelos peixes de piscicultura, pois estes são criados em cativeiro e não são capturados na natureza. Além de ressaltar que ao adquirir este pescado o consumidor apóia produtores rurais da região e não corre o risco de intoxicação, pois a qualidade ecológica da água da piscicultura é constantemente monitorada.

Peixe Congelado



Figura 3: Postas de peixes congeladas.

Há poucas diferenças entre peixe fresco e congelado. A vantagem de optarmos pelo segundo reside no fato de ser um alimento microbiologicamente mais seguro e, simultaneamente, um produto mais econômico e de fácil aquisição.

Mas é preciso dizer também que o peixe congelado só é a melhor opção se tiver sido congelado em boas condições. É importante observar a embalagem, que deve estar hermeticamente fechada para não haver contaminações e não conter gelo solto por dentro.

Observe o compartimento onde está o alimento, pois a temperatura deve estar no mínimo a - 18° C.

Lembre-se: O peixe pode ser congelado, mas nunca, por mais de uma vez.

Peixe em Conserva



Figura 4: peixe em conserva

Os enlatados sejam eles quais forem têm por princípio inevitável uma quantidade conhecida de substâncias conservantes (encontram-se no rótulo), estabilizantes, antioxidantes, sal, entre muitos outros que podem ser prejudiciais à saúde quando a sua ingestão é abundante e sistemática (princípio da quantidade e qualidade). Segundo alguns nutricionistas os

alimentos enlatados têm aditivos necessários à conservação a longo prazo e quando usados esporadicamente não causam mal a saúde.

Lembre-se: Uma boa opção é a sardinha em lata, porque se pode comer a espinha que é uma boa fonte de cálcio.

Peixe Salgado



Figura 5: peixe salgado

Muitas pessoas optam por consumir o bacalhau salgado. Este não deve apresentar manchas escuras ou avermelhadas na sua superfície. De preferência deve apresentar-se em peça inteira – sem estar desmanchando – e o sal espalhado na superfície deve ter aparência homogênea.

Considerações Finais

O receio da intoxicação por consumir pescado inadequado é um tanto demasiado se pensarmos que há um maior risco para a saúde quando não se consome este produto.

Fonte:

Figura 1: foto

http://www.bbel.com.br/upload_2009/conteudo/peixe_comprarg_57110105422328.jpg

Figura 2: foto Daniela Castellani

Figura 3: foto <http://www.kanemar.com.br/wp-content/uploads/2012/04/cacao-azul-em-postas-congelado-CAPA.jpg>

Figura 4: Foto <http://imgs.sapo.pt/sabores/2012/imgs/files/img-143083.jpg>

Figura 5: Foto <http://jornalmaisnoticias.com.br/wp-content/uploads/2012/04/site9.jpg>