

Pescado é Saúde

aproveitamento
integral do pescado



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento



MÁRCIO FRANÇA

GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

FRANCISCO SÉRGIO FERREIRA JARDIM

SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

JOSÉ BENEDITO DE OLIVEIRA

SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

OMAR CASSIM NETO

CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

JOSÉ VALVERDE MACHADO FILHO

COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS

ORLANDO MELO DE CASTRO

COORDENADOR DA AGÊNCIA PAULISTA DE TECNOLOGIA DOS AGRONEGÓCIOS

LUIZ MARQUES DA SILVA AYROZA

DIRETOR TÉCNICO DE DEPARTAMENTO DO INSTITUTO DE PESCA

Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro

Pescado é Saúde

**aproveitamento
integral do pescado**

Organização de

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Érika Fabiane Furlan

Coordenação

José Valverde Machado Filho



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento

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 Ayroza

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

Milene Gonçalves Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Débora Pereira da Silva - Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa - Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Katly 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

Grazielle de Lima Mason - Estagiária de Nutrição

Karina Paulino Lima - Estagiária de Nutrição

Ingrid Jacob - Estagiária de Jornalismo

Lucas Rodrigues da Silva - Estagiária de Jornalismo

Jéssica Porto Barbosa - Estagiária de Publicidade

Fotografias

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

Rafael Audino Zambelli – Fotos

Produção Gráfica

Lucas dos Santos - Diagramação e capa

R 153p

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.

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. Foi 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 Alimentar e Nutricional Sustentável	18
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, conseqüentemente, 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, conseqüentemente, 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.

<i>Resíduo</i>	Em geral (%)	Tilápia (%)
<i>Visceras</i>	8-16	8-12
<i>Pele limpa</i>	2-6	3-4
<i>Escamas</i>	2-4	2-3
<i>Cabeça</i>	12-25	14-18
<i>Espinhaço</i>	30-35	28-30

Figura 4: Percentual de resíduos em relação ao pescado inteiro. Fonte: Kubitzka & 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.



Receitas **CESANS**

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Caldo Base de Camarão



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 rodela a cenoura. Lave e corte em rodela 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



Sopa de Peixe

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 salsa (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 rodela 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

Pirão de Peixe



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

Croquete de Tilápia



Ingredientes - Massa

- 3 cabeças de tilápia com espinha (420g)
- 4 xícaras (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)
- 5 ramos de salsa (30g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 colheres (sopa) de sal (30g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1/2 xícara (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 salsa 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, salsa, 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

Tempo de preparo: 1h e 35 minutos

Valor calórico da porção: 90Kcal

Peso da porção: 65g (2 unidades)

Bolinho de Peixe



Ingredientes - Massa

- 2 xícaras (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 ferveram. 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)

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 xícaras (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

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos

Valor calórico da porção: 125Kcal

Peso da porção: 125g (3 unidades)

Receitas dos Chefs





Saladinha de Peixe

Chef Jacqueline Baraúna

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 salsa (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 salsa. 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

Casquinha de Peixe

Chef Marcelo Lyma



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)
- 1/2 pimentão vermelho médio (135g)
- 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 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.

Rendimento: 7 porções

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos

Valor calórico da porção: 125Kcal

Peso da porção: 125g (3 unidades)



Picadinho de Peixe

Chef Daniel Stucchi

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 colher (sopa) de cebola picada (10g)
- 1 ramo de salsa (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)
- 1/4 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 salsa 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 salsa 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. Abaixar o fogo, acrescente o coentro e refogue por mais 1 minuto.

Picadinho de Peixe

Farofa de Castanha de Caju

Ingredientes

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

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)

Bacalhau Brasileiro de Forno

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 rodela de 1cm e reserve. Descasque, lave e corte as cebolas em fatias e reserve. Lave, retire as sementes dos pimentões e corte-os em rodela e reserve. Lave e corte os tomates em rodela e reserve. Cozinhe os ovos por 10 minutos, descasque, corte-os em rodela e reserve.

Ingredientes - Montagem

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

Modo de Preparo - Montagem

Lave e pique a salsa 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 salsa e o queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 3,5Kg

Tempo de preparo: 2h e 10 minutos

Valor calórico da porção: 520Kcal

Peso da porção: 355g



Escondidinho de Peixe

Chef José Monteiro Júnior

Ingredientes - Purê

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

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.

