

Importância de consumir pescado o ano todo

Frutos do mar são mais lembrados na Semana Santa e no Natal

Por Felipe Masid

Com a proximidade da Semana Santa, a comercialização e consumo de pescado aumentam significativamente, impulsionados pela tradição cristã de evitar carnes vermelhas durante o período, representando o momento do ano de maior consumo dessa proteína. O consumo de pescado traz inúmeros benefícios à saúde, uma vez que peixes, crustáceos, moluscos, répteis, anfíbios, quelônios e outros animais aquáticos, são uma excelente fonte de proteínas de alto valor biológico e ácidos graxos essenciais para o organismo.

Segundo André Medeiros, médico veterinário especializado em qualidade e segurança na cadeia produtiva do pescado e assessor na Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico, Indústria, Comércio e Serviços do Rio de Janeiro (SEDEICS-RJ), o pescado se destaca por seu alto teor de ômega-3, um tipo de gordura saudável que contribui para a saúde humana cardiovascular, ajudando a reduzir o colesterol “ruim” (LDL) e aumentar o colesterol “bom” (HDL). Além disso, o ômega-3 possui propriedades anti-inflamatórias, auxiliando na prevenção de doenças crônicas como hipertensão e artrite. Rico em vitaminas e minerais como ferro, zinco e selênio, o consumo regular de pescado fortalece o sistema imunológico, melhora a função cerebral e pode até reduzir os riscos de depressão.

Entretanto, para garantir todos esses benefícios, é fundamental a escolha de um pescado de qualidade. Por isso, André aponta que, na hora da compra, é importante observar as condições de higiene do estabelecimento comercial, assim como características anatômicas do pescado, para verificar o teor de frescor dele.

“É fundamental que o ponto de comércio e os manipuladores possuam boas condições de higiene. O ambiente deve estar limpo e organizado, sem odor forte; os manipuladores, utilizando vestuário limpo, sem o uso de adornos, como anéis e pulseiras, e outros possíveis perigos, e a lavagem frequente de mãos, especialmente na manipulação; e o pescado, caso fresco, mantido sob gelo, em baldes de aço inox ou outros materiais facilmente laváveis, sem o uso de jornal, vegetais, papelão, isopor e outros materiais em conjunto, que podem contaminar para o produto.”

Quanto às características anatômicas do peixe inteiro ou inteiro eviscerado fresco, o consumidor deve observar: Olhos, que devem estar brilhantes, translúcidos e salientes, ocupando a órbita ocular; Pele úmida, com brilho natural metálico e coloração apropriada da espécie, sem manchas, com as nadadeiras e escamas bem fixadas; Brânquias, ou seja, as popularmente conhecidas guelras, devem estar avermelhadas e sem muco; Odor leve, que lembra “cheiro do mar”; Carne firme, que ao ser pressionada, deve voltar à posição original rapidamente;



Peixe é rico em ômega 3, que ajuda a equilibrar o colesterol bom do corpo

Ânus fechado, sem aparecimento das vísceras externamente e sem formato.

É importante frisar que, pela legislação higiênico-sanitária brasileira, pescado fresco é aquele que não recebeu nenhum método de conservação a não ser o gelo. Porém, usualmente utiliza-se o termo fresco como sinônimo de um produto recente e bem conservado, de boa qualidade e ideal para consumo, o que pode causar confusão nos consumidores.

Caso a opção seja por peixes congelados, André informa que o consumidor deve verificar se há presença de cristais de gelo na embalagem, pois isso pode indicar um descongelamento

e recongelamento inadequado. Além disso, observar se o produto está dentro do prazo de validade e armazenado em condições e temperaturas adequadas, assim como apresentar o carimbo do Serviço de Inspeção sanitária no rótulo, o que certifica que o produto foi inspecionado na indústria e está apto para consumo.

O especialista retrata que o Brasil ainda apresenta baixo consumo per capita do pescado frente à outras proteínas de origem animal, e é necessário atenção e maior incentivo para ampliação do consumo para o ano todo. Por exemplo, considera-se atualmente o consumo médio de pescado

de 10Kg/hab/ano por brasileiro, enquanto na carne de aves, este valor figura em cerca de 40 a 45Kg/hab/ano. E a média mundial figura em torno de 22Kg/hab/ano.

Embora o país tenha uma vasta costa e um grande potencial aquícola, alguns fatores são relevantes e influenciam o baixo consumo. Podem ser citados a falta de hábito de consumo; a presença das espinhas; o preço, considerado elevado, se comparado a alta oferta de outras proteínas animais de fácil acesso; a eventual dificuldade de distribuição; o desconhecimento sobre espécies e preparo; além de características culturais e regionais.

Apesar dos desafios, devemos aumentar o consumo da proteína durante todo o ano, não somente em épocas festivas ou especiais. “É importante utilizar a educação alimentar e a valorização da produção nacional como frentes. Seja grelhado, assado ou cozido, incluir o peixe na alimentação contribui para uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais para o bem-estar e saúde humana. Por isso, o consumidor deve fazer escolhas conscientes e aproveitar os benefícios desse alimento tão versátil e saboroso. A proposta, enfim, é tornar o pescado um item comum no nosso dia-a-dia”, finaliza André Medeiros.

Degustação avalia ovos de Páscoa vendidos em supermercados

A poucos dias da Páscoa, as gôndolas de todos os supermercados já estão repletas de ovos. Para ajudar na hora da escolha, a Folha de S.Paulo avaliou às cegas 46 ovos encontrados em grandes redes e confeitarias artesanais com produção reduzida.

Os chocolates foram divididos em seis categorias, para permitir uma comparação mais precisa de suas características: ao leite (5), branco (5), crocante (7), amargo (7), recheados (13) e disponíveis em grandes redes de supermercado (9). Nenhuma marca foi repetida em mais de uma categoria.

Foram levados em consideração critérios como ingredientes, textura, apresentação, sabor e presença de chocolate e outros ingredientes. A presença exagerada de açúcar foi uma constante na maior parte das categorias.

A seleção reuniu tanto marcas que mandaram ovos à Redação quanto aquelas que enviaram a pedido, além de produtos comprados pelo jornal. O júri não teve conhecimento prévio das marcas que participaram da avaliação, que segue critérios editoriais.

Formaram o corpo de jurados os especialistas: Helena Lima, confeitaria do restaurante

Maní; Katia Yoshihara, confeitaria e professora de gastronomia do Centro Universitário Belas Artes; Maurício Marques Lopes Filho, professor de gastronomia da Universidade Presbiteriana Mackenzie; Priscila Pastre, crítica gastronômica da Folha de S.Paulo; e Vera Gasparian, empresária formada em gastronomia. Além deles, jornalistas da Folha de S.Paulo que são consumidores desses produtos se juntaram às mesas em cada categoria.

A seção Folha Prova oferece ao leitor um guia de compras e já avaliou itens como vinho branco, azeites, creme de avelã, pão de queijo congelado e panetones. O resultado não é um ranking, mas uma lista que avalia os pontos fortes e fracos dos produtos.

Veja a seguir os comentários sobre os produtos selecionados na categoria ovos disponíveis em grandes redes de supermercado.

A seleção inclui produtos industrializados que custam até R\$ 83. Nesta categoria, os jurados avaliaram sobretudo a relação custo-benefício dos ovos de chocolate.

Participaram da degustação as especialistas Katia Yoshihara (Belas Artes), Helena Lima (Maní) e Vera Gasparian, além dos jornalistas da Folha Lara



Alguns ovos caíram no gosto dos jornalistas que os provaram

Piller, Caroline Hardt e Fernando Narazaki.

Bis

O ovo incorpora pedaços do chocolate vendido em barrinhas. Foi aprovado pelo júri, mas não ganhou o título de preferido. “Acho interessante o contraste do waffle, que torna a textura diferente das centenas de industrializados vendidas no mercado”, disse Helena Lima. “Ele segue bem a proposta do

waffle, de modo que a pessoa já sabe o que vai comprar”, complementou Katia Yoshihara. A partir de R\$ 66,99 (305,40 g) em Pão de Açúcar

Ferrero Rocher

Os jurados concordaram que este é o mais próximo de um chocolate encorpado. “Dá para sentir o gosto do cacau, tem personalidade”, disse Caroline Hardt. Na opinião de Helena Lima, é um chocolate dig-

no, mas não impressiona. Katia Yoshihara fez uma observação com relação à textura do ovo: “Ele esfarela na boca, fica algo arenoso. Concordo, porém, que é um chocolate digno”. A partir de R\$ 82,90 (225 g) em Tenda Atacado

Kinder Ovo

Mais popular pelas surpresas do que pelo chocolate, o ovo agrada por se manter fiel à fórmula que sempre usou. “É um

chocolate que lembra a minha infância”, diz Lara Piller. “Gosto dessa mistura do chocolate branco com o preto”, comenta Fernando Narazaki. Os jurados avaliaram, no entanto, que há pouco chocolate no ovo. “Não tem sabor de cacau”, afirmou Vera Gasparian. A partir de R\$ 79 (150 g) em Pão de Açúcar

Ouro Branco

Reproduz a receita do clássico bombom da Lacta — e agradou a maioria dos paladares dos integrantes do júri. “É o tipo de ovo que eu compraria”, disse Narazaki. “Apesar de ser muito industrializado, é bom dentro do possível”, avaliou Hardt. “A crocância também agrada, é um ponto diferente dos demais”, finalizou Gasparian. A partir de R\$ 63,89 (359 g) em Tenda Atacado

Outros ovos

Foram provados ainda os ovos Caribe, da Garoto (R\$ 54,90, 229g), Kit Kat, da Nestlé (R\$ 61,99, 332 g), Arcor ao leite (R\$ 42,90, 150g) e Lacta ao leite (R\$ 43,99, 170), mas eles não figuraram entre os melhores.

Por Luis Eduardo de Souza (Folhapress)