

PESCADOS

BETH HOTZ



Pescado é todo animal que vive normalmente em água doce ou salgada e que é utilizado para a alimentação.

Pescado compreende peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada, usados na alimentação humana.



Há peixes e peixes, e entre eles enormes diferenças de sabor, aroma e textura. Antes de decidir como preparar um peixe, é importante conhecermos muito bem suas características. O mesmo acontece quando se tem uma boa receita na mão ou até uma boa idéia na cabeça e é preciso ir atrás do peixe que melhor se adapte a ela.



É fundamental não se deixar restringir aos peixes mais conhecidos. Esse é um universo muito vasto para ficarmos limitados ao linguado, ao salmão e aos nossos peixes de água doce.

Os peixes, bem como outros animais, que vivem em água doce ou salgada e que sejam usados na alimentação, são classificados pelo termo genérico “pescados”.



Os peixes tem carne muito delicada e extremamente perecível, por isso, o ideal seria comprarmos diretamente do barco de pesca e prepará-los em seguida.

Como isso quase nunca é possível; é preciso conhecer os melhores fornecedores e, mais importante, saber avaliar o estado geral de um peixe.





Lembre-se de que o pescado transportado de grande distância é normalmente congelado ou acondicionado em gelo.

O primeiro passo é avaliar o fornecedor, saber se ele transporta, manuseia e refrigera o peixe de maneira correta e se é capaz de responder a qualquer pergunta sobre a origem e as características do peixe.

Depois de ter encontrado um bom fornecedor, é preciso saber reconhecer os sinais que indicam se o peixe está em perfeito estado:

Cheiro: o peixe realmente fresco não tem praticamente cheiro algum. Cheiro forte, acre e desagradável é um indício de que o produto já está deteriorado e impróprio para o consumo.

Textura: deve ser firme, elástica, escorregadia e úmida. Se o peixe estiver inteiro, a carne deverá ser bem aderida à espinha, e as escamas brilhantes e bem aderidas à pele. No caso de estarmos comprando um peixe já porcionado, além da elasticidade da carne, será preciso observar se esta está ligeiramente úmida, mas sem nenhum muco.

Ventre: em seu formato natural, sem estar afinado, flácido ou escurecido.

Olhos: vivos, grandes, brilhantes, salientes, ocupando todo o espaço da órbita.

Guelras: de um rosa - avermelhado, sem muco ou cheiro forte.

Classificação dos Peixes

Quanto à origem (o que influirá no sabor):

- De água doce;
- De água salgada;



A carne do peixe é sem dúvida nenhuma uma das mais saudáveis que existe, mas você sabia que o habitat do animal pode interferir diretamente na composição e propriedades da sua carne?

Os peixes que vivem em águas doces possuem atributos que os de água salgada não possuem e vice-versa.

A seguir vamos explicar um pouco sobre as diferenças mais marcantes de cada um deles e como elas impactam na sua mesa quando vai servir algum prato a base desse tipo de carne.

Os peixes de água doce são menores e se reproduzem em lagos e rios.

Eles possuem características fisiológicas diferentes dos peixes que vivem em água salgada, isso porque os líquidos corporais nos peixes que habitam rios e lagos são mais concentrados e isso faz com que eles absorvam mais água do meio e a eliminem em grande quantidade na urina.

Principais espécies cultivadas em água doce no Brasil

Tilápia. Também conhecida como Nilótica

Carpa Comum. Também conhecida como Carpa Espelho, Carpa Capim e Carpa Cabeça Grande.

Tambaqui.

Pacu.

Tambacu.

Pirarucu.





Os peixes de água salgada são bem mais ativos, grandes e coloridos.

Eles também possuem características fisiológicas particulares, pois no mar há um alto teor de sais e isso influencia diretamente a vida desses animais, já que os líquidos dos peixes marinhos são menos concentrados do que a água do mar e isso provoca a necessidade de perda de líquidos para que fiquem em equilíbrio com o meio.



BICUDA



CHERNE



DOURADO



ENCHOVA



SARGO



XARÉU



PEIXE
GALO



LINGUADO



NAMORADO



MARIMBÁ



OLHETE



PAMPO



OLHO DE BOI



PARGO

Classificação dos Peixes

Quanto ao teor de gordura (o que influirá na textura e no sabor – maior teor de gordura, sabor mais intenso):

- Magro: até 2% de gordura;
- Meio gordo: de 2% a 8% de gordura;
- Gordo: mais de 8% de gordura.

Magros (até 2%)	Meio gordos (2-8 %)	Gordos (>8 %)
Bacalhau Linguado Pescada Garoupa Robalo Lagosta Calamares Polvo Camarão Ameijoa	Anchovas Truta Bonito Caranguejo	Atum Cavalas Salmão Sardinhas Arenque

Quanto à coloração da carne (o que influirá no sabor):

- Carne clara: menor irrigação sanguínea, sabor mais suave;
- Carne escura: maior irrigação sanguínea, sabor mais pronunciado.

Quanto à rigidez da carne:

- Carne firme: maior resistência ao cozimento, ideal para ensopados (cação);
- Carne macia: menor resistência ao cozimento, desmancha-se com facilidade, ideal para métodos de cozimento rápido (badejo, linguado)

Quanto ao formato

(o que influirá na limpeza e no porcionamento):

-Peixes redondos: têm espinha ao longo da extremidade superior, dois filés (um de cada lado), além de um olho de cada lado da cabeça (truta, badejo, salmão, anchova, atum, bagre, dourado, garoupa, peixe espada, truta, vermelho, peixes de água doce);

-

- Peixes achatados: têm espinha no centro e quatro filés (dois em cima e dois embaixo), os olhos ficam no mesmo lado da cabeça (vários tipos de linguado, rodovalho).



Quanto à composição:

- Peixes com ossos;
- Peixes sem ossos: têm cartilagem ao invés de ossos.
Ex: arraia, tubarão.

Cortes de peixe

Inteiro: peixe inteiro e eviscerado.



Filé: lâmina de carne retirada por inteiro, sem espinhas, podendo ser com ou sem pele.

Dos peixes redondos retiram-se dois filés, e dos peixes achatados, quatro.

Filé em forma de borboleta: os dois filés são deixados presos à pele pelo dorso e o esqueleto é retirado. Geralmente usado para peixes pequenos.



Goujonette (iscas): nome que vem do francês para um peixe pequeno, o goujon. São tiras cortadas de um filé na diagonal, com aproximadamente 6 – 7 cm de comprimento. É um corte apropriado para peixes magros, de carne branca, servido com molho.



BETH HOTZ

Paupiette: filé fino e enrolado, geralmente recheado.



Postas: são cortes transversais do peixe, a espessura é variável, de acordo com o uso.

Geralmente, os peixes redondos são mais compatíveis com este tipo de corte.



Tranche: porções cortadas de filés grossos na diagonal.



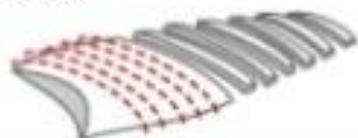
Cortes de peixe

A tabela a seguir demonstra alguns dos cortes de peixe mais usados comumente em restaurantes:

Filés 	A carne é completamente removida dos ossos em pedaços longos e planos. Peixes redondos produzem 2 filés, e os achatados 4.
Delice 	Um filé dobrado, geralmente de peixe achatado. É um termo de cardápio, sinônimo de filé.

Paupiette

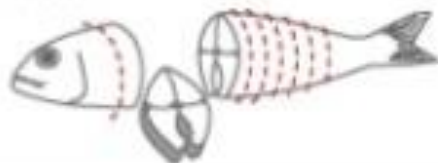
Um filé enrolado e recheado, geralmente de peixe achatado. O recheio geralmente é feito com peixe desfiado.

Iscas

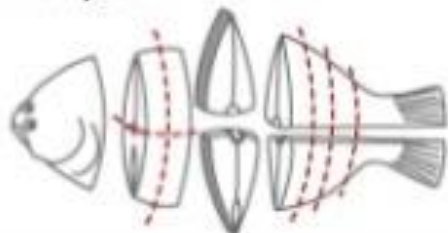
Um dedo de peixe ou bastão com mais ou menos 80 X 10 X 10 mm.

Supreme

Porção de peixe cortada em pedaços de filé de um peixe grande redondo ou achatado

Postas

É uma seção cortada perpendicular à espinha dorsal, com cerca de 25 mm de espessura. Este corte é bom para peixes escuros grandes como sardinha ou peixe-espada.

Meia posta

Semelhante à posta. É uma seção de peixe grande achatado como linguado após ter sido partida ao meio por toda a espinha dorsal, aproximadamente 45 mm de espessura.

Seco e salgado

Método de conservação que muda o sabor e a textura do peixe.

O peixe salgado e seco mais conhecido no Brasil é o bacalhau.

É um método de preparo usado para alguns tipos de peixe, pelo qual estes são salgados e secos.

A espécie mais adequada para a produção do bacalhau é o gadus morhua, mas há ainda outras quatro.

Gadus morhua: também conhecido como bacalhau do Porto, é pescado no Atlântico Norte e considerado o mais nobre.

Possui postas largas e coloração amarelo palha uniforme quando seco e salgado e se desfaz em lascas claras e tenras quando cozido.

Tem a cauda quase reta.



Gadus macrocephalus: também conhecido como bacalhau do Pacífico.

Possui carne mais clara que a dos gadus morhua, porém mais fibrosa, não se desfazendo em lascas.

Ótimo para ser desfiado.

A cauda do macrocephalus é semelhante ao do gadus morhua, reta, porém possui um bordado branco.



Saithe: possui a carne mais escura e de sabor mais forte, que fica macia e desfia facilmente depois de cozida.

É perfeito para bolinhos.

Sua cauda tem duas pontas.



Ling: possui carne clara e postas mais estreitas, pode ser usado para ensopados e grelhados, mas não é macio como o gadus morhua.

Tem cauda mais fina e ligeiramente arredondada.

É o mais comum no Brasil.



Zarbo: é o menor de todos e pode ser reconhecido pela sua barbatana dorsal contínua.

Fica melhor desfiado.

Tem cauda ligeiramente arredondada e menos estreita que a do ling.



Como cada espécie tem características próprias, é importante saber reconhecê-las para fazer o uso mais adequado e também pagar um preço justo.

O ideal para isso é ver o peixe inteiro ou pelo menos o filé com cauda, diferente em cada espécie.

Caso isso não seja possível, a compra deve ser feita num fornecedor de confiança, pois é difícil identificar a espécie apenas pelo tamanho e coloração das postas.

Frutos do mar

Apesar de chamarmos genericamente de frutos do mar, os moluscos e crustáceos possuem características tão peculiares que merecem ser tratados de forma individual.



Por terem a carne muito delicada, exigem cuidados especiais no preparo. O cozimento no tempo correto é importantíssimo, pois em poucos segundos passam de uma consistência macia para outra dura e, muitas vezes “borrachuda”.



Os sabores são normalmente intensos e muito característicos, o que requer mais cuidado na escolha de molhos e acompanhamento e do método de cocção a ser utilizado.

Ao falar em frutos do mar, não se pode esquecer a simplicidade: ela valoriza o ingrediente.



Moluscos

Caracterizam-se por possuírem uma concha, às vezes duas, que lhes protege o corpo, com exceção apenas do polvo e da lula, que possuem tentáculos.

Dividem-se em univalves, bivalves e cefalópodes.



-Univalves:
são os que
possuem apenas
uma concha,
como, por
exemplo,
o abalone,
o ouriço-do-mar e
os escargots.



-Bivalves:
são os que possuem duas conchas,
ligadas por uma articulação, como, por
exemplo, o marisco, o mexilhão, a ostra e
a vieira.

**Ostra****Mexilhão****Vieira**

-Cefalópodes: são os que possuem os “pés na cabeça”, ou seja, têm tentáculos os braços ligados diretamente à cabeça.

A lula e o polvo são exemplo de cefalópodes.



Cefalópodes: polvo, lula e náutilo.

Crustáceos

Caracterizam-se por possuírem carapaça (e/ou esqueleto externo), onde se prendem os músculos. Em geral, têm um par de mandíbulas, dois pares de antenas e dois pares de maxilas.

Os exemplos mais conhecidos são: lagosta, camarão, lagostim, caranguejo.



Os crustáceos possuem dois pares de antenas. O par mais curto tem função olfativa e o par mais longo, função tátil.

Os crustáceos também apresentam olhos compostos, que se situam, geralmente, na extremidade de dois pedúnculos (por isso são chamados de olhos pedunculados), o que lhes possibilita ampla exploração do ambiente.

Um par de mandíbulas ao redor da boca e outros apêndices e acessórios são utilizados na obtenção de alimentos.



*Imagem de um camarão.
É possível observar as antenas, outros
apêndices próximos à boca e o par de olhos
pedunculados.*

Uma dúvida frequente que temos quando vamos à praia é se aquele crustáceo que observamos é um siris ou um caranguejo.

Para essa diferenciação, devemos ficar atentos ao formato do corpo e às patas.

Os siris apresentam cefalotórax achatado e o último par de patas com forma de remos, ou seja, adaptadas para nadar.

Os caranguejos têm um cefalotórax robusto e as patas traseiras são iguais às demais.

Imagem de um siri (à esquerda) e um caranguejo (à direita).

Note o último par de patas, em forma de remo no primeiro e, em forma de garra, no segundo.



SIRI



As pernas traseiras são
achatas em formato de remo.

CARANGUEJO COMUM



As pernas traseiras não são
achatas são pontiudas!

MONTAGEM: DIÁRIO DE BIOLOGIA