



O Peixe é Fixe II!

Diário de bordo

Bem-vindos a bordo!

Olá a todos!

Nós somos o Peixoto, o Lula e o Avô Joaquinzinho
e vamos acompanhar-te nesta aventura!



Peixoto

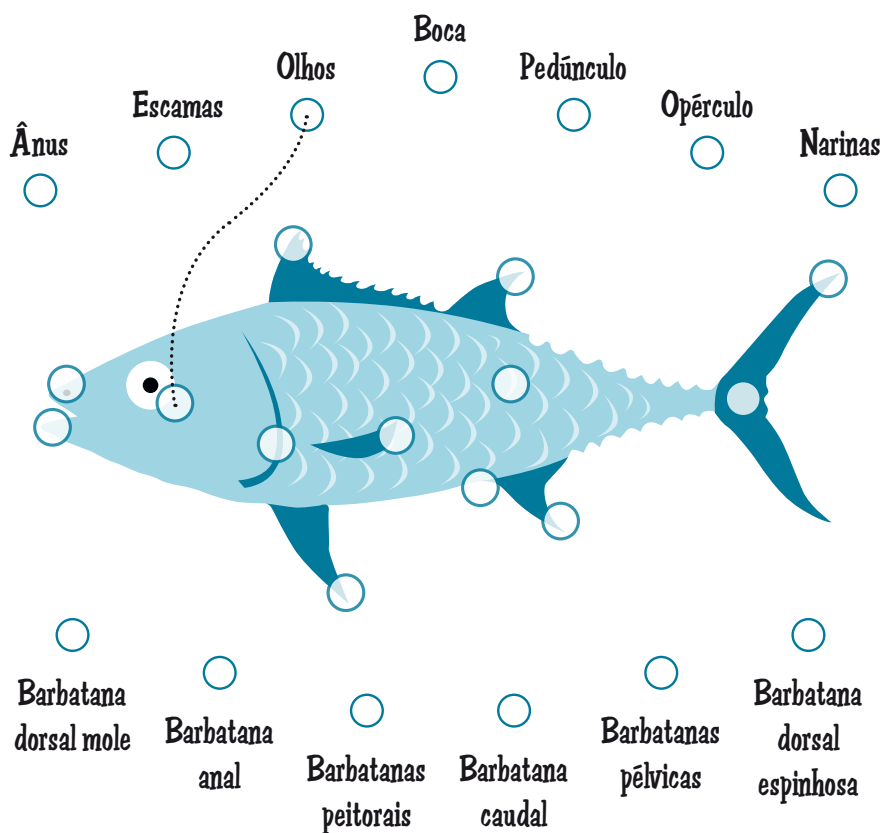
Lula

Avô Joaquinzinho

O Peixe e suas características!



A estrutura externa de um peixe é constituída por:



Peixes Brancos e Peixes Azuis!



Põe à prova os teus conhecimentos! Preenche...



Peixes Brancos

Pe s c a d a

B _ c a _ _ a u

B e s _ g o

_ a m b _ r i l

_ o u r _ d a

R _ b a _ o

Peixes Azuis



S a r d i n h a

C a _ _ p a _

C h _ c h _ r _ o

_ t _ m

C _ v a _ a

S _ l _ ã o

As suas características:

- ✓ Têm um baixo teor de calorias e gordura;
- ✓ Possuem a cor da pele prateada;
- ✓ A barbatana caudal é arredondada;
- ✓ E vivem em águas mais profundas.

As suas características:

- ✓ Possuem uma cor azulada na região do lombo;
- ✓ São ricos em ácidos gordos essenciais, como o Omega 3;
- ✓ São saudáveis, saborosos e também fáceis de preparar.

Origem: Mar, Rio e Aquicultura



Miúdos! Ainda se recordam do que vos ensinei?



Liga corretamente os nomes à sua origem:

Mar



- Polvo ☐
- Berbigão ☐
- Corvina ☐
- Pargo ☐
- Sargo ☐
- Tainha ☐
- Truta ☐
- Lampreia ☐
- Enguia ☐

☒ Amêijoas

☐ Sável

☐ Lagostim

☐ Barbo

☐ Carpa

☐ Pregado

☐ Ostra

☐ Linguado

☐ Truta Arco-íris

Rio



Aquicultura



Os 4 Tipos de Pesca



Pesca Local

A pesca local é efetuada em águas oceânicas por embarcações que não excedam os 9 metros, e em rios, lagos ou lagoas, se o barco for menor do que 7 metros. Utiliza meios essencialmente artesanais, como a linha e o anzol, redes de emalhar ou de arrasto para terra ou armadilhas.



Pesca Costeira

A pesca costeira é aquela que se pratica à vista da costa. Pode ser artesanal, comercial ou recreativa e geralmente é regulamentada segundo o tamanho das embarcações, que devem ter entre os 9 e os 33 metros de comprimento. É uma atividade muito diversificada, utilizando arrasto, cerco, linha e anzol e diferentes tipos de armadilhas.



Pesca de Largo

A pesca de largo é efetuada em embarcações grandes, superiores a 33 metros. Possuem mais de 15 dias de autonomia em pleno mar. É uma pesca industrial podendo utilizar redes de cerco, arrasto, aspiradores e sondas.



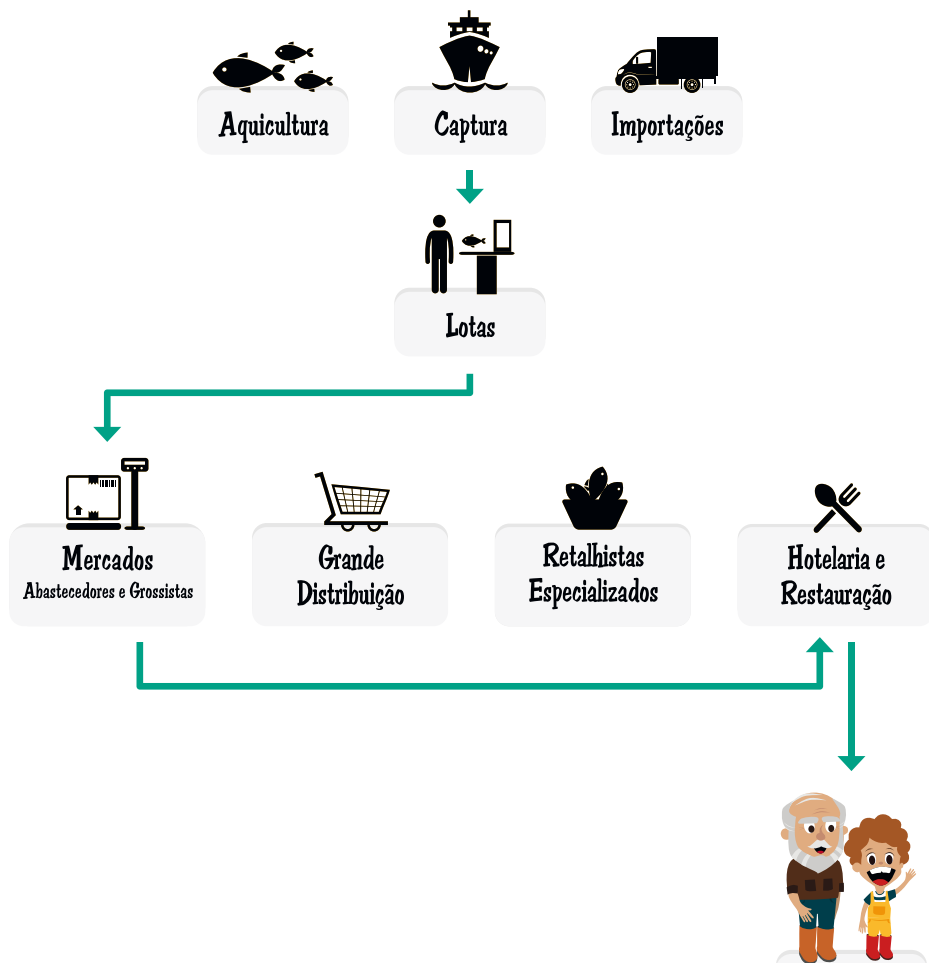
Pesca Longínqua

A pesca longínqua é praticada em águas internacionais, com barcos que são autênticas unidades industriais, que procedem à captura, limpeza, armazenamento e congelação do pescado, podendo estar longos meses afastados da costa.

O Circuito Comercial do Pescado



Completa o circuito comercial do pescado, desenha as setas que faltam.



E lembra-te que o pescado pode ser fresco,
congelado, seco, salgado e em conserva.

Como comprar / Como identificar se o Pescado está Fresco

Agora que já sabes identificar se o peixe está fresco, será que sabes analisar os moluscos?

Se forem bivalves, como a amêijoia e o mexilhão, devem ter:

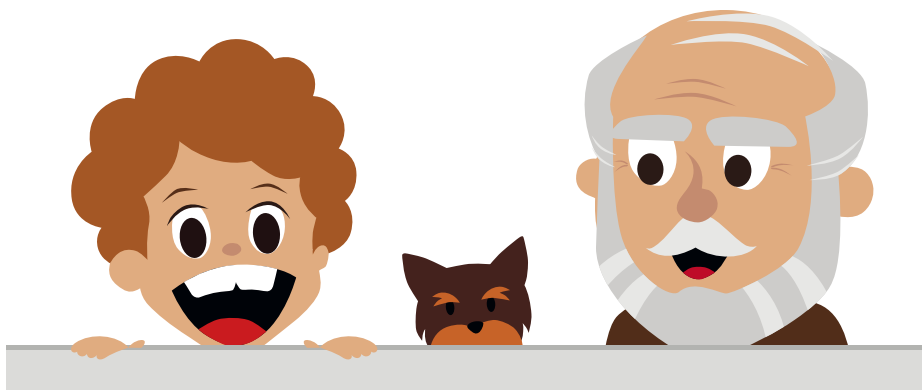
1. A concha fechada, com resistência à abertura. Quando abertas devem fechar-se rapidamente ao mais ligeiro toque. No interior das conchas deve haver água cristalina com odor a mar;
2. O interior das conchas com líquido incolor e límpido;
3. Cheiro agradável e pronunciado;
4. A carne húmida, bem aderente à concha, de aspeto esponjoso;
5. A coloração própria da espécie.



Se forem cefalópodes, como o polvo, a lula ou o choco, devem apresentar:

1. A pele lisa e húmida;
2. Os olhos vivos, brilhantes e salientes;
3. A carne consistente e elástica;
4. Ausência de qualquer pigmentação estranha à espécie;
5. Cheiro próprio e agradável;
6. O polvo - coloração característica acinzentada a levemente rosada;
7. A lula - coloração característica do produto fresco clara e levemente rosada.

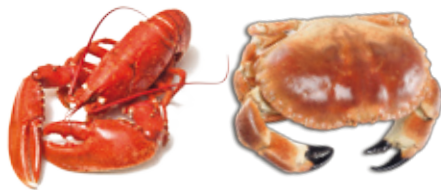




Quanto aos crustáceos

Se estiverem vivos, devemos verificar se:

1. A carapaça está húmida e brilhante;
2. Movem as patas e a cauda.



Se já estiverem cozinhados e refrigerados, então observamos se:

1. A carapaça está ligeiramente húmida, brilhante e consistente;
2. O corpo está curvado naturalmente, rígido e com a cauda parcial ou totalmente dobrada sob o tórax;
3. As patas estão resistentes, firmes e bem aderentes ao corpo;
4. Os olhos estão brilhantes, salientes e preenchem a totalidade da órbita;
5. O cheiro é próprio da espécie;
6. A coloração é avermelhada.

A Roda dos Alimentos

Deves fazer uma alimentação variada e composta por todos os grupos alimentares. Aqui tens a roda dos alimentos para que aprendas bem a lição.



Dieta Mediterrânea



Anota as 10 recomendações básicas da Dieta Mediterrânea!
São importantes para cresceres saudável.

1. Utiliza o azeite como principal gordura de adição. 
2. Come frutas, hortaliças, legumes e frutos secos em abundância, são uma excelente fonte de vitaminas, minerais, fibra e água. 
3. Coloca o pão e alimentos que derivam de cereais, principalmente os integrais, na tua alimentação diariamente.
4. Prefere os produtos da época, frescos, são mais saborosos e ricos do ponto de vista nutricional. 
5. Consome diariamente produtos lácteos, principalmente iogurtes e queijo. 
6. Opta por carnes mais magras em detrimento da carne vermelha.
7. Ingere peixe com abundância e ovos com alguma moderação. Inclui peixes azuis, que são ricos em Ômega 3, com frequência na tua alimentação. 
8. Para a sobremesa e o lanche escolhe a fruta.
9. A água e/ou infusões de ervas sem adição de açúcar devem ser as tuas bebidas preferidas.
10. Faz exercício físico diariamente!



Benefícios Nutricionais



Encontra nesta sopa de letras alguns dos nutrientes que existem no pescado!

C	A	L	C	I	O	S	T	S	F	O
O	W	R	S	G	P	A	H	U	V	E
P	E	T	A	C	I	I	A	G	I	A
R	O	P	Z	I	G	S	C	I	T	P
O	T	V	I	T	A	M	I	N	A	A
T	I	G	N	A	G	I	D	E	M	G
E	F	O	C	E	S	N	O	J	I	F
I	E	R	O	F	J	E	F	T	N	O
N	R	I	R	D	G	R	O	B	A	S
A	R	O	O	M	C	A	L	N	D	F
S	O	D	I	O	E	I	I	F	V	O
A	P	O	D	P	F	S	C	T	A	R
T	C	A	Q	T	T	P	O	N	T	O
M	A	G	N	E	S	I	O	V	T	D

vitamina A • vitamina D • ácido fólico • sais minerais • ferro
iodo • magnésio • fósforo • sódio • cálcio • zinco • proteínas

Sensibilização

Vamos proteger o planeta!



Algumas dicas do que deves fazer para proteger o mar e os rios:

1. Racionalizar/ economizar o consumo de água em casa. Por exemplo: a lavar os dentes e a tomar duche, utilizar a água somente quando é necessário, evitando deixar a torneira aberta;
2. Evitar os duchos e os banhos prolongados;
3. Colocar o lixo nos contentores apropriados;
4. Evitar o consumo das espécies de peixes em risco de extinção;
5. Ter em atenção os tamanhos mínimos do pescado:



Sardinha



Berbigão



Cavala



Pescada



Carapau



O Meu Livro de Receitas



Toca a arregaçar as mangas!

Sopa de Peixe

Ingredientes (4 pessoas):

- 4 Postas ou medalhões de pescada
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de alho picado
- 2 Tomates
- 2 Batatas
- 2 Cenouras
- Azeite
- Coentros picados
- 1 Folha de louro
- Sal q.b.



Preparar:

1. Coloca a cebola, o alho e o tomate com um fio de azeite numa panela grande.
2. Junta água quente. Acrescenta uma folha de louro, as batatas e as cenouras cortadas em pedaços. Mistura tudo.
3. Adiciona as postas ou os medalhões de pescada, sem espinhas, nem peles.
4. Deixa cozer durante 20 minutos em lume médio.
5. Quando os legumes e o peixe estiverem cozidos, retira a folha de louro, acrescenta o azeite e tritura tudo.
6. Retifica os temperos e apura com os coentros picados que irão dar o toque final!

Uma dica:

A meio da cozedura, adiciona as tuas massinhas preferidas (letras, cuscuz, cotovelinhos, pevides, estrelinhas) para tornar a sopa mais consistente.

Canelones de Atum

Ingredientes (4 pessoas):

- 4 Latas de atum em azeite
- 16 Canelones
- 1 Cebola picada
- 3 Dentes de alho picado
- Quatro colheres de polpa de tomate
- 1 Pimento vermelho ou verde picado
- Azeite
- Oregãos
- Queijo ralado (Ex: Parmesão)
- Sal, pimenta, molho bechamel q.b.



Preparar:

1. Num tacho, coloca a cebola, o alho, a polpa de tomate e o pimento com um fio de azeite.
2. Adiciona o atum, tempera com os orégãos, sal e pimenta, se necessário.
3. Reserva, deixa arrefecer um pouco e liga o forno a 180 °C.
4. Numa outra panela, cozinha os canelones, com cuidado para não ficarem colados.
5. Recheia cada um dos canelones com a preparação que deixaste de reserva.
6. Distribui os canelones lado a lado numa travessa para ir ao forno.
7. Por cima dos canelones, coloca um pouco de molho bechamel, salpica com queijo gratinado e leva ao forno a gratinar durante 20 a 30 minutos. Vão ficar deliciosos!

Uma dica:

Acompanha este prato com uma salada simples de alface, tomate, pepino, temperada com azeite e vinagre.

Arroz de Tamboril

Ingredientes (4 pessoas):

- 1 embalagem de cubos de tamboril
- Miolo de camarão q.b.
- Delícias do mar q.b.
- 4 Chávenas de café de arroz carolino
- 1 Cebola
- 1 Alho picado
- 1 Tomate pelado cortado em cubos
- 1 Folha de louro
- Azeite
- Oregãos ou coentros
- Sal e pimenta q.b.



Preparar:

1. Numa panela, refoga a cebola picada, o alho e o tomate com um fio de azeite.
2. Coloca os cubos de tamboril e o camarão no refogado, acrescenta água quente e deixa cozer durante 5 minutos.
3. Retira o tamboril e o camarão.
4. Junta o arroz, mexe um pouco, tapa o tacho e deixa cozer durante 10 minutos.
5. Adiciona as delícias do mar.
6. Após 10 minutos, quando o arroz estiver quase cozido adiciona novamente o tamboril e o camarão, polvilha com os orégãos ou coentros e serve bem quente.

Uma dica:

Em alternativa ao tamboril, podes também fazer este arroz com maruca ou tintureira.

Salada Arco-íris

Ingredientes:

- 250 g Massa espiral colorida
- 350 g Tomate
- 180 g Queijo flamengo
- 100 g Azeitonas
- 2 Carapaus
- 20 g Azeite
- Manjerição q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Louro q.b.



Preparar:

1. Coze a massa com sal, durante os minutos que a embalagem indicar e deixa arrefecer.
2. Coze os 2 carapaus grandes noutro recipiente com água, 1 folha de louro e 1 pitada de sal, deixa arrefecer e retira a pele e as espinhas, desfiando os lombinhos.
3. Paralelamente corta o tomate e o queijo flamengo em pequenos cubos, lamina as azeitonas e arranja as folhas de manjerição.
4. Quando a massa estiver fria juntam-se todos os ingredientes, tempera-se com pimenta e rega-se com um fio de azeite.

Uma dica:

Esta é uma receita simples e fresca, ideal para os dias de primavera e de verão. No outono e no inverno, sugerimos que acompanhes esta receita com tostas ou com uma fatia de pão torrado na hora. Muito bom!

Espetadinhas de Cavala

Ingredientes:

- 700 g Cavala
- 400 g Cebola
- 400 g Tomate
- 2 Dentes de alho
- 70 g Bacon
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 c. de sopa de Azeite



Preparar:

1. Lamina o bacon.
2. Corta a cebola, o tomate e a cavala em cubos de tamanho aproximado.
3. Coloca num pau de espetada estes quatro ingredientes alternadamente como preferires.
4. Tempera com sal e pimenta.
5. Aquece uma grelha antiaderente e coloca as espetadas a grelhar.
6. Vai virando assim que se notar que os vegetais e o peixe desse lado estão cozinhados.

Uma dica:

Estas espetadas podem acompanhar com arroz branco e brócolos cozidos, regados com 1 fio de azeite. Fica delicioso!

Esperamos que estes pratos tenham ficado deliciosos!

Se quiseres continuar a divertir-te e aprender ainda mais sobre o peixe, visita o site www.peixeefixe.alif.pt



Adeus rapaziada! Até à próxima!
E lembrem-se: O Peixe é fixe!

Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos



Apontamentos

Mais informação,
jogos e receitas em:

peixeefixe.alif.pt



Uma iniciativa:



Associação da Indústria Alimentar pelo Frio

Em colaboração:



Com o apoio:



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
E DO MAR

