

Como escolher o peixe mais fresco



A qualidade do peixe reside na sua frescura, pelo que esta deve ser a primeira exigência do consumidor. Tendo em conta a rápida deterioração do pescado, mesmo quando asseguradas as melhores condições possíveis, é necessário observar atentamente o aspecto do peixe:

| | |
|-----------------|--|
| Odor | Quando é fresco o peixe cheira a maresia |
| Corpo | Deve ser firme e brilhante. Ao deteriorar-se, a carne fica flácida, pelo que pode testá-la pressionando-a com os dedos e, se estes não deixarem marca, significa que o peixe é fresco. |
| Olhos | Quando fresco, os olhos devem ser salientes, a córnea transparente e a pupila negra e brilhante. Se os olhos estiverem encovados, a córnea leitosa e a pupila cinzenta, indica que não estará em boas condições. |
| Pele | Deve ser brilhante e com as escamas bem agarradas. A cor da pele deve ser viva, homogénea e com alguns reflexos. O muco-camada gelatinosa que cobre a pele deve ser aquoso e transparente. |
| Membrana | Trata-se de uma pele interior que cobre a barriga do peixe e que deve aderir completamente à carne. Quando o peixe não está próprio para consumo, esta membrana separa-se da carne. |
| Guelras | Devem ser brilhantes, bastante vermelhas e sem muco. Com a perda da frescura, estas ficarão amarelas e ganham muco. |



Limpar e arranjar o peixe

1. Corte as barbatanas ao peixe com uma tesoura de cozinha.
2. Coloque o peixe sobre uma tábua ou sobre o lava-louça, segure-o firmemente pelo rabo e raspe as escamas com um escamador ou o lado cego de uma faca, segurando-a quase em linha recta em relação ao peixe e trabalhando a partir do rabo em direção à cabeça. Em seguida, lave bem o peixe com água fria.
3. Abra-lhe a barriga e extraia-lhe as vísceras e as guelras e depois lave-o muito bem.

O peixe fresco deve ser conservado no frigorífico, a uma temperatura entre 1 a 4º C.



Dicas e Sugestões sobre Peixe

Consuma-o tão cedo quanto possível e, mesmo a esta temperatura, não o conserve por mais de 4 dias. O peixe mais pequeno ou cortado, altera-se mais rapidamente do que o peixe inteiro ou de grande dimensão - conserve 2 ou 3 dias, no máximo.



Conservar e congelar

1. Depois de eliminar as tripas e as escamas, seque-o cuidadosamente.
2. Separe-o por doses e envolva-o em película aderente ou papel de alumínio.
3. Identifique o conteúdo de cada embalagem e a data de congelação.
4. Coloque dentro de recipientes de plástico e leve ao congelador.

Tempos máximos de conservação do peixe:

1 a 2 meses: garoupa, salmão, atum, peixe espada preto, truta salmonada e restantes peixes gordos.

3 a 4 meses: pescada, truta, maruca, robalo, dourada, camarão, bacalhau, tamboril e restantes peixes magros.

NUNCA VOLTE A CONGELAR UM PEIXE QUE JÁ FOI DESCONGELADO.



Cuidados na escolha do peixe congelado

Apesar das suas virtudes, a escolha do peixe congelado também requer alguns cuidados. Quando o comprar embalado, veja se não tem demasiado gelo solto no seu interior, sinal de que sofreu variações de temperatura na conservação e transporte. A embalagem deve estar bem fechada e conservada a, pelo menos, -18°C . Tanto inteiro como à posta, nunca deve ter as extremidades secas ou amareladas, indicador de desidratação, e deve estar duro como uma "barra de ferro". À posta, deve ter um aspecto liso, vidrado - garantia de boa congelação e conservação.



Bem conservado e bem descongelado

O correcto uso do peixe congelado começa logo desde o momento da compra. No supermercado, deixe-o para o fim e, sempre que possível, utilize para transporte os sacos para congelados. Em casa, guarde-o imediatamente no congelador, evitando encher demasiado o compartimento para permitir a circulação do ar. Para grelhar ou assar, descongele na prateleira de baixo do frigorífico. Se vai cozer o peixe, não precisa de o descongelar.



Os nutrientes do peixe



Dicas e Sugestões sobre Peixe

O valor energético de cada tipo de peixe, por cada 100 g:

1. Peixe magro - 85 kcal
2. Peixe meio-gordo - 140 kcal
3. Peixe-gordo - 210 kcal



Peixes Magros

Os peixes magros são os de mais fácil digestão, mas menos ricos em vitaminas e também em calorias.

Bacalhau: peixe de mar de carne branca que se tem de proceder ao dessalgamento. Pode também ser consumido fresco ou fumado.

Badejo: de carne magra, muito fina e branca. Consume-se muitas vezes como se fosse bacalhau fresco.

Carapau: peixe de mar muito frequente na alimentação portuguesa, frito ou grelhado. Quando atinge maiores dimensões, tem o nome de chicharro e a sua carne perde a delicadeza.

Carpa: peixe de rio de carne magra que se presta em inúmeras preparações culinárias.

Corvina: peixe de mar de grandes dimensões. A sua carne é levemente rijada e seca. Serve-se sobretudo guisado ou cozido.

Dourada: embora magra, a sua carne é provida de um enorme poder nutritivo. Pertencem a esta família, embora de qualidade inferior, o sargo, o pargo e as bogas.

Garoupa: de carne magra e branca, cozinha-se de maneira idêntica à pescada. A carne de garoupa é, no entanto, mais rijada e menos saborosa.

Goraz: de carne branca e seca, cozinha-se como o pargo, o robalo e a dourada.

Linguado: de carne branca, magra, muito delicada e de fácil digestão. Permite uma enorme quantidade de receitas e preparações gastronómicas.

Lúcio: a carne é branca e magra e de fácil digestão. Não deve ser consumido nos meses de Fevereiro a Abril. Pode ser preparado de diversas maneiras: cozido, grelhado ou assado no forno.

Peixe-espada: de carne branca, magra e muito delicada, é muito saboroso quando fresco. Serve-se quase sempre frito ou grelhado.

Pescada: este peixe possui um elevado nível dietético, pois a sua carne é magra, branca e de sabor muito delicado.

Pregado: a sua carne é branca, magra e muito saborosa. É semelhante ao rodovalho.

Robalo: a sua carne é branca, magra, muito saborosa e muito consistente, aguentando bem a



Dicas e Sugestões sobre Peixe

cozedura. Cozido, grelhado ou assado, o seu gosto, muito acentuado, é digno das preparações mais requintadas.

Salmonete: a sua carne, de gosto muito particular, é seca, magra e muito firme. É aconselhado que às suas preparações seja adicionado o fígado inteiro ou desfeito no molho que o acompanhar.

Tainha: também conhecida por muge ou fataça, é muito apreciada frita ou cozida.

Tamboril: o seu aspecto repelente, não prenuncia o seu saboroso paladar. É peixe de mar de carne magra, muito delicada e nutritiva.



Peixes Gordos

Enquanto nos peixes magros a gordura se encontra praticamente confinada ao fígado, nos peixes gordos está dispersa por toda a carne e pele das espécies numa percentagem elevada, razão que determina esta nomenclatura.

Anchova: a sua carne gordurosa altera-se facilmente. Pode ser cozinhado em fresco, em salmoura ou consumido em conserva. Devido ao seu sabor muito acentuado, os filetes de anchovas são muito utilizados como condimento.

Arenque: é um peixe de mar de águas frias. Quando fresco, tem a uma carne gorda, saborosa, de muito fácil digestão e dotada de um elevado poder nutritivo. Quando salgado ou fumado torna-se mais indigesto.

Atum: a cor da sua carne, gorda e muito rica em vitaminas, varia, conforme as espécies, entre o branco e o rosado. Pode ser cozinhado em fresco, mas é mais frequente o seu consumo em salgado ou em conserva em azeite.

Cavala: peixe de mar, carne gorda e levemente indigesto, é no entanto, muito rico em calorias. É muito frequente em Portugal a conserva em lata de filetes de cavala em azeite ou molho de tomate com especiarias.

Cherne: de carne branca, levemente gorda, pode ser grelhado ou cozido num bom caldo aromatizado. É idêntico ao pargo, mas o seu sabor é muito superior.

Enguia: é um peixe de carne gorda, muito nutritiva. Permite diversas preparações, a mais apreciada das quais é a caldeirada.

Espadarte: a sua carne é gorda, muito consistente e perfumada. A sua preparação é muito idêntica à do atum. É muito frequente servir-se fumado.

Lampreia: a sua carne, muito gordurosa, necessita de ser sangrada antes de submetida a qualquer preparação.

Moreia: a sua carne, gorda, mas muito fina e saborosa, é um ingrediente com frequência



Dicas e Sugestões sobre Peixe

presente na confecção das caldeiradas.

Salmão: de carne rosada e gorda, é levemente indigesto, mas muito nutritivo e rico em vitaminas. Consume-se também fumado, servido normalmente como acepipe. É entre nós raro e o peixe que goza de maior prestígio, sendo o seu preço muito elevado.

Sarda: peixe de mar muito semelhante à cavala; a sua carne, gorda, é, porém, muito mais saborosa que a daquele peixe e excepcionalmente rica em vitaminas. Por ser um pouco indigesta, é mais aconselhável, sob o ponto de vista dietético, consumir a sarda cozida ou grelhada.

Sardinha: a sua carne é muito gorda, altamente nutritiva e rica em calorias, sendo no entanto de difícil digestão. Assada e acompanhada com pimentos e tomate, a sardinha é o prato típico português por excelência.

A "época" da sardinha é entre Junho e Agosto. As sardinhas devem ter um suave cheiro a maresia e nunca a amoníaco, as guelras devem estar húmidas e vermelhas, os olhos transparentes e salientes.

Sável: de carne gorda e muito delicada, encontra-se com facilidade nos rios portugueses. A sua carne é muito nutritiva e saborosa e presta-se em excelentes preparações culinárias.

OUTROS CONSELHOS:

Depois de limpo o peixe deve ser lavado em abundante água corrente. A última água dever ser salgada.

Os peixes de água doce são mais saborosos se mortos no momento em que vão ser cozinhados.

Os peixes pequenos para fritura, não devem ser esventrados.

O peixe para cozer deve ser esfregado com meio limão: a pele assim tenderá a não se romper.

A calda da cozedura do peixe pode ser utilizada para elaborar saborosas sopas.

Os peixes cozidos, para serem servidos frios devem ser deixados a arrefecer na sua calda da cozedura, evitando desta forma que a carne seque.

O peixe grelhado e assado fica mais saboroso se for regado com um pouco de rosmaninho ou de salva, ensopada em óleo, durante a cozedura.

O peixe para fritar antes de ser enfarinhado não deve ser lavados em água, mas antes esfregado com papel absorvente ou um guardanapo.

Para obter uma boa fritura é necessário que a fritadeira seja grande e funda. A temperatura do óleo deve ser inversamente proporcional ao tamanho do peixe, isto é, se o peixe for pequeno (150-200 gr) o calor, de início, não deve ser demasiado forte, aumentando durante a confecção.

Para se obter peixe frito dourado, depois de enfarinhado, deve-se levantá-lo pela cauda, mergulhá-lo rapidamente em água fria e, de imediato, levá-lo à frigideira. A farinha torna-se, assim, numa crocante e dourada crosta.