

Livro digital reúne orientações sobre o consumo de pescados

Vai comprar peixe nesta Semana Santa? O livro *Pescado – Saúde e nutrição*, da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), traz em 56 páginas orientações sobre pescados para o consumidor. A publicação digital gratuita orienta como comprá-los com segurança e economia, como conservá-los adequadamente, além de indicar opções de pratos saudáveis e balanceados.

Publicação da Codeagro ensina como comprar, conservar e preparar um dos alimentos mais consumidos na Semana Santa: o peixe; com 18 títulos lançados, coleção é direcionada às áreas de nutrição e economia doméstica

Na segunda edição, o livro lançado em 2014 dedica-se aos pescados, denominação que compreende peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce ou salgada que fazem parte da alimentação humana. A publicação integra coleção de títulos nas áreas de nutrição e economia doméstica lançada, desde 1986, pela Codeagro, órgão vinculado à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado (SAA).



“Os peixes, de modo geral, são ricos em ácidos graxos poli-insaturados (gordura considerada saudável), sendo a principal delas o ômega 3, capaz de reduzir o risco de doenças cardiovasculares autoimunes, asma, artrite reumatoide e alguns tipos de câncer, além de ter efeitos anti-inflamatórios e neuroreguladores”, explica a nutricionista Milene Raimundo, responsável pelas publicações e diretora do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (Cesans), da Codeagro.

Os livros estão disponíveis para impressão ou cópia (*ver serviço*). A coleção também pode ser obtida por clientes cadastrados no site da Livraria Cultura

e no iTunes, loja on-line de conteúdo da Apple (*ver serviço*).

Círculo virtuoso – A redação dos livros adota linguagem simples que possibilita aos consumidores compreender as informações. Milene explica que as publicações digitais são elaboradas por equipes multidisciplinares da Agricultura. Como exemplo, cita o livro sobre pescados, que teve revisão técnica do Instituto de Pesca, órgão estadual ligado à secretaria. Ela esclarece que ingredientes e receitas são previamente testados na cozinha experimental da Codeagro.

“O corte adequado de uma carne ou verdura permite conservar e aproveitar melhor os nutrientes.” Outras recomendações incluem priorizar alimentos sazonais, cuja oferta e qualidade aumentam e os preços diminuem de acordo com as estações do ano. “Nas 26 receitas apresentadas na publicação sempre é oferecida mais de uma opção de espécie de peixe para o preparo”, exemplifica.

Saúde e economia – Nesta Semana Santa, para poupar, vale a pena trocar o bacalhau por outras variedades de peixe mais baratas cujo preço não depende da variação do dólar. Há diversas opções de peixes fluviais e marinhos brasileiros com ótima qualidade e valor nutricional. A lista inclui sardinha, tainha, cação, merluza, tilápia e olhete, de sabor parecido com o da anchova, mas com custo menor.

Milene destaca outro conceito incorporado nos títulos mais recentes publicados pela secretaria, como o uso das ervas aromáticas nas receitas em substituição aos temperos e caldos prontos industrializados

Títulos elaborados pela Codeagro

100 receitas de ouro; Alimentação saudável; Brinque e aprenda; Cogumelo – Variedades e receitas; Diet(*); Diga não ao desperdício; Explorando os sabores da batata(*); Momento gourmet Brasil-Itália; O melhor alimento para a melhor idade; Pães caseiros; Polpa de peixe – Dicas e receitas; Receitas com carne suína; Receitas com frutas, legumes e verduras; Receitas de sucos; Receitas nutritivas e econômicas(*); Sabores da horta; Soja(*).

(* Somente na versão PDF

– itens ricos em sal, açúcar, sódio e conservantes, como a gordura trans. A ingestão excessiva desses produtos pode ser prejudicial à saúde e aumentar os riscos de obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças associadas à alimentação incorreta.

Menos sódio – Outra recomendação é direcionada aos fãs de comida japonesa. “O molho de soja industrializado, conhecido como *shoyu*, contém muito sódio. Deve ser consumido com moderação, caso contrário, os *sashimis* (preparados com pescado cru) e os *sushis* (com arroz e algas) deixam de ser opções saudáveis”, ensina Milene.

Nos livros mais recentes da Codeagro, é possível aprender a fazer caldos caseiros de galinha, de carne e de vegetais como alternativa aos industrializados. Quem segue dieta restritiva pode preparar molhos e temperos à base de ervas aromáticas – alecrim, manjerição, sálvia, orégano fresco, salsinha, cebolinha, coentro, etc. “Todos são saudáveis, de baixo custo e fácil preparo”, afirma.

Quem tiver dúvida sobre receitas e ingredientes pode contatar a Codeagro em seus canais oficiais, site, e-mail ou pela comunidade Alimentação Saudável, do Facebook (*ver serviço*).

Rogério Mascia Silveira
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

SERVIÇO

- Codeagro – www.codeagro.sp.gov.br
Facebook Alimentação Saudável
<http://goo.gl/2yogow>
E-mail – cesans@codeagro.sp.gov.br
- Cópia gratuita do livro:
Codeagro – <http://goo.gl/PyVeH4>
Livraria Cultura
<http://goo.gl/gHqKuY>
iTunes – <https://goo.gl/2D48IF>

Bacalhau gratinado

Tempo: 2h40min
Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 125g
Valor calórico da porção: 580 Kcal

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de bacalhau desfiado (400g)
- 1 tomate grande (225g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 6 fatias de queijo mussarela (90g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

MODO DE PREPARO

Dessalgue o bacalhau desfiado, conforme o procedimento explicado no item “Como dessalgar o peixe seco salgado”. Lave o tomate, pique em cubos e reserve. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo e a manteiga. Leve a mistura para uma panela em fogo baixo, tempere com sal, mexa até engrossar e reserve. Aqueça uma frigideira com o azeite, doure levemente o bacalhau, acrescente o tomate em cubos e refogue. Disponha o bacalhau em um refratário, espalhe por cima o molho branco, cubra com as fatias de mussarela e polvilhe o queijo parmesão ralado. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até gratinar o queijo. Retire do forno e sirva.

Opção de receita econômica na Semana Santa: bacalhau gratinado

Esta receita pode ser preparada também com outras opções de peixes: Merluza e Tilápia

Bom Prato serve almoço especial de Páscoa

Os 50 restaurantes do Programa Bom Prato, coordenado pela Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado, oferecem, nesta quinta-feira (24), almoço especial em comemoração à Páscoa ao valor de R\$ 1. O destaque fica por conta do peixe, que será servido na maioria das unidades, além de chocolate na sobremesa. Quem não puder ir, pode testar a receita recomendada pelas nutricionistas do Bom Prato, indicada por ser mais saudável, saborosa e econômica (*ver box*).

O almoço especial começa a ser servido a partir das 10h30 para o público prioritário (crianças, idosos e pessoas com deficiência); e às 11 horas para o público em geral. Crianças até 6 anos de idade não pagam. O cardápio completo varia de acordo com a unidade (veja em <http://goo.gl/PhPEZO>). Na sexta-feira (25), as unidades do Bom Prato não abrem.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa da Secretaria de Desenvolvimento Social

Peixada econômica

Ingredientes – 2 colheres (sopa) de azeite; 2 cebolas em rodelas; 2 dentes de alho amassado; 600g de peixe em postas; 2 colheres (chá) de sal; 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde ou coentro picado; e 1 xícara (chá) de água fervente.

Modo de fazer – Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e doure a cebola por dois minutos; em seguida, doure o alho. Coloque o peixe, o sal, o cheiro-verde ou o coentro e cubra com água. Feche a panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Rendimento – Serve, em média, seis pessoas