

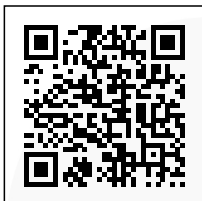
Alimente-se de modo saudável com peixe

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2012

Cód. Acervo: 49783

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/49783>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Peixe grelhado com cobertura de legumes

Ingredientes:

- 1 peixe de 3 kg
- 4 batatas cozidas e picadas (280 g)
- 2 cenouras médias cozidas e picadas (200 g)
- 2 tomates (200 g)
- 1 ½ xícaras (chá) de milho verde (250 g)
- 1 ½ xícaras (chá) de ervilha (250 g)
- 10 fatias de queijo picado (200 g)
- 2 cebolas picadas (140 g)
- tempero verde e sal a gosto

Molho da salmoura:

sal, suco de limão, cebola e alho a gosto.

Molho cobertura:

1 xícara de coalho, 1 ovo e tempero verde a gosto.

Modo de preparo:

- 1º - deixe o peixe dentro do molho da salmoura por aproximadamente 2 horas;
- 2º - coloque o peixe já temperado em uma grelha e cubra com papel alumínio;
- 3º - leve para assar em uma churrasqueira por 1 hora;
- 4º - retire o papel alumínio e deixe o peixe dourando por alguns minutos, não é necessário vira-lo;
- 5º - para fazer a cobertura, misture a batata, a cenoura, o tomate, o milho, a ervilha, o queijo, a cebola, o tempero verde e o sal a gosto;
- 6º - coloque a cobertura por cima do peixe grelhado;
- 7º - à parte, misture o coalho, o ovo e o tempero verde e espalhe por cima do peixe com a cobertura;
- 8º - leve o peixe para a churrasqueira novamente, por aproximadamente 10 minutos, para dourar.

Pudim de peixe

Ingredientes:

- 2 colheres (chá) de manteiga (30 g)
- 1 cebola picada (70 g)
- 3 filés grandes de peixe desfiado (500 g)
- 8 fatias de miolo de pão (200 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (40 g)
- raspa da casca de meio limão (5 g)
- sal, pimenta e noz-moscada a gosto
- 1 xícara de leite (150 ml)
- 1 copo de vinho branco seco (250 ml)
- 3 ovos
- 1 ½ colher (chá) de fermento biológico (5 g)

Modo de preparo:

- 1º - derreta a manteiga em uma panela e coloque a cebola picada para dourar;
- 2º - acrescente o peixe desfiado e sem espinhos;
- 3º - deixe cozinhar por 15 minutos até ficar bem soltinho;
- 4º - num recipiente, coloque o pão picado, a farinha, misture os temperos (raspa de limão, sal, pimenta e noz-moscada), o leite, o vinho branco e as três gemas;
- 5º - misture bem os ingredientes e depois junte o peixe desfiado e cozido, mexa novamente;
- 6º - bata as claras em neve e misture com a massa;
- 7º - adicione o fermento e deixe descansar por aproximadamente três minutos;
- 8º - coloque a mistura na forma de pudim previamente untada, leve ao forno pré-aquecido em 180°C e deixe assar por 45 minutos

Alimente-se de modo saudável com PEIXE

O peixe é um dos primeiros alimentos proteicos descoberto pelo homem e consumido amplamente desde seus antepassados.

Contem proteínas de alta digestibilidade e valor biológico, ou seja, grande parte de suas proteínas é aproveitada pelo organismo humano. Também fornecem vitaminas do complexo B e minerais como potássio, fósforo, sódio, selênio e magnésio.

Além disso, são ricos em ácidos graxos poli-insaturados (ômega 3) que auxiliam no bom funcionamento da circulação sanguínea e do coração e no equilíbrio dos triglicérides. Encontra-se, principalmente, em peixes de águas profundas e frias como salmão, sardinha, cavala, arenque e atum.

Recomenda-se incluir peixe na alimentação 2 ou mais vezes por semana.



Na hora da compra, observe a limpeza e a organização do ambiente, a higiene dos atendentes e se o local apresenta condições adequadas para conservação dos alimentos.

aparência	ausência de manchas, furos ou cortes na superfície, brilhante
consistência	firme, elástica ao toque dos dedos
escamas	bem firmes e resistentes, aderidas, translúcidas (parcialmente transparentes) e brilhantes
pele	úmida, tensa e bem aderida, cores vivas
olhos	devem ocupar toda a cavidade, brilhantes e salientes, sem a presença de pontos brancos ao centro do olho
membrana que reveste a guelra (opérculo)	rígida, resistente à abertura. A face interna deve estar brilhante e os vasos sanguíneos, cheios e fixos
branquias/guelras	de cor rosa ao vermelho intenso, úmidas e brilhantes, ausência ou discreta presença de muco (líquido pastoso)
abdômen	aderido aos ossos fortemente e elástico ao toque dos dedos
ânus	fechado
cor, odor, e sabor	característicos da espécie que se trata
conservação	peixe fresco: deve ser mantido sob refrigeração sem as vísceras ou sobre uma espessa camada de gelo; peixe congelado: armazenado sem as vísceras no freezer em temperatura abaixo de -15°C. Não pode estar amolecido ou com acúmulo de líquidos.

Outros tipos de pescado: peixe salgado seco (bacalhau), crustáceos (lagosta, caranguejos e siris), moluscos (mariscos, polvos, lula).

Cuidados no armazenamento, no preparo e no consumo de pescados:

- armazene imediatamente os pescados sem vísceras refrigerados (geladeira) e congelados (freezer), não sobrecarregando a capacidade de cada equipamento;
- nunca descongele em temperatura ambiente para garantir a qualidade e a sanidade do alimento; armazene na geladeira;
- prefira preparo assado, cozido ou grelhado;
- retire o couro do peixe antes de consumi-lo, pois a gordura saudável está concentrada na carne;
- utilize temperos naturais (cebolinha, cebola, alho, orégano, manjerição, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, limão). No caso de pescados que já venham salgados, é necessário dessalgá-los adequadamente para evitar que o teor de sódio no alimento fique alto.

Do peixe nada se perde:

Partes	Utilização
carne e ovas	alimentação
vísceras, ossos e cartilagens	ração
pele, dentes, escamas e vértebras	artesanato e decoração
gordura	cosméticos

RECEITAS

Conserva de peixe

Ingredientes:

- 2 unidades grandes de cebola (300 g)
- 2 unidades grandes de tomate (300 g)
- 1 kg de peixe
- 2 colheres (sopa) de sal (30 g)
- 2 folhas de louro
- 2 xícaras (chá) de óleo (300 ml)
- 2 xícaras (chá) de vinagre (300 ml)

Modo de preparo:

- 1º - corte a cebola e o tomate em cubos;
- 2º - tempere o peixe com sal;
- 3º - em uma panela de pressão, coloque uma camada de tomate e cebola, acrescente o peixe e mais uma camada de tomate e cebola e, por último, as folhas de louro, o óleo e o vinagre;
- 4º - feche a panela e leve ao fogo;
- 5º - quando pegar pressão, deixe por mais 45 minutos;
- 6º - desligue e abra a panela apenas no dia seguinte;
- 7º - armazene em vidros bem fechados.

Obs.: a conserva pode durar por até um ano.

