



DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



Pescados



Curadoria Aline Manzano Galvão
Validação técnica Felipe Ribenboin,
Adriana Leal da Silveira



Você sabia que peixes, crustáceos (camarões), moluscos (ostras e mexilhões), anfíbios (rãs), répteis (jacarés e tartarugas), equinodermos (ouriços e pepinos-do-mar) e outros animais aquáticos são considerados pescados? E que são usados para alimentação humana? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o consumo dessa proteína deveria ser 250 gramas semanais, divididas em duas refeições.

Segundo o relatório o Estado de Pesca e Aquicultura Mundial de 2020 – elaborado pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO) – em 2018 a produção global de peixes foi de aproximadamente 179 milhões de toneladas. O Brasil é um grande produtor desta proteína animal e possui uma diversidade de espécies aquáticas, de água doce e salgada. No país, o consumo médio da população é de aproximadamente 9 kg por habitante, por ano, sendo que a recomendação pela FAO seria de 12 kg por habitante por ano, de acordo com Lopes, Oliveira, Ramos (2016). Um ponto relevante é que se esse consumo for praticado de forma adequada e sustentável pode auxiliar na execução de Metas Mundiais da Organização Mundial da Saúde (OMS) no combate a má nutrição, até 2030. Atingir esse nível através dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), trabalhando no combate à fome, garantindo a segurança alimentar e melhoria da nutrição da população é a meta.

Estendendo nossa percepção referente ao tema e analisando a América Latina, o consumo de pescado varia bastante, dependendo do país e da região. De maneira geral, países costeiros tendem a consumir mais peixe do que países sem acesso ao mar. No entanto, em toda a região, o consumo de pescado ainda é relativamente baixo em comparação com outras partes do mundo.



De acordo com dados da FAO, o consumo per capita de pescado na América Latina e Caribe foi de cerca de 9,8 kg em 2018, o que está abaixo da média mundial de 20,2 kg. O maior consumidor de peixe na região é o Peru, com um consumo per capita de 22,8 kg em 2018, seguido por Chile, Brasil, Colômbia e Argentina.

No entanto, é importante notar que o consumo de pescado pode variar muito dentro dos países, dependendo de fatores como: disponibilidade, preço e tradições culinárias. Além disso, existem iniciativas em andamento para promover o aumento do consumo de pescado entre os latino americanos, com o objetivo de melhorar a saúde e a nutrição das populações locais.

De acordo com dados do Ministério da Economia, o Brasil importou cerca de 597 mil toneladas de pescado em 2021, até novembro. Esse volume representa um aumento de 7,2% em relação ao mesmo período do ano anterior. Em termos de valor, as importações de pescado totalizaram US\$ 1,17 bilhão no período, o que representa um aumento de 7,9% em relação ao mesmo período de 2020.



Comunidade pesqueira localizada em Santos - SP

Os principais países de origem das importações de pescado pelo Brasil são a China, o Chile, o Peru e o Equador. Os principais tipos de pescado importados pelo Brasil incluem o salmão, a tilápia, a pescada e a sardinha.

Vale ressaltar que, apesar do aumento das importações, o Brasil ainda é um grande produtor de pescado e aquicultura, sendo um dos maiores do mundo em termos de produção de tilápia e tambaqui, por exemplo. Além disso, o consumo per capita de pescado no Brasil ainda é relativamente baixo em comparação com outros países, o que pode representar oportunidades para o desenvolvimento do setor de pesca e aquicultura no país.

Agora uma questão relevante: por que não usufruímos da nossa produção? Sendo que cada região é riquíssima e tem uma boa produtividade de pescado? Veja que interessante esse gráfico dividido por regiões no Brasil sobre a produção de pescados.

A sustentabilidade é um aspecto cada vez mais importante para os consumidores e deve ser considerada ao comparar o pescado local com o importado. É importante verificar se o pescado foi capturado ou cultivado de forma sustentável, com práticas que preservem o meio ambiente e as populações de peixes.

O consumo de peixe fresco e local é uma tradição antiga em muitas comunidades costeiras em todo o mundo. Durante séculos, pescadores locais capturavam peixes e frutos do mar frescos e os vendiam diretamente aos consumidores em mercados e feiras próprias.



www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/mpa/rede-do-pescado/consumo-e-tipos-de-peixes-no-brasil#:~:text=No%20Brasil%2C%20o%20consumo%20de,9%20kg%2Fhabitante%2Fano

No entanto, com o tempo, o aumento da demanda e o crescimento das indústrias de pesca e aquicultura levaram muitos consumidores a optarem pelo pescado importado, muitas vezes em detrimento do pescado local. Essa mudança gerou impactos negativos, incluindo a perda de empregos e a diminuição da renda para os pescadores locais,

além de um aumento na pegada de carbono e nas emissões de gases de efeito estufa associados ao transporte quando da importação de pescado.

Nos últimos anos, no entanto, muitos consumidores e chefs de cozinha estão redescobrimo o valor do peixe fresco e local, tanto por suas qualidades nutricionais, como por seus benefícios ambientais e socioeconômicos. As pessoas estão cada vez mais buscando o pescado local, fresco e sustentável, em vez de produtos importados de países distantes.

Os pescadores locais também estão se adaptando às mudanças do mercado e investindo em técnicas de pesca e aquicultura mais sustentáveis, que reduzem o impacto ambiental e preservam as populações de peixes. Além disso, muitas comunidades estão promovendo iniciativas para incentivar o consumo de pescado local, como a criação de cooperativas de pescadores e feiras de peixe.

Assista o vídeo a seguir sobre pesca consciente:



Os benefícios do consumo de peixe fresco e local são inúmeros, incluindo a promoção da saúde, a sustentabilidade ambiental e a preservação das comunidades pesqueiras. Portanto, escolher pescado fresco e local pode ser uma ótima opção para os consumidores que buscam uma alimentação mais saudável e sustentável, enquanto apoiam os pescadores e as economias locais.

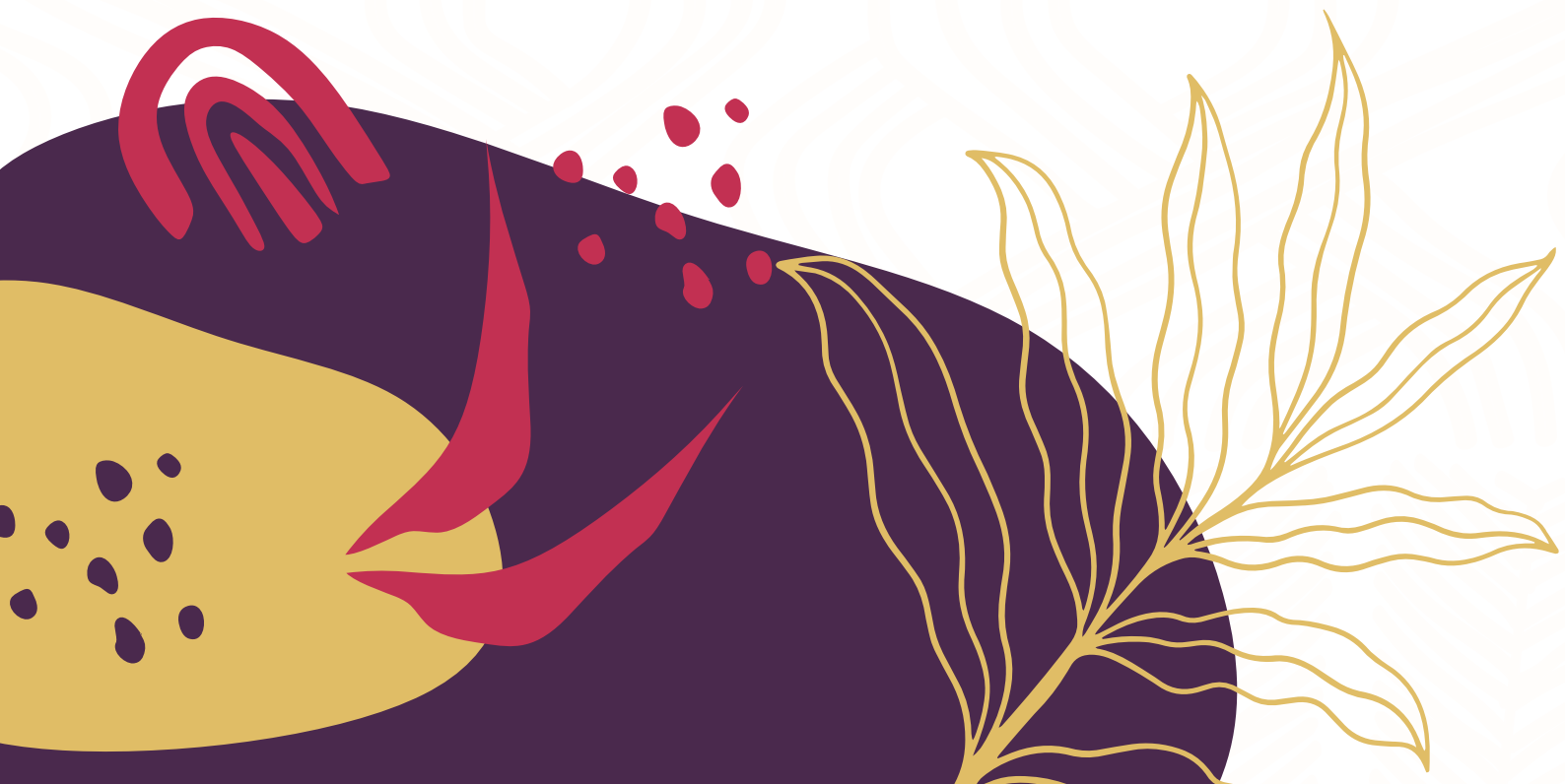
O que precisamos é dar força a esse movimento e fazer bom uso daquilo que temos e produzimos. Isso faz parte das nossas escolhas, do que compramos, onde compramos e de quem compramos.

Ao optar por pescado local, você estará ajudando os pescadores da sua região a manter suas tradições e práticas sustentáveis de pesca. Isso significa que você estará contribuindo para a economia local, incentivando o emprego e preservando as tradições culturais de muitas comunidades costeiras.

Além disso, ao escolher pescado local, você pode ajudar a preservar os recursos naturais e a biodiversidade marinha, uma vez que esses pescadores são mais propensos a adotar práticas de pesca sustentáveis, que não esgotam as populações de peixes e protegem o meio ambiente.

Uma maneira de incentivar o consumo sustentável de peixes e frutos do mar é buscar informações sobre as espécies de peixes locais e suas formas de produção. Dê preferência a peixes que são capturados ou criados de forma sustentável, usando práticas que minimizem o impacto ambiental. Além disso, é importante evitar espécies que estejam ameaçadas ou em declínio.

Outra opção é escolher peixes que são certificados por organizações de sustentabilidade. Busque na sua cidade, estado ou país, as organizações e/ou entidades que emitem certificado de qualidade de pesca sustentável. No Reino Unido, por exemplo, o Marine Stewardship Council (MSC) e o Aquaculture Stewardship Council (ASC), são organizações que verificam se as práticas de pesca e aquicultura estão de acordo com critérios de sustentabilidade, como a preservação da biodiversidade marinha, a minimização do impacto ambiental e a proteção dos direitos dos trabalhadores.



Ao escolher pescado local e sustentável, você estará contribuindo para um futuro mais saudável para os oceanos e para as comunidades costeiras. Portanto, vale a pena incentivar o consumo responsável e sustentável de pescados, não só para ajudar o meio ambiente, mas também para apoiar os produtores e garantir a qualidade e segurança alimentar dos produtos que consumimos.

Agora que trouxemos o panorama geral sobre o pescado e a importância do consumo local, queremos te ajudar na escolha desse insumo. Você sabe como comprar um peixe fresco?

Ao escolher pescado local e sustentável, você estará contribuindo para um futuro mais saudável para os oceanos e para as comunidades costeiras. Portanto, vale a pena incentivar o consumo responsável e sustentável de pescados, não só para ajudar o meio ambiente, mas também para apoiar os produtores e garantir a qualidade e segurança alimentar dos produtos que consumimos.

Agora que trouxemos o panorama geral sobre o pescado e a importância do consumo local, queremos te ajudar na escolha desse insumo. Você sabe como comprar um peixe fresco?



Mercado do Peixe em Santos-SP.

Comprar um peixe fresco é importante para garantir que você esteja comprando um produto de qualidade e saboroso. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a escolher um peixe fresco:



1. Compre de um fornecedor confiável: através de uma peixaria local, um supermercado que venda peixes frescos ou de diretamente do produtor.



2. Verifique a aparência: o peixe deve ter uma aparência brilhante e escamas brilhantes. As guelras devem ser vermelhas ou rosadas e os olhos devem ser claros e salientes.



3. Cheire o peixe: um peixe fresco deve ter um cheiro suave e fresco do mar. Se cheirar forte ou desagradável, pode ser um sinal de que o peixe não está fresco.



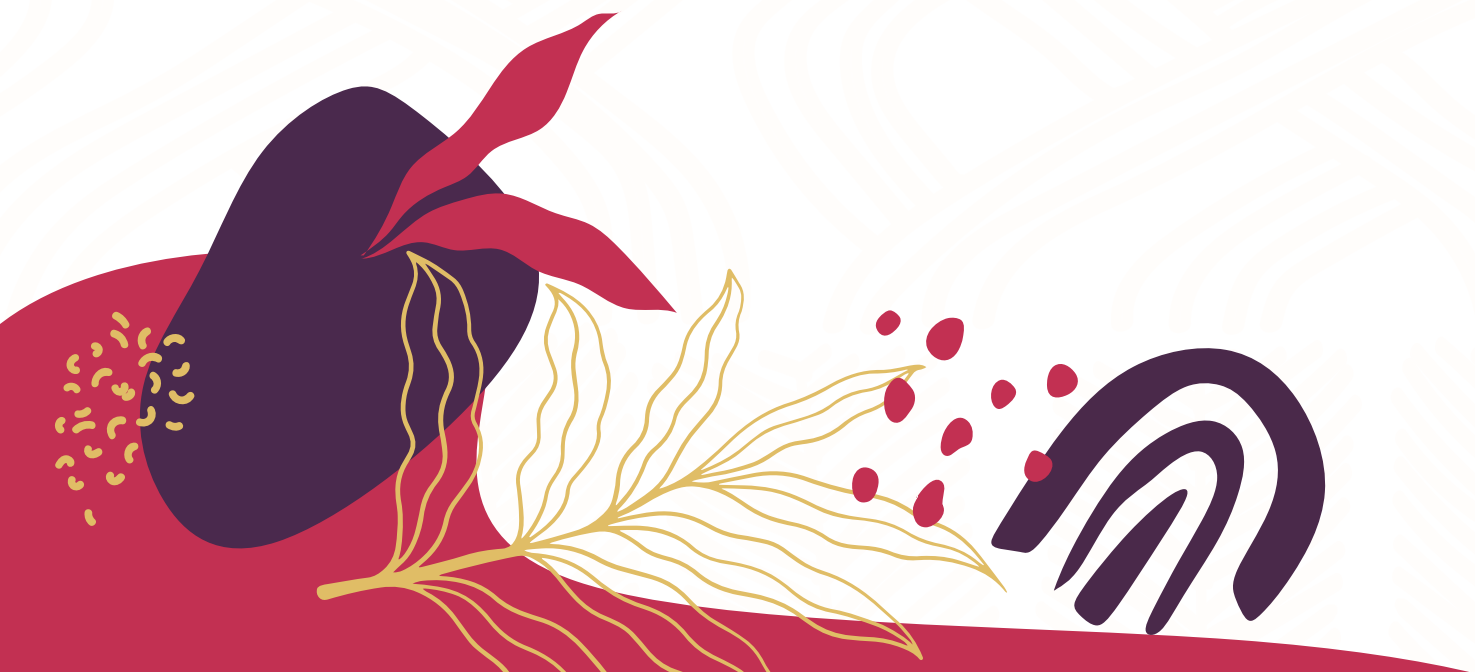
4. Pressione a carne: se o peixe for inteiro, pressione levemente a carne com o dedo. A carne fresca deve ser firme e elástica ao toque. Se a carne estiver mole ou afundar, o peixe pode não estar fresco.



5. Procure por peixe da época: o peixe da época é mais fresco e geralmente é mais barato do que os peixes fora de época. Verifique com o fornecedor qual é o peixe da época na sua região.



6. Compre e prepare imediatamente: depois de comprar um peixe fresco, prepare-o o mais rápido possível para evitar que ele perca sua frescura.



Você pode limpá-lo e prepará-lo em casa, ou pedir para o fornecedor fazer isso para você.

Seguindo essas dicas simples, você deve ser capaz de encontrar um peixe fresco e de qualidade para desfrutar em suas refeições.

Um vídeo rápido para não ter mais dúvidas na sua compra de peixe.



Pronto! Peixe comprado! Mas agora, como temperar esse peixe, extraíndo o melhor do seu sabor e deixando ele apetitoso?

Aqui estão algumas opções de temperos que você pode experimentar:

- **1. Limão:** o limão é um ingrediente clássico para temperar peixes e pode ser usado em combinação com outros temperos. É comum temperar o peixe com suco de limão e um pouco de sal. O limão, além de tempero também cozinha o peixe, por ser um meio ácido. Esta é a base de elaboração de um ceviche, por exemplo.
- **2. Coentro:** o coentro é um tempero fresco e aromático que combina bem com peixes brancos. Tente picar finamente algumas folhas de coentro e polvilhar sobre o peixe.

- **3. Alho:** o alho é um tempero forte e pode ser usado para temperar peixes de sabor mais intenso, como o pirarucu. Pique o alho em pedaços pequenos ou amasse-o em uma pasta com um pouco de azeite.
- **4. Gengibre:** o gengibre tem um sabor picante e ligeiramente doce que pode complementar o sabor do peixe. Tente ralar um pouco de gengibre fresco e misturá-lo com um pouco de óleo de gergelim e molho de soja.
- **5. Ervas:** várias ervas frescas, como tomilho, alecrim, salsinha e manjericão, podem ser usadas para temperar peixes. Tente picar finamente as ervas e misturá-las com um pouco de azeite e suco de limão.

Lembre-se de não exagerar nos temperos e deixar o sabor natural do peixe sobressair. Aproveite sua refeição com peixe temperado com seus ingredientes favoritos!



Restaurante Cais em São Paulo oferece pratos elaborados através de aproveitamento integral dos alimentos. Na foto: Prato Bochecha de peixe.

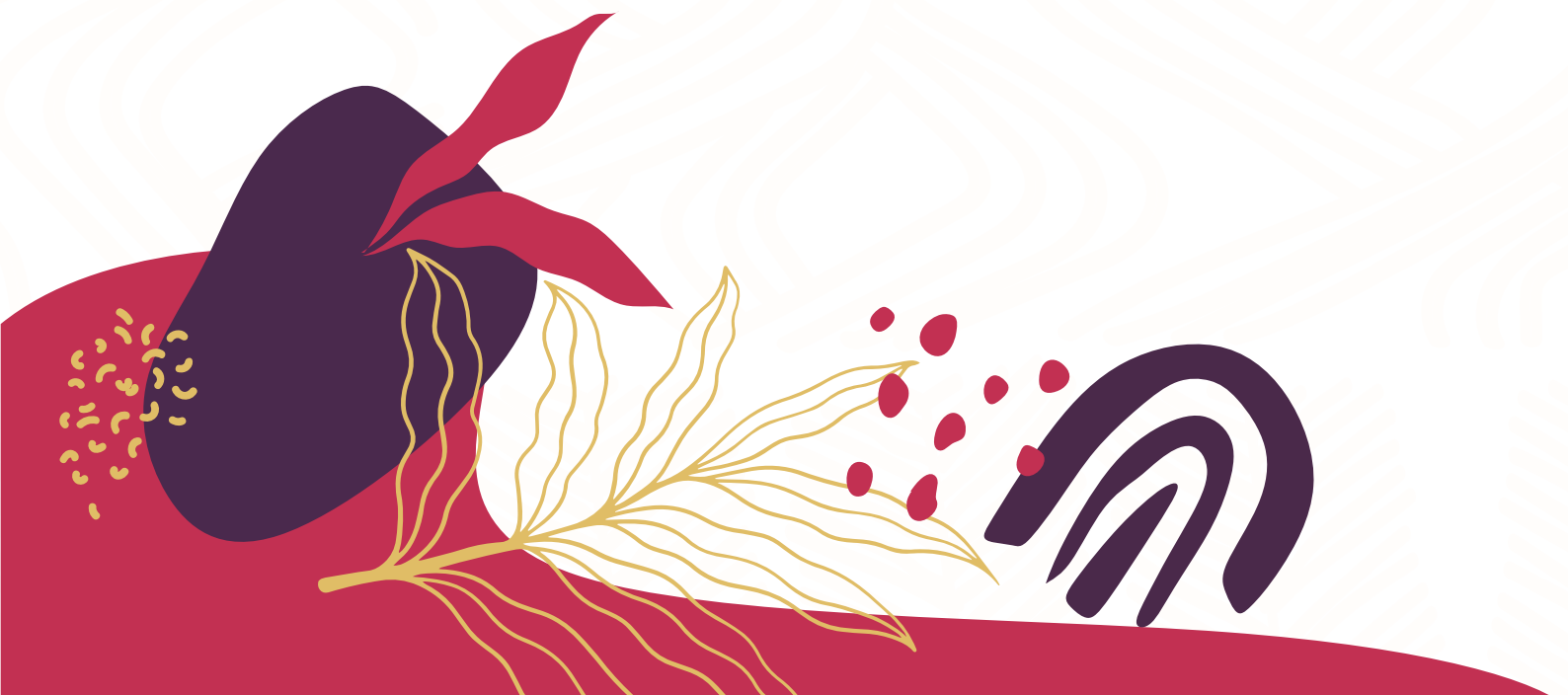
Por fim, queremos te deixar três pontos importantes sobre pescados:

1. Nutrição: os pescados são uma excelente fonte de proteína de alta qualidade e são ricos em nutrientes essenciais, como ômega-3, vitaminas B e D e minerais. O consumo regular de pescados pode ajudar a melhorar a saúde do coração, reduzir a inflamação, fortalecer os ossos e aumentar a imunidade.

2. Sustentabilidade: a pesca excessiva e a pesca não regulamentada podem ter um impacto significativo nos ecossistemas marinhos e nas populações de peixes. É importante apoiar a pesca sustentável, que é realizada de maneira responsável e cuidadosa com o meio ambiente, ajudando a garantir a disponibilidade de pescados para as gerações futuras.

3. Comércio: o comércio de pescados é uma indústria importante em todo o mundo, proporcionando empregos para milhões de pessoas e gera bilhões de dólares em receita. É importante garantir que o comércio de pescados seja justo e equitativo, permitindo que os pescadores locais e as comunidades costeiras se beneficiem economicamente do setor. Além disso, o comércio justo pode ajudar a promover a pesca sustentável e a proteção do meio ambiente.

Lembre-se: você faz parte dos processos construtivos de nossa sociedade, na hora de consumir pescados é importante escolher fontes sustentáveis e apoiar os pescadores locais sempre que possível. Com escolhas conscientes ao comprar e consumir pescados, é possível ajudar a proteger os oceanos e garantir que as comunidades costeiras possam prosperar economicamente de forma sustentável. Pronto para boas escolhas?



Referências Bibliográficas

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA PECUÁRIA. Consumo e Tipos de Peixes no Brasil, n.d. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/aquicultura-e-pesca/rede-do-pescado/consumo-e-tipos-de-peixes-no-brasil#:~:text=No%20Brasil%2C%20o%20consumo%20de,9%20kg%2Fhabitante%2Fano>. Acesso em 13/02/2023.

FAO. O Estado Mundial da Pesca e Aquicultura 2020. Disponível em: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9229en>. Acesso em 13/03/2023.

PANORAMA DA AQUICULTURA. Conselho Norueguês da Pesca (NSC) revela tendências de consumo de pescado em 2022. Disponível em: [https://panoramadaaquicultura.com.br/conselho-noruegues-da-pesca-revela-tendencias-de-consumo-de-pescado-em-2022/#:~:text=Entrar%2F%20Minha%20Conta-,Conselho%20Noruegu%C3%AAs%20da%20-Pesca%20\(NSC\)%20revela%20tend%C3%Aancias%20de,consumo%20de%20pescado%20em%202022&text=A%20pandemia%20do%20COVID%2D19,adaptar%20a%20uma%20nova%20realidade](https://panoramadaaquicultura.com.br/conselho-noruegues-da-pesca-revela-tendencias-de-consumo-de-pescado-em-2022/#:~:text=Entrar%2F%20Minha%20Conta-,Conselho%20Noruegu%C3%AAs%20da%20-Pesca%20(NSC)%20revela%20tend%C3%Aancias%20de,consumo%20de%20pescado%20em%202022&text=A%20pandemia%20do%20COVID%2D19,adaptar%20a%20uma%20nova%20realidade). Acesso em 13/03/2023.

SEAFOOD BRASIL. Certificações e Selos de Produção Sustentável. 2019. Disponível em: <https://www.seafoodbrasil.com.br/certificacoes-e-selos-de-producao-sustentavel-> Acesso em 14/03/2023.

REVISTA HIGIENE ALIMENTAR.CERTIFICAÇÃO DE PRODUTOS DA PESCA – MARINE STEWARDSHIP COUNCIL (MSC). 2019. Disponível em: <https://higienealimentar.com.br/certificacao-de-produtos-da-pesca-marine-stewardship-council-msc/>. Acesso em 15/03/2023

<https://www.youtube.com/watch?v=LHq-uer4ZJA&t=18s>. Acesso em 15/03/2023.

