

*ALIMENTAÇÃO Campanha do Ministério da Pesca e Aquicultura destaca importância do consumo de peixes*

# Semana do Peixe estimula consumo de pescado

**PAOLA RIBEIRO**  
paola@jjournal.com.br

**C**omeçou ontem e vai até sábado a Semana do Peixe na Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). Com a finalidade de estimular o consumo de pescado, a iniciativa integra a campanha que o MPA (Ministério da Pesca e Aquicultura) promove até o dia 17 de setembro. Durante a ação, várias espécies de peixes são comercializadas a preços mais baixos pelas grandes redes de supermercado. Com unidade em Piracicaba, o Grupo Pão de Açúcar é um deles.

Na Esalq, a intervenção é realizada por meio do Getep (Grupo de Estudo e Extensão em Inovação Tecnológica e Qualidade do Pescado), no Restaurante Universitário. A partir de uma parceria com o Serviço de Alimentação da Divisão de Atendimento à Comunidade, da Prefeitura do Campus Luiz de Queiroz, o Getep auxilia na formulação do cardápio do Restaurante Universitário, com diversas opções de pescado. Além disso, membros do Getep divulgam a importância de se consumir pescado por meio de cartazes e banners afixados no local. No site do MPA, há uma cartilha com receitas e dicas para o ato da compra, armazenamento e consumo do pescado.

Pelo nono ano, o Grupo Pão de Açúcar participa da ação. A expectativa é que a campanha represente um crescimento do volume das vendas de aproximadamente 20% em relação a 2011. Produtos como filé de linguado, pintado, pirarucu fresco, costelinha de pacu, ostras, filé de abadejo, lula, sardinha, camarão rosa, filé de merluza, entre outros, serão vendidos até domingo, com descontos que variam de 15% a 30%. O quilo das lascas de bacalhau, por exemplo, sai por R\$ 19,90, enquanto a lagosta fresca e o camarão grande são comercializados a R\$ 49,90 o quilo.

A cientista de alimentos e supervisora do Getep, Luciana Kimmie Savay da Silva, lembrou da importância de consumir esse tipo de alimento. “É extremamente rico em nutrientes de alta qualidade, como o aminoácido essencial lisina, escasso na alimenta-



Caio Albuquerque/Divulgação

Restaurante Universitário da Esalq vai oferecer variações de peixe no cardápio até sábado

ção brasileira, e ácidos graxos como o ômega 3 e ômega 6”, destacou ela, que também participa do projeto Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos que Fornecem Pescado na Rua do Porto, realizado em parceria com a Secretaria Municipal do Turismo e que tem como principal objetivo orientar os manipuladores de alimentos de restaurantes da região da Rua do Porto quanto às boas práticas de higiene pessoal, aos equipamentos e utensílios utilizados no preparo de alimentos e, principalmente, manuseio e armazenamento do pescado.

**PESQUISA** — Durante a comemoração da Semana do Peixe, em 2009, o Getep realizou uma pesquisa sobre o consumo de pescado com voluntários do campus Luiz de Queiroz. A amostra foi composta por 224 voluntários, com idade média de 24 anos, estudantes (graduação e pós-graduação) e servidores. Com relação à frequência de consumo de pescado, 37,67% responderam que consomem o produto de duas a três vezes ao mês; 29,6% uma vez na semana; 17,05% uma vez ao mês; 12,11% duas ou mais vezes na semana, enquanto 3,59% relataram nunca consumir carne de pescado.

Das pessoas que nunca conso-

## Receita de um dos pratos que será servido no Restaurante Universitário da Esalq

### Peixe assado com batata e cenoura

50 minutos | 6 porções

#### Ingredientes

- 6 filés de peixe (de sua preferência, pode ser: merluza, pescada branca, tilápia)
- Azeite
- 1 limão
- 2 dentes de alho bem amassados
- 1 batata média ralada
- 1 cenoura média ralada
- Azeitonas verdes fatiadas a gosto
- Sal

#### Modo de preparo

Tempere os filés de peixe com o alho, sal e o suco de 1 limão. Deixe descansar aproximadamente 20 minutos. Faça o recheio misturando a batata ralada com a cenoura ralada e as azeitonas. Tempere com azeite e sal e reserve. Forre uma assadeira com papel alumínio e regue com um fio de azeite. Coloque metade dos filés. Coloque metade do recheio. Acrescente a outra metade dos filés fazendo uma segunda camada de peixe. Cubra tudo com a outra metade do recheio. Regue com mais um fio de azeite e cubra com o papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido, por volta de 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe até que os filés estejam dourados e sequinhos. Se for necessário pode escorrer um pouco do caldo de cozimento.

Autor da receita: Paula Telles Poeta, nutricionista do Restaurante Universitário da Esalq

mem pescado, 37% afirmaram não gostar do produto e 24% apontaram a dificuldade no preparo. Quando questionados sobre o local habitual de consumo, 56,76% indicaram sua própria casa e 30,63% os restaurantes. Quando perguntados sobre o consumo de pescado servido no Restaurante Universitário do campus, 63,06% dos voluntários

afirmaram consumir. Em relação à compra do pescado, a maioria (86,22%) respondeu que adquire o produto em supermercado. A preferência é pela compra do produto em bandejas com poucas unidades (44,09%). No entanto, 40% responderam preferir comprar a granel. Quanto à conservação, 65% compram o produto congelado.