



Aquisição e armazenamento de pescado

Luiz Gustavo Franzini
Thais Massotti

O pescado é excelente fonte de proteínas de alto valor biológico (de alta digestibilidade). O teor protéico está entre 15% a 20%, variando de acordo com a espécie. As gorduras destacam-se por apresentar grande número de ácidos graxos poli-insaturados, como ômega 3 e ômega 6, importantes na prevenção de doenças cardiovasculares.

Apesar desses benefícios nutricionais, os peixes são os mais vulneráveis à deterioração dentre os produtos de origem animal. Isto se deve à ação de enzimas do próprio pescado, e pelo aumento da ação de microrganismos devido à queda da acidez da carne. Outro tipo de deterioração comum no pescado é a rancidez, favorecida pela química e estrutura diferenciada das gorduras do peixe.

Contudo, a deterioração pode ser reduzida com manuseio adequado desde a sua captura até a estocagem, envolve diretamente as boas práticas de manipulação ou fabricação, que são importantes no controle dos problemas sanitários que afetam a saúde pública. Por isso, é importante ficar atento à

qualidade do produto na hora da compra. Para o pescado fresco recomenda-se observar as seguintes características:

- Apresentar carne firme, olhos brilhantes, escamas aderidas à pele e cloaca (orifício por onde são eliminadas as fezes) fechada;

- As ostras e mexilhões expostos ao consumo devem apresentar as conchas fechadas e água límpida em seu interior, a carne deve ser úmida, esponjosa aderida à concha e de odor suave. A coloração é cinza clara para as ostras e alaranjada nos mexilhões e mariscos;

- É de extrema importância que o peixe exposto à venda esteja completamente coberto por gelo. Caso contrário, o pescado ficará com a superfície exposta à temperatura ambiente, estando assim, mais vulnerável à deterioração.

Observe nos peixes salgados se os mesmos apresentam o "vermelhão" ou coloração rósea. Esta coloração é indicativa da presen-

ça de bactérias do gênero *Pseudomonas*, tornando assim o alimento impróprio para o consumo. Rejeite aqueles com a presença de fungos ou bolores que podem ser evidenciados por pontos escuros na superfície, o que mostra que são impróprios para o consumo.

Em relação ao pescado congelado, deve-se observar a dureza da carne, que não deve ceder à pressão dos dedos. Verifique se o balcão ou câmara de congelamento apresenta uma leve nuvem de frio (garantia de baixa temperatura).

Após a compra, a próxima etapa é o armazenamento imediato do pescado em temperaturas baixas que impeçam o desenvolvimento microbiano. Recomenda-se armazenar o pescado a temperaturas na faixa de -15°C ou inferiores, para conservação prolongada. Já as temperaturas entre -5°C e 0°C conservam o produto por no máximo 72 horas. O congelamento é uma prática impor-

tante, pois inibe a ação dos microrganismos e das enzimas, porém, sua adequada utilização depende do tipo de pescado. No entanto deve-se ficar atento no tempo de armazenamento demasiadamente prolongado, pois estas alterações indesejáveis na textura, sabor e odor do alimento.

No momento de descongelamento, a temperatura não deve ultrapassar 20°C para evitar alterações indesejáveis no produto. Logo o pescado não deve ser descongelado à temperatura ambiente, mas sim em refrigeração. Porém o tempo de descongelamento não deve ser muito longo, não excedendo assim 72 horas, caso contrário, acarretará em sua deterioração. Uma vez descongelado, o pescado não deve ser novamente congelado, evitando assim perdas nutricionais e sensoriais.

Luiz Gustavo Franzini Travagin e Thais Massotti Menegazzo são graduandos em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, da Esalq/USP, coordenado pelos professores Ernani Porto e Gilma L. Sturion.

“
Os peixes são os mais vulneráveis à deterioração dentre os produtos de origem animal
”