

# Quaresma: Emater-MG dá dicas na hora de comprar peixes



O mercado de venda de peixes em Minas Gerais está aquecido por causa da Quaresma. Este é o período em que os mineiros mais consomem pescados, graças à tradição cristã iniciada há séculos. De acordo com a Emater-MG, o consumo de peixe no Estado durante a Quaresma cresce em torno de 20% e, na Semana Santa, ele chega a dobrar em relação a outras épocas do ano.

De olho no aumento da demanda, peixarias e supermercados reforçam os estoques e anunciam promoções. A Emater-MG alerta que o consumidor deve ficar atento na hora de escolher o peixe que irá levar para casa. O primeiro ponto a ser observado é a refrigeração. “No caso dos locais que vendem peixe fresco, o produto deve estar coberto por uma camada espessa de gelo. Indicamos que na hora de fazer a compra no supermercado, ele deve ser o último item da lista, para não ficar muito tempo fora do ambiente refrigerado”, explica a assessora técnica de Pesca, Piscicultura e Meio Ambiente da Emater-MG, Vanessa Gaudereto.

Ela também comenta que o peixe deve estar com olhos brilhantes, salientes, sem manchas brancas ao centro. Além disso, o olho do pescado deve ocupar toda a cavidade ocular. As brânquias devem ser da cor rosa ao vermelho intenso, úmidas e brilhantes. Já as escamas, precisam estar bem aderidas ao corpo, brilhantes e sem manchas. “Se tiver a oportunidade, o consumidor deve solicitar ao atendente que aperte a carne do pescado com o dedo. Se a marca do dedo não desaparecer em pouco tempo, escolha outro peixe, pois possivelmente este não está fresco”, diz a assessora.

No caso do peixe salgado e seco, conhecido no Brasil como bacalhau, a dica é verificar se ele não está amolecido, sem manchas escuras ou avermelhadas. O local de venda deve ser bem limpo, protegido, sem a possibilidade de contato dos clientes, que não devem tocar no produto para evitar contaminação.

## **Congelados**

No caso dos peixes congelados, a dica é ficar de olho na embalagem. “O primeiro ponto é verificar se ele possui selo de inspeção federal ou estadual. A temperatura de refrigeração também está indicada na embalagem e deve ser seguida pelo estabelecimento. Outro ponto importante é a ausência de

líquidos na embalagem. Se houver, indica que o peixe já foi descongelado e congelado novamente”, explica a assessora da Emater-MG.

De acordo com Vanessa Gaudereto, o consumidor também deve sempre estar atento ao cheiro do pescado. “Cheiro muito forte não é um bom sinal. A carne do pescado é muito perecível, por isso pode estragar mais rápido que as outras, além de ser um ótimo alvo para micróbios, que podem se multiplicar rapidamente em temperaturas de entre 5 °C até 65 °C”, diz.

Para o descongelamento do peixe, a melhor forma é sob refrigeração, ou seja, colocando o pescado numa bacia, dentro da geladeira, de um dia para o outro, e sem retirar ou abrir a embalagem original. “Se não houver muito tempo, o descongelamento em água também é viável, mas com alguns cuidados. O peixe deve ser imerso em uma vasilha com água, devidamente embalado, para não entrar água. De preferência a bacia deve ficar dentro da geladeira, principalmente se a temperatura ambiente estiver muito elevada”, afirma a assessora da Emater-MG.

Para quem tiver ainda mais pressa, a utilização do micro-ondas também pode ser uma opção, mas pode ser que o peixe acabe cozinhando, antes mesmo do descongelamento total. Assim ele perde sua estrutura e alguns nutrientes com o aquecimento inadequado.

## **Piscicultura em Minas Gerais**

Minas Gerais conta com 4653 piscicultores. A maioria é formada por produtores familiares. A espécie mais produzida no Estado é tilápia. A Emater-MG desenvolve uma série de trabalhos com piscicultores do Estado. As ações da empresa consistem em auxiliar na organização da cadeia produtiva, no manejo sustentável da atividade econômica e dos campos da produção. A empresa também presta assistência no acesso ao crédito e às demais políticas públicas e parcerias privadas que garantam o crescimento e desenvolvimento da atividade em nosso Estado.