

## Escola de Hotelaria do Algarve transforma enchidos tradicionais em opções mais saudáveis e sustentáveis

### Idioma

Undefined



Portugal tem uma longa tradição ligada ao mar. Os nossos sabores e os nossos pratos enchem-se de aromas de maresia com um elevado consumo de pescado. Dados da Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO,2008) apontam Portugal como um dos países do Mediterrâneo onde o consumo de pescado tem uma elevada importância na dieta da população e no estilo de vida mediterrânico. Portugal é o maior consumidor de peixe por habitante na EU e o terceiro a nível mundial. Neste âmbito, e de acordo com a parceria estabelecida com o IPMA e a EHTA, surgiu a oportunidade de trabalhar e transformar a corvina de aquacultura em produtos gastronómicos inovadores, mais sustentáveis e saudáveis e de cariz tradicional muito ligado à adesão ao padrão alimentar da dieta mediterrânica. Surgem assim as “**Pescaliças**” um enchido confeccionado à base de corvina recorrendo ao método de defumação tecnologicamente controlado sem perder a identidade da gastronomia tradicional portuguesa.

Chamam-se ‘**Pescaliças**’ e constituem a mais recente inovação produzida na Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve. São chouriças ou enchidos feitas com peixe (corvina) de aquacultura e respondem à tendência atual de procura de uma alimentação mais saudável e sustentável sem perder a ligação à tradição e ao padrão de alimentação milenar da Dieta mediterrânica.

Esta ideia nasce na lecionação do módulo de Tecnologias das Matérias-Primas em Cozinha do curso de Gestão e produção de cozinha da EHTA, no qual foi introduzida a componente de inovação em charcutaria e na defumação de cariz mais tecnológica de peixe de aquacultura do Algarve.

Considero que inovar e criar novos produtos é perceber a tecnologia alimentar fomentando novos usos e técnicas de forma a desenvolver produtos adaptados às necessidades e tendências de um mercado alimentar mais exigente e saudável sem nunca perder a entidade da gastronomia e sabores e saberes tradicionais.

A parceria da Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve com o IPMA (Instituto Português do Mar da Atmosfera) e o fornecimento regular de várias espécies de peixe provenientes de aquacultura da região do Algarve permitiu que os próprios alunos do curso de Gestão e Produção de Cozinha realizassem os ensaios até obterem a confeção certa e com capacidade de ser colocada no prato dos portugueses em diversos petiscos tradicionais e regionais.

O IPMA é parte integrante do laboratório colaborativo para uma aquacultura sustentável e inteligente. O S2AQUA é uma associação entre instituições do sistema I&D, várias empresas e uma cooperativa do setor da aquacultura. O seu objetivo é a realização de atividades de I&D, com vista à inovação para uma aquacultura sustentável e inteligente. Pretende ter um papel ativo na transferência de conhecimento e tecnologias e disponibilizar serviços que aumentem a segurança alimentar e diversifiquem os produtos da aquacultura (Ferreira, Pedro Pousão; 2021).

O consumo de peixe em Portugal (55,6 kg/per capita/ano) é mais do dobro do consumo médio na EU-27. Na EU o consumo anual é em média de 17 quilos. (FAO, 23/05/2021). O Peixe de aquacultura assume um papel cada vez maior no consumo de pescado em Portugal. Na Estação Piloto de Piscicultura de Olhão (EPPO) do Instituto Português do Mar e da Atmosfera produz-se peixe de aquacultura em mar aberto. Um dos grandes focos da EPPO é valorizar a produção de pescado de aquacultura de forma sustentável e adaptada às tendências do mercado e do consumidor. Portugal ainda importa 75% do pescado que consome pelo que, e de acordo com o IPMA, é imperioso encontrar novas espécies com potencial e destacar a importância nutricional do pescado. ([www.eumofa.eu](http://www.eumofa.eu) [1]; 2014).

O consumo de peixe de aquacultura faz parte de um padrão alimentar mediterrânico e caracteriza-se por uma valiosa alternativa pois apresenta idêntico valor nutricional ao pescado selvagem. Acresce que há peixes de aquacultura cujo benefício para a saúde supera até o de muitas espécies de peixe selvagem. Dentro destes, destacam-se os peixes mais gordos, dada a sua gordura saudável rica em ácidos gordos ômega-3 e em vitamina E. A aquacultura enquanto processo de produção permite a rastreabilidade e o uso de métodos de conservação adequados a uma elevada qualidade do produto final (Marques, Ana Luísa Ribeiro, 2018).

Segundo a pirâmide da dieta mediterrânica o pescado encontra-se no patamar dos alimentos que devem ser consumidos semanalmente. Este padrão alimentar sugere o consumo de duas ou mais porções de peixe / pescado por semana (Real, Helena, et.al; 2016)

O consumo de pescado aporta um grande benefício para a saúde dada a sua riqueza nutricional, nomeadamente a presença de ácidos gordos ômega-3. Acresce o facto de serem

uma fonte equilibrada de proteína de elevado valor biológico e alta digestibilidade, fornecendo em quantidades significativas os aminoácidos essenciais à boa manutenção do organismo, de realçar os níveis de lisina (necessária ao crescimento infantil), (Bandarra, Narcisa; 2021).

Os enchidos de peixe constituem, de alguma forma, um potencial de consumo para um consumidor jovem, fomentando a redução de consumo de carne, respondendo assim a uma procura crescente por alimentos sustentáveis, locais e do ponto de vista nutricional, mais equilibrados e saudáveis. Agora, as 'Pescaliças' são uma excelente forma de aproveitamento do peixe disponível, resultando num produto mais saudável que os enchidos de carne e sem perder os sabores associados à charcutaria e alimentação tradicional. Convém referir, que à semelhança de qualquer produto de charcutaria ou alimentar, os enchidos de peixe devem ser consumidos de forma moderada e de acordo com as capitações designadas pela associação dos nutricionistas portuguesas.

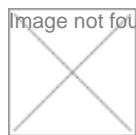
Acredito que a alimentação sustentável apresenta um crescimento visível no mercado o que torna estes produtos do ponto de vista económico atrativos e viáveis. Portanto, quanto maior for o conhecimento do aluno e futuro cozinheiro na transformação e origem dos produtos alimentares maior será o seu desempenho no desenho de uma carta de um restaurante e maior valor agregará ao seu potencial profissional.

Fomentar junto dos alunos da EHTA novos usos e confeções para o pescado influência indubitavelmente o aumento do consumo destes alimentos produzidos e terá certamente impactos positivos nos hábitos de alimentação, mais saudáveis e responsáveis, nas futuras gerações.

Com a tradicional muxama Algarvia a correr o risco de se perder, estes enchidos de peixe, muito similares mas mais tenros e com um especial sabor de fumeiro, poderão tornar-se produtos de referência e, alternativos ao consumo de carne, da gastronomia do Algarve.

## **Autores:**

Abílio Guerreiro



Saber mais [2]

## **Bibliografia**

Bandarra, Narcisa; A roda da alimentação; IPMA; [www.arodadaalimentacao.pt](http://www.arodadaalimentacao.pt); [3] 2021

Ferreira, Pedro Pousão; Apresentação sobre aquacultura e economia circular; IPMA; EPPO; 2021

Helena Real, Mariana Barbosa, Teresa Carvalho; Ebook, Pescar Saúde, APN, 2016

Marques, Ana Luisa Ribeiro; Estudo comparativo entre composição nutricional de peixe selvagem e de peixe de aquacultura; Universidade Fernando Pessoa, Faculdade Ciências da

Saúde, Porto, 2018

[www.eumofa.eu](http://www.eumofa.eu) [4] ; 2014

[www.fao.org](http://www.fao.org) [5] ; 2021

Fonte: Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve | Guerreiro, Abílio; 2021; Turismo de Portugal

---

**Source URL (modified on 15/06/2021 - 15:51):** <http://www.dietamediterranica.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/escola-de-hotelaria-do-algarve-transforma-enchidos-tradicionais-em-op%C3%A7%C3%B5es-mais>

#### Links

- [1] <http://www.eumofa.eu>
- [2] <https://www.facebook.com/groups/escolaturismoportugalfaro/permalink/2795517264041852/?sfnsn=mo>
- [3] <http://www.arodadaalimentacao.pt>;
- [4] <https://www.eumofa.eu/>
- [5] <http://www.fao.org/home/en/>