

# Peixe fresco

da compra ao preparo



**Embrapa**

# Como consumir um peixe fresco

O peixe fresco bem preparado é um dos grandes prazeres da mesa. Com várias formas de apresentação e usos culinários, incluir peixe no cardápio é sinal de mais saúde no prato.

Peixes são ricos em proteínas de alta qualidade e minerais, além de vitaminas (principalmente do complexo B) e em algumas espécies, uma boa quantidade de ácidos graxos desejáveis (poli-insaturados).

Para garantir a segurança e a qualidade desse alimento, é necessário que o consumidor adquira-o em fontes confiáveis e que tenha cuidado com sua conservação em casa.

A primeira dica é em relação à compra. Essa etapa é tão importante quanto o modo de preparo em si. Observar características de pele, olhos, escamas, entre outros é garantir que se está levando o melhor peixe fresco pra casa.

Escolha sempre seu peixe no fim das compras e procure levá-lo o mais rápido possível à geladeira para que a temperatura de refrigeração e o frescor de seu peixe seja mantido, mantenha-o sob refrigeração até o momento do preparo e utilize sempre água potável no preparo/cozimento de suas receitas.



# Dicas na hora da compra

Partes anatómicas		Características aceitáveis	Características inaceitáveis
Pele	Geral	Superfície do corpo limpa, cor firme e uniforme, relativo brilho metálico, aparência clara e odor característico.	Cor opaca, aparência sem vida, pele seca e quebradiça e odor intenso.
	Escamas	Escamas íntegras, brilhantes e bem aderidas à pele.	Regiões sem escamas ou com escamas soltando-se facilmente.
	Viscosidade	Transparente, cremosa e sem odor, envolvendo todo o peixe.	Viscosidade amarelada ou esverdeada, mau odor, turva e pegajosa.
Olhos	Transparentes, limpos, brilhantes ligeiramente salientes e ocupando toda a órbita.	Opacos e/ou cinzentos, submersos e côncavos (afundados).	
Guelras	Cor brilhante (rosa ou vermelha); úmidas; com odor próprio e suave e opérculo rígido e resistente.	Cor suja ou turva em tons castanhos ou cinzentos e opérculo sem resistência.	
Abdomên	Roliço, firme, elástico, limpo e com odor característico.	Flácido, em cores amareladas ou acastanhadas, a carne não encontra-se agarrada de forma uniforme à espinha e deixa marca abaulada quando pressionado com os dedos.	
Espinha	Cor cinzenta ou pérola.	Descoloração rosa.	
Odor	Moderado, lembrando o cheiro do mar (para peixes marinhos) ou cheiro de capim (peixes de água doce).	Odor forte, pútrido ou rancento.	
Vísceras	Íntegras e perfeitamente diferenciadas.	Destacadas.	
Ânus	Fechado.	Aberto.	

# O que é ceviche?

O ceviche é um prato peruano por origem, país onde é considerado patrimônio cultural e consumido por todas as classes sociais, a qualquer hora do dia. Estima-se que ele tenha surgido entre o povo, por volta do século XVIII. Já no século XXI, o costume de comer peixe marinado<sup>1</sup> vem se espalhando pelo mundo, fazendo do ceviche um dos pratos mais populares nas Américas.

Ceviche, visto de uma forma bem simplificada, é a técnica de preparar peixes em um banho ácido, normalmente sem um processo térmico, ou seja, cozinhar no limão ou em outras frutas cítricas.

Seus ingredientes básicos são o peixe, a fruta cítrica, pimenta, cebola e coentro, no entanto, cada região vem adaptando novas combinações e ingredientes para dar corpo a essa jóia da culinária latina.

Peixes amazônicos, como o tambaqui e a matrinxã, podem ser incluídos em receitas de marinadas de diversas combinações resultando em pratos refrescantes e deliciosos. O ceviche, por sua simplicidade no preparo e sofisticação nos sabores, é uma alternativa tanto para inovar em um jantar do dia-a-dia ou para a inserção desses peixes na alta gastronomia.

Abaixo segue uma sugestão de receita para quem deseja se arriscar na arte cevicheira. O mais importante, no entanto, é usar peixes de boa qualidade e procedência, com a segurança garantida por serviços de inspeção. Ceviches devem ser preparados com peixe refrigerado e devem ser mantidos na geladeira após sua preparação. Antes de começar a preparar sua receita, certifique-se de ter a mão todos os ingredientes, no ponto de serem usados para evitar que o peixe permaneça muito tempo à temperatura ambiente.

## Bom apetite!

<sup>1</sup> **Marinado:** Técnica culinária que consiste em imergir um alimento, geralmente proteico (peixe), num molho composto por mistura de água, sal, temperos e algum componente ácido, como o suco de frutas cítricas.

# Receita de ceviche

## Ingredientes

- ✂ 300 gramas de lombo de pirarucu ou filé de matrinxã
- ✂ ½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 👉 Use luvas para manusear a pimenta. Se você deseja a receita menos picante, corte a pimenta ao meio e retire a placenta (parte branca onde ficam as sementes).
- ✂ 100 ml de suco de limão tahiti
- ✂ ½ cebola roxa pequena cortada em tiras finas (corte julienne)
- ✂ 2 ramos de coentro picados
- ✂ Sal a gosto

## Preparo

- ✂ Corte o peixe em cubos de 1,5 a 2 cm e coloque em uma tigela. Tempere com sal a gosto, normalmente, usa-se cerca de uma colher de chá rasa. Adicione a pimenta, o suco de limão e a cebola em tiras. Para manter a temperatura durante o manuseio, coloque dois ou três pedras de gelo dentro da tigela e mexa com cuidado até que todos os ingredientes estejam bem misturados, retirando as pedras de gelo em seguida.
- ✂ Leve a tigela, tampada ou coberta com plástico filme, à geladeira por cinco minutos. Retirando da geladeira, acrescente o coentro. Prove, e se necessário, corrija o sabor adicionando mais água (caso a preparação esteja muito ácida) e acerte a quantidade de sal.
- ✂ Tradicionalmente, o ceviche é servido apenas com milho e batata-doce cozidos.

## Para inovar

- ✂ Troque o limão Tahiti por outros cítricos ou combinações, por exemplo, 50 ml de suco de tangerina com 50 ml de suco de limão siciliano.
- ✂ Use mandiocinha para substituir a batata-doce, cozida ou cortada em rodela finas e fritas.
- ✂ Muito picante? Substitua a pimenta dedo-de-moça por pimentas mais suaves como a pimenta de cheiro ou a pimenta biquinho.
- ✂ Outros ingredientes podem ser adicionados à marinada: ervas como o manjeriço; frutas como a manga e o abacate; legumes como o pepino e diferentes tipos de azeites. Solte sua criatividade!

**Embrapa**

---

***Pesca e Aquicultura***

OUTUBRO/2014

**CONTATO:**

(63) 3229.7800 / 3229.7850

[www.embrapa.br/pesca-e-aquicultura](http://www.embrapa.br/pesca-e-aquicultura)

**ELABORAÇÃO:**

Hellen Kato

**DIAGRAMAÇÃO:**

Jefferson Christofolletti

**FOTOGRAFIAS:**

Jefferson Christofolletti

Película Vídeo