Cartilha de receitas

da gastronomia dos mariscos

APRESENTAÇÃO

Essa cartilha tem como objetivo ensinar pescadores, marisqueiras e a juventude de comunidades pesqueiras do estado do Ceará a elaborar receitas à base de frutos do mar, com boas práticas de fabricação. A pesca artesanal apresenta uma grande diversidade de espécies capturadas e um maior respeito aos estoques pesqueiros, podendo ser considerada uma atividade sustentável, desde que seja realizada de forma responsável. É possível promover a geração de renda e a agregação de valor ao pescado através da gastronomia/culinária.

Os peixes são ricos em aminoácidos e possuem proteínas com valor nutritivo superior às das carnes vermelhas (como as de boi e porco). Além disso, as proteínas dos peixes são de alta digestibilidade, favorecendo o processo de digestão. Em geral, os peixes apresentam menos gordura e são ricos em ômega 3, fontes de vitaminas e minerais, nutrientes essenciais para o desenvolvimento do ser humano. Uma nutrição adequada é importante para a saúde, portanto a escolha dos alimentos certos pode ajudar a prevenir doenças.

Outra grande vantagem dos peixes em relação à outros tipos de proteína é a facilidade de seu preparo: os frescos cozinham em pouquíssimo tempo e podem ser usados em diversas preparações, como: ao molho, empanado, assado, ensopado, cozido, grelhado, frito e até mesmo cru, desde que seja proveniente de um fornecedor que possua boas condições higiênico-sanitárias.

Em praias areno-lodosas e ambientes estuarinos do litoral cearense ocorre a catação do molusco bivalve Anomalocardia brasiliana (Gmelin, 1791) (Bivalvia, Veneridae) também conhecido como búzio, marisco, fumim ou sururu, dependendo da localidade. Através da mariscagem as famílias podem complementar sua renda. O beneficiamento desse recurso pesqueiro através da culinária pode ser uma excelente alternativa para valorização da atividade e para superação das dificuldades na comercialização.

Com a finalidade de realizar maior aproveitamento do pescado, os pescadores e marisqueiras podem realizar o beneficiamento e produzir hambúrguer de peixe, bolinha de peixe, linguiça de peixe, croquete de peixe, empada de peixe, vatapá de mariscos, caldos dentre outros. A gastronomia à base de pescado também pode beneficiar diretamente a comunidade quando aliada ao turismo comunitário. Na estadia do turista na localidade, ele poderá ter a oportunidade de interagir com os moradores e se alimentar dos produtos naturais da região.

Dicas de como escolher e preparar o pescado

• Grelhar, assar e cozer a vapor são as melhores maneiras de preparar o pescado mantendo suas propriedades nutricionais e seus benefícios para a saúde;

• O segredo para manter a carne do peixe úmida e saborosa reside em aproveitar os sucos e a gordura natural;

• A regra número um é preservar a umidade e as propriedades nutricionais, evitando o fogo direto;

• Pescados fritos podem absorver óleo e destruir parte do ômega 3 e das vitaminas;

• Cozinhar o pescado em excesso prejudica seu aroma, sabor e textura.

• Retire o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente nos peixes está concentrada principalmente em sua carne e não em seu couro;

• Utilize temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjericão, manjerona, cominho, noz-moscada, louro etc.



O que você precisa saber sobre "pescado" na hora de comprar

A denominação genérica pescado compreende os peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios e mamíferos de água doce e salgada, usados na alimentação humana, de acordo com o Regulamento de Inspeção Industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal.

As características sensoriais no pescado é de suma importância e devem ser analisados criteriosamente ao serem adquiridos em estabelecimentos comerciais e feiras livres.

O acondicionamento correto do pescado está relacionado diretamente com a qualidade do alimento.

Devemos observar os pontos conforme informações abaixo.

Mariscos / Moluscos

- Devem ser expostos à venda vivos, com valvas fechadas e com retenção de água incolor e límpida nas conchas;
- Cheiro agradável e pronunciado;
- Carne úmida e bem aderente à concha, de aspecto esponjoso, de cor cinzento-clara nas ostras e amareladas nos mexilhões



DICAS

Não armazene os pratos à base de pescados após o cozimento, para posterior reaquecimento, devido aos riscos de sobrevivência de microrganismos que causam doenças. Há também possibilidade de produção de substâncias que causam alergias.

- Preservar a umidade e as propriedades nutricionais, evitando o fogo direto;
- Pescados fritos podem absorver óleo e destruir parte do ômega 3 e das vitaminas;
- Cozinhar o pescado em excesso prejudica seu aroma, sabor e textura;
- Retire o couro do peixe antes de consumi-lo, a gordura saudável presente nos peixes está concentrada principalmente em sua carne e não em seu couro;

Formas de descongelar o pescado

• Na geladeira: é o método mais recomendado, pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado;

• No microondas: sempre utilizar a opção "descongelar" do microondas para garantir o descongelamento uniforme

ATENÇÃO

Nunca descongele qualquer pescado em temperatura ambiente, porque, além de não ser uniforme, pode gerar perda de qualidade, umidade e permitir o crescimento de microrganismos.

No caso de congelamento domiciliar

• Nunca deixe congelar novamente um pescado que já foi descongelado;

• O peixe pode ser congelado novamente se cozido e preparado;

• O ideal é congelar peixes inteiros sem as vísceras.

• A pele é a melhor proteção do peixe;

• Camarões e lagostas devem ser congelados sem cabeça;

• Nunca congelar diversas espécies em um mesmo recipiente ou embalagem;

• Sempre proteger bem o pescado com filmes e sacos apropriados de primeiro uso;

• Não sobrecarregar o freezer durante o congelamento;

• Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.



Ostras, mexilhões e demais mariscos

DICAS

- A melhor forma de preparo é através de cozimento em água ou vapor;
- O primeiro passo é limpar a superfície externa das ostras e mexilhões;
- Ferver a água e mergulhar os mariscos. Eles estão prontos quando a maior parte das conchas estiver aberta;
- A água de cozimento não deve ser aproveitada;
- Para aproveitar somente a carne, resfriar tudo em água corrente antes de iniciar o descongelo

Cuidados no armazenamento do pescado em casa

- Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer e consuma até a data de validade do produto;
- Não sobrecarregue a capacidade de sua geladeira! Não cubra as prateleiras da geladeira com panos ou toalhas;



- Armazene nas prateleiras superiores os alimentos preparados e prontos para consumo; nas prateleiras do meio os produtos pré-preparados; e nas prateleiras inferiores os alimentos crus;
- Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos;
- Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

MOQUECA DE MARISCOS

Ingredientes:

- 1 quilo de ostras ou sururu frescos;
- 2 colheres de (chá) de azeite-de-dendê;
- 1 colher de (sopa) de cebolinha verde;
- 1 colher de (sopa) de coentro;
- 1 colher de (sobremesa) de sal500 ml de leite de coco;
- 4 tomates picados;
- 1 pimentão picado;
- 3 cebolas picadas;
- 2 dentes de alho;
- 200 ml de azeite;
- suco de 1 limão.



Modo de fazer

Amassar o alho, o coentro e o sal, misturar com o suco de limão e temperar as ostras ou sururu. Deixar descansar na geladeira por 30 minutos.

Amassar todos os ingredientes picados e divida em 2 partes. Juntar uma parte do tempero às ostras e levar ao fogo por 15 minutos.

Acrescentar o leite de coco bem grosso. Antes de tirar do fogo, colocar a outra parte do tempero, o azeite e o dendê. Deixar ferver e servir.

MARISCOS À VINAGRETE

Ingredientes:

- 1 quilo de sururu, búzio ou ostra;
- 1 pimentão vermelho em cubos;
- 100 gramas de azeitonas pretas ou verde;
- ½ maço de cheiro-verde bem picado;
- sal, vinagre e azeite de oliva a gosto;
- 2 tomates picados;
- 1 cebola picada.



Modo de fazer

Lavar as ostras e reservar. Numa panela, refogar todos os ingredientes até formar o molho. Juntar as ostras e refogar também. Servir.

MARISCOS À VINAGRETE

Ingredientes:

- 500 gramas de mariscos limpos;
- 500 gramas de lulas limpas;
- 500 gramas de polvo limpo;
- 500 gramas de camarões médios limpos;
- 1 colher de (chá) de pimenta-do-reino;
- 1 xícara de (chá) de vinho branco seco;
- 2 pimentas dedo-de-moça picadas;
- 1 xícara de (chá) de vinagre;
- 1 colher de (chá) de orégano;
- 1 xícara de (chá) de coentro;
- 2 tomates sem sementes;
- 200 ml de azeite;
- sal a gosto;
- 2 cebolas;
- 1 pimentão;
- 2 limões.



Modo de fazer

Limpar os mariscos, cortar as lulas e o polvo em rodelas, picar os camarões, os tomates, as cebolas e o pimentão, temperar com os ingredientes restantes e deixar sem o coentro na geladeira durante 24 horas. Na hora de servir, polvilhar com o coentro.

CALDO DE SURURU COM AMENDOIM

Ingredientes:

- 1 xícara(chá) de arroz cozido;
- ½ xícara(chá) de azeite;
- 50 gramas de amendoim sem casca;
- 300 gramas de sururu limpo;
- 1 dente de alho picado;
- 1 cabeça de peixe;
- 1 cebola picada;
- 2 batatas média;
- 1 folha de louro;
- coentro picado;
- sal.



Modo de fazer

Cozinhar a cabeça de peixe com a metade do azeite, alho, batata, cebola, coentro, sal e louro. Depois de cozida, passar em peneira retirar o caldo. Colocar a metade do caldo no liqüidificador com o amendoim e metade do sururu. Bater bem.

Colocar em uma panela, misturar a outra metade do caldo e deixar ferver. Juntar o sururu inteiro passado no azeite, acertar o sal à gosto e servir bem quente com arroz.

CALDO DE SURURU OU MEXILHÃO

Ingredientes:

- 1 quilo de sururu ou mexilhão;
- ½ quilo camarão fresco limpo;
- 3 colheres de (sopa) de azeite;
- 1 molho de coentro;
- ½ quilo de batata;
- 1 cebola;
- 2 tomates;
- Sal.



Modo de fazer

Descasque e cozinhe as bem batatas e separe-as. Depois, realize limpeza no sururu (ou mexilhão).

Ferva e escorra reservando um pouco de água.

Bata no liquidificador junto com as batatas, cebola, tomates e coentro previamente cortados bem pequenos.

Em uma panela grande, coloque as colheres de azeite e refogue o camarão. Despeje o conteúdo do liquidificador na panela em fogo baixo e adicione água se ficar muito grosso.

Acrescente o sal a gosto. Sirva em tigelinhas ou copos com pingos de limão por cima e pimenta se desejar.

Ótimo para quem deseja recuperar as energias.

BOLINHOS DE OSTRA OU SURURU

Rendimento: 35 unidades

Ingredientes:

- 01 colher de sopa Manteiga;
- 01 colher de sopa Farinha de Trigo;
- 01 tablete Caldo de camarão;
- ½ xícara de chá Leite;
- 01 colher de sopa Salsa picada;
- 350 gramas de carne de Ostra ou Sururu cozido e piscado;
- 05 unidades Batatas ou Mandioca cozidas e amassadas (500 g);
- 01 Ovo;
- Farinha de rosca para empanar;
- Óleo para fritar.



Modo de fazer

Derreta a manteiga e doure ligeiramente a farinha, mexendo sempre para não formar grumos. Junte, aos poucos, o caldo de camarão diluído no leite. Cozinhe até formar um creme. Retire do fogo. Junte a salsa, a ostra ou sururu e as batatas ou mandioca.

Misture até formar uma massa homogênea. Modele em formas de bolinhos achatados. Passe-os pelo ovo e pela farinha de rosca. Frite em óleo quente até ficarem dourados. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.

Congelamento:

Coloque os bolinhos em uma bandeja e cubra com um filme plástico para uso culinário. Leve ao freezer por 24 horas. Quando estiverem congelados, retire da bandeja e coloque-os em sacos plásticos para congelamento. Tire o ar, feche, etiquete e leve ao freezer por até três meses.

PASTEL DE FORNO COM RECHEIO DE SURURU OU OSTRA

Ingredientes: **MASSA**

- 04 colheres de sopa Margarina;
- 01 xícara média Leite;
- 01 unidade Ovo;
- 01 colher de sopa Fermento pó;
- Farinha de trigo e sal a gosto.

Obs: com esta massa também podemos fazer enroladinho.

Modo de fazer

Misture e margarina, o leite, o ovo e o fermento. Vá adicionando farinha de trigo até a massa ficar um pouco pegajosa nas mãos. Deixe descansar um pouco, polvilhe farinha de trigo na mesa, se preciso polvilhe um pouco na massa. Estique e prepare os pastéis, pincele com gema e asse em forno pré-aquecido.



Ingredientes: **RECHEIO**

- 1 quilo carne de sururu ou Ostra cozida e triturada;
- 1 unidade Cebola média;
- 2 unidades Dentes de alho;
- 1 xícara Tempero verde;
- ½ xícara Azeitonas verdes e recheadas com pimentão vermelho;
- 1 colher chá Colorau ou extrato de tomate;
- 2 unidades Tomates sem pele e sem sementes;
- Sal a gosto.

Modo de fazer

Refogue o alho e a cebola até dourarem. Acrescente o tomate e o tempero verde e continue mexendo. Coloque o marisco cozido e triturado na mistura e o sal e continue refo-gando por mais cinco minutos. Por último coloque a azeitona picada no recheio. Mexa bem para apurar. Coloque em um recipiente. Use em seguida.

VATAPÁ DE OSTRA OU SURURU

Ingredientes:

- 1 e 1/2 Kg de ostra ou Sururu frescos sem cascas e limpos;
- 500 gramas de camarão;
- 10 pães carioquinhas picados;
- 1 e 1/2 litros de leite aquecido;
- 1/2 litro de leite de coco;
- 3 cebolas grandes picadas;
- 4 dentes de alho, amassados;
- 1 pimentão verde picado;
- 3 tomates, maduros e firmes, picados.
- 1 molho de cheiro verde, coentro e cebolinha bem picados;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju moída;
- 1/2 xícara (chá) de amendoim moído;
- 1 colher (chá) de colorau;
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva;
- Azeite de dendê a gosto;
- 1 colher (chá) de açúcar
- Molho de pimenta, se gostar, caso contrário pode retirar da receita.

Modo de fazer

Despeje o leite aquecido sobre os pedaços de pão, cubra com um pano e reserve.

Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva e a cebola picada, deixando o fogo até murchar (nessa hora, junte o açúcar para tirar a acidez).

Adicione o pimentão, mexa um pouco e em seguida os tomates e o cheiro verde. Coloque o colorau e tempere com o gengibre e a pimenta.

Deixe o refogado apurar, retire do fogo e transfira para o processador, batendo um pouco. Retorne o refogado para a panela, acrescente o marisco, mexa bem e deixe refogando por algum tempo, acrescentando leite de coco aos poucos se o preparado secar.

Junte o camarão no fogo por, mais ou menos, uns 10 minutos. Reserve. Passe o pão umedecido pelo processador de alimentos, despeje em uma panela grande e leve ao fogo brando por cerca de 30 minutos ou até cozinhar bem e obter um creme consistente.

Junte agora o refogado reservado, combinando tudo muito bem e acrecente mais tempero, se precisar.

Deixe começar a ferver e adicione o azeite de dendê. Sempre mexendo, deixe o composto voltar a ferver, transfira para uma tigela e sirva acompanhado de arroz branco.

Elaboração de Conteúdo
MARCUS BORGES LEITE
(85) 996925201
Email: marcus46ce@gmail.com

Com a colaboração de
LIANE MARLI SILVA

Revisão Ortográfica: Cynthia Matielli
e Hévilla Leal

Projeto Gráfico e Diagramação:
Sime Morais

Imagens não autorais extraidas da internet