



# SALVAR O PLANETA À MESA

Da pele às espinhas:  
consciência, sabor e nutrição.

 SPOSENDE  
Carteira Municipal



# SALVAR O PLANETA À MESA

Da pele às espinhas:  
consciência, sabor e nutrição.



“Salvar o Planeta à Mesa” foi uma iniciativa que surgiu no âmbito do Março com Sabores do Mar de 2020. A partir de uma indagação, rapidamente emergiu uma missão, pertinente e fundamentada, na qual foi crucial a colaboração do Biólogo Marinho Vasco Ferreira e do Chefe Emídio Concha de Almeida. Ambos, de forma cúmplice e numa honesta sinergia, encetaram, de imediato, discussões sobre a temática da Sustentabilidade devidamente enquadrada nas escolhas alimentares que fazemos diariamente, sobretudo no que concerne ao Pescado da nossa Costa.

A estratégia delineada materializou-se, desde logo, na realização da presente publicação. Por força da Pandemia Covid-19, só este ano foi possível lançá-la. Não obstante as restrições pandémicas ainda em vigor, conseguimos, com todo o sentido de responsabilidade e segurança, ir mais além. Desta feita, o Emídio e o Vasco iniciaram uma expedição digital através de sete episódios que podem ser visionados através do microsite e das redes sociais associadas ao [visitesposende](http://visitesposende.com) ([msm.visitesposende.com](http://msm.visitesposende.com); [instagram](https://www.instagram.com/visitesposende) e [facebook](https://www.facebook.com/visitesposende)). À descoberta da Rota da Sustentabilidade à Mesa, honraram espécies de pescado consideradas “pobres”, em sabor e valor comercial, criando pratos de excelência que intimidam qualquer estrela Michelin. Muitos mares e marés foram desbravados, mas ainda há um longo caminho a percorrer. Nesta senda, ficaremos ansiosamente a aguardar por uma segunda temporada dos Guardiões da Sustentabilidade à Mesa: Vasco & Emídio.

Bem hajam a todos aqueles que acreditaram neste projeto, sendo certo de que, comprovadamente, a Sustentabilidade à Mesa é exequível e surpreendentemente deliciosa, identitária e nutritiva.

Bem-vindos a bordo!



Quando compra um alimento, pensa na sua pegada ecológica? Sabia que as suas escolhas alimentares determinam o futuro dos oceanos? É urgente fazer as melhores escolhas para a sua mesa. Se pretende ser um consumidor consciente, é preciso ter atenção ao método de captura, à vulnerabilidade das espécies, ao seu estatuto de conservação e ao estado dos seus stocks, dando a sua preferência a pescado proveniente de métodos e objetos de captura verdadeiramente sustentáveis.

É hoje fundamental a mobilização da sociedade para um consumo sustentável e responsável das espécies de pescado, sendo necessária a valorização dos produtos transacionados nas lotas do concelho, promover e divulgar os produtos de pesca local, valorizar as espécies sustentáveis do ponto de vista ambiental e abundantes no litoral de Esposende e inovar na apresentação e confeção gastronómica dos produtos de pesca locais, promovendo o desenvolvimento de receitas inovadoras e a sustentabilidade da pequena pesca.

Com base em critérios de natureza ambiental e económica são aqui seleccionadas seis espécies. O consumo destas espécies, tradicionalmente menos valorizadas em lota, tem por objetivo contribuir para a sustentabilidade dos stocks, apresentando alternativas saudáveis, acessíveis e gastronomicamente versáteis.

04

No plano nutricional estas espécies são um alimento de eleição para uma alimentação mais saudável, ricas em ómega 3 - ácidos gordos marinhos com um importante papel na prevenção de doenças vasculares -, na diminuição do teor de triglicéridos no sangue, na prevenção e tratamento de arritmias, e podem também desempenhar um papel no combate ao cancro e na prevenção da obesidade. Além de conterem ómega 3, são uma excelente fonte de vitaminas, minerais (fósforo, iodo, selénio, cálcio, potássio, zinco, cobre e magnésio) e proteínas de elevado valor, acrescentando os baixos teores de sódio e colesterol.

No plano ambiental, o consumo de espécies menos valorizadas pode contribuir para uma estratégia de aproveitamento de pescado com stocks sustentáveis no litoral de Esposende, onde são abundantes, porém, a identificação de novas espécies de pescado que apresentam benefícios económicos e ambientais pode não bastar para modificar hábitos alimentares assentes numa cultura gastronómica tradicionalmente ligada ao bacalhau, à sardinha e ao salmão.

Os chefs têm aqui um importante papel a desempenhar neste processo, de forma a aproveitar o potencial gastronómico destas espécies. Ao criarem novas receitas e formas de confeção destas espécies, favorecem a sua disseminação entre os consumidores.

VASCO FERREIRA

Tendo por base uma cada vez maior preocupação com a sustentabilidade do nosso planeta, em especial do "nosso Mar" e após o convite da Câmara Municipal de Esposende, que muito me honrou, em conjunto com o Biólogo Vasco Ferreira vou preparar algumas receitas simples, fáceis de elaborar com peixes muito saborosos, de baixo valor comercial e com um aproveitamento quase total dos mesmos.

As espécies seleccionadas tiveram por base a sua sustentabilidade e não só a sua valorização comercial como também um aumento da sua procura pela via gastronómica.

Segundo dados do projeto Zero Desperdício da Associação "Dariacordar" deixo alguns números e factos que nos devem fazer refletir.

- 20% do nosso lixo é comida
- 1/3 da comida produzida em todo o mundo acaba no lixo. Quantidade suficiente para alimentar 3 mil milhões de pessoas.
- 50.000 refeições acabam diariamente no lixo dos restaurantes de todo o país.
- 200 litros de água é o que cada um de nós gasta por dia. A água usada na produção de alimentos desperdiçados seria suficiente para satisfazer as necessidades de 9 mil milhões de pessoas.
- 10% das emissões de gases com efeito de estufa provêm da produção de alimentos que nunca irão ser consumidos.
- 360.000 Pessoas passam fome em Portugal.

05

Das diversas possibilidades resolvi confeccionar receitas muito simples, mais ou menos tradicionais e com uma apresentação aqui e ali mais moderna.

EMÍDIO CONCHA DE ALMEIDA



DEIXAMOS AQUI ALGUMAS SUGESTÕES



## SCOMBER COLIAS CAVALA

Corpo fusiforme; primeira barbatana dorsal com 8 a 10 raios espinhosos; parte da cabeça situada entre os olhos, translúcida; espaçamento entre as duas barbatanas dorsais igual ao comprimento da base da primeira dorsal; coloração azul esverdeada, parte inferior dos flancos e ventre com numerosas e pequenas manchas escuras. Pode viver até 13 anos. Habita na coluna de água em zonas costeiras até 250 m de profundidade. Forma grandes cardumes que são fortemente migradores, permanecendo junto ao fundo durante o dia e subindo durante a noite para caçar.

Tamanho mínimo de captura - 200 mm

É pescada com cerco, arrasto e redes de emalhar.

### Caraterísticas identificativas:

- Corpo fusiforme;
- Primeira barbatana dorsal com 8 - 10 raios espinhosos;
- Parte da cabeça situada entre os olhos, translúcida;
- Espaçamento entre as duas barbatanas dorsais igual ao comprimento da base da primeira dorsal;
- Coloração azul esverdeado;
- Parte inferior dos flancos e ventre com numerosas e pequenas manchas escuras.

Facilmente confundível com:

*Scomber scombrus* | Sarda

08

NÃO  
AVALIADO

DADOS  
INSUFICIENTES

POUCO  
PREOCUPANTE  
LC

QUASE  
AMEAÇADO

VULNERÁVEL

EM PERIGO

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

EXTINTO  
NA NATUREZA

EXTINTO

NE

DD

NT

VU

EN

CR

EW

EX

## TRACHURUS TRACHURUS CARAPAU-BRANCO

Espécie de corpo alongado, moderadamente comprimido, cinzento com matizes azuis no dorso e prateado no ventre e ancos. A linha lateral apresenta-se muito pronunciada.

Espécie pelágica, oceanódroma, que habita na coluna de água de zonas costeiras desde a superfície até aos 200 m de profundidade. Forma grandes cardumes que efetuam migrações consideráveis.

Alimenta-se de pequenos crustáceos, peixes e moluscos.

Reproduz-se de dezembro a abril, com um pico em fevereiro.

Tamanho mínimo de captura - 150 mm

É pescado com cerco, arrasto e redes de emalhar.

### Caraterísticas identificativas:

- Corpo alongado e ligeiramente comprimido;
- Duas barbatanas dorsais; uma fiada completa de escurdetes ao longo da linha lateral com uma inflexão muito marcada ao nível dos espinhos anais;
- Linha lateral acessória terminando entre o 19º e 31º raios moles da segunda dorsal;
- Coloração cinzento esverdeado ou azulado no dorso, flancos e ventre prateados.

Facilmente confundível com:

*Trachurus mediterraneus* | Carapau-do-mediterrâneo  
*Trachurus picturatus* | Carapau-negrão

09

NÃO  
AVALIADO

DADOS  
INSUFICIENTES

POUCO  
PREOCUPANTE  
LC

QUASE  
AMEAÇADO

VULNERÁVEL

EM PERIGO

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

EXTINTO  
NA NATUREZA

EXTINTO

NE

DD

NT

VU

EN

CR

EW

EX

## CHELON LABROSUS NEGRÃO

Corpo alongado, de secção subcilíndrica; lábio superior espesso; espaço jugular muito reduzido; nos adultos, o dorso é escuro, esverdeado, acinzentado ou azulado; flancos cinza prateados com 6 a 8 listas cinzentas longitudinais; as listas na parte dorsal dos flancos são mais escuras e mais visíveis do que as da parte ventral; barbatanas dorsais e anal escuras, mas a anal menos pigmentada do que as dorsais; barbatanas peitorais claras com base escura; a barbatana caudal é grande e bifurcada; mede em média cerca de 35 cm de comprimento, podendo atingir os 75 cm de comprimento.

Espécie pelágica, geralmente na zona de costa, podendo ser encontrada em estuários e lagoas; tende a deslocar-se para norte no verão, à medida que as temperaturas aumentam.

Os juvenis alimentam-se de zooplâncton e os adultos de diatomáceas bentónicas, algas e pequenos invertebrados.

Reproduz-se no mar durante os meses de inverno.

### Caraterísticas identificativas:

- Corpo alongado, de secção sub-cilíndrica;
- Cabeça maciça e achatada dorsalmente;
- Olhos recobertos parcialmente por uma pálpebra adiposa;
- Boca pequena, terminal e sub-terminal;
- Barbatanas peitorais curtas inseridas a meia distância entre os níveis da base das peitorais e da origem da dorsal.
- Lábio superior espesso, espaço jugular muito reduzido

Facilmente confundível com:

*Chelon ramada* | Taíinha-rataça  
*Chelon auratus* | Taíinha-garrento  
*Chelon saliens* | Taíinha-de-salto  
*Mugil cephalus* | Taíinha-olhalvo

## BOOPS BOOPS BOGA-DO-MAR

Corpo fusiforme de secção quase redonda; olhos grandes sendo o seu diâmetro superior ao comprimento do focinho; uma fiada de dentes incisiformes em cada uma das maxilas; barbatanas peitorais curtas não atingindo a abertura anal; pequena mancha escura limitada à base das barbatanas peitorais. Comprimento máximo: 36 cm.

Espécie subtropical, gregária, distribui-se no fundo da plataforma geológica até uma profundidade de 350 m sobre uma variedade de substratos (areia, lama, rochas e algas), embora seja mais comum em profundidades inferiores a 150 m e, por vezes, em águas costeiras. Espécie gregária que ascende à superfície durante a noite.

Omnívora, alimenta-se principalmente de crustáceos e plâncton diverso.

Tamanho mínimo de captura - 150 mm

### Caraterísticas identificativas:

- Corpo fusiforme de secção quase redonda;
- Olhos grandes sendo o seu diâmetro superior ao comprimento do focinho;
- Uma fiada de dentes incisiformes em cada uma das maxilas;
- Barbatana dorsal com 13 - 15 espinhos;
- Barbatanas peitorais curtas não atingindo a abertura anal;
- Pequena mancha escura limitada à base das peitorais.

10

11

NÃO  
AVALIADO

DADOS  
INSUFICIENTES

POUCO  
PREOCUPANTE  
LC

QUASE  
AMEAÇADO

VULNERÁVEL

EM PERIGO

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

EXTINTO  
NA NATUREZA

EXTINTO

NE

DD

NT

VU

EN

CR

EW

EX

NÃO  
AVALIADO

DADOS  
INSUFICIENTES

POUCO  
PREOCUPANTE  
LC

QUASE  
AMEAÇADO

VULNERÁVEL

EM PERIGO

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

EXTINTO  
NA NATUREZA

EXTINTO

NE

DD

NT

VU

EN

CR

EW

EX

## SARDA SARDA SARRAJÃO

Corpo alongado; dorso e parte superior do flanco de cor azul metálico com 5 a 11 listas escuras, oblíquas na parte superior do corpo direcionadas para a frente e para baixo; nos juvenis as listas são quase verticais; parte inferior do flanco e ventre prateados.

Espécie epipelágica e nerítica. Ocorre a profundidades que variam de 0 a 200m e, por vezes, entra em estuários. Pode adaptar-se a mudanças graduais das condições ambientais, como a temperatura e a salinidade.

Os adultos alimentam-se de pequenos, invertebrados como lulas e camarões e podem engolir presas relativamente grandes. A época de desova e tamanho de maturidade variam entre as populações. Na maior parte, ocorre entre maio e julho.

### Caraterísticas identificativas:

- Corpo alongado;
- Primeira barbatana dorsal com 20 - 23 espinhos;
- 5 - 11 listas escuras, oblíquas na parte superior do corpo, nos juvenis as listas são quase verticais.

### Facilmente confundível com:

*Auxis rochei* | Judeu  
*Katsuwonus pelamis* | Gaiado

12



NÃO  
AVALIADO

DADOS  
INSUFICIENTES

POUCO  
PREOCUPANTE

LC

QUASE  
AMEAÇADO

NT

VULNERÁVEL

VU

EM PERIGO

EN

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

CR

EXTINTO  
NA NATUREZA

EW

EXTINTO

EX

## POLYBIUS HENSLOWII CARANGUEJO-PILADO

Desde tempos imemoriais que a apanha deste caranguejo mobilizou e alimentou populações na sua apanha e venda para fertilizantes orgânicos da terra. É um caranguejo pequeno, com uma carapaça quase circular com aproximadamente 4,5 cm de diâmetro. É um excelente nadador que se alimenta em águas abertas até aos 500 metros de profundidade, desde as Ilhas Britânicas até Marrocos e também no Mediterrâneo Oeste, realizando grandes migrações. É uma importante fonte de alimento para aves marinhas e, principalmente durante o verão, atinge densidades muito grandes em toda a coluna de água.

### Caraterísticas identificativas

- Carapaça praticamente circular.
- Patas aplanadas, em forma de remo.

13



NÃO  
AVALIADO

NE

DADOS  
INSUFICIENTES

DD

POUCO  
PREOCUPANTE

LC

QUASE  
AMEAÇADO

NT

VULNERÁVEL

VU

EM PERIGO

EN

CRITICAMENTE  
EM PERIGO

CR

EXTINTO  
NA NATUREZA

EW

EXTINTO

EX



## SOPA DE PEIXE

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 1 Negrão (500g+-)
- 3 Sardas
- 18/20 Caranguejos Pilado
- 1 Cabeça de Sarrajão
- 1 Kg de batatas
- 4 cebolas
- 8 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 4 folhas de louro
- 20 cl Vinho branco
- Alho francês
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Água
- 1 molho de coentros
- 5 fatias de pão Saloio
- 10 Camarões (20/30)
- 12 ameijoas Castanha com casca

### MODO DE PREPARAÇÃO

Coza os peixes em água com sal.

Quando os peixes estiverem cozidos, retire-os da água e reserve.

Num tacho, faça um refogado com as cebolas, o alho francês e os alhos picados. Deixe alourar e refresque com um pouco de vinho branco, junte os tomates maduros em pedaços (sem pele e sem grainhas).

Junte ao refogado a água onde cozeu o peixe e as batatas sem pele. Quando as batatas estiverem cozidas, triture para obter um creme.

Prepare o peixe, retirando-lhe peles e espinhas.

Junte o peixe em pedaços ao creme e sirva polvilhado com os coentros picados e acompanhado com cubos de pão torrado ou frito.

Obs:opcionalmente pode juntar-se alguns camarões e umas ameijoas no caldo.





## NEGRÃO AO SAL COM ALGAS

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 1 Negrão com 1Kg
- 1 Ramo de tomilho fresco
- 1 kg Algas (Sargaço)
- 2 Ovos (clara)
- 2 Kg de Sal grosso

### MODO DE PREPARAÇÃO

Limpe o peixe das vísceras, mas sem escamar. Lave bem e coloque um bom punhado de tomilho no ventre. Reserve.

Numa tigela misture o sal, o Sargaço e uma (ou duas) claras de ovo e envolva até que fique com uma consistência semelhante a areia molhada. Num tabuleiro de ir ao forno ou assadeira cubra o fundo com uma camada do preparado de sal. Coloque o peixe e cubra bem com o restante sal. Aperte bem o sal.

Leve ao forno a 180 graus durante aproximadamente 20 minutos.

Parta a crosta de sal e retire a Pele do peixe. Está pronto.

Sirva com o acompanhamento preferido como por exemplo umas batatinhas cozidas com uns grelos salteados.

## CEVICHE DE NEGRÃO

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de Filetes de Negrão sem pele e sem espinhas
- 6 limas
- 1 cebola roxa em meias luas finas
- 1 Malagueta finamente picada
- Endro qb
- Gengibre qb
- Azeite
- Sal

### MODO DE PREPARAÇÃO

Corte o peixe em cubos pequenos e coloque numa tigela.

Acrescente a cebola cortada em meias luas finas, a malagueta cortada fininha e o Endro.

Junte um pouco de gengibre ralado e tempere com sal e um fio de azeite.

Adicione a raspa e o sumo das limas para tigela. Corte os tomates lavados em quatro e agrupe. Misture e sirva fresco.

Se preferir pode trocar a malagueta por pimenta em grão.

\*Pode também acrescentar um pouco de leite de coco.





## TÁRTARO DE CARAPAU

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 12 filetes de carapau sem pele e sem espinhas
- 1 cebola-roxa
- 1 manga (não muito madura)
- Molho inglês q.b.
- Coentros q.b.
- 20 gr. de alcaparras
- 1 colher de sopa mostarda Sávora
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 Limas ou Limão galego

### MODO DE PREPARAÇÃO

Amanhe o carapau e retire os filetes sem pele e sem espinhas.

Pique a cebola, os coentros e as alcaparras. Corte a manga em cubos pequeninos.

Corte o carapau em cubos o mais pequeno possível e misture aos ingredientes anteriores.

Junte um pouco de sal, pimenta, molho inglês e mostarda Sávora.

Esprema o sumo de lima sobre o preparado e envolva. Sirva com tostas finas.

## CARAPAU DE ESCABECHE

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 1 Kg de carapaus pequenos fritos
- 2 Cebolas grandes
- 2 Folhas de louro
- 3 Dentes de alho
- 1 ramo de salsa
- Pimentão doce
- 15 dl de azeite
- Vinagre de vinho a gosto

### MODO DE PREPARAÇÃO

Frite os Carapaus e escorra-os.

Deite o azeite numa frigideira e leve ao lume, junte a cebola, os dentes de alho cortados em rodelas finas e o louro.

Deixe cozinhar até a cebola ficar no ponto. Junte o pimentão doce e o vinagre.

Deixe ferver um pouco. Deite sobre os carapaus fritos. Polvilhe com a salsa picada.

Acompanhe com batatas cozidas e salada.





## SARRAJÃO BRASEADO COM REDUÇÃO DE BALSÂMICO E ESPARGOS

8/10 porções

### INGREDIENTES

8 dl de azeite  
1kg de lombo de Sarrajão (de um  
peixe grande)  
Flor de sal q.b.  
200 grs de espargos

### Redução

2 dl de molho de soja  
30 gr de açúcar  
1 dl de vinagre balsâmico

### MODO DE PREPARAÇÃO

Aqueça uma frigideira antiaderente com o azeite, coloque o Sarrajão escorrido aos cubos. Salpique-os com flor de sal e deixe cozinhar em lume forte de todos os lados.

Retire do lume, deixe arrefecer um pouco e corte o atum em fatias.

Regue com a redução os cubos de Sarrajão.

Acompanhar com espargos salteados em azeite.

## HAMBURGUER DE CAVALA

8/10 porções

### INGREDIENTES

- 400gr. Filetes de Cavala sem pele e sem espinhas
- 1 Cebola Roxa
- 5 dl de azeite
- Tomilho fresco qb.
- Sal e pimenta q.b.
- 8 folhas de alface
- 8 Pães de Hambúrguer pequenos (+- 8 cm de diâmetro)
- 1 Pepino
- 8 Tomates Cherry

### Molho de Iogurte

- 1 iogurte grego
- Sumo de limão
- 1 dente de alho esmagado
- Ervas gregas

### MODO DE PREPARAÇÃO

Pique os filetes de cavala com a cebola, o sal, a pimenta e o tomilho. Com este preparado construa pequenos hambúrgueres (+- 10 cm diâmetro) e frite-os numa frigideira antiaderente com o Azeite.

Faça uma salada com a alface cortada em juliana fina e o pepino em cubos pequenos e tempere com o molho de iogurte.

Coloque sobre a base do pão uma porção de salada e depois um hambúrguer. Pouse a tampa do pão e feche com um palito espetado com um tomate cherry.

Obs: a cavala poderá ser substituída pela Sarda, espécie muito semelhantes e igualmente abundantes na nossa Costa.





#### Ficha Técnica:

Titulo: Salvar o Planeta à Mesa.  
Da pele às espinhas: consciência, sabor  
e nutrição.  
Coordenação Editorial: Isabel Trindade  
(Câmara Municipal de Esposende)  
Ilustração e Design: João Lobarinhas  
(Câmara Municipal de Esposende)  
Fotos: José Costa  
(Câmara Municipal de Esposende)  
Texto: Vasco Ferreira e Emídio Concha  
de Almeida  
Edição: Câmara Municipal de Esposende  
Data: Maio de 2021

Ilustrações de peixes:  
Adaptado de Ferreira, V., Iglésias, S.  
(2013). Peixes marinhos costeiros do  
Litoral Norte de Portugal. Centro de  
Mergulho e Ecologia Marinha - Forum  
Esposendense. Poster.  
ISBN: 978-989-54618-5-1



