

Bacalhau



à lupa...

Ficha Técnica

Título: Bacalhau à lupa

Concepção: Mariana Barbosa

Corpo redactorial: Mariana Barbosa; Bruna Domingues

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Dezembro de 2015

©APN



Introdução

Em Portugal, o *bacalhau* tem presença assídua em todas as mesas no jantar de Natal.

Com a chegada da quadra natalícia, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas elabora um guia para dar a conhecer as características desta espécie de pescado, tradicionalmente presente na gastronomia portuguesa.



*Somos reis do Bacalhau
cozinhá-lo é uma arte
que nos sempre põe à prova.*

*Pode se servir cozido
numa ampla travessa
com couves e grelos
e nunca trai a promessa...*

Adaptado de Luso-Poemas

O bacalhau - generalidades

Bacalhau

- O bacalhau é um dos alimentos característicos da cozinha tradicional portuguesa, sendo um dos peixes mais consumidos e apreciados pelo povo português.
- Apesar de existirem diversas variedades de bacalhau, a espécie *Gadus Morhua*, existente no Atlântico Norte, é uma das mais consumidas.
- O bacalhau é comumente adquirido seco e salgado, no entanto, encontra-se também disponível no mercado fresco, congelado, demolhado, em filetes, em postas ou desfiado.
- Portugal é um dos países onde se consome mais bacalhau, a nível mundial.
- Pela sua versatilidade, existe uma grande variedade de receitas que utilizam o bacalhau como ingrediente principal.

Curiosidade: A salga do bacalhau é um método de conservação tradicional e bastante antigo que permite preservar o alimento, bem como as suas propriedades nutricionais.

Composição nutricional

- O bacalhau, à semelhança de outros peixes, é um alimento de fácil digestão.
- A sua composição nutricional varia consoante o método de conservação, forma de preparação e confeção culinária.

<i>Bacalhau fresco</i>	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Colesterol (mg)	Sódio (mg)	Vitamina B12 (ug)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)
cru	76	17,8	0,5	0	44	65	1	362	200
cozido	84	19,1	0,8	0	50	337	0,9	347	225
<i>Bacalhau seco e salgado, demolhado</i>	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Colesterol (mg)	Sódio (mg)	Vitamina B12 (ug)	Potássio (mg)	Fósforo (mg)
cru	80	19	0,4	0	52	1483	0,95	36	116
cozido	106	26,2	0,1	0	72	1228	0,35	21	103

Características nutricionais

Devido ao seu baixo teor lipídico, o *bacalhau* é considerado um peixe magro. Outras das suas características nutricionais são:

- Riqueza em gordura polinsaturada, destacando-se o ácido gordo ómega 3;
- Fonte de minerais (iodo, cálcio, fósforo, magnésio e selénio), vitaminas (vitamina A, E, B6 e B12) e proteínas de elevada qualidade;
- Teor considerável do aminoácido essencial triptofano;
- Elevado teor em sódio (quando seco);
- Níveis de colesterol relativamente elevados, principalmente junto à pele (comparativamente a outros peixes).

Como escolher e conservar o bacalhau?

Recomendam-se os seguintes cuidados, na compra e conservação de *bacalhau seco*:

- Musculatura firme;
- Cor amarelo claro ou amarelo palha;
- Pele uniforme;
- Cheiro agradável e suave;
- A presença de manchas escuras e sinais de humidade à superfície deverá ser motivo de rejeição.



De seguida, apresentamos algumas sugestões para preparar e confeccionar *bacalhau*:

- Eleger métodos de confeção que privilegiem o seu valor nutricional, como é o caso dos cozidos, grelhados e estufados;
- Evitar a adição de sal na sua confeção;
- Retirar a pele, para reduzir o teor de gordura ingerida;
- Realizar uma demolha eficiente do bacalhau, que corresponde a um tempo mínimo de 24/48 horas e em mais que uma água, para minimizar o seu elevado teor de sódio;
- Armazenar o bacalhau no frigorífico, inclusive o bacalhau seco, ou durante a demolha;
- Evitar a utilização de produtos como natas, maionese, manteiga ou óleo na sua confeção, preferindo azeite e ervas aromáticas.

Referências bibliográficas:

- Fileira do pescado. Guia prático. Como escolher os produtos da pesca mais frescos? Disponível em: <http://www.fileiradopescado.com/guia-pratico/fresco.html>
- Instituto do Consumidor. Guia - Os alimentos na Roda. Lisboa. Dezembro de 2013
- Porto L, Oliveira L. Tabela da composição de alimentos, 1a edição. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa 2007
- Luso-Poemas. Disponível em: <http://www.luso-poemas.net/modules/news/article.php?storyid=9392>



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS
Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt
[facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas](https://www.facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas)