

USO SUSTENTÁVEL DOS
SISTEMAS
LAGUNARES



Realização:



Parceria:



USO SUSTENTÁVEL DOS
SISTEMAS
LAGUNARES



SOBRE O PROJETO

O Projeto Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares (USSL), atua desde agosto de 2022, com a expectativa de 800 participantes diretos de comunidades pesqueiras tradicionais de Cabo Frio (Praia do Siqueira), São Pedro da Aldeia (Praia da Baleia), Saquarema (Mombaça) e Maricá (Amendoeira e Itapeba), e vai até 2024, totalizando 24 meses de duração.

O USSL é um projeto multi-institucional, que é realizado pelo Instituto Onda Azul, em parceria com a Petrobras. Também participam Universidades Federais (UFF e UFRRJ), empresas (Cardume e Planett), e instituições locais como: Associação dos Pescadores Artesanais da Praia da Baleia (Aspaprab), em São Pedro da Aldeia, Colônia Z-4, em Cabo Frio, Colônia Z-24, em Saquarema e a Associação de Pescadores do Bairro de Itapeba (APBI), em Maricá.

O projeto é sustentado por três eixos: Pesca Sustentável e Qualidade de Vida, Turismo de Base Comunitária, e Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário. Cada um deles foi desenvolvido com base em pesquisas científicas para promover a autogestão pesqueira.



DADOS PESSOAIS

Nome _____

Idade _____ Telefone _____ CPF _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado _____ CEP _____

Qual comunidade você pertence?

- Mombaça
- Itapeba
- Amendoeiras
- Baleia
- Siqueira



FICHA TÉCNICA

André Esteves – Gerência Geral.

Ricardo Farias – Coordenação Administrativa / Financeira.

Fabiana Santos – Assistente de Coordenação Técnica.

Leticia Souza – Profissional de Coordenação de Comunicação.

Felipe Vergueiro - Designer.

David Pereira – Profissional de Comunicação Institucional.

André Cavalcanti - Coordenador Técnico do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário.

Aretha Caroline - Assistente Técnica do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário.

Laura Maria de Oliveira da Silva - Engenheira de Alimentos e Técnica em Agroindústria.

Flávia Sasek – Analista de Mídias Sociais.

Alana Barbosa – Assistência Técnica.

Edson Junior – Assistente Administrativo Financeiro.

Dayanne Lima – Assistente Pedagógica.

David Barreto de Aguiar - Professor Doutor IFRJ
(Campus - Arraial do Cabo).

Janeci Carmen Rodrigues - Mestre Sabedora de Beneficiamento de Pescado. Pequena Empreendedora, Pescadora e Descendente da Cultura Secular Pesqueira em Cabo Frio e Região.



MÓDULO 1





APRESENTAÇÃO AO BENEFICIAMENTO DO PESCADO

Os animais aquáticos possuem uma característica comum de apresentarem uma carne extremamente delicada e perecível, o que torna de fundamental importância o conhecimento dos principais sinais de conservação e do estado geral do produto.



Cheiro sem odor forte, textura, guelras, dilatação do ventre e olhos são itens que compõem a lista de sinais de que precisamos ficar atentos!

No que se refere ao cheiro, o peixe fresco é inodor e sua textura é úmida e escorregadia.





O ventre não deve estar escurecido, flácido ou afinado.
A carne precisa estar bem presa à espinha.



Agora, iremos abordar a limpeza e alguns cuidados técnicos que podem se dividir em três etapas, como veremos a seguir:

1. **Vísceras:** é necessário serem tiradas o quanto antes, de preferência ainda no barco. Caso tenha comprado este produto com vísceras, faça um corte e retire imediatamente.





- 2. Cabeça e cauda:** para retirar, o ideal é ter a ajuda de uma superfície para apoiar o cotovelo, com o golpe preciso e seco.



- 3. Nadadeiras:** faça um corte ao redor de todas as nadadeiras, logo após, puxe-as em direção a cabeça do próprio peixe; com um movimento rápido.



Após fazer todo este processo de limpeza, de retirar as vísceras e envolvê-las em papel filme, os peixes poderão ser mantidos na geladeira por 24h. Caso queira aumentar esta quantidade de tempo, é necessário pôr diretamente em contato com gelo picado.



Este procedimento, dobra a conservação. Precisamos ressaltar que, este recipiente precisa ter lugares para o escoamento desta água do degelo.



SISTEMA E PRINCÍPIOS GERAIS DO HACCP

O pescado, como alimento, e outros produtos oriundos dos oceanos, lagoas, rios e lagos, compreende uma ampla variedade de espécies. A maioria desses produtos é cozinhada e alguns são consumidos crus, como é o caso do salmão e das ostras.



O pescado tem o tempo mais curto de perecibilidade, em comparação aos outros tipos de carne, ou seja, o músculo do pescado tem como característica menos reação ácida, o que favorece a proliferação de microrganismos indesejáveis.



VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA HACCP?

Hazard (Perigo)
Analysis (Análise)
Critical (Crítico)
Control (Controle)
Points (Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controle).

Esse sistema foi desenvolvido na década de 1960, nos Estados Unidos, por uma empresa de laboratórios do exército norte-americano em parceria com a NASA. Eles tinham como principal objetivo a produção de alimentos seguros para os astronautas.

Já em 1980, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou a aplicação do sistema HACCP nas empresas alimentares.



A seguir, veremos alguns conceitos importante sobre esse sistema:

* **Perigo:** trata-se de uma contaminação que pode ocorrer do tipo biológica (como bactérias, vírus e parasitas), química (através de toxinas, conservantes e aditivos), ou física (com insetos, pedaços de vidro, fragmentos de madeira ou cabelo).

* **Risco:** é a possibilidade de um perigo acontecer. A situação pode variar de caso a caso. Um exemplo: o uso de luvas poderia eliminar a contaminação por bactéria (perigo).

* **Severidade:** se refere ao nível de perigo, que pode estar devidamente controlado ou não. Como exemplo, a quantidade de cloro na água, que quando elevada pode ser nocivo à saúde do consumidor.

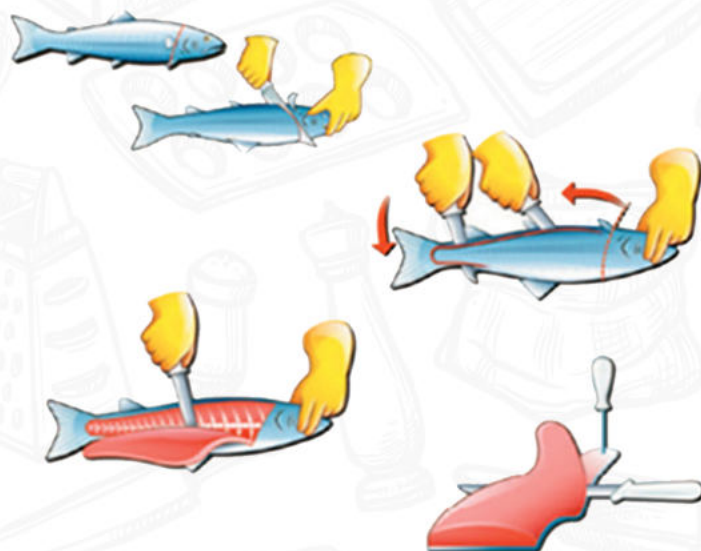


MÓDULO 2





TÉCNICA DE FILETAGEM



APROVEITAMENTO INTEGRAL DO PESCADO

O local de pesca gera excesso de resíduos. Estes, quando são descartados nas localidades, acabam se tornando um grande problema ambiental em função ao que se refere à poluição, do mau cheiro e suas consequências.

Uma maneira de solucionar esse problema, é o aproveitamento desses resíduos. Já que, através deles podemos produzir subprodutos como silagem, farinha de peixe, hambúrguer de camarão, kibe de peixe, entre outros.



SILAGEM

A silagem do pescado é o líquido que subtrai do peixe ou que estejam impróprios para consumir. Também é feito de resíduos como as vísceras, escamas e nadadeiras. Este processo é feito através da moagem do pescado.



A silagem é uma boa forma de reaproveitar os resíduos do pescado, nos quais são considerados materiais poluentes e que futuramente podem ser utilizados como ingredientes na ração animal.



FARINHA DE PEIXE

A farinha de peixe é oriunda do cozimento, secagem, prensagem ou moagem do pescado. Trata-se de um produto sólido e seco. Lembrando que o mesmo é destinado apenas para ração animal, ajudando em seu enriquecimento no valor nutricional.

A seguir, veremos as etapas para este processamento:



- **Cocção:** é preciso efetuar o cozimento ao vapor sob pressão, o que irá causar a desnaturação das proteínas do peixe e a ruptura da parede celular das bactérias, evitando a contaminação e a deterioração da farinha. (MACHADO, 1984)
- **Prensagem:** nesta etapa o objetivo principal é reduzir o teor de óleo e umidade da matéria-prima através da pressão física. (MACHADO, 1984)

- **Secagem:** nesta etapa o produto é exposto ao vento quente de um secador, com altas temperaturas, com o objetivo de reduzir a umidade.



FISHBURGUER E FISHBURGUER COM CAMARÃO



Ingredientes:

1kg de Peixe Espada
20g Sopa de Cebola
3g de Pimenta do Reino
3g Coentro
50g Polvilho Doce
50ml de Óleo de Soja (para fritar)

Modo de Fazer:

O primeiro passo é moer em disco fino os filés de peixes.

Pesar os ingredientes e adicionar ao peixe moído. Misture os ingredientes até que atinja a consistência homogênea.

Não se esqueça de retirar todas as espinhas! A massa deve descansar por duas horas sob refrigeração.

Enformar e levar para o congelador.

Líquido de Empanamento:

- 700ml de Água Potável
- 200g de Farinha de Trigo
- 12g de Gelatina em Pó Sem Sabor e Incolor
- 15g Tempero Completo
- 200g de Farinha de Rosca (para empanar)

Modo de Fazer:

Misture os ingredientes até formar um líquido para o empanamento.

Passar os produtos neste líquido e empanar na farinha de rosca.



QUIBE DE PEIXE



Ingredientes:

1kg de Peixe Espada
500g de Farinha de Quibe
25g de Tempero
20g de Sopa de Cebola
3g de Hortelã ou Erva-Doce
3g de Cheiro-Verde

Modo de Fazer:

Moer em discos finos os filés de peixe.
Retirar todas as espinhas.
Pesar os ingredientes e adicionar ao peixe moído.
Misturar os ingredientes até que atinja uma massa homogênea.
Molde os quibes e congele.



PORCIONAMENTO

São seis os principais tipos de apresentações e preparos com peixes, vejamos:

1. **Inteiro** – Apenas são retiradas as vísceras.



2. **Filé** – A principal característica é que a carne deve ser desprendida da espinha. A pele do peixe pode ser mantida ou não.



3. **Borboleta** – Nesse caso, os filés ficam presos pelo dorso do peixe e a espinha é completamente retirada.



4. **Isca ou gurjão** – A partir do filé, são feitas tiras com cerca de 6 a 7 cm de comprimento. Normalmente utilizados em peixes que são empanados e fritos.



5. **Paupiette** – Tem como característica serem finos, enrolados e frequentemente cacheados.



Tranche – São porções de filés grossos, cortados em diagonal.



REFERÊNCIAS

- Programa Alimentos Seguros (PAS) SEBRAE.
Programa de Certificação do Pescado Brasileiro. FIPERJ -
INMETRO, 2011.
- AQUIPESCA do Ministério da Agricultura, Pecuária e
Abastecimento.
- Marinha do Brasil - Portaria nº 125/MB.
- CORDON, Bleu, Le. Todas as técnicas de cozinha. Editora
Marco Zero - 1998
- SEBESS, Mariana. Técnicas de Cozinha profissional.
SENAC São Paulo – edição reduzida
- MACHADO, Z.L. Tecnologia de recursos pesqueiros:
parâmetros, processos, produtos. Recife: SUDENE – DR,
1984.
- Cozinheiro Profissional: livro 3 / Instituto Gourmet.
Formação profissional – Rio de Janeiro: 2017.

A page with a repeating pattern of colorful fish and kitchen items. The central area is a white rectangle with horizontal lines for writing.



REALIZAÇÃO



PARCERIA



PARCEIROS

