



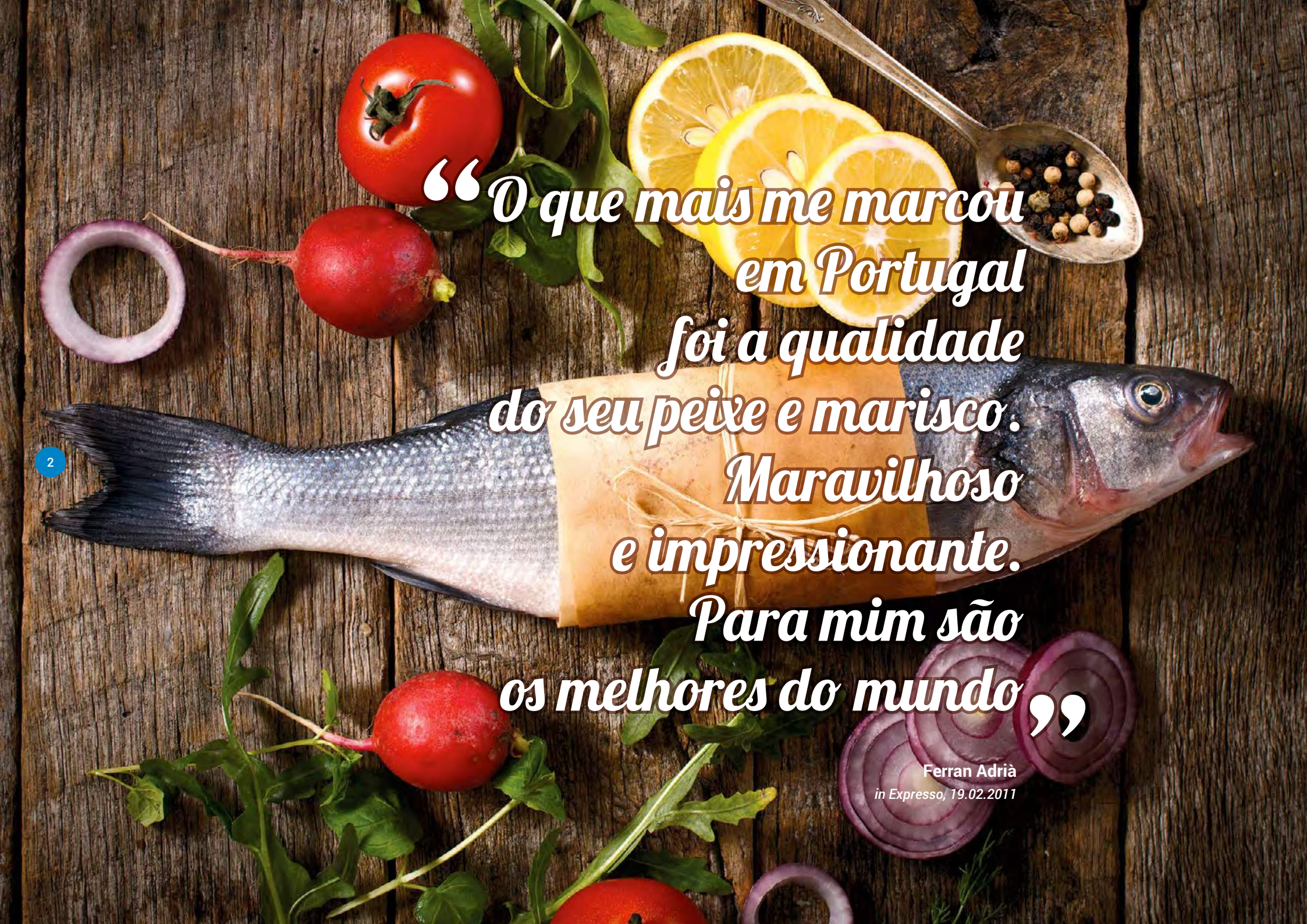
*Manual*

ROTA  
do PEIXE  
PORTUGUÊS

*O melhor do mundo*







*“O que mais me marcou  
em Portugal  
foi a qualidade  
do seu peixe e marisco.  
Maravilhoso  
e impressionante.  
Para mim são  
os melhores do mundo”*

Ferran Adrià  
in Expresso, 19.02.2011





Foi com esta afirmação do chef catalão, em 2011, que a comunidade gastronómica internacional olhou para Portugal e para o seu peixe com verdadeira admiração. Mas, o que mais espantaria, e ainda hoje surpreende o mundo, é a forma genuína como os portugueses conseguem criar toda uma experiência inesquecível através de um sabor inigualável, apenas com peixe, sal e brasas.

Temos o melhor peixe do mundo, e está em Portugal.

Cabe a todos nós o dever de o defender e promover para elevá-lo a ícone maior da nossa gastronomia, porque de facto é o melhor do mundo!

*Peixe português,  
o melhor do mundo.*









*“É português  
o melhor peixe  
do mundo”*

## *Manual de Homenagem ao Peixe Português*

Este manual pretende ser uma homenagem ao peixe português e, sobretudo, um suporte de sensibilização para aqueles que a ele recorrem, diariamente, para proporcionar à mesa, tão deliciosos e abençoados pratos da nossa riquíssima cozinha. São muitos! Principalmente, chefs e cozinheiros dos restaurantes deste país que, melhor do que ninguém, com a sua sapiência e, quase sempre, com uma técnica única, tão bem o grelham, apenas com um pouco de calor, sal e brasas ou preparam de outras formas, mais simples ou mais elaboradas, mas sempre com o mesmo fim: fazer ressaltar a frescura e qualidade do peixe português, que é o melhor do mundo! E é, porque quem sabe assim o reconhece, porque é o melhor para a saúde, o melhor para o prato e o melhor para descobrir Portugal. Por ser o melhor para tanto, foi assim que pensamos este manual.

Identificamos as razões dos porquês, identificamos e caracterizamos espécies. Algumas que, hoje, devem ser valorizadas com uma atitude responsável que assegure a sustentabilidade de outras. Outras, porque são sabores do nosso mar e representativas dos nossos rios, sabem bem no prato e, são muito apreciadas pelo bem que fazem à saúde. O peixe português é único, tão incomparável que é capaz de nos fazer descobrir Portugal, por isso, também aqui, quisemos mostrar a Rota que desenhamos e que sugerimos para essa descoberta. E, para que seja possível um maior enriquecimento e valorização dos itinerários propostos contamos com a adesão de cada um.

Desejamos uma boa leitura!

Restando-nos deixar o apelo para que encontre o tom e o som para “gritar” aquele que deverá ser o novo pregão para o nosso peixe.

**- É português o melhor peixe do mundo!**



## OS PRINCIPAIS PEIXES DO MAR PORTUGUÊS

### Peixes

#### Atum

É o atleta do mar, que percorre longas distâncias para a desova. Por isso, distingue-se pela sua carne musculada, ótima para comer grelhada ou cru em sushi e sashimi.

#### Bacalhau

O mais afamado da gastronomia portuguesa, com mais de 1001 formas de ser cozinhado. Não é pescado na nossa costa mas é em Portugal salgado e seco, só depois demolido e cozinhado.

#### Carapau (Chicharro)

É o amigo da saúde, rico em ácidos gordos e ômega3. De carne firme é perfeito para escabeches e conservas. Ex-libris, em Portugal, são os pequeninos, fritos e estaladiços.

#### Cavala

A Top Model do mar, tem corpo geométrico de tons metálicos azul-verdeado, a parecer uma obra de artista contemporâneo. Conquista cada vez mais fãs: os chefes que as recriam.

#### Cherne

O peso pesado do fundo mar, chega a pesar 100kg. Tem uma corpulência que permite tirar altos filetes para cozer, grelhar, estufar o levar ao forno.

6

#### Dourada

Distinta pela coroa dourada que lhe dá-lhe o nome, alimenta-se de crustáceos a bivalves ou de equinodermes a algas, dando à sua carne sabor fresco e iodado, sobretudo, se a cru ou nas brasas.

#### Imperador

O ex-libris do mais profundo mar português, não passa despercebido pelos seus grandes olhos vítreos e pela cor de pele "lacre". Nunca perde a postura, mesmo na hora de ir para o prato.

#### Linguado

O mais bizarro, com dois olhos do mesmo lado, caso os procure, encontra-os no lado direito. O seu tamanho dita a forma de ser cozinhado, Inteiro ou em filete, frito ou na grelha.

#### Pargo

Pertence a uma enorme família da qual faz parte a Dourada, o Sargo o Goraz e o Besugo. Vive todo o ano na costa portuguesa e apresenta-se grelhado ou, se maior, assados inteiros no forno.

#### Peixe Galo

Destaca-se pela visível marca preta no centro do dorso. Com uma carne muito branca e diminuta apenas dá para 4 deliciosos filetes ou com todos os cuidados assado inteiro no forno.

#### Pregado

Considerado o "Faisão" do mar é raro e existe apenas em águas europeias. O da costa portuguesa é disputado pelos melhores restaurantes do mundo. Prepara-se inteiro, em postas ou em filete, grelhado, salteado, frito ou assado.

#### Raia (Raia-Lenga)

Popular no receituário tradicional português, em alguns pratos é insubstituível, como na caldeirada. Quando pequena e frita tudo se come numa agradável e estaladiça surpresa.

#### Robalo

De "fato" prateado, é o mais apreciado em todo o mundo. A sua carne branca e firme presta-se a muito, à grelha, ao forno no sal ou no pão, cozido no vapor ou em court-bouillon.

#### Salmonete

Especial em zonas muito específicas da nossa costa, assume destaque em receituário típico local, como é o caso dos "Salmonetes à Setubalense" e na exibição de grandes chefes.

#### Sardinha

Rainha do prato e das festas, tem quase tudo o que faz bem à saúde. Tipicamente querem apenas sal e brasas e depois um pingo de azeite português e o adorno de uma bela salada colorida.



### Tamboril

Voraz e sempre à espreita de presa que o alimento, é peixe de grande porte com carne muito branca e firme para molhos e temperos mais intensos, normalmente, em caldeiradas e arroz.

### Polvo, Lula e Choco

"Camaleões do Mar" super rápidos. Mudam de cor para comunicar entre si ou como alerta de predadores. Habituais na gastronomia portuguesa, apresentam-se com arroz, guisados, cozidos, grelhados ou fritos. Tipicamente, o Choco é frito e o Polvo à lagareiro.

## Cefalópodes

### Lagosta

A portuguesa distingue-se pela salinidade natural da sua carne. Em Portugal é especial e emblemática, a "Suada de Peniche", uma verdadeira joia do nosso Património Culinário.

### Lavagante

Conhecido como o "Cardeal dos Mares", a sua carne é apreciada no mundo inteiro, tal como tudo o que tem de aproveitável, os corais e o figado são ideais para incorporar em molhos.

### Camarão e Carabineiro

Orgulho da nossa mesa, de vários tamanhos, o de Espinho, pequeno e delicioso é o que mais se destaca mas todos são de qualidade irrepreensível. Cozido, frito ou grelhado, a guarnecer um arroz ou uma cataplana, são sempre inesquecíveis.

## Crustáceos

### Amêijoia

Habitante de fundos arenosos e em vasa, junto à costa, em sistemas lagunares e estuários, as amêijoas, em especial "à Bulhão Pato" são referência da gastronomia portuguesa e fazem as delícias não só dos que cá vivem mas também dos que vêm de fora.

### Ostra

Sendo animal filtrador, a ostra "é aquilo que come", variando o seu sabor em resultado do local de origem. Em Portugal, são, por exemplo, locais de grande produção Aveiro e Setúbal.

## Bivalves



# O melhor peixe do mundo



## Porque a nossa história é de mar

A história de Portugal está indiscutivelmente ligada à atividade marítima. Fomos descobridores, tornamo-nos navegadores marinhos para conhecer mares e todos os oceanos e as costas de todos os continentes. Assim trouxemos um novo mundo ao nosso mundo e também o melhor peixe, porque à pesca nos ligamos, mercê da nossa costa, que reúne condições ideais para a criação natural de peixe de qualidade e valor gastronómico incontornável e a justa reputação de ser o melhor do mundo.

O nosso peixe e o seu consumo dizem muito do nosso saber, da nossa tradição, das nossas gentes e da nossa gastronomia. Falemos dele com orgulho, porque sabemos do que falamos ou não fossemos nós o principal consumidor de peixe da Europa.

8

- *Fomos descobridores;*
- *Tornámo-nos navegadores marinhos;*
- *Somos um povo de pescadores;*
- *O principal consumidor de peixe da Europa e o 3º maior do mundo.*

## Porque afinal o tamanho conta

Nem sempre tudo é sobre o tamanho, especialmente num país com uma área de 92.212km<sup>2</sup>. Mas não há muitos países que se possam orgulhar de possuir 1.800km de costa e uma área marítima de 1.720.560 km<sup>2</sup>. Portugal tem e isso faz de si a maior Zona Económica Exclusiva (ZEE) da Europa e a quinta maior do mundo.

Facto: Os cientistas sabem que a abundância de peixe é influenciada pela existência de condições favoráveis de **temperatura, iluminação, salinidade e oxigénio das águas**, das quais depende a existência de maior ou menor quantidade de plâncton, organismos microscópicos vegetais, o fitoplâncton, ou animais, o zooplâncton, dos quais muitas espécies de peixe se alimentam. Como as referidas condições dependem da **profundidade das águas** e das **correntes marítimas**, existem nos oceanos áreas de maior e menor abundância e diversidade de espécies. É isto que faz a qualidade do peixe, por isso afinal o tamanho conta.





#### FACTOS CIENTÍFICOS



#### FACTOS SOBRE PORTUGAL

##### ILUMINAÇÃO

A pouca profundidade das águas permite uma maior penetração da luz favorecendo a formação de organismos que alimentam várias espécies de peixe.

##### PROFUNDIDADE DAS ÁGUAS

Profundidade média de 200 metros começando a afundar, numas zonas num declive suave e noutras abruptamente.

Uma média de 300 dias de Sol por ano.

##### TEMPERATURA DAS ÁGUAS

Águas mais agitadas devido a fortes correntes marítimas são mais ricas em oxigénio e em plâncton. Do mesmo modo as correntes marítimas, com deslocações de grandes massas de água com diferentes características de temperatura e densidade, são muito favoráveis à abundância de peixe, principalmente na área da confluência de uma corrente fria e de uma corrente quente.

O mar português está numa área de confluência de uma corrente fria e de uma corrente quente influência dos elementos tropicais vindos do sul e dos que chegam dos mares do norte. Quando aparecem as nortadas, nos meses de verão, com os ventos fortes do Norte, soprando junto ao litoral, provocam o afastamento das águas superficiais para o largo.

##### CORRENTES MARÍTIMAS

##### SALINIDADE

A agitação e o desaguar dos rios contribuem para uma menor salinidade das águas

Quatro importantes rios com grande caudal, o Tejo com o maior estuário da Europa, o Douro, o Mondego e o Sado, todos de água doce fluem de Portugal para o mar

##### BIODIVERSIDADE

As principais espécies existentes, a extensão da costa e da Zona Económica Exclusiva.

Um oceano que oferece peixe com uma qualidade ímpar, onde são capturadas mais de 300 espécies diferentes com valor de mercado.



# O melhor peixe do mundo

## *Porque quem sabe diz que é português o melhor do mundo*

Grandes e famosos chefes, da Europa à Ásia, dos Estados Unidos ao Japão reconhecem a qualidade do peixe de Portugal.

Por cá, os reputados chefes portugueses conhecem e reconhecem melhor que ninguém, o valor do nosso peixe. Inspirados na tradição têm criado pratos modernos para valorizar todas as espécies, desde as mais populares às de eleição.

O mundo elogia a qualidade e frescura do peixe português mas o que mais espanta e surpreende é a forma genuína com os nossos cozinheiros o fazem chegar à mesa, com um sabor inigualável, quase sempre, apenas com sal e brasas, mas também marinados ou em vinagrete, em caldeiradas e cataplanas, assados no forno, estufados ou guisados e fritos.

Enquadrado na Dieta Mediterrânica (declarada património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO), o nosso peixe contribui para enriquecer o património cultural gastronómico de Portugal no mundo e, para uma alimentação mais saudável, sendo uma excelente fonte de vitaminas, minerais, proteínas e ómega-3.

- *Reconhecimento de qualidade por reputados chefs estrangeiros (Ferran Adrià, Joan Roca e Jean-Michel Lorain);*
- *Grandes chefs portugueses inspiram-se na tradição e criam pratos modernos para valorizar espécies do peixe português, desde as mais populares às de eleição;*
- *Cada cozinheiro português, em cada restaurante, como em nenhum outro lugar, é capaz de cozinhar-lo genuinamente com mestria e tradição;*
- *O peixe português, enquadrado na Dieta Mediterrânica, empresta-lhe uma vertente atlântica que torna a nossa alimentação extremamente saudável e saborosa.*



# *O melhor para a saúde*

## *Porque reduz mortalidade associada às doenças cardiovasculares*

Segundo parecer emitido pela Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO) das Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde (OMS), com apoio técnico e científico de diversos especialistas mundiais, o pescado é destaca-se pelos benefícios no desenvolvimento neuronal e na prevenção de doenças cardiovasculares.

- *Entre a população adulta, o consumo de pescado reduz o risco de mortalidade por doença coronária;*
- *O consumo de pescado fornece energia, proteínas e uma grande variedade de outros importantes nutrientes, como os ácidos gordos polinsaturados ómega-3;*
- *Devido aos benefícios dos ácidos ómega-3, o consumo de pescado durante a gravidez e o aleitamento reduz o risco de um inadequado desenvolvimento neuronal dos bebés;*
- *Em relação às crianças e adolescentes, o consumo de pescado tem influência na saúde atual e nos hábitos alimentares da sua vida adulta.*









# *O melhor para a saúde*

## *Porque é nutritivo e saudável*

O pescado é um alimento muito nutritivo e saudável, pois além do elevado teor em ácidos gordos ómega 3 é constituído por proteínas de elevado valor biológico, apresenta um baixo teor de ácidos gordos saturados e é rico em oligoelementos e vitaminas com exceção da vitamina C.

Peixe e o marisco, de uma forma geral, apresentam menor teor de gordura e valor energético do que a carne dos mamíferos e das aves. Porém, a natureza dos lípidos presentes no pescado torna-o num dos alimentos mais saudáveis. Por outro lado, os produtos da pesca e aquacultura são mais ricos em sais minerais (nomeadamente iodo e selénio). O pescado é também uma boa fonte de proteínas de alta qualidade, pois possuem todos os aminoácidos essenciais, são facilmente digeríveis e adequadas a todas as idades.

Fonte: Ipimar

- *Rico em Ómega 3;*
- *Rico em oligoelementos e vitaminas, exceto C;*
- *Menor teor de gordura e valor energético;*
- *Natureza dos lípidos torna-o em alimento saudável;*
- *Rico em sais minerais;*
- *Rico em proteínas por possuírem todos os aminoácidos essenciais;*
- *Facilmente digeríveis;*
- *Adequado a todas as idades.*



# O melhor para o prato

Peixe com selo CCP

*“É da lota. É de confiança.”*

Comprovativo de Compra em Lota, a etiqueta que identifica o pescado fresco das lotas nos pontos de venda ao público e que tem como principal objetivo dar informação de valor acrescentado ao consumidor final, garantindo a rastreabilidade do pescado, a sua valorização ao longo do circuito comercial, contribuindo, igualmente, para a sustentabilidade e rentabilidade do sector da pesca em Portugal.



**É da lota. É de confiança.**

- *É fresco;*
- *É da Costa Portuguesa;*
- *É de perto, é melhor;*
- *É controlado desde a sua origem;*
- *É capturado a pensar no futuro, respeitando tamanhos e quantidades estabelecidas por lei;*
- *É da Lota. É de confiança.*





# Cavala (*Scomber colias*)

**Tamanho máximo:** 55 cm (médio 30 cm)

**Desova:** final da primavera - verão

**Melhor época:** Inverno - princípio da primavera

**Arte de pesca:** Cerco, Arrasto

**Principais lotas:** Sesimbra; Figueira da Foz; Matosinhos; Peniche e Olhão



Tem corpo geométrico de tons metálicos azul-verdeado, a parecer uma obra de artista contemporâneo. Tem uma pele lisa, sem escamas o que muito facilita a sua preparação na cozinha. Tipicamente popular, tem vindo, recentemente, a ser cada vez mais utilizada por chefs, que a tem vindo a recriar, devido ao intenso sabor da sua carne. O travo rico da cavala costuma ser equilibrado por um outro sabor forte, em geral com alguma acidez.

As conservas de cavala também são, hoje, uma excelente sugestão para entradas, cuja imaginação e a criatividade são o limite. Também a preparação de produtos fumados com esta espécie é uma boa opção para a sua valorização.

- É das espécies mais ricas em proteína e ácidos gordos da série ómega 3.

## Curiosidade:

A cavala é muito semelhante à sarda (*Scomber scombrus*), mas a cavala tem sardas no ventre e a sarda não, razão pela qual popularmente se diz que “a sarda é mentirosa”.

Dados Nutricionais (/100g)	
Valor energético (kcal/Kj)	207,54 /868,4
Parte edível (%)	53,3
Gordura total (g)	13,4
Saturada (g)	3,61
Colesterol (mg)	14
Proteína (g)	20,3
Vitamina A (ug)	28
Vitamina E (mg)	1,3
Potássio	360
Fósforo (mg)	282

Fonte: IPMA, I.P. e Docapesca



# Carapau (*Trachurus trachurus*)

**Tamanho máximo:** 30 cm

**Desova:** Inverno

**Melhor época:** Outono

**Arte de pesca:** Cerco, Arrasto

**Principais lotas:** Aveiro; Matosinhos; Peniche; Nazaré e Sesimbra



16

Portugueses e Japoneses são os grandes apreciadores do carapau. A firmeza da sua carne torna-o perfeito para escabeches ou para outros métodos de conserva. Como é um peixe gordo, não precisa de cuidados especiais na grelha, que é geralmente o seu destino, depois temperados com azeite ou molho à espanhola. Simplesmente fritos, os pequenos, denominados joaquinzinhos ou plins, são muito apreciados, com arroz de tomate. A sul, os “alimados”, que são salgados, levam uma cozedura muito leve e são marinados em azeite, alho e limão. Ainda outros há, como os aperaltados e panados.

• Apresenta elevado teor de proteína e de ácidos gordos ómega 3, bem como baixos valores de colesterol.

## Curiosidade:

O carapau pode ter diferentes nomes consoante o seu tamanho: jaquinzinho (até 15 cm de comprimento) e chicharro (carapau muito grande).

## Dados Nutricionais (/100g)

Valor energético (kcal/Kj)	115,6 /483,8
Parte edível (%)	49,5
Gordura total (g)	2,5
Saturada (g)	0,33
Colesterol (mg)	49,2
Proteína (g)	21,8
Vitamina A (ug)	9,6
Vitamina E (mg)	0,4
Potássio	352
Fósforo (mg)	312

Fonte: IPMA, I.P. e Docapesca



# Polvo-Vulgar (*Octopus vulgaris*)

**Arte de pesca:** Artesanal

**Principais lotas:** Aveiro; Santa Luzia; Peniche; Olhão e Matosinhos



Na costa portuguesa encontram-se principalmente duas espécies: o vulgar e o cabeçudo, sendo a primeira mais apreciada e mais bem cotada. O polvo possui uma tinta que é lançada em seu redor para se esconder. Dizem os biólogos que essa mancha de tinta reproduz a forma do próprio animal, confundindo os seus predadores. Quem os cozinha diz que a função é tão só torná-los mais saborosos.

Habitualmente na gastronomia portuguesa, apresentam-se em entradas e pratos principais, guisados, cozidos, grelhados, no forno ou em filetes. Tipicamente, é com arroz e à lagareiro. Hoje, também é bastante apreciado em forma de carpaccio. As suas ovas também começam a despertar grande interesse culinário, bem como as conservas deste. No sul, em algumas comunidades piscatórias, o polvo desempenha o papel do bacalhau no Norte, sendo cozinhado de todas as maneiras. Tal como o bacalhau é também seco e grelhado.

Diz-se que o melhor polvo para a culinária é o que apresenta duas fiadas de ventosas por tentáculo. E que cozinhá-lo não é tarefa fácil, por isso o recurso a truques para o amaciar. Alguns foram passados de geração em geração. Para os pescadores, o truque era batê-lo com uma tábua, sobre uma rocha. Contudo, também resulta se for mergulhado durante segundos em água a ferver, retido e deixar repousar 2 a 3 minutos, repetir esta operação e cozê-lo em água a ferver durante cerca de uma hora. Outros truques passam pela sua congelação prévia ou pela cozedura sem água numa panela de pressão (o polvo perde muita água durante a cozedura, reduzindo substancialmente em tamanho).

• Espécie com um teor muito baixo de gordura, um teor médio de proteína e fonte de potássio.

## Curiosidade:

A única parte rígida do polvo são as mandíbulas, na boca, vulgarmente chamadas de “bico”, e que usa para cortar e triturar os alimentos.

Dados Nutricionais (/100g)	
Valor energético (kcal/Kj)	77,54 /324
Parte edível (%)	74,1
Gordura total (g)	1,2
Saturada (g)	0,07
Colesterol (mg)	64,4
Proteína (g)	15,6
Vitamina A (ug)	1,8
Vitamina E (mg)	0,7
Potássio	313
Fósforo (mg)	195

Fonte: IPMA, I.P. e Docapesca



# Pescada (*Merluccius merluccius*)

**Arte de pesca:** Artesanal, Anzol

**Principais lotas:** Peniche; Aveiro; Figueira da Foz; Nazaré e Matosinhos



18

Existem diferentes espécies de pescada, no entanto, em todas a carne apresenta cor branca, textura branda mas consistente que se separa em lascas ao comer. É muito apreciada pelo seu delicado, por ter poucas espinhas e quando existem são fáceis de retirar. Na culinária, algumas preparações requerem que a carne da pescada fresca seja mais rija pelo que se recomenda que seja arrepiada, isto é, esfregada com sal grosso no sentido da cauda para a cabeça, pendurada com cabeça para baixo de um dia para o outro, coberta com um pano para evitar os insetos e mantida num local fresco. É, sobretudo, apreciada cozida, frita ou gratinada. Ideal para crianças e idosos.

• **Peixe magro com elevado teor de proteína e baixo valor de colesterol.**

## Curiosidade:

Existem várias espécies de pescada no mundo, todas do género *Merluccius* e amplamente utilizadas na alimentação, como é o caso da pescada-do-Chile (*Merluccius australis*) e a pescada-do-Pacífico (*Merluccius productus*).

Dados Nutricionais (/100g)	
Valor energético (kcal/Kj)	88,6 /370,6
Parte edível (%)	83,6
Gordura total (g)	1,3
Saturada (g)	0,54
Colesterol (mg)	23
Proteína (g)	18
Vitamina A (ug)	5,6
Vitamina E (mg)	0,4
Potássio	306
Fósforo (mg)	179

Fonte: IPMA, I.P. e Docapesca



# Sardinha *(Sardinha pilchardus)*

**Tamanho máximo:** 25 cm

**Desova:** dezembro, janeiro e fevereiro

**Melhor época:** junho a setembro

**Arte de pesca:** Cerco

**Principais lotas:** Matosinhos; Figueira da Foz; Sines; Sesimbra e Peniche



Desde sempre tem sido a base da alimentação dos portugueses. Fresca, seca ou salgada, assegurava o consumo ao longo de todo o ano a preços acessíveis, dada a sua abundância. Mas, o que a tornou importante foi a qualidade inigualável que este peixe tem na nossa costa.

Reconhece-se a sua frescura pelos tons azulados da cor e pelo brilho, olhos salientes e límpidos e ausência de manchas vermelhas nos opérculos (sem “gravata”) e firmeza muscular. Particularmente gorda em junho, período em que é mais apreciada, tanto para o consumo direto como para a produção de conservas.

- Elevado teor de proteína e gordura particularmente rica em ácidos gordos do tipo ómega 3, cujos benefícios para a saúde têm sido largamente evidenciados.

## Curiosidade:

A sardinha é o peixe mais popular das festas e arraiais de Verão, mas é também a principal espécie usada na indústria conserveira portuguesa, que absorve quase metade das capturas da frota nacional.

- *Fatores ambientais têm originado diminuição dos níveis de stocks, pelo que, é de extrema importância a valorização de outros peixes que abundam na costa portuguesa - como é o caso da cavala e do carapau.*

- *A pesca da sardinha portuguesa conseguiu, em 2010, a certificação do Marine Stewardship Council, programa de certificação ambiental para a pesca sustentável.*





# Pargo Legítimo (*Pagrus pagrus*)

**Arte de pesca:** Artesanal, Anzol

**Principais lotas:** Matosinhos; Figueira da Foz; Sines; Sesimbra e Peniche



Apresenta uma carne branca com sabor excelente, frequentemente consumido grelhado, estufado ou de qualquer outra maneira que a imaginação ditar, mas o pargo no forno é o prato mais consagrado.

- Tem um baixo teor em gordura e colesterol e elevado teor de proteína.

## Curiosidade:

A maioria dos pargos nasce fêmea e só com a maturação sexual é que se pode converter em macho.





# Faneca *(Trisopterus luscus)*

**Arte de pesca:** Artesanal, Anzol, Arrasto

**Principais lotas:** Aveiro; Matosinhos; Figueira da Foz; Nazaré e Peniche



Tem uma carne muito branca que se separa em lascas, e uma textura muito firme que faz a delícia de muitos dedicados apreciadores. Tradicionalmente é consumida frita, daí a designar-se peixe dos quatro f's: faneca, fresca, frita, fiada. Também pode ser cozida e agora os nossos cozinheiros começam a criar requintados pratos para valorização deste peixe modesto.

- Baixo teor em gordura, nível médio de proteína e baixo teor de colesterol.



# Corvina Legítima (*Argyrosomus regius*)

**Arte de pesca:** Artesanal, Anzol

**Principais lotas:** Costa da Caparica; Sesimbra; Peniche; Quarteira e Setúbal



22

Peixe de grandes dimensões, os exemplares ideais do ponto de vista culinário são aqueles cujo peso se situa entre 6 e 10 kg, pois a sua carne é muito branca, fina e aromática. Para obviar à desvantagem da secura da corvina, a melhor forma de a confeccionar é, sem dúvida, num estufado ou guisado, constituindo também a fritura um processo alternativo.

- Excelente fonte de proteína (cerca de 20%) e de potássio.

## **Curiosidade:**

Durante a época de reprodução, as corvinas produzem sons semelhantes a um roncar, para atrair os indivíduos da espécie para um mesmo local de desova. Os pescadores usam esses sons para detetar os cardumes e lançar as suas redes.





# Peixe Espada Preto (*Aphanopus carbo*)

*Arte de pesca:* Artesanal

*Principais lotas:* Sesimbra



A sua carne é muito branca, com sabor agradável e textura branda delicada.  
Usualmente é consumido grelhado, mas os filetes fritos são também muito apreciados.  
Em Sesimbra faz parte da gastronomia local, sendo confeccionado de diversas formas.

- Tem baixo teor de gordura e de colesterol e um teor médio de proteína.

## *Curiosidade:*

Apesar da semelhança de nome com o peixe-espada-branco (*Lepidopus caudatus*), estes peixes diferem em muito mais do que a cor pois são de famílias diferentes.



# Choco Vulgar (*Sepia officinalis*)

**Arte de pesca:** Artesanal

**Principais lotas:** Setúbal; Quarteira; Aveiro; Olhão e Costa da Caparica



A sua carne é branca e compacta e fica bem na grelha. São habitualmente acompanhados pela sua tinta. Também costumam ser fritos, aliás há lugares que os afamam desta forma.

- Elevados teores de proteína e de potássio.

## Curiosidade:

Os chocos são chamados de “camaleões do mar” pela capacidade e rapidez de mudarem de cor e padrão do corpo, para comunicarem com outros, para se camuflarem e como aviso aos predadores.



# Congro / Safio *(Conger conger)*

**Arte de pesca:** Artesanal, Anzol

**Principais lotas:** Peniche; Matosinhos; Sines; Sesimbra e Sagres



Usualmente vendido às postas, e é cozinhado de diversas formas como caldeiradas, ensopados, com arroz, etc.

- Elevado teor de proteína e baixo valor de colesterol.

## **Curiosidade:**

Quando atingem a maturidade sexual, os congros migram para as regiões tropicais e subtropicais do Atlântico, onde se reproduzem, morrendo de seguida. Os juvenis fazem a viagem de regresso quando atingem os 2 anos.



# Galo Negro *(Zeus faber)*

*Arte de pesca:* Artesanal

*Principais lotas:* Peniche; Aveiro; Figueira da Foz; Nazaré e Matosinhos



A sua carne é magra, delicada, com uma textura firme, cor branca e sabor adocicado. Tem elevado valor comercial, é muito apreciado pelos consumidores, sobretudo em filetes.

- Elevado teor proteico (cerca de 18%).

## *Curiosidade:*

O corpo achatado do Galo Negro torna-o quase invisível quando visto de frente, permitindo que se aproxime incólume das suas presas, atacando-as através das suas mandíbulas muito extensíveis.







## Amêijoia-Boa (*Ruditapes decussatus*)

Tem um corpo com cor que pode variar entre o cinzento claro e o castanho-escuro, uma concha oval de tons creme, castanhos ou acinzentados, com estrias e linhas bem marcadas. É a principal espécie de bivalve produzida por aquicultura em Portugal e é capturada maioritariamente à mão com uma faca modificada, composta por uma lâmina larga, um quadriculado característico da espécie.

### Curiosidade:

A amêijoia-boia é cultivada nas zonas de entre marés, através do lançamento das suas “sementes” (amêijoas juvenis) para o substrato de areia e lodo, sendo colhidas para consumo passados dois anos.



## Mexilhão (*Mytilus spp*)

Tem um corpo mole formado por dois lóbulos simétricos e o manto do qual sobressai o pé, uma concha oval de cor negra, onde se podem agarrar outros organismos. É capturado à mão (apanha) e é também produzido por aquicultura em mar aberto, tendo sido feito um forte investimento neste sector económico ao largo da costa do Algarve.

### Curiosidade:

Um dos maiores predadores do mexilhão é a estrela-do-mar; sempre que este predador carnívoro aparece a população do mexilhão sofre um grande decréscimo.



## Ostra (*Crassostrea spp*)

Tem um corpo mole protegido por duas conchas irregulares de cor acinzentada, sendo uma parte muito áspera e a outra mais plana, ambas fechadas por músculos fortes. É largamente produzida por aquicultura; as ostras são colocadas em jangadas flutuantes nas áreas estuarinas, onde são posteriormente recolhidas.

### Curiosidade:

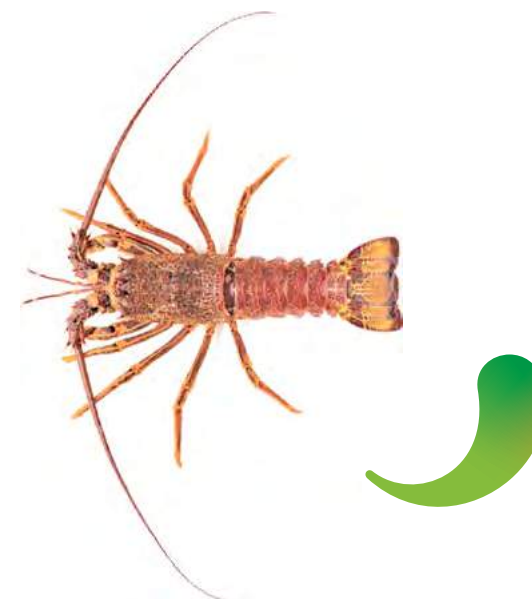
As ostras eram consideradas pelos Romanos um poderoso afrodisíaco, e ainda hoje a fama mantém-se, apesar de os dados científicos não serem conclusivos.



## Lagosta (*Palinurus elephas*)

A sua carne concentra-se na cauda, que pesa cerca de 1/3 do total. A reconhecida qualidade da nossa lagosta fica a dever-se às características específicas da nossa costa, onde a salinidade natural da carne dos crustáceos tem um ponto sublime, difícil de encontrar noutros exemplares de águas mais quentes.

Os crustáceos devem sempre comprar-se vivos pois é a garantia segura de que são frescos. Uma das formas de os cozinhar que parece preservar mais o sabor é deitá-los em água a ferver em cachão. Em seguida, deixa-se arrefecer a água e não se ultrapassam os 80°C. O tempo de confeção é muito reduzido e depende do peso (cerca de 5 a 6 minutos para um exemplar de 600g). O ideal para a cozedura será com água do mar ou uma reprodução desta (30g de sal por litro de água).





## Lavagante (*Homarus gammarus*)

Uma carne muito apreciada em todo o mundo. No Lavagante tudo é aproveitável: são deliciosos os corais e o fígado (depois de cozidos), ideais para incorporar em molhos. A melhor opção é por fêmeas, uma vez que tem cauda maior e corais. Boa cozedura é a introdução no forno aquecido a 200°C durante 4 a 6 minutos.



## Camarão

O de Espinho, pequeno e saborosíssimo, ou o camarão raiado da Quarteira são dois exemplares magníficos de que nos podemos orgulhar e que deliciam quem os come.









# Enguia (*Anguilla anguilla*)

*Tamanho mínimo de captura:* 22 cm



Em Portugal a enguia pode ser encontrada em praticamente todos os cursos de água doce, nomeadamente, nos rios Adrão, Âncora, Arade, Ave, Cávado, Coura, Douro, Estorãos, Guadiana, Lima, Lis, Minho, Mira, Mondego, Paiva, Sado, Sorraia, Sousa, Tâmega, Tejo e Vouga. Também nas ribeiras de Carreiras, Foupana, Monchique, Odelouca, Torgal, Vale de Ferro e Vascão, e nas barragens de Agueira, Alto Lindoso, Arade, Belver, Bemposta, Crestuma Lever, Ermal, Funcho, Régua e Torrão. E ainda no Paúl do Taipal e nas lagoas de Mira e Óbidos. São muito apreciadas em caldeiradas, ensopados, escabeches, grelhas e frituras. Daí que, para quem as aprecia, é entre Março e Junho que se deve ir a Aveiro. A caldeirada é a forma mais típica, sendo que Maria de Lourdes Modesto regista na sua Cozinha Tradicional Portuguesa, no capítulo dedicado à Beira Litoral, as caldeiradas à moda de Aveiro e da Murtosa, para as quais são imprescindíveis os “pós de enguia” (gengibre ou açafrão-da-índia) a temperar. Há ainda enguias suadas à Praia de Mira, também com pão torrado a acompanhar e o escabeche. Mais para sul, novos ensopados, mais grelhas e frituras.

## **Curiosidade:**

aquelas que não acabam no prato e prosseguem viagem até ao Mar de Sargaços, nunca mais voltam, porque morrem após a desova. São os seus filhos que empreendem jornada de volta para os rios da predileção dos pais.



# Lampreia (*Petromyzontidae*)

*Tamanho mínimo de captura:* 35 cm (Lampreia-marinha)



Em Portugal vivem 6 espécies de lampreias: lampreia-marinha, lampreia-de-rio, lampreia-de-riacho e ainda lampreias-da-costa-da-prata, lampreia-do-nabão e lampreia-do-sado, nomes que remetem para os seus locais de origem. A lampreia-marinha (*Petromyzon marinus*) é aquela que é considerada um autêntico pitêu e que leva muita gente a festivais gastronómicas que lhe prestam devida homenagem. A lampreia-de-riacho está presente, sobretudo, desde o Douro até ao Sado. Já a lampreia-de-rio foi declarada quase extinta, não só em Portugal como em Espanha, podendo ainda encontrar-se no troço inferior dos rios Tejo e Sorraia. Existem três espécies endémicas de Portugal, o que significa que vivem apenas aqui. A lampreia-da-costa-da-prata (*Lampetra alavariensis*) é endémica das bacias hidrográficas do Vouga e do Esmoriz, enquanto a lampreia-do-sado (*Lampetra lusitanica*) existe só nesta rede hidrográfica e a lampreia-do-nabão (*Lampetra auremensis*) se restringe a esta bacia afluente do Tejo. Em Portugal, a lampreia é comida, sobretudo, em arroz de lampreia, com uma confeção próxima da cabidela, e à bordalesa, um guisado normalmente acompanhado de arroz. Alguns restaurantes e casas fazem-na também assada no espeto. Deve ser comida de finais de Janeiro a meados de Abril.



# Truta (*Salmo trutta*)

*Tamanho mínimo de captura:* 30 cm (Truta Marisca)



Encontra-se nos rios do Norte e Centro e, mais a Sul no troço superior do rio Zézere e no rio Sever. Esta espécie possui uma forma migratória anádroma - a truta marisca, que cresce no mar e reproduz-se nos rios ocorrendo nas bacias hidrográficas do Minho, Cávado, Âncora e Lima. É um peixe territorial, vive em águas correntes, bem oxigenadas, límpidas e frescas. É muito sensível à poluição e à elevação de temperatura. Nas águas doces portuguesas vivem três espécies, a truta-saeira (truta salmonada quando a carne adquire cor rosada), truta-arco-íris e a truta-marisca. Do receituário tradicional português salientam-se as trutas abafadas da Beira Alta e as transmontanais trutas à moda de Boticas, estas últimas, dizem alguns, com história ligada às invasões francesas. O povo cozinhava as trutas fechando-lhes a barriga depois de as rechear de presunto, assim, os gauleses rapinantes pensavam que o peixe não era estripado e, enjoados, desprezavam-no.

## **Curiosidade:**

os franceses chamam-lhe «perdiz de água doce», provavelmente, por causa da sua agilidade, da sua rapidez em deslocar-se e fugir perante o importuno. Também, talvez, porque a exemplo da perdiz, caça de carne e sabor dos mais delicados, a truta pode ser considerada como o mais fino dos peixes do rio, o mais delicado, o de mais fácil digestão.

# Sável (*Alosa alosa*)

*Tamanho mínimo de captura:* 30 cm



O sável é um dos peixes da Primavera e, tal como a lampreia, uma das compensações gastronómicas da Quaresma. É um peixe gordo, o que deixou de ser um defeito, desde que se conhecem os benefícios que traz para a saúde a ingestão dos seus ácidos gordos. O sável vive no mar, mas escolhe as águas temperadas dos rios para se reproduzir. Em Portugal, sobe-os todos e na sua viagem, enquanto se alimenta. Por onde passa vai ganhando diferentes sabores. É sempre citado como muito saboroso, mas talvez deva a sua notoriedade a um pequeno defeito inúmeras espinhas. Há quem prefira o sável do Douro, onde foram inventadas um grande número de receitas para o preparar. É, porém, no Ribatejo que recebe as mais expressivas homenagens. Em sua honra promovem-se semanas gastronómicas e organizam-se concursos para avaliar qual a preparação que melhor lhe vai. A mais conhecida é sem dúvida a açorda enriquecida com as suas saborosas ovas. De escabeche, será o modo tradicional de o preparar, em que as suas espinhas serão aceites com menos reticências, pois quase se tornam impercetíveis.



# *O melhor a saber*



**DOCAPESCA**  
**PORTOS E LOTAS, S.A.**

*22 Lotas*

*31 Postos de Vendagem*

36



**proamar**  
Programa Operacional Pesca 2007-2013



# O melhor a saber

*Escolher o pescado mais fresco.*



	ASPECTO GERAL	GUELRAS	OLHOS	VISCERAS	PAREDE INTERIOR DO VENTRE	PELE E ESCAMAS	CONSISTÊNCIA DA CARNE	ODOR
PESCADO FRESCO	Carne firme, suave ao tacto, muco (se o tem) transparente	Guelras de cor vermelha ou bordeaux brilhante; separadas nas suas lâminas; sem muco; sem mau odor.	Brilhantes, transparentes, húmidos, mas sem mucos, salientes (segundo a espécie, rectos ou convexos), pupila escura e brilhante.	Dentro do ventre, que não apresenta cortes. Quando se abre vêem-se as vísceras íntegras, separadas, brilhantes.	Parede branca ou negra azulada, sem rupturas, bem aderida à cavidade abdominal.	Pele brilhante, lisa, húmida, sem mucosidade (salvo nalgumas espécies), com escamas bem aderidas, brilhantes e transparentes.	Carne firme e elástica, muito aderida às espinhas; ao pressionar mantém a sua forma; com sangue vermelho e brilhante na espinha dorsal; ao cortá-la, os "filetes" saem arredondados.	Cheiro suave, a mar.
PESCADO NÃO FRESCO	Corpo mole, pouco firme, áspero e seco ao tacto, sem brilho, muco (se o tiver) leitoso; zonas do ventre desgarradas, através das quais aparecem as vísceras de cor apagada.	Guelras com cor entre o vermelho e o castanho escuro, sujas, sem brilho, pegadas entre si; cobertas de muco amarelento ou acinzentado, com mau odor.	Sujos, com muco branco-amarelento, afundados, pupila leitosa ou cinzenta.	Quando o pescado não é fresco, o ventre desprende-se e as vísceras saem para o exterior. Aparecem então parcialmente rasgadas, amassadas e com cor apagada.	Parede não íntegra, ausente em algumas zonas, despega-se com facilidade ao passar o dedo.	Pele sem brilho, seca, com mucosidade opaca, esbranquiçada, com escamas que se despegam com facilidade, opacas e mates.	Carne flácida e mole; pouco pegada às espinhas; ao pressioná-la fica com a marca dos dedos durante bastante tempo; com sangue cor de chocolate na espinha dorsal; ao cortá-la, saem bocados desfeitos.	Odores fortes a amoníaco e a pútrido.










# O melhor a saber

## Tamanhos mínimos de captura







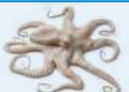





Portugal é o terceiro maior consumidor de pescado do mundo. Em média, cada português consome 57 quilos de peixe por ano, superado apenas pela Islândia e pelo Japão. Este elevado consumo exige uma maior preocupação e responsabilidade ao nível da sustentabilidade das espécies capturadas. O estabelecimento de um tamanho mínimo é uma das medidas de gestão dos recursos mais importantes. Um dos objetivos é assegurar que não são capturados juvenis, ou seja, que estas espécies têm a possibilidade de se reproduzir antes de serem capturadas e consumidas.

Ao adquirir pescado identificado com etiqueta CCL - Comprovativo de Compra em Lota, tem a garantia que o mesmo respeita os tamanhos mínimos estabelecidos por lei, contribuindo para a sustentabilidade da biodiversidade marinha e o combate à pesca ilegal.

NOME VULGAR E NOME CIENTIFICO DA ESPÉCIE	TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	IMAGEM	ARTE DE PESCA MAIS UTILIZADA
<b>BIQUEIRÃO</b> ( <i>Engraulis encrasicolus</i> )	12 cm		Cerco
<b>BOGA</b> ( <i>Boops boops</i> )	15 cm		Artesanal
<b>CARAPAU BRANCO</b> ( <i>Trachurus trachurus</i> )	15 cm		Cerco / Arrasto
<b>CAVALA</b> ( <i>Scomber colias</i> )	20 cm		Cerco
<b>DOURADA</b> ( <i>Sparus aurata</i> )	19 cm		Artesanal
<b>FANECA</b> ( <i>Trisopterus luscus</i> )	16 cm		Cerco
<b>GORAZ</b> ( <i>Pagellus bogaraveo</i> )	25 cm		Artesanal

# O melhor a saber

## Tamanhos mínimos de captura (cont.)

NOME VULGAR E NOME CIENTIFICO DA ESPÉCIE	TAMANHO MÍNIMO DE CAPTURA	IMAGEM	ARTE DE PESCA MAIS UTILIZADA
<b>LINGUADO</b> ( <i>Solea spp.</i> )	24 cm		Artesanal
<b>LULA</b> ( <i>Loligo vulgaris</i> )	10 cm		Artesanal
<b>PARGO LEGÍTIMO</b> ( <i>Pagrus pagrus</i> )	20 cm		Artesanal
<b>PESCADA BRANCA</b> ( <i>Merluccius merluccius</i> )	27 cm		Artesanal
<b>POLVO - VULGAR</b> ( <i>Octopus vulgaris</i> )	750 gr		Artesanal
<b>ROBALO LEGÍTIMO</b> ( <i>Dicentrarchus labrax</i> )	36 cm		Anzol/Artesanal
<b>SALEMA</b> ( <i>Sarpa salpa</i> )	18 cm		Artesanal
<b>SALMONETE</b> ( <i>Mullus surmuletus</i> )	18 cm		Anzol/Artesanal/Arrasto
<b>SARDINHA</b> ( <i>Sardina pilchardus</i> )	11 cm		Artesanal/Cerco
<b>SÁVEL</b> ( <i>Alosa alosa</i> )	30 cm		Artesanal



# O melhor a saber



## Reduzir a sua pegada alimentar

A elevada perecibilidade do pescado, faz dele um produto com elevado desperdício, sendo muito importante o cumprimento de regras de conservação que prolongam o seu tempo útil de consumo.

### Nas suas compras:

- 1. Opte por alimentos frescos, que permitam obter uma refeição mais saudável e económica, produzindo também menos resíduos de embalagens.*
- 2. Faça uma lista e compre apenas os produtos de que necessita.*
- 3. Compre os produtos a pensar nas refeições que irá preparar*
- 4. Conservar os alimentos de forma adequada*
- 5. Perceba as necessidades dos clientes para ajustar doses e compras*



# O melhor a saber

## Recomendações de Consumo



**Diz quem sabe que o maior inimigo do peixe é o cozinheiro.**

Não é necessário sacrificar o prazer da mesa para se ser saudável. Cozer em água ou a vapor, utilizar mesmo o micro-ondas, são boas práticas de culinária. Grelhar, mas sem deixar a chama ou a fonte de calor incidir diretamente no peixe, é igualmente um bom processo. Normalmente, são os molhos que se adicionam, os principais fatores que alteram a qualidade de um regime alimentar rico em pescado. Se tiver que recorrer à fritura, aconselha-se o uso de óleos monoinsaturados, nomeadamente o azeite, uma vez que parte deste é absorvido pelo alimento.

Paralelamente, alguns ácidos gordos ómega 3 passam para o óleo de fritura e oxidam-se rapidamente. Assim sendo, não se deverá utilizar o óleo de fritura muitas vezes. O recurso a gorduras sólidas e óleos vegetais hidrogenados deve ser evitado, porque são ricos em ácidos gordos saturados e os hidrogenados podem apresentar também ácidos gordos trans prejudiciais à saúde, sobretudo no caso de consumidores que sofram de qualquer doença cardiometabólica.

Fonte: Ipimar

- *Cozer em água ou a vapor*
- *Grelhar sem deixar chama ou fonte de calor incidir diretamente no peixe*
- *Evitar molhos, são estes que normalmente alteram a qualidade do regime alimentar rico em pescado*
- *Fritura aconselha-se o uso de óleos monoinsaturados - azeite*
- *Não utilizar óleo da fritura muitas vezes*
- *Evitar gorduras sólidas e óleos vegetais hidrogenados*







# O melhor na carta menu

## Recomendações de Comunicação



Nem tudo o que vem à rede é o melhor na sua carta menu, por isso, com olho nas delícias de cada época, saiba aproveitar as qualidades das espécies em alta e destaque-as na sua carta.

Fazê-lo é respeitar a natureza e contribuir para a sustentabilidade das espécies!

Cada época tem peculiaridades específicas, não só relacionadas à natureza e ao ambiente, como também aos hábitos, gostos e costumes das pessoas. Considerando esses factos, as possibilidades e sucesso para a gastronomia são grandes. Por isso, faça uso de produtos de época e locais.

**Fazê-lo é estar “em dia” com os clientes!**





# *O melhor na carta menu*



**A carta menu é dos dos cartões de visita do restaurante, considere os conselhos para a sua criação:**

## *Valorize e destaque pratos de pescado:*

- É bom para a valorização da oferta gastronómica de Portugal, porque temos o melhor peixe do mundo. Seguramente e justamente reconhecido, nacional e internacionalmente;
- É bom para a saúde;
- É bom para mostrar a nossa riqueza em qualidade, mas também em variedade. Saiba que muitas mais espécies existem, para além das que estão mencionadas neste manual.

## *Dê preferência às espécies sazonais:*

- É um contributo para a preservação da biodiversidade;
- É bom para aproveitar a melhor maturação, garantir o melhor sabor, nutrientes e melhores resultados na cozinha;
- É bom para aproveitar preços mais interessantes.



# *O melhor na carta menu*



## *Evidencie a frescura do peixe que oferece:*

- É um factor decisivo para a decisão de escolha do cliente;
- É um bom cartão de visita no estabelecimento. Quando exposto, deverá estar acondicionados em gelo, distribuído uniformemente por todo o pescado. Se não exposto ao cliente, deve levá-lo junto ao mesmo para que observe a sua frescura. Não deve haver omissão caso tenha sido descongelado.

## *Valorize a oferta com peixes locais:*

- É bom para assegurar autenticidade à sua oferta de sabores;
- É bom para criar sinergias e criar uma relação com fornecedores locais.

## *Valorize a oferta com uma ligação a outros produtos locais e receituário local:*

- É melhor o prato com hortícolas, ervas aromáticas, azeites e azeitonas locais ou outros produtos;
- É bom o prato harmonizado com vinho local;
- É bom e mais autêntico um prato que esteja na base de uma receita local.







# *O melhor para descobrir portugal*

## *Seguindo a Rota do Peixe Português*

É só subir a bordo e rumar às nossas regiões para descobrir um mar ou um rio que ainda lhes exclama a sua força de vida. No percurso é sempre possível conhecer alguém que lhe conte histórias, de terra e de mar, que lhe mostre a essência da sua cultura, tão singela e ao mesmo tempo tão rica, onde pode caber um mar de sensações. É possível explorar lugares, descobrir e aprender sobre as mais variadas espécies de peixes do mar e dos rios de Portugal, a biodiversidade, as artes de pesca artesanais e outras tradições. E depois, descansar! Sentar à mesa para provar e comprovar que é português o melhor peixe do mundo.

Para começar, e como inspiração, traçámos e sugerimos uma rota, com itinerário a Norte, ao Centro e no Alentejo Litoral. Mas, queremos mais! Mais e bons lugares dotados para afirmar que o melhor peixe do mundo está em Portugal.

**Adira à Rota, exiba a marca!**



Cabe a todos nós o dever de o defender e promover o peixe português, para elevá-lo a ícone maior da nossa gastronomia, porque de facto é o melhor do mundo!

**Contacte-nos através do e-mail:** [info@portugal-aptece.com](mailto:info@portugal-aptece.com)

**Mais informações em:** [www.rotadopeixe.com](http://www.rotadopeixe.com)





# O melhor para descobrir Portugal

## Itinerários da Rota do Peixe Português

### Rota do Peixe do Norte

1. **Melgaço** | No encalço da lampreia e da truta
2. **Vila Nova de Cerveira** | Recriação de todo o percurso do rio Minho
3. **Ponte de Lima** | À descoberta do rio dos poetas e da melhor lampreia
4. **Viana do Castelo** | 3º melhor panorama paisagístico do mundo com vista de mar e rio
5. **Póvoa de Varzim** | Uma costa a meio caminho entre rios, Minho e Douro
6. **Matosinhos** | Em busca da tradição piscatória e do mercado antigo
7. **Porto** | Top nos destinos turísticos da Europa
8. **Espinho** | Cidade que dá nome e afama camarão

### Rota do Peixe do Centro

9. **Murtosa** | Percurso sustentável para disfrute da natureza na faixa atlântica
10. **Aveiro** | A Veneza de Portugal
11. **Ílhavo** | Terra de lendários e corajosos marinheiros, capital do bacalhau
12. **Vagos** | Lugar de trilogia, de sol, mar e ria
13. **Figueira da Foz** | Sol e mar na cidade da foz de um rio
14. **Nazaré** | Típica vila de pescadores e das ondas gigantes
15. **Peniche** | Capital da onda
16. **Vila de Rei** | Mesmo no centro de Portugal
17. **Constância** | Vila poema e ribeirinha que nasce do encontro de rios, Tejo e Zézere
18. **Vila Nova da Barquinha** | No meio do Tejo o mais belo castelo de Portugal

### Rota do Peixe do Alentejo Litoral

1. **Alcácer do Sal** | A vida a navegar a bordo de embarcações tradicionais
2. **Santiago do Cacém** | Onde as planícies se misturam com a serra e esta com o mar
3. **Sines** | Terra de Vasco da Gama e gente de mar
4. **Vila Nova de Mil Fontes / Zambujeira do Mar e Azenhas do Mar** | A costa mais preservada da Europa





ROTA  
do PEIXE  
PORTUGUÊS

*www.  
rotadopeixe  
.com*



PORTUGAL  
FOODS  
From Knowledge to Change



aptece  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE TURISMO DE CULINÁRIA  
E ECONOMIA

COMPETE  
2020

PORTUGAL  
2020



UNIÃO EUROPEIA  
Fundos Europeus Estruturais  
e de Investimento