

Document redactat per:

**Departament d'Agricultura,
Alimentació i Acció Rural**

Departament de Salut

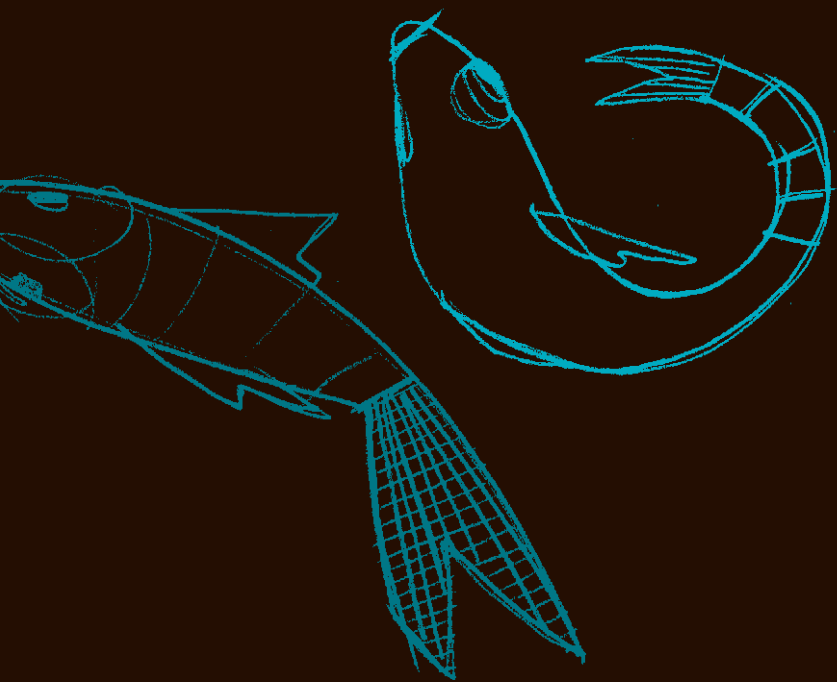
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

Guia

pràctica per al
consum de peix i marisc

Tot el que cal saber
per comprar i conservar
els productes de la mar





La *Guia pràctica per al consum de peix i marisc* és una eina per a un consum responsable dels productes del mar.

En aquesta guia hi trobareu informació sobre els diferents tipus de peix i marisc que surten cada dia de la nostra mar, informació sobre les bondats del seu consum per a la nostra salut, sobre el dret del consumidor a exigir un producte etiquetat per tal de conèixer l'origen i el mètode de producció del peix, un resum de les talles mínimes legals d'algunes espècies per evitar comprar o menjar peix petit, i criteris per poder conèixer la frescor del peix i marisc.

Esperem que aquesta guia us serveixi per poder comprar amb més garanties els productes del mar amb la qualitat que desitgeu.





VALOR NUTRITIU DELS PRODUCTES DEL MAR	6
CLASSIFICACIÓ DELS PEIXOS	
Peixos blaus	9
Peixos blancs	
Marisc	
QUÈ HEM D'EXIGIR DELS ALIMENTS QUE COMPREM	18
EL PEIX IMMADUR NO S'HA DE MENJAR NI COMPRAR!	20
No tots els peixos de mida petita són immadurs	
No hem de menjar...	
PEIX I MARISC FRESCOS?	24
Criteris per conèixer la frescor dels productes del mar	
Criteris per conèixer la frescor del peix	
Criteris per conèixer la frescor del marisc	
MANIPULACIONS HIGIÈNIQUES DEL PEIX I MARISC PER A LA CONSERVACIÓ	30
Relació entre la temperatura i els bacteris	
Conservació en el congelador	

Valor nutritiu dels productes del mar



6

Una alimentació correcta és important per tenir una bona salut. Menjar aliments sans i en les mesures correctes pot evitar malalties i, alhora, ajudar a obtenir una bona qualitat de vida.

La cuina basada en l'**ALIMENTACIÓ MEDITERRÀNIA** garanteix una equilibrada ingesta d'aliments que proporcionen les proteïnes, les vitamines, els minerals, els greixos i la fibra que el cos humà necessita.

7

Els cereals, els llegums, les fruites, les hortalisses, l'oli d'oliva i el peix, constitueixen la base de l'alimentació mediterrània.

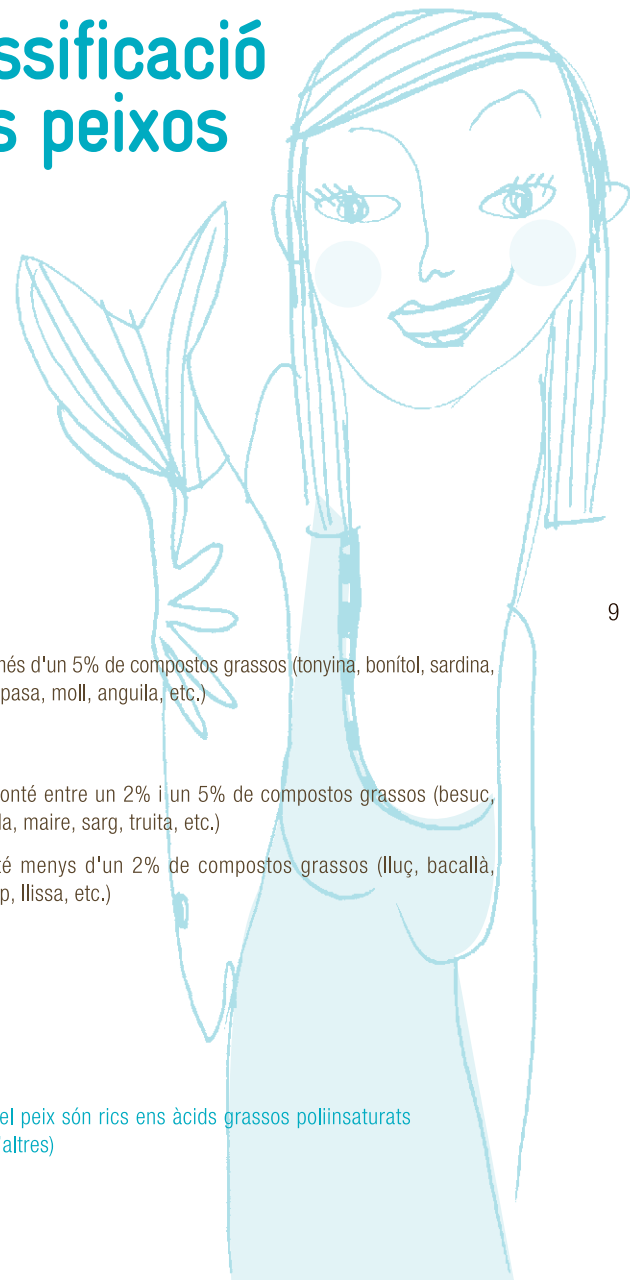
El peix té un alt percentatge de proteïnes de tan bona qualitat com les de la carn, però de més fàcil digestió. Els greixos del peix són rics en àcids grassos poliinsaturats (omega 3), que ajuden a regular els nivells correctes de colesterol a la sang i disminueixen el risc de patir malalties cardiovasculars.

El peix és una bona font de iode, i conté ferro, magnesi, calci, vitamines A, D, C i algunes del grup B, com també nivells de sals minerals recomanables per a la salut i molt importants per al creixement.



* És recomenable menjar com a mínim una ració de peix al dia (120 g)

Classificació dels peixos



· PEIX BLAU

Gras: conté més d'un 5% de compostos grassos (tonyina, bonítol, sardina, seitó, peix espasa, moll, anguila, etc.)

· PEIX BLANC

Semigras: conté entre un 2% i un 5% de compostos grassos (besuc, llobarro, orada, maire, sarg, truita, etc.)

Magre: conté menys d'un 2% de compostos grassos (lluç, bacallà, llenguado, rap, llissa, etc.)



* Els greixos del peix són rics ens àcids grassos poliinsaturats (omega 3 i d'altres)

PEIXOS BLAUS



SARDINA / Sardina / *Sardina pilchardus*

Cal menjar-ne sovint, sobretot a l'estiu, que és quan és més bona, perquè té un alt contingut d'omega 3.



SEITÓ / Boquerón-Anchoa / *Engraulis encrasicolus*

Quan és fresc se l'anomena *seitó*. Quan és salat o en conserva el coneixem amb el nom d'*anxova*.



SORELL / Jurel / *Trachurus trachurus*

Contràriament a la sardina, s'ha de consumir preferiblement durant els mesos d'hivern, quan el seu nivell d'àcids grassos és més alt i, per tant, més gustós i saludable.



VERAT / Caballa / *Scomber scombrus*

D'entre el "peix senzill", és el més indicat per ajudar-nos a reduir el nivell de colesterol.



TONYINA / Atún rojo / *Thunnus thynnus thynnus*

Es consumeix de totes maneres: fresca, congelada, seca, fumada, salada o conservada amb oli.



BONÍTOL / Bonito / *Sarda sarda*

De mida molt inferior a la tonyina, però de gust molt similar. La carn és lleugerament més greixosa.



MOLL / Salmonete / *Mullus spp*

Encara que pel seu color no ho sembli, l'alt contingut en àcids grassos poliinsaturats el situa entre els peixos blaus.

PEIXOS BLANCS



LLUÇ / Merluza / *Merluccius merluccius*

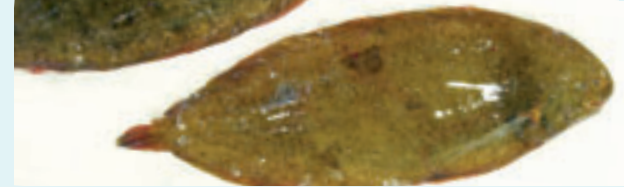
És un dels peixos més representatius dels nostres mercats. El de casa nostra pescat amb palangre és el més apreciat.

12



RAP / Rape / *Lophius spp*

Té un sabor més proper al marisc que al peix. Indicat especialment per als més joves perquè no té espines.



LLENGUADO / Lenguado / *Solea solea*

És molt més gustós quan es cuina amb pell i, d'aquesta manera, es mantenen les seves qualitats nutritives.

13



BRÒTOLA / Bròtola / *Phycis spp*

De carn molt semblant a la del lluç, la bròtola és més assequible per a totes les butxaques.



MAIRE / Bacaladilla / *Micromesistius poutassou*

També anomenada la *mare del lluç*, és un peix molt abundant a les nostres costes i que trobem a molt bon preu.



LLOBARRO / Lubina / *Dicentrarchus labrax*
Sovint el trobem a molt bon preu perquè es cultiva en granges marines.



ORADA / Dorada / *Sparus aurata*
Igual que el llobarro, l'orada de cultiu és assequible a totes les butxaques.



ARANYA BLANCA / Escorpión / *Trachinus draco*
És un peix ideal per a fer una sopa o un suquet molt gustós.

MARISC Crustacis



GALERA / Galera / *Squilla mantis*



GAMBA ROSADA / Gamba roja del Mediterráneo / *Aristeus antennatus*



LLAGOSTÍ / Langostino Mediterráneo / *Penaeus kerathurus*

MARISC

Mol·luscs bivalves



PETXINA LLUENT / Almejón / *Callista chione*



MUSCLO / Mejillón / *Mytilus galloprovincialis*



TELLERINA / Coquina / *Donax trunculus*



ROSSELLONA / Chirla / *Chamelea gallina*



OSTROT / Osti6n / *Crassostrea gigas*

Mol·luscs gaste6podes



CARGOL DE PUNXES / Cañail·la / *Murex brandaris*

Mol·luscs cefal6podes



POP ROQUER / Pulpo / *Octopus vulgaris*



S6PIA / Sepia - Choco / *Sepia officinalis*



CALAMAR / Calamar / *Loligo vulgaris*

Què hem d'exigir dels aliments que comprem

Un etiquetatge correcte per a una fàcil identificació del producte.

Quina informació ha de tenir l'etiqueta?

- Nom comercial
- Zona de captura o cria
- Mètode de producció (pesca extractiva, aqüicultura, marisqueig)
- Presentació: Sencer
 - Eviscerat
 - Sense cap
 - Filetejat
 - Cuit
 - Descongelat
 - Altres

Fixeu-vos-hi bé!!

Identificar el peix fresc de la nostra costa és molt fàcil: només cal que busqueu aquest logotip



El peix immadur no s'ha de menjar ni comprar!

Si d'una població de peixos s'extrauen individus abans que tinguin desenvolupada la seva capacitat reproductora, és a dir, peixos immadurs, el nombre de peixos que es podran pescar l'any següent serà inferior. Si això continués succeint any rere any, les poblacions de peixos dels caladors podrien arribar a exhaurir-se.

Per tal d'evitar-ho, la llei prohibeix la captura i venda del peix per sota de la talla mínima autoritzada.

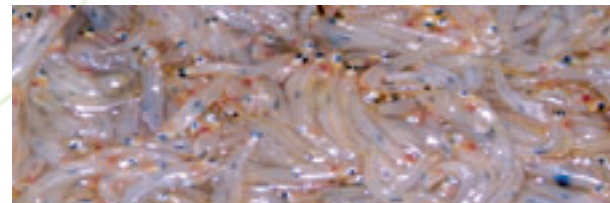
Si bé la responsabilitat de la captura i la venda recau, inicialment, sobre el pescador i el comerciant, si el CONSUMIDOR demana i consumeix peix petit, TAMBÉ és RESPONSABLE del desastre ecològic que això comporta. Infringir la llei és, alhora, atemptar obertament contra la natura i no en compte el benestar de les generacions futures.

No tots els peixos de mida petita són immadurs

Podem comprar i menjar peix de mides petites només si són:



SONSO / Sonso / *Gymnammodytes cicerelus*



LLENGÜETA ROSSA / Chanquete / *Aphia minuta mediterranea*

No hem de menjar...

SEITÓ
Boquerón



de menys de

9 cm

MOLL
Salmonete



de menys de

11 cm

BRUIXA
Gallo



de menys de

15 cm

SARDINA



de menys de

11 cm

LLUÇ
Merluza



de menys de

20 cm

ORADA
Dorada



de menys de

20 cm

LLENGUADO
Lenguado



de menys de

20 cm

El peix petit,
ni pescat ni menjat.

Siguem responsables,
siguem sostenibles.

Peix i marisc frescos?

El peix és un dels aliments que perd més ràpidament les seves propietats. Les alteracions del peix són un conjunt de canvis produïts pels seus mateixos enzims, per l'acció dels bacteris i per diverses reaccions químiques. Tots aquests canvis són retardats per l'acció del fred.

En el moment de comprar és important poder valorar quin és el grau de frescor i, per tant, quina és la qualitat en què es troben el peix i el marisc.

24 Criteris per conèixer la frescor dels productes del mar

El peix fresc

- Ha d'estar exposat en superfícies inclinades per facilitar l'eliminació de l'aigua provocada pel gel fos.
- El peix ha d'estar completament cobert de gel, amb l'excepció de la part exposada al públic.
- El peix que es presenta trossejat o en filets ha d'estar aïllat, i s'ha d'evitar que estigui en contacte amb el gel.

El marisc fresc

- Els mol·luscs bivalves (musclos, cloïsses, rossellones, etc.) han d'estar dins les closques hermèticament tancades, o bé han de tancar-se en tocar-les.
- Els crustacis mouen les antenes i les potes, i deixen de fer-ho quan perden frescor.

25 Criteris per conèixer la frescor del peix

En general

1. PEIX FRESC

Net, lluent, tacte suau, pell humida.

2. PEIX ALTERAT

Apagat, sec o aspre al tacte.

Sense lluentor i amb tonalitats estranyes, especialment a la zona ventral.



1



2

Olor

1. PEIX FRESC

Olor de mar. Pot variar entre les diferents espècies, però mai no és desagradable.

2. PEIX ALTERAT

Olor primer agre i després pudent i repugnant.

Peix i marisc frescos?

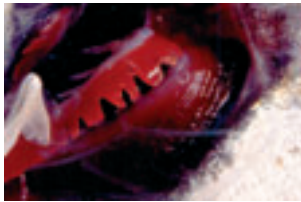
Ganyes

1. PEIX FRESC

Ganyes de color vermell brillant. Les làmines són netes i sense olors molestes.

2. PEIX ALTERAT

Les ganyes són de color vermell fosc sense lluentor.



1



2

Ulls

1. PEIX FRESC

Brillants, nets, humits però sense mucositat i sortits.

2. PEIX ALTERAT

Enfonsats (més quan més gran sigui l'alteració), bruts, amb mucositat groguenca i pudent i, si l'alteració és avançada, la pupil·la està enfonsada i és blanca.



1



2

Carn

1. PEIX FRESC

Ferma i elàstica. Fortament adherida a les espines. En pressionar-la no s'han de marcar els dits. Al llarg de l'espina dorsal hi hem de trobar sang vermella brillant.

2. PEIX ALTERAT

Tova, es desprèn de les espines amb facilitat. S'hi marquen els dits quan es pressiona. La lentitud amb què desapareixen les marques dels dits és proporcional a l'estat en què es troba el peix. Hi ha sang de color marró xocolata sota l'espina dorsal.



1



2

Paret del ventre

1. PEIX FRESC

Íntegra i ferma. Internament el color és blanc.

2. PEIX ALTERAT

A vegades pot estar lesionada. És tova i de color marró fosc.

Vísceres

1. PEIX FRESC

Fermes, separades, brillants i humides. Sense olor.

2. PEIX ALTERAT

Desfilades i enganxades en algunes parts, amb contingut intestinal estès pel ventre, color apagat amb mucositat blanca i groguenca i olor repugnant.

criteris per conèixer la frescor del marisc

Crustacis

1. FRESC

Closca brillant, resistència entre el cap i l'abdomen, carn elàstica i ferma, agradable olor de mar.

2. ALTERAT

Closca enfosquida, unió entre el cap i l'abdomen ennegrida i amb poca resistència en separar-los, olor penetrant semblant a la de l'amoniac. La carn es tova i té tonalitats verdes i groguenques.



1



2

Mol·luscs gasteròpodes i bivalves

1. FRESC

Agradable olor de mar. La closca ofereix una forta resistència a obrir-se. Líquid interior transparent, clar i abundant. La carn és consistent.

2. ALTERAT

Olor desagradable, poca resistència a l'obertura. No reaccionen en tocar-los. Hi ha poc líquid interior i està tèrbol. Estan tous i encongits a la closca.

Mol·luscs cefalòpodes

1. FRESC

Pell brillant i amb la coloració característica de l'espècie. La carn és densa i no s'hi marquen els dits en pressionar-la. La unió entre els tentacles i el cap és ferma. Desprenen una olor agradable.

2. ALTERAT

La pell està arrugada i no brilla. Els colors són apagats i amb tons rosats o violetes. La carn és tova i s'hi marquen els dits en pressionar-la. La unió entre els tentacles i el cap és bastant dèbil. Les olors són estranyes i pudents.



1



2

Manipulacions higièniques del peix i marisc per a la conservació

Relació entre la temperatura i els bacteris

- 18° / 0 °	Congelació	Els bacteris no es multipliquen
1° / 4 °	Refrigeració	La majoria de bacteris no es poden multiplicar
5° / 63 °	Temperatura ambient (5 / 36 °) Temperatura corporal (37 °) Temperatura tèbia (38 / 63 °)	Els bacteris es poden multiplicar
64° / 72 °	Temperatura de manteniment dels aliments calents	La majoria de bacteris no es poden multiplicar
73° / 100 °	Temperatura de cocció	La majoria dels bacteris moren
100 °	Temperatura d'ebullició	A més dels bacteris, la majoria d'espores moren

Conservació en el congelador

És important congelar els productes al més aviat possible després d'haver-los adquirit o cuinat. Quan congeleu peix fresc, abans netegeu-lo bé i retireu totes les visceres. Per a una millor conservació, els productes es poden congelar separats en unitats petites.

El peix fresc es pot conservar uns 3 mesos.
És recomanable que el peix cuinat no es conservi més de 4 mesos.



RECORDEU: els aliments un cop descongelats NO s'han de tornar a congelar mai.



Conservació en el frigorífic

Primer cal treure'n les escates, les vísceres i netejar-lo. Un cop fet això, podem guardar-lo en un plat tapat que n'escorri el suc.

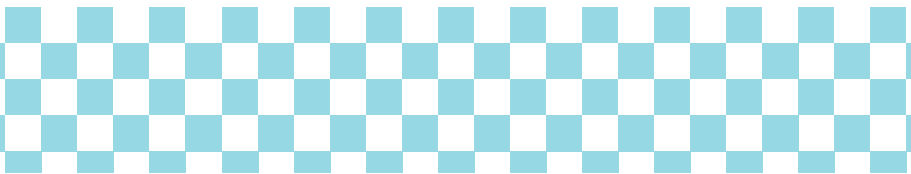
Preparació dels productes

És fonamental només manipular els peixos que s'han de cuinar, eviscerant-los i rentant-los abans. Si s'han de descongelar, s'ha de fer al frigorífic. I si es vol cuinar a la planxa, mai no s'ha d'escatar el peix. Si es vol fregir, s'ha d'utilitzar oli nou o filtrat.

Per tal de prevenir l'anisakiosi, netegeu bé el peix i traieu-ne les vísceres al més aviat possible. Congeleu el peix que vulgueu consumir cru o poc cuinat (seitó en vinagre) o cuineu-lo bé. La cocció habitual (bullit, fregit o al forn) és suficient per matar les larves d'anisakis.



*RECORDEU: compreu el peix i marisc just abans d'anar cap a casa, per evitar tant com sigui possible trencar la cadena de fred. I un cop net, de seguida a la nevera.



Telèfons i adreces d'interès

- Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural
T. 933 046 700
- Telèfon de consulta del consumidor
T. 012
- Agència Catalana de Seguretat Alimentària
T. 932 292 440
- Direcció General de Salut Pública
T. 932 272 900
- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
T. 934 881 616
- Consell Alimentari de Mediterrània (CAM)
T. 932 015 333
- Federació de Cooperatives de Consumidors de Catalunya (FCCC)
T. 933 012 020
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
T. 934 174 737
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
T. 934 546 776
- Associació Promotora de l'Orientació del Consum de la Gent Gran (PROGRAM-FATEL)
T. 932 843 557
- Unió Cívica del Consumidor Mestresses de Casa (UNAE)
Tarragona, 977 218 058
Tortosa, 977 442 933
Barcelona, 933 012 627
Lleida, 973 247 421

Per a més informació sobre temes de pesca i aquicultura podeu consultar la pàgina web del Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural.

