**Painel do Mar**

**Alimentação**

**Painel do Mar- Memória descritiva**

Neste trabalho, a turma do 1ºTRCP-A (Curso Profissional de Cozinha) da Escola Profissional Infante Dom Henrique, optou por conjugar onze espécies marinhas em conformidade com outro projecto em que participa - Calendário do Mar (não foi possível incluir as dozes devido às dimensões do painel).

O inquérito sobre hábitos alimentares não foi realizado, porque a turma como é de um curso profissional de cozinha, está habituada a confecionar e consumir variadíssimas espécies marinhas.

Também contribuiu para esta escolha uma visita de estudo, realizada à estação litoral da Aguda, na qual adquiriram conhecimentos sobre as espécies marinhas da nossa costa litoral.

No painel, figuram as onze espécies selecionadas e a respetiva informação científica, nome comum e nome científico, tamanho mínimo de captura das diferentes espécies e o seu valor nutricional.

Realizaram-se pesquisas sobre o benefício do consumo das espécies selecionadas, que são criadas em mar, e a relação do mesmo com a sustentabilidade das espécies. Daí, os alunos terem escolhido as seguintes espécies: Robalo, Congro, Faneca, Percebes, Raia, Camarão, Sargo, Azevia, Dourada, Choco e Mexilhão.

Na elaboração deste painel, com as dimensões de 1m2, utilizaram-se materiais simples como cartolinas, lápis de cor, canetas de cor entre outros, e ficou exposto junto do restaurante pedagógico já que, esta escola profissional não tem cantina escolar.

Durante a pesquisa bibliográfica constatou-se que o peixe é uma excelente fonte de proteínas. Podendo conter, dependendo da espécie, 15 a 20% de proteínas, valores um pouco inferiores ao da carne. O valor calórico dos peixes e mariscos depende essencialmente do seu conteúdo em gordura.

**E existem:**

**Os magros**, cujo conteúdo em gordura não ultrapassa um por cento, por exemplo: bacalhau, atum fresco, pescada.

**Os meio gordos,** que contêm sete a oito por cento de gordura, por exemplo: congro, cavala, truta.

**Os gordos,** cujo valor em gordura é superior a 15 por cento, por exemplo: sardinha, salmão, enguia.

A ideia de que a gordura do peixe pode proteger contra as doenças cardíacas deriva de numerosos estudos que indicam que os ácidos gordos existentes na gordura do peixe, denominados de Ómega-3, inibem a agregação das plaquetas na corrente sanguínea, fator importante na ocorrência de ataques cardíacos.

Outros estudos sugerem que este tipo de ácidos gordos estabiliza o ritmo cardíaco reduzindo, assim, a possibilidade de paragem cardíaca.

O baixo teor em gordura (sobretudo peixes magros) e tecido conjuntivo, faz do peixe um alimento de muito mais fácil digestão que a carne.

O peixe é ainda um excelente fornecedor de minerais como, por exemplo, o iodo e o fósforo, de vitamina B1, vitamina A e de vitamina D.

Este trabalho enquadrou-se perfeitamente ao *curriculum,* deste curso profissional de cozinha/pastelaria, e os alunos aderiram com entusiasmo.

A professora: Catarina Cunha