

O alimento “nativo” : Sardinha

- **De onde vem?** Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo, onde habita na coluna de água em zonas costeiras de 25 a 100 m de profundidade.
- **Como chega? Autocarro? Barco? Avião?** Chega de Barco. A sardinha, com 62.000 toneladas, representa cerca de 45 por cento dos desembarques em peso efetuados em lotas nacionais.
- **É de cultura ou selvagem, de onde vem?** Selvagem, vem do Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. Por ano são capturadas cerca de 60 mil toneladas de sardinha em toda a costa portuguesa.
- **Como funciona a aquicultura?** Não existe aquicultura da sardinha.
- **Como é conservado?** Principal espécie usada na indústria conserveira portuguesa, que absorve quase metade das capturas da frota nacional.
- **Precisa de embalagem?** Não precisa de embalagem, sendo consumida fresca. No entanto, também é conservada em lata. Portugal, possui uma longa tradição na produção de conservas de sardinha.
- **Quantas embalagens?** 1 embalagem, no caso de ser
- enlatada.
- **O que acontece aos seus resíduos? Do produto e das respetivas embalagens? Há aproveitamento total? As latas de conservas podem ser recicladas no ecoponto amarelo.**
- **É bom para a saúde? Sim. Como e porquê?** A sardinha contém um lipídio que está presente no sistema sanguíneo, denominada ômega-3, sendo considerado “protetor” do coração.

O alimento “turista”: Bacalhau

- **De onde vem?** O bacalhau é encontrado nas águas frias do Pólo Norte, na região da Noruega e da Islândia. Portugal foi o primeiro importador do bacalhau da Noruega.
- **Como chega? Autocarro? Barco? Avião?** Chega de barco. Especificamente, são utilizados navios de arrasto na captura do bacalhau. Portugal conta com uma frota de 13 bacalhoeiros, entre pescas na Terra Nova (Canada), Noruega e Svalbard. Portugal exporta

bacalhau salgado seco e demolido ultracongelado para o Brasil, França, Angola e Itália.

- **É de cultura ou selvagem, de onde vem?** Selvagem. O bacalhau vem da Noruega. A Noruega tornou-se um polo mundial de pesca e exportação do bacalhau.
- **Como funciona a aquicultura?** Não existe aquicultura do bacalhau.
- **Como é conservado?** O bacalhau é conservado no processo de secagem e salga, iniciando ainda no navio pesqueiro, geralmente na Noruega. Os próprios pescadores abrem e limpam o peixe, mergulham-no em salmoura e penduram para secar.
- **Precisa de embalagem?** Caixas de cartão.
- **Quantas embalagens?** 1 embalagem equivale a 50 kg de bacalhau.
- **O que acontece aos seus resíduos? Do produto e das respetivas embalagens? Há aproveitamento total?** As embalagens de cartão podem ser recicladas no ecoponto azul.
- **É bom para a saúde? Sim. Como e porquê?** O bacalhau é de fácil digestão e apresenta uma elevada riqueza de proteínas de alto valor biológico, de minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio, tal como vitaminas do complexo B.

Trata-se de um peixe magro, fonte de ácidos gordos polinsaturados, destacando-se pelo ómega3, representando um papel importante como protetor sobre o sistema cardiovascular, preventivo sobre o cancro e promotor do desenvolvimento do sistema imunológico.

Curiosidade:

Em 1958, Portugal assumia-se como produtor o n.º 1 de bacalhau salgado seco e afirmava-se no mercado internacional. A partir dos anos 60 surgem problemas motivados pela mudança do direito do mar e pela dificuldade em encontrar novos homens com vontade de trabalhar este ofício.

O bacalhau também pode ser encontrado no mercado já demolido e ultracongelado, fresco ou em filetes e postas. O processo ancestral de salga e seca é natural, preservando assim as suas propriedades nutricionais.