

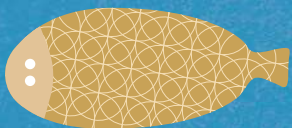
CONEGUEM MILLOR ELS TIPUS DE PEIXOS

- El peix blau es mou molt i neda ràpid. Per això necessita greix al voltant dels músculs. Això fa que sigui ric en greixos poliinsaturats dins dels quals trobem els omega-3.



Si ens fixem morfològicament són de forma allargada.

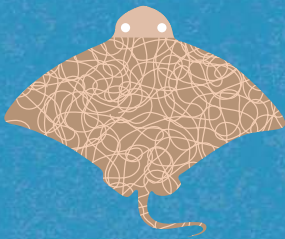
- El peix blanc és un peix més quiet i, com que no necessita tant de greix, és més fàcil de digerir.



Són peixos que tenen diferents formes segons quina sigui la seva manera de caçar.

Una altra manera de classificar el peix és segons el seu esquelet.

- Els peixos cartilaginosos són aquells que no tenen espines sinó un esquelet cartilaginós.



Podem aprofitar aquesta propietat per donar-los als infants i així obrir el seu ventall de tast de peix (caçó, tintorera, ratlla...).

QUAN ANEM A COMPRAR PEIX

Se'ns ha d'informar sobre quin és l'origen del peix i com s'ha pescat.

Ha d'estar exposat en contacte amb el gel. No es pot vendre amb paràsits (anisakis o altres). Si n'hi ha el puc retornar.

Després de cada acció de neteja aigua cal passar-lo per aigua.

PEIX

COMPRA I
POSA'T
A PROVA



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

MÉS INFORMACIÓ

Elaborat per:

Servei de Salut pública i Atenció als Consumidors

<http://www.gramenet.cat/temes/amb-les-pesones/salut-publica/seguretat-alimentaria/materials-editats/>

Amb el suport:



PEIX I PRODUCTES DE LA PESCA

El circuit comercial del peix és molt curt. De vegades només passen poques hores des que s'ha pescat, ha passat per la llotja, s'ha traslladat a la peixateria, s'ha comprat i s'ha menjat. És un dels productes frescos que més ràpid es consumeix.

És interessant incloure el peix i marisc habitualment en l'alimentació perquè aquests productes del mar són la principal font de greix tipus omega-3. A més són rics en nombrosos nutrients com proteïnes, vitamina D o seleni, mentre que tenen nivells molt baixos de greixos saturats.

Està demostrat que el consum de peix és altament beneficiós per al sistema cardiovascular. Però el peix és un dels aliments que es deteriora més ràpidament pels motius següents:

- Els seus enzims.
- L'acció dels bacteris del peix mateix.
- Reaccions químiques.

L'hem de conservar refrigerat perquè l'acció del fred retarda aquestes alteracions.

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

COM SÉ SI EL PEIX ÉS FRESC?

- No fa olor.
- Té els ulls brillants.
- Té les brànquies vermelles.
- Té les fibres musculars rígides (pel rigor mortis).

Quan el peix fa mala olor, és molt tou, té ulls molt apagats i les brànquies estan més groguenques, és que no s'ha mantingut correctament la cadena del fred o fa massa dies que s'ha pescat. Són signes de deteriorament del peix i és millor no consumir-ne.



Peix fresc.

Peix no fresc.

Quan el peix acabat de pescar es treu de l'aigua, s'ha de conservar en capses enfonsat en gel. Conforme passen les hores, els seus microorganismes –sobretot els de les vísceres– comencen a deteriorar-se. La millor manera per frenar aquest procés és mantenir la cadena del fred i treure les vísceres tan aviat com sigui possible.

QUIN ÉS L'ORIGEN DEL PEIX QUE COMPREM?

Només el 20% del peix que consumim és de Catalunya, i el reconeixem principalment amb el distintiu de peix de llotja. Els seitons i les sardines solen ser del Mediterrani. L'etiqueta ha d'informar d'on prové el peix.

COM ES NETEJA EL PEIX CORRECTAMENT?

Després de cada acció de neteja, el peix s'ha de passar per aigua.

Primer de tot cal retirar les vísceres i passar el peix per aigua, així el peix es conservarà més bé a la nevera. Segons la cocció que escollim, li traurem el cap, les escates o fins i tot l'espina.

El peix fresc s'ha de consumir, com a màxim, al llarg dels dos dies següents de la compra. Si comprem el peix a la peixateria de barri o mercat, ens acostumen a ajudar a netejar-lo; és un dels valors afegits del comerç de proximitat.

És millor no comprar peix fresc per congelar, perquè les seves fibres musculars són molt sensibles i es trenquen amb facilitat i, per tant, la qualitat organolèptica baixa.

Si tenim més quantitat de la que consumirem, el podem congelar com a màxim una setmana (no perquè es faci malbé sinó perquè baixa molt la seva qualitat).