WWF

2016

HISTÓRIAS POR DETRÁS DO SEU PRATO

O guia WWF para consumo de pescado

ESTE PROJECTO É CO-FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA

Publicado em 2016 pelo WWF – Fundo Mundial para a Natureza (ex Fundo Mundial para a Vida Selvagem).
Qualquer reprodução da totalidade ou de parte desta publicação deve mencionar o título e salvaguardar os direitos de autor acima mencionados.
Todos os direitos reservados.

Uma versão eletrónica deste guia e outro material relacionado pode ser encontrado em:
www.guiapescado.wwf.pt

Why we are here
To stop the degradation of the planet's natural environment and to build a future in which humans live in harmony and nature.

© Símbolo do Panda do WWF – Fundo Mundial para a Natureza (ex Fundo Mundial para a Vida Selvagem) © "WWF" é uma marca registada

HISTÓRIAS POR DETRÁS DO SEU PRATO

O guia WWF para consumo de pescado

Cada um de nós consome uma média de 20 kg de pescado por ano[1] - quase o dobro de há 50 anos atrás.

[1]FAO. 2016. The State of World Fisheries and Aquaculture 2016.

NÓS DEPENDEMOS DAS IMPORTAÇÕES

Seria difícil imaginar as nossas dietas sem pescado e a procura global continua a aumentar.

Para satisfazer o nosso apetite, estamos a apanhar mais pescado do que o oceano pode produzir.

Chegámos a um ponto onde os ecossistemas marinhos e muitas comunidades locais - especialmente em países em desenvolvimento - estão em risco.

A sobrepesca tornou-se a segunda maior ameaça para os nossos oceanos, depois das alterações climáticas, e brevemente poderá não haver mais peixe para pescar, produzir ou comer.

Felizmente, podemos travar a pesca não sustentável. Mas precisamos da sua ajuda.

93% **dos stocks de peixe do Mediterrâneo estão sobre explorados.** [2]

31% **dos stocks globais de peixe estão sobreexplorados.**[3]

Em 2014, os países mediterrânicos da UE importaram cerca de 85% do pescado que consumiram.[4]

A pesca ilegal, não declarada e não regulamentada em breve poderá chegar até aos 26 milhões de toneladas, mais de 30% da captura anual total do mundo.[5]

Mais de metade do peixe que compramos provém de países em desenvolvimento

A União Europeia é o principal importador mundial de pescado, mais de metade é importado de países asiáticos, africanos e outros em desenvolvimento, onde muitas comunidades locais dependem da pesca para sobreviver.

O peixe e o marisco são as mercadorias mais comercializadas globalmente.

800 milhões[6] de pessoas dependem do peixe como fonte de nutrição e de rendimento para as suas famílias. A maioria destas pessoas vive em países em desenvolvimento.

[2] STECT, Max Cardinale and Giacomo Chato Osio, Status of Mediterranean and Black Sea fish and shellfish stocks in European Waters in 2015
[3] SOFIA report 2016, FAO http://www.fao.org/3/a-i5555e.pdf
[4] FAO. 2016. The State of World Fisheries and Aquaculture 2016.
[5] Agnew, D.J., Pearce, J., Pramod, G., et al.(2009) Estimating the Worldwide Extent of Illegal Fishing. PLoS ONE4, e4570.
[6] LPE, 2014. Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition http://www.fao.org/3/a-i3844e.pdf

ESTAMOS TODOS LIGADOS

Numa economia global, as nossas escolhas diárias de pescado têm um enorme impacto sobre os recursos marinhos e sobre as pessoas do outro lado do mundo. A sobrepesca, para satisfazer uma procura crescente, é uma grande ameaça e os governos e o sector da pesca estão a trabalhar para combatê-la.

Entretanto, como consumidor, não tem que abrir mão de umas sardinhas assadas.
O que pode fazer é garantir que apoia o pescado sustentável, que é capturado de forma a ter menor impacto sobre os recursos marinhos e sobre as pessoas que destes dependem.

JUNTOS PODEMOS FAZER A DIFERENÇA

1 COMPRE PESCADO CERTIFICADO

Procure por MSC ou ASC ou marcas biológicas que indicam que o seu peixe tem certificados responsáveis e que provém de uma pesca ou aquicultura sustentável.

2 NÃO COMA PEIXE 'BEBÉ'

Um peixe abaixo de um determinado tamanho ainda não é adulto, e não terá tido tempo para se reproduzir. Verifique se está a comprar peixes adultos. Ao fazê-lo está a ajudar a repor os produtos pescados nos mares.

3 VERIFIQUE AS ETIQUETAS

Na UE tem o direito legal de saber o nome completo do produto que está a comprar, de onde vem, se ele foi capturado ou produzido e como, e se é fresco ou congelado. Se não estiver visível, pergunte. Se não for possível obter as respostas, não compre.

4 DIVERSIDADE DE SABORES

A diversidade no consumo de produtos do mar garante uma pressão mais equilibrada sobre os recursos marinhos. A biodiversidade torna os ecossistemas mais fortes. Diversificar o seu consumo pode ser divertido e ajuda os oceanos!

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org

Marine Stewardship Council

FARMED RESPONSIBLY asc CERTIFIED ASC-AQUA.ORG

Aquaculture Stewardship Council

HISTÓRIAS DE PEIXES

Cada peixe tem a sua história

Neste guia, você vai aprender alguns dos factos e histórias escondidas por detrás do seu prato e como escolher o seu pescado.

Vai inspirar-se.

E, finalmente, vai ficar a saber quais os produtos vindos do mar que a WWF recomenda.

Para mais informações e links úteis, visite www.guiapescado.wwf.pt

MEXILHÕES

o filtro do oceano

Mytilus galloprovincialis

Tamanho adulto

5cm.

O que eu como

Eu filtro a água à minha volta, eu faço a limpeza perfeita do ecossistema marinho.

De onde eu sou

Zonas costeiras do Mediterrâneo e da maioria das restantes partes do mundo.

O QUE PODE FAZER

A aquicultura de mexilhão em corda é reconhecida como uma das práticas de cultivo mais sustentáveis e eficientes. Peça mexilhões cultivados e de preferência mexilhões com certificação ASC.

No Mediterrâneo, sou criado em cordas suspensas para me manter fora do fundo do mar e prevenir a destruição do meu habitat.

MEXILHÕES

com chouriço e açafrão

2

45 MIN

Ana Grgić
CROÁCIA

Ingredientes

1kg mexilhões frescos, bem limpos
100g chouriço
uma pitada de açafrão
5 tomates frescos picados
1 colher de sopa de polpa de tomate
2 dentes de alho
1 colher de sopa de tomilho
1 colher de sopa de rosmaninho
folhas de manjericão fresco
2/3 copos de azeite
raspa de **u**m limão
1 copo de vinho branco
sal marinho – opcional

Preparação

Numa panela grande em lume médio, frite o chouriço com azeite, alho e polpa de tomate.
Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que o chouriço esteja cozido, adicione o tomate picado fresco, açafrão, tomilho, alecrim e manjericão. Adicione os mexilhões e o vinho branco e deixe evaporar o vinho. Se necessário, adicione um pouco de caldo de peixe e deixe cozinhar até que todos os mexilhões estejam abertos. Descarte qualquer mexilhão que não abra e adicione a raspa de limão aos restantes.
Sirva imediatamente com um pouco de pão. Você vai querer aproveitar este molho até à última gota!

TAINHA

o substituto perfeito

Chelon labrosus ou outra espécie de tainha cinzenta (Mugil spp. ou Liza spp.)

Tamanho adulto

Pelo menos 20 cm

O que eu como

Eu como algas, plantas aquáticas e pequenos invertebrados.

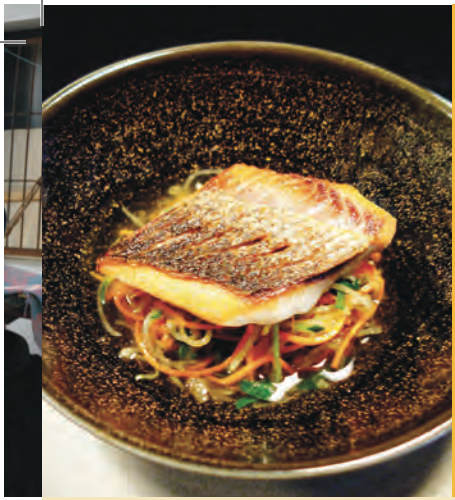
De onde eu sou

Nordeste Atlântico, Canal Inglês, Mar do Norte e Mar Mediterrâneo.

O QUE PODE FAZER

Sou uma alternativa perfeita para o robalo, objeto de sobrepesca. Tenho quase o mesmo sabor e sou mais barata!

Embora eu tenha uma reputação de "peixe sujo", a tainha que você compra na sua peixaria vem de pesca em alto mar.



FILETE DE TAINHA

com legumes crocantes e chá verde

4 | 25 MIN

Francois Pasteau
FRANÇA

Ingredientes

1kg de tainha (peça ao seu peixeiro que a escale e corte em filetes)
100g de cenouras
100g de beterraba amarela
100g de beterraba Chioggia
100g de funcho
1 dente de alho
5g de gengibre fresco
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de óleo de sésamo
50g de gengibre cristalizado
1 colher de sopa de chá verde com Bergamota (tipo de tangerina)

Preparação

Faça o chá verde e, em seguida, adicione os cubos de gengibre cristalizado e deixe arrefecer.
Corte as cenouras e as beterrabas em tiras finas usando um descascador e, em seguida, pique o funcho em pedaços pequenos.
Numa frigideira, cozinhe os filetes com a pele voltada para baixo. Quando a pele estiver estaladiça e o filete estiver quase cozido, vire-o e retire a panela do lume.

Aqueça a infusão de chá e aqueça o azeite numa frigideira.
Adicione as cenouras, a beterraba e, em seguida, o funcho. Mexa rapidamente e cozinhe, mantendo os legumes crocantes. Adicione o óleo de sésamo, alho picado e o gengibre fresco picado. Coloque os legumes num prato, disponha os filetes sobre estes, despeje o chá com infusão de gengibre por cima e desfrute ainda quente!

SARDINHA

a favorita de Napoleão

Sardina pilchardus

Tamanho adulto

Pelo menos 11cm

O que eu como

Alimento-me principalmente de plâncton.

De onde eu sou

Embora eu tenha recebido o nome da ilha da Sardenha, vai encontrar-me em todos os lugares do Nordeste do Oceano Atlântico e no Mediterrâneo, no Mar de Mármara e no Mar Negro.

O QUE PODE FAZER

Se me quiser comprar fresca, pode comprar-me durante todo o ano, exceto em dezembro e janeiro quando eu me encontro em reprodução. Pode ainda procurar outros peixes para me substituir como o carapau e a cavala, pescados com cerco. Se me comprar enlatada, certifique-se que ostento o selo MSC.

Fui o primeiro peixe a ser enlatado, sob as ordens de Napoleão Bonaparte para alimentar os seus soldados.

SARDINHAS

enroladas em folhas de videira

6 | 40 MIN

Elias Mamalakis
GRÉCIA

Ingredientes

1kg de sardinhas frescas

1 chávena de chá de azeite
sal kosher

300g de folhas de videira tenras

Preparação

Mergulhe as folhas de videira em água salgada a ferver durante 3 a 4 minutos.
Lave rapidamente com água corrente fria de modo a que as folhas mantenham a sua cor verde.
Espalhe as folhas de videira numa toalha absorvente para secar.
Limpe as sardinhas, retirando a cabeça e as vísceras. Tempere com uma pitada de sal kosher e coloque o peixe numa peneira por 10 minutos para drenar.

Enrole as sardinhas nas folhas de videira (cada sardinha numa folha). Se as folhas de videira forem demasiado grandes, corte-as ao meio.
Coloque as folhas de videira recheadas numa assadeira e regue com azeite.
Pré-aqueça o forno a 180° durante 10 a 15 minutos e inicie a cozedura.
Acompanhe o prato com salada e vinho grego Santorini DOP.

PESCADA

o predador notívago

Merluccius merluccius

Tamanho adulto

Pelo menos 27 cm.

O que eu como

Depende de minha idade. Pescada mais jovem como peixe e cefalópodes, como lulas de tamanho médio, enquanto que os adultos podem apresentar um comportamento canibal.

De onde eu sou

Mar Mediterrâneo, Mar do Norte e Leste do Oceano Atlântico, entre a Islândia e a Mauritânia.

O QUE PODE FAZER

Compre-me se eu for certificada pelo MSC. Não me compre se tiver menos de 27 cm. Se me quiser fresca, evite comprar-me se tiver sido pescada por arrasto. Evite comprar-me se tiver sido pescada por arrasto.

Eu tenho um enorme apetite e grandes dentes afiados. Atendendo a que sou um predador noctívago fico em águas profundas durante o dia e nado até a superfície para me alimentar à noite.

PESCADA

alla chitarra

4 | 35 MIN

Lisa Casali
ITÁLIA

Ingredientes

500g esparguete de ovos frescos (ou qualquer outro tipo de massa que goste)
250g filetes de pescada frescos
salsa e manjericão
azeite extra virgem
½ copo de vinho branco
1 limão orgânico
100g da parte verde do alho-francês
1 fatia de pão velho
uma pitada de piri-piri
sal

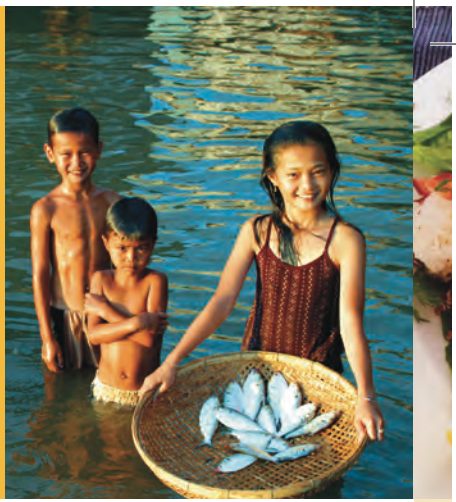
Preparação

Num liquidificador, misture o pão com 2 colheres de sopa de azeite, um punhado de salsa, manjericão e uma pitada de sal.
Triture tudo e, em seguida, torre numa frigideira e reserve.
Corte finamente a parte verde do alho-francês e leve a alourar na frigideira com 2 colheres de sopa de azeite.
Pique os filetes de pescada em cubos de tamanho médio, e misture-os com o alho-francês, acrescentando sal e piri-piri.
Adicione o vinho e deixe ferver até reduzir.
Rale e esprema o limão, junte a raspa e o sumo ao peixe e retire do lume.
Coza a massa numa panela grande com água a ferver.
Quando cozida, adicione-a ao molho de peixe que acabou de preparar.
Frite por dois minutos e divida pelos pratos. Junte pão ralado e manjericão por cima e deleite-se!

PANGASIUS (PEIXE GATO)

o seu peixe de todos os dias

Pangasianodon hypophthalmus



Tamanho adulto

Pelo menos 3kg

O que eu como

Eu sou um omnívoro, por isso como praticamente tudo. Algas, plantas, zooplâncton, insetos, crustáceos e peixes.

De onde eu sou

Vietname. É o maior exportador do mundo, responsável por 85% da oferta.

O QUE PODE FAZER

Não me compre a menos que eu esteja certificado pelo ASC ou seja orgânico.

Infelizmente, as condições de produção de pangasius são muitas vezes insustentáveis, por isso a WWF e a UE fizeram uma parceria para desenvolver uma cadeia de fornecimento mais sustentável.

PANGASIUS

com espinafre, quinoa e curgete

2

30 MIN

Geert van Soest
HOLANDA

Ingredientes

2 curgetes
400g de filetes de Pangasius
1 mão cheia de espinafres
100g de quinoa
manteiga
3 limões
4 fatias de presunto serrano
endro fresco
sal e pimenta
azeite

Preparação

Coza a quinoa em água a ferver.
Corte as curgetes longitudinalmente. Polvilhe-as com sal e pimenta, esfregue-as levemente com azeite e asse durante 20 minutos em forno pré-aquecido.
Polvilhe o pangasius com pimenta e coloque uma fatia fina de manteiga em cima de cada filete. Coloque o pangasius sobre a curgete, esprema o sumo de um limão sobre o peixe e coloque a assadeira no forno até que o peixe esteja cozido.
Entretanto, seque o presunto numa frigideira sem óleo e quebre-o em pequenos pedaços. Tempere a quinoa a gosto com o sumo de um limão. Num prato, coloque um molho de espinafres, alguma quinoa, em seguida, a curgete e o peixe por cima. Polvilhe com pequenos pedaços de presunto Serrano e sirva com algumas fatias de limão.

BACALHAU

o orgulho de Portugal

Gadus morhua

Tamanho adulto

Cerca de 100cm

O que eu como

Eu nado com a boca aberta, então o que entra é bem-vindo, mesmo bacalhau jovem.

De onde eu sou

Atlântico Norte.

O QUE PODE FAZER

Garanta que sou certificado pelo MSC.

Em Portugal, o bacalhau salgado é um prato muito comum em todo o país. Os portugueses preparam-me assim desde 1497, quando chegaram pela primeira vez à América do Norte. Ao salgar o bacalhau resolveram um problema sério das expedições marítimas: a conservação de alimentos durante a viagem. Os portugueses cozinham o bacalhau de mais de 1000 formas diferentes.

BACALHAU CONFITADO

com tomate seco e alperces

10

60 MIN

Vitor Sobral
PORTUGAL

Ingredientes

PARA O PEIXE:
2.5kg de bacalhau
50g de tomates secos picados
50g de alperces secos picados
50g de azeitonas verdes filetadas
25g de alho laminado
5g de pimenta verde em grão
azeite virgem extra
sal marinho tradicional
alecrim em hastes

PARA O PURÉ DE BATATA:
1.5kg batatas em cubos
20g de alho laminado
200g de cebolas em cubos
300g de folhas de espinafre
150g de alho-francês em cubos
200ml de caldo de galinha
1L de leite
azeite extra virgem
sal marinho tradicional

Preparação

Disponha o bacalhau numa assadeira, perfume com azeite extra virgem e guarneça com o tomate seco, o alperce, o alho, a pimenta verde, sal e alecrim. Cubra e leve ao forno pré-aquecido até que o peixe esteja pronto. Enquanto isso prepare o puré de batata. Numa panela grande, aqueça o azeite com alho, cebola e alho-francês, adicione as batatas e deixe cozinhar um pouco.
Junte o caldo de galinha e o leite e cozinhe em lume baixo.
Tempere com sal e pimenta e triture tudo junto até ficar liso e macio.
Corte o espinafre em tiras finas e adicione ao puré.
Sirva o bacalhau em cima de uma porção de puré de batata, regue com o molho restante e delicie-se!

DOURADA

a mais saborosa

Sparus aurata

Tamanho adulto

Pelo menos 20cm

O que eu como

Alimento-me principalmente de moluscos.

De onde eu sou

Da parte oriental do Oceano Atlântico, das Ilhas Britânicas e Ilhas Canárias, do Mediterrâneo e Mar Negro.

O QUE PODE FAZER

Compre-me se eu for orgânica, cultivada ou capturada com palangres ou redes fixas. Evite peixes capturados por arrasto.

O meu nome refere-se à faixa dourada entre os meus olhos. E começo a minha vida como um macho. Quando atinjo os 30 centímetros, transformo-me em fêmea e posso colocar até 80.000 ovos por dia durante 4 meses.

FILETE DE DOURADA

com camarões em creme de rábano

4 | 60 MIN

Uroš Štefelin
ESLOVÉNIA

Ingredientes

2 filetes de dourada
4 camarões
½ rábano
2 batatas
1 batata roxa
100g de avelãs
100g de queijo
30g de ervilhas
100g de funcho
sumo de laranjas e limões
pimenta branca
óleo de cebolinho
molho de camarão

Preparação

Corte o rábano e as batatas em pedaços pequenos e cozinhe-os numa panela com água a ferver até ficarem macios (aproximadamente 10-15 minutos).
Tempere-os com sal e pimenta e triture-os todos juntos até ficar homogéneo.
Cubra os filetes de dourada com queijo e avelãs raladas e asse-os com a pele voltada para baixo.

Coza a batata roxa e corte em cubos pequenos, depois coza as ervilhas.
Escalde o funcho e deixe marinar com o sumo de laranja, limão e pimenta branca.
Aqueça os camarões imediatamente antes de servir.
Decore com óleo de cebolinho e molho de camarão.

CARAPAU

o táxi do oceano

Trachurus

Tamanho adulto

Pelo menos 15 cm

O que eu como

Como crustáceos, camarão, lulas e pequenos peixes.

De onde eu sou

Das águas do litoral do Atlântico, a partir da Islândia até ao Senegal, incluindo as ilhas de Cabo Verde, do mar Mediterrâneo e de Mármara.

O QUE PODE FAZER

Compre-me se eu for capturado com linhas de cerco. Posso ser consumido, todo o ano se vier do Oceano Atlântico..

Sou conhecido como o carapau devido à lenda de que espécies mais pequenas de peixes podem viajar nas minhas costas durante longas distâncias.

CARAPAU

com cominho e cenouras

4 | 25 MIN

Ángel León
ESPANHA

Ingredientes

PARA O CARAPAU
6 carapaus
sal grosso
PARA A MARINADA
1 colher de sopa de sal
½ dente de alho
Sementes de cominho
50 g de vinagre de cereja
100 g de vinagre de maçã
50 g de xerez Antique Manzanilla
50 g de molho de soja
50 g de azeite extra virgem
500 g de cenouras trituradas
75 g de sementes de cominho moídas
PARA A GUARNIÇÃO
cenouras com as suas folhas.
Sésamo com wasabi.

Preparação

CARAPAU & MARINADA
Corte os carapaus em filetes; remova as espinhas e a pele, cubra os filetes com sal grosso por 8 minutos. Lave e seque os filetes.
Moa alho, sal e cominhos e adicione o azeite no final e emulsione com uma batedeira. Coloque os filetes de carapau num saco plástico com a marinada. (Leve ao frigorífico por 48 horas). Corte os filetes de carapau em fatias de 2 cm, use apenas o centro do lombo.

GUARNIÇÃO & INSTRUÇÕES DE EMPRATAMENTO
Coloque as folhas das cenouras em água com gelo. Corte as cenouras. Escalde-as e coloque-as em salmoura fria.
Corte as cenouras em tiras finas com um descascador e enrole-as.
Coloque 4 filetes de carapau num prato. Coloque um cubo de cenoura com sementes de cominho em cima e um rolo de cenoura em cima de cada filete. Mergulhe em azeite e cubra com wasabi e a mistura de sementes de sésamo.

A GAMBA MANCHADA

rainha dos crustáceos

Penaeus kerathurus

Tamanho adulto

12cm.

O que eu como

Sou um predador ativo com um apetite para moluscos, crustáceos e poliquetas.

De onde eu sou

Principalmente do Mediterrâneo, mas também do Atlântico oriental.

O QUE PODE FAZER

Evite comprar-me quando eu ponho os meus ovos de junho a outubro.
Evitar camarões capturados por arrasto

O meu cérebro, estômago, coração, "fígado" (hepatopâncreas) e gônadas (glândulas reprodutivas ou glândulas sexuais) encontram-se na minha cabeça, também chamado de cefalotórax.

GAMBA KERKÉNAISE

6 | 120 MIN

Mounir El Aarem
TUNÍSIA

Ingredientes

900g gambas médias frescas
30g gengibre fresco cortado em tiras finas
3 colheres de sopa de azeite
4 colheres de sopa de sumo de lima
raspa de limão
salsa picada
pimenta do reino moída
coração de alface
10 tomates cherry

Preparação

Lave as gambas em água corrente e seque-as.
Numa tigela, misture duas colheres de sopa de sumo de limão e azeite. Junte o gengibre. Misture delicadamente e deixe marinar as gambas durante 2 horas na mistura.
Escorra as gambas , reservando a marinada.
Salteie as gambas numa frigideira em lume alto durante 2 minutos.
Junte pimenta e adicione a marinada com o restante sumo e a raspa do limão.
Leve a ferver e cozinhe por 30 segundos.
Polvilhe com salsa picada antes de servir com alface e tomate cereja.
Aprecie o prato com uma salada.

MACUA

uma nova alternativa

Siganus rivulatus
Siganus luridus

Tamanho adulto

12-14cm.

O que eu como

Eu sou herbívoro: como algas e plantas marinhas.

De onde eu sou

Sou um peixe subtropical e chego ao Mediterrâneo através do Canal de Suez.

O QUE PODE FAZER

Sou abundante, mas não sou popular em restaurantes ou na cozinha local, portanto, apenas os pescadores e locais me comem. Se me escolher pode ajudar a reduzir a pressão da pesca sobre as espécies mais consumidas, como garoupas, e apoiar os meios de subsistência dos pescadores locais.

A Macua também é conhecida como fusco (S. luridus) e marmoreado (S. rivulatus); fusco refere-se às suas barbatanas dorsais com espinhos venenosos para se defender de potenciais predadores; marmoreado descreve a sua aparência de cinza-esverdeado a castanho claro.

MACUA

com batatas e verduras da época

2

25 MIN

Mustafa Eriş
TURQUIA

Ingredientes

4 macuas de tamanho médio
2 cebolas
verduras da época
batatas
sal
pimenta
azeite

Preparação

Limpe e corte o peixe suavemente de ambos os lados.
Tempere com sal, pimenta e azeite e espere durante cerca de 15 minutos antes de cozinhar.
Aqueça uma frigideira com azeite e frite o peixe de cada lado durante cerca de 7 minutos.
Entretanto coza as batatas.
Sirva o peixe com cebola cortada, verduras da época, batata cozida e desfrute com um copo de raki.

ÍNDICE DOS CHEFS

Descubra que chefs famosos na Europa e no Mediterrâneo estão a apoiar o Guia de Pescado da WWF

Ana Grgić / CROÁCIA

Desde os seus tempos de menina, Ana adorava descobrir novos pratos e ingredientes na cozinha da sua mãe.
A sua natureza ambiciosa levou-a a explorar e aperfeiçoar habilidades culinárias e obter o título de elite de "Master Chef". Ana tem trabalhado com os melhores Chefs do mundo e, em 2012, ganhou o título de "Chef de Cuisine" no The Esplanade, o mais prestigiado hotel de Zagreb, onde criou pratos para várias famílias reais e celebridades como o príncipe Alberto do Mônaco, David Beckham e Shakira.

Francois Pasteau / FRANÇA

Francois Pasteau é presidente da ONG francesa SeaWeb, e um embaixador premiado para o peixe sustentável. Desde 1995 ele tem sido o chef e restaurateur de L'Epi Dupin. Estabelecido no 6º arrondissement (distrito) de Paris, o seu restaurante é conhecido pelos seus menus que mudam diariamente.

Elias Mamalakis / GRÉCIA

Elias Mamalakis é o editor-chefe da edição grega da revista "Olive" - uma das revistas de gastronomia mais conceituadas da Europa - e o apresentador do famoso programa de TV, "Boukia kai Sychorio" ("Tão deliciosa"), que foi votado Programa de TV do Ano de 2006, em Cannes.
Elias é altamente ativo na promoção da pesca sustentável, coautor de um livro sobre a fauna de peixes na Grécia e está a apoiar a produção de um documentário sobre a pesca excessiva.

Lisa Casali / ITÁLIA

Lisa Casali é uma cientista ambiental, especialista em culinária sustentável e uma personalidade inovadora na Itália.
Além de seu blog "Ecocucina" que é inteiramente dedicado à cozinha eco-friendly, Lisa já publicou vários livros e foi eleita Melhor escritora de alimentos na Itália, em 2016. É também anfitriã e autora do programa de culinária "Il mondo in un piatto" ("O mundo no seu prato") e tem-se envolvido em vários eventos de sensibilização sobre o desperdício de alimentos.

Geert van Soest / HOLANDA

Geert é um famoso chef holandês. É também um mestre da indústria hoteleira e da restauração. Ele inspirou muitos estudantes na preparação de menus inovadores.
Em 2014 e 2015 Geert tornou-se o rosto da campanha Pangasius, o seu peixe do quotidiano e inspirou tanto os produtores vietnamitas como os compradores europeus com receitas criativas e excecionais de pangasius.

Vitor Sobral / PORTUGAL

Conhecido por reinventar a cozinha portuguesa, Vítor Sobral é um chef premiado e um mestre no uso de especiarias e sabores comuns reinventando-os.
Já trabalhou em diversos restaurantes e é consultor gastronómico de marcas portuguesas de renome. Atualmente tem três restaurantes em Lisboa: a Tasca da Esquina, Balcão da Esquina e Peixaria da Esquina.

Uroš Štefelin / ESLOVÉNIA

Uroš Štefelin começou a cozinhar numa idade precoce e ganhou a sua experiência na Vila Bled, na Eslovénia e por gerir a cozinha do restaurante do Castelo Bled. Em 2009, com uma equipa bem treinada, trouxe o restaurante 1906 do Hotel Triglav de volta à vida, depois de ter estado fechado durante 20 anos. Em 2013, decidiu abrir o seu próprio restaurante na Vila Podvin, que serve cozinha tradicional da Eslovénia com um toque do século 21 e o cunho pessoal de Štefelin.

Ángel León / ESPANHA

Ángel León nasceu em Sevilla . É conhecido como o Chef do Mar e tem duas estrelas Michelin. Considerado como um pioneiro na combinação de criações culinárias, inventor de sabores marinhos surpreendentes com produtos exclusivamente do mar, como o plâncton e frutos do mar. Depois de uma longa vida de trabalho, em 2007, decidiu abrir o seu próprio restaurante, Aponiente, em Puerto de Santa Maria, Andaluzia. Ele é um homem cuja vida sempre esteve ligada ao mar. Em 2004, lançou a " Clarimax " com a Universidade de Cádiz , uma máquina que elimina a gordura dos stocks, mantendo a pureza do sabor, utilizando um filtro feito de algas marinhas.

Mounir El Aarem / TUNÍSIA

Mounir El Aarem é um chef tunisino do prestigiado restaurante e salão Le Baroque, em Tunis. É também presidente da delegação do país para a Academia Nacional de Culinária.

Mustafa Eriş / TURQUIA

Mustafa Eriş geriu Mercan, um dos mais antigos restaurantes em Kas, Turquia, activo durante quase 40 anos. O seu filho assumiu o cargo quando se reformou.

RECOMENDAÇÃO WWF

Para ajudá-lo a tomar a decisão certa, a WWF usa um código de cor simples

O código de cor da WWF é semelhante a um sistema de semáforos.

É baseado em dados científicos públicos e considera o impacto que a pesca tem sobre o stock da espécie, mas também no ambiente como um todo.

Produtos certificados por um selo recomendado MSC, ASC ou produto orgânico

Pense duas vezes

Boa escolha

Melhor evitar

ATUM PATUDO *Thunnus obesus*

Atlântico Este (FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47)
Pesca com Salto e Vara

Atlântico Este (FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47)
Pesca de cerco com FAD

ATUM BONITO *Katsuwonus pelamis*

Certificação MSC
Selvagem

Oceano Atlântico e Oceano Índico
Pesca com Salto e Vara

Atlântico Este (FAO 27, 34, 47)
Pesca de cerco com FAD

BACALHAU *Gadus morhua*

Certificação MSC
Selvagem

Atlântico Nordeste (FAO 27): Skagerrak, Mar Báltico, Mar do Barents Sea, Artico Nordeste e Mar do Norte
Redes de Emalhar

Atlântico Nordeste (FAO 27) e Atlântico Noroeste (FAO 21)
Arrasto de Portas Demersal

CAMARÃO DE MOÇAMBIQUE *Penaeus spp.*

Oceano Índico (FAO 51, 57)
Arrasto de Portas Demersal

PESCADA *Merluccius merluccius*

Atlântico Este (FAO 27)
Palangre de Fundo, Redes de Emalhar de Fundo

Atlântico Este (FAO 27)
Arrasto de Portas Demersal

SALMÃO *Salmo salar*

Certificação ASC ou orgânica
Aquacultura

Noruega, Escócia, Irlanda, Ilhas Faroe e Islândia
Aquacultura em Jaulas

DOURADA *Sparus aurata*

Europa (FAO 05)
Aquacultura em Tanques

Atlântico Nordeste (FAO 27): Baía da Biscaia e Mar Mediterrâneo (FAO 37)
Palangre, Armadilhas para Peixe e Linhas de Mão

Mar Mediterrâneo (FAO 37)
Aquacultura em Jaulas

Atlântico Nordeste (FAO 27) e Mar Mediterrâneo (FAO 37)
Arrasto de Portas Demersal, Redes de Emalhar e de Tresmalho

AMEIJOA-BOA *Ruditapes decussatus*

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Apanha com Ancinho de Mão

CARAPAU *Trachurus trachurus*

Atlântico Nordeste (FAO 27): Águas Portuguesas (Continentais e Açoreanas)
Linhas de Mão

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Pesca de Cerco

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Arrasto de Portas Demersal

SARDINHA *Sardina pilchardus*

Certificação MSC
Selvagem

Mar Mediterrâneo (FAO 37): Mar Egeu, Mar de Alboran, Sul da Sicilia e Norte do Mar Adriático; Atlântico Este Central (FAO 34): Marrocos e Mauritânia
Pesca de Cerco

Atlântico Nordeste (FAO 27): Sul da Baía da Biscaia e Águas Portuguesas
Pesca de Cerco

Atlântico Este Central (FAO 34): Marrocos e Mauritânia
Arrasto de Portas Pelágico

BERBIGÃO *Cerastoderma edule*

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Apanha à Mão

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Apanha com Ancinho de Mão

CAVALA *Scomber colias*

Certificação MSC
Selvagem

ZEE dos Açores e Atlântico Nordeste (FAO 27)
Pesca de Cerco

ROBALO *Dicentrarchus labrax*

Mar Mediterrâneo e resto da Europa
Aquacultura em Jaulas

Atlântico Nordeste (FAO 27), Atlântico Este Central (FAO 34) e Mar Mediterrâneo (FAO 37)
Linha e Anzol

Atlântico Nordeste (FAO 27), Atlântico Este Central (FAO 34) e Mar Mediterrâneo (FAO 37)
Xávega, Arrasto de Vara, Arrasto em Parelha Pelágico, Arrasto de Portas Pelágico, Palangre Pelágico e Redes de Emalhar, de Tresmalho e de Cerco

POLVO *Octopus vulgaris*

Espanha e Portugal (FAO 27)
Alcatruzes e Covos

Atlântico Nordeste (FAO 27) e Atlântico Este Central (FAO 34)
Arrasto de Portas Demersal

MEXILHÃO *Mytilus spp.*

Atlântico Nordeste (FAO 27)
Apanha à Mão ou Cultivo em Cordas Suspensas

Atlântico Nordeste (FAO 27): Mar de Wadden (Dinamarca e Holanda)
Aquacultura de Fundo

O QUE É FISH FORWARD?

Fish Forward é um projeto lançado pela WWF, e cofinanciado pela UE, para promover a sustentabilidade ambiental, social e económica no consumo de peixe e marisco.

Os 11 países envolvidos neste projeto são a Áustria, Bulgária, Croácia, França, Alemanha, Grécia, Itália, Portugal, Roménia, Eslovénia e Espanha.

Este projeto aumenta a consciência sobre o pescado sustentável e o seu impacto na redução da pobreza nos países em desenvolvimento. Cada consumidor pode contribuir ativamente para o desenvolvimento responsável e sustentável, de forma independente, e conscientemente escolher produtos sustentáveis. Juntos podemos ajudar à recuperação das unidades populacionais de recursos marinhos nos nossos oceanos e garantir o futuro de milhões de pessoas cuja subsistência depende da pesca.

AVISO LEGAL

O conteúdo desta publicação é da exclusiva responsabilidade da WWF e não representa o ponto de vista da União Europeia.

WWF

ESTE PROJECTO É CO-FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA

HISTÓRIAS POR DETRÁS DO SEU PRATO

DESIGNED WITH
LATTE CREATIVE

www.guiapescado.wwf.pt
www.fishforward.eu