



DEBATE 4

Do mar para a mesa!

Sabias que Portugal é o maior consumidor de peixe por habitante na União Europeia e o terceiro a nível mundial? O consumo de peixe em Portugal é de 57 kg por ano per capita. No total são consumidas, por ano, 600 mil toneladas de pescado, em Portugal.

Com tanto pescado a ser consumido será que vamos deixar de ter peixe nos mares?

A atividade piscatória deve assegurar que o peixe que fica nos mares é suficiente para manter os ecossistemas saudáveis e garantir que estes se possam reproduzir, assegurando o seu futuro e o nosso.

Também, nós consumidores devemos ajudar, para que a pesca se torne mais sustentável, ajustando os nossos padrões de consumo. As escolhas dos consumidores afetam cada uma das etapas do caminho percorrido pelo peixe até chegar à mesa, e ao insistir na compra de um produto sustentável estaremos a influenciar a oferta. Só assim temos a certeza de que estamos a ajudar a proteger um recurso valioso!

Ao respeitar a sazonalidade das espécies preserva-se, também, a biodiversidade das espécies marinhas. Para garantir o consumo de um produto de qualidade há que evitar o consumo de pescado em épocas de defeso. Os produtos do mar possuem períodos de abundância, que correspondem à maturidade das espécies. É durante estes períodos que o consumidor assegura a aquisição de um produto melhor e a preços mais acessíveis.

A maioria dos peixes, moluscos e crustáceos têm um tamanho mínimo de captura definido por lei. Se o peixe não tiver o tamanho mínimo, não será aceite para venda e não chegará aos consumidores legalmente. Ao consumir peixes que ainda não atingiram a maturidade, o consumidor estará a impedir que estes se reproduzam, acabando por incentivar a sobre-exploração dos recursos marinhos.

O consumidor deverá, também, adequar a quantidade de peixe que ingere às suas necessidades nutritivas, reduzindo a quantidade de peixe que come ou reduzindo o número de refeições com peixe. Desta forma estará a reduzir a pressão sobre a vida dos oceanos. Ao optar por espécies menos consumidas, o consumidor conseguirá uma refeição mais económica, com a mesma qualidade nutritiva. As espécies menos consumidas são muitas vezes as que apresentam menor valor de mercado, não só gastará menos como ainda comerá peixe fresco e de qualidade, ajudando à sobrevivência de espécies mais consumidas e em risco como o atum, o salmão ou o bacalhau.

Discute

O que é a época de defeso?

Por que é importante consumir pescado sustentável?

O que é que estás disposto a fazer para a sustentabilidade dos recursos marinhos?

Sabe mais sobre este tema em http://decojovem.pt/alimentacao/e-book-chef-fish/#_ga=1.220193049.1282115481.1456847019