

# As alternativas ‘menos salgadas’ ao bolso para o tradicional bacalhau

Algumas opções são peixes como linguado, tilápia e merluza; chef e nutróloga dão dicas de como preparar alimento para preservar suas propriedades

EVELIN AZEVEDO

Semana Santa tem que ter bacalhau, como manda a tradição. Ou não! Apesar dos inúmeros benefícios para a saúde (como vitaminas A e ômega 3), nem todo mundo tem o privilégio de colocar o peixe salgado - literalmente - na mesa. Substituí-lo, então, pode ser a melhor solução para não contrariar os costumes da época.

“No lugar do bacalhau, você pode usar um filé de peixe grosso sem espinha. Algumas opções são o linguado, a tilápia e uma merluza (confira na ilustração ao lado algumas dicas para escolher o peixe). É só temperar o peixe com sal e colocá-lo no forno para secar a água. Isso vai deixá-lo mais parecido com o bacalhau”, indica a chef Cris Goulart.

Outra forma de comer peixe sem gastar muito é colocá-lo como um dos ingredientes de uma comida que leve outros produtos.

“Algumas preparações tendem a fazer render aquele pouco de peixe que você pode comprar. Em vez de fazer assado, é melhor aproveitar o alimento em uma torta ou num ensopado”, sugere Adriana Leal, nutricionista.

## ATENÇÃO ÀS GUARNIÇÕES

Vale lembrar que um almoço saudável não se faz apenas com o prato principal: é preciso ter atenção aos acompanhamentos. Se o peixe for servido com batatas, é melhor repensar o consumo do arroz.

“Um erro comum dos pacientes é exagerar na batata e consumir o arroz. Isso significa dobrar

o consumo carboidrato e a quantidade de calorias da refeição”, afirma Marcela Voris, médica nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

Para quem não abre mão do arroz, a batata pode ser substituída por legumes crus. A salada com variados tons de verde entra também como opção para balancear o prato comemorativo.

“As folhas e os legumes aumentam a quantidade de fibras da refeição, o que vai ajudar na digestão”, explica Adriana Leal.

## SEM FRITURA

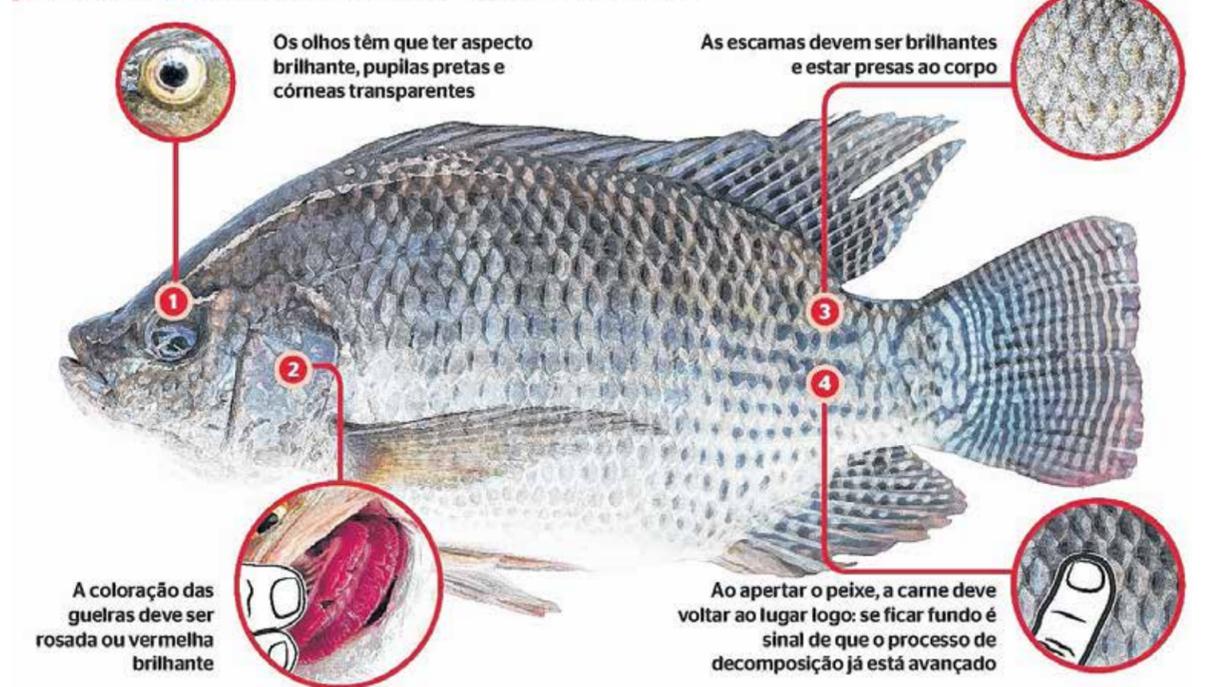
A profissional lembra ainda que evitar a fritura é essencial. A dica é passar longe dos bolinhos de bacalhau, por exemplo. “Quando você fritar o peixe, ele perde todas suas qualidades. É mais adequado consumi-lo assado ou mesmo ensopado.”

Outra vantagem de substituir o bacalhau é pelo fato de ele ser um peixe muito salgado. Apesar dos processos de dessalga, é comum ainda sentir o gosto forte do condimento. “Ele tem um teor de sal muito elevado. Pessoas que têm hipertensão, por exemplo, precisam tomar mais cuidado”, alerta Adriana.

## Dica

Outra forma de comer peixe sem gastar muito é colocá-lo como um dos ingredientes de alguma comida que leve outros produtos

## COMO ESCOLHER UM PEIXE FRESCO



## Ipem destaca cuidados nas compras para Páscoa

No período da Páscoa, estão disponíveis diferentes tipos de pescados e variedades ofertas de ovos de chocolate que enchem os olhos do consumidor. Mas é preciso estar atento às indicações de peso e quantidade, bem como à qualidade dos brinquedos que, em alguns casos, acompanham esses produtos sazonais. Para evitar problemas, o Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo (Ipem-SP) dá dicas práticas para o consumidor identificar produtos irregulares e não errar na hora das compras.

No caso dos ovos de chocolate, se o produto oferecer brinquedo como brinde, verifique na embalagem se está estampada a frase “Atenção:

contém brinquedo certificado no âmbito do Sistema Brasileiro da Avaliação da Conformidade”. De acordo com o Ipem, também é obrigatória a indicação de faixa etária ou, se for o caso, uma frase que informe que não existe restrição de faixa etária. No brinde, o consumidor deve também procurar o selo do Inmetro. Somente essas informações garantem que o brinquedo passou por testes e não vai oferecer riscos à criança.

Ovos, bombons, demais chocolates, colomabas ou qualquer produto embalado também devem apresentar, de forma clara, a indicação do peso líquido na sua embalagem. Esta indicação deve se referir somente ao peso do produto, desconsiderando

o valor da embalagem e dos brindes, se houver.

Outra dica é não comprar pelo número, já que não se pode dizer que um produto com numeração maior pesa mais, pois cada fabricante adota uma escala diferenciada de tamanho. Assim, oriente-se apenas pela indicação do peso líquido do ovo de chocolate.

## PESCADOS

O Ipem também alerta em relação à compra de peixe fresco, sejam eles adquiridos em feiras ou mercados. “Sempre acompanhe a pesagem do peixe fresco, esta deve ser feita na presença do consumidor, assim como a embalagem do produto”.

Caso o consumidor quei-

ra que o peixe seja embalado com gelo para que fique protegido e preservado durante o trajeto para sua casa, é importante que fique atento se o vendedor não o pesará depois de acrescentar o gelo.

E, ao comprar peixe em conserva, pré-embalado ou congelado, o consumidor pode solicitar a conferência do peso do produto em uma balança do estabelecimento.

## SERVIÇO

O consumidor que desconfiar ou encontrar irregularidades pode recorrer ao serviço da Ouvidoria do Ipem-SP, pelo telefone 0800-0130522, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, ou enviar e-mail para: ouvidoria@ipem.sp.gov.br.

## Paixão de Cristo é apresentada na noite de hoje no Vitória Régia

Evento ocorre a partir das 20h; USC também tem apresentação hoje

ANA BEATRIZ GARCIA  
MARCELE TONELLI

A Paróquia Santa Luzia e a Congregação Missionária de Santo Inácio de Antioquia apresentam, hoje, a encenação da Paixão de Cristo. O espetáculo será no Parque Vitória Régia, a partir das 20h.

“Pedimos sempre como um gesto concreto a doação de um quilo de alimento não perecível, com exceção de sal, para a doação posterior a entidades carentes”, explica frei Alfredo Francisco de Souza, pároco da igreja.

Com texto e direção de frei Alfredo e cerca de 150 pessoas envolvidas, a encenação também aborda a temática da Campanha da Fraternidade deste ano. A festividade rememora



Na noite de ontem, ocorreu a primeira apresentação da Via Sacra da USC; hoje, a peça será reapresentada na instituição

a chegada triunfal de Jesus a Jerusalém, montado em um jumento e aclamado como rei pelo povo que empunhava e jogava pelo caminho ramos de oliveira, dias antes do mesmo povo exclamar “crucifica-o!”, no momento de sua condenação.

## ESCADARIA DA USC

Ontem, ocorreu a primeira apresentação da Via Sacra da USC. Aberta a toda a comu-

nidade, ela se repetirá hoje, na escadaria da entrada principal no Bloco A, às 20h30. “Ágape” é o tema da edição de 2019, uma palavra de origem grega que significa o amor desinteressado, puro e genuíno.

A produção é do curso de Artes e estudantes de outros cursos também compõem o grupo formado por 22 pessoas. As apresentações são gratuitas. Informações pelo (14) 2107-7030. A USC fica

na rua Irmã Arminda, 10-50, Jardim Brasil, Bauru.

## SEMANA SANTA

A Semana Santa foi aberta anteontem, com a tradicional Missa De Ramos. Dezenas de fiéis acordaram cedo para as celebrações. Na Paróquia São Cristóvão, na zona Sul de Bauru, a procissão externa foi cancelada em virtude da chuva, mas a atividade ocorreu de forma interna e a igreja

lotou mesmo assim.

“A chuva não ajudou e ficamos com receio, porque várias crianças participariam da encenação”, detalha o pároco Márcio José Cattache. “O Domingo de Ramos relembra, de modo festivo, a entrada de Jesus em Jerusalém, quando ele é acolhido pelo povo. Depois, ao longo dos dias, o mesmo povo o abandona. Traduzindo para a atualidade, a passagem nos traz momentos

de reflexão, de repensarmos nossas atitudes e renovarmos a fé. Jesus é prova de amor, de caridade e de perdão mútuo”, explica o padre.

E, além das apresentações da Paixão de Cristo hoje, a programação da Semana Santa continua. Amanhã, várias igrejas, entre elas a Catedral do Divino Espírito Santo, realizam a Missa dos Santos Óleos, às 20h.

No mesmo horário, mas na quinta-feira (18), várias paróquias realizam a Missa de Lava Pés. Na Catedral, a celebração é 20h.

Na sexta (19), a Catedral realiza a missa da Paixão e Morte de Cristo, às 15h. À noite, por volta das 19h, ocorre procissão no local.

No sábado (20), as igrejas realizam a missa de Vigília Pascal. E, no domingo (21), as missas de Páscoa acontecem em vários períodos do dia. Na Catedral, elas serão às 7h30, às 10h e às 19h.

Mais detalhes e informações no site [www.bispado-bauru.org.br](http://www.bispado-bauru.org.br).