U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

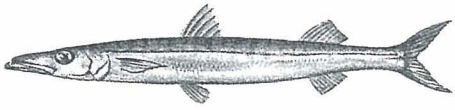
com chumbos — tralha dos chumbos. Com este tipo de artes as espécies ficam emalhadas e/ou enredadas nos panos de rede, os quais podem ser: simples (um só pano) — redes de emalhar; ou constituídas por três panos justapostos, dois exteriores (albitanas) de grande malhagem e um interior (miúdo) com malhagem de pequena dimensão e geralmente de maior altura — tresmalhos. Estas redes podem ser usadas isoladamente ou, de um modo mais comum, ligadas lado a lado em conjuntos — caçadas, que podem atingir vários quilómetros. Estas redes, em função da pescaria a que se destinam, podem ser colocadas à superfície, a meia água ou sobre o fundo, e ser fixas ao fundo — redes de emalhar fundeadas — ou flutuar livremente — redes de emalhar de deriva. As redes de emalhar de um pano e os tresmalhos tomam por vezes designações relacionadas com as espécies alvo, como, p. ex., as redes da faneca, as redes da pescada e as solheiras.

ROGÉLIA MARTINS

pesca submarina — ↗Caça submarina.

pescada — ZOOL. Nome vulgar comum a diversas espécies de três ordens de peixes teleósteos:

1. Mugiliformes (família *Sphyraenidae*) — *Sphyraena sphyraena*, *S. guachancho* e *S. barracuda*, todas mais conhecidas por ↗bicuda e P.-bicuda, a primeira encontradiça desde a costa continental portuguesa até ao Senegal, as outras nos pesqueiros do cabo Branco ao Senegal.



Bicuda *(Sphyraena sphyraena)*

2. Persiformes — *a*) Família *Stromateidae* — *Centrolophus niger*, mais conhecido por lírio e também por P.-preta, rara na costa continental portuguesa, abundante no mar da Madeira.
b) Família *Ammodytidae* — Diversas espécies do género *Ammodytes*, todas conhecidas por P.-bicuda, como: *A. americanus*, também chamada galeota, lingueirão e sandilho (dos pesqueiros da Nova Escócia e do Labrador); *A. tobianus*, também chamado agulhão, galeota, lingueirão e sandilho (da Gronelândia); *A. cicerellus*, também galeota e lingueirão; e *A. lenceolatus*, também frachão, galeota e lingueirão (as duas da costa continental portuguesa).

Galeota-maior *(Ammodytes lanceolatus)*

3. Gadiformes (família *Gadidae*) — *a*) *Merlucius merlucius*, também chamada P.-marmota e marmota branca, distinguindo-se, segundo o tamanho e o peso, pelos nomes: P. (mais de 50 cm e 2 a 2,5 kg), marmota-grada (50-60 cm e 2 kg), marmota-média (40 a 50 cm e 1,5 a 2 kg), marmota-pequena (30-40 cm e 1 a 1,5 kg), pescadinha ou pescadinha-marmota (menos de 30 cm e com 1 kg); presente desde a costa portuguesa continental até ao cabo Branco.
b) *Merlucius senegalensis*, também chamada P.-negra, marmota e marmota-negra, além dos nomes comerciais correspondentes aos da espécie precedente; presente desde as águas de Marrocos até ao Senegal.

FERNANDO FRADE

BIBL.: J. M. Osório de Castro, *Nomenclatura Portuguesa do Pescado*, Lx., 1967.

pescadinha — ↗Pescada.

pescado — NUTR. Peixes, mariscos e moluscos compartilham com carne, vísceras, salsicharia e ovo, o grupo alimentar dos grandes fornecedores animais de proteínas (leite pertence a outro grupo). A qualidade dessas ↗proteínas alimentares, ou seja, o equilíbrio qualitativo e quantitativo entre os seus aminoácidos essenciais e não essenciais recomenda o uso diário de porções pequenas (120 a 150 g) de alimentos deste grupo, para assegurar o aprovisionamento proteico indispensável. Sublinhe-se que a alimentação ovo-lacto-vegetariana (↗Alimentação) é compatível com perfeita saúde de adultos e crianças, embora possa comprometer a estatura final destas; mas exige «pensar» no que se come e «estar atento» às combinações e quantidades do que se come para obviar o perigo de défices. Ora, um pouco de P. ou carne afasta a necessidade de tal preocupação.
Em termos práticos, pode afirmar-se que a qualidade proteica de todos os alimentos do grupo é semelhante; portanto, quanto a aprovisionamento de proteínas, é indiferente pescada ou lombo de porco. No entanto, a investigação revela que certas sequências de aminoácidos possuem propriedades funcionais específicas: é o caso da chamada proteína M_1, abundante na cavala e noutros peixes azuis, com a sua actividade protectora para as doenças trombo-embólicas.
No geral, P. é muito menos gordo do que carne; a maioria dos peixes é mesmo magro, o que baixa o valor calórico dos mais usuais para menos de 100 kcal/100 g, ou seja, bem menos do que o das carnes. As próprias conservas, depois de escorridas, ficam com menos gordura do que boa parte das carnes e do que toda a salsicharia (exceptuando a de peru). 75% dos ácidos gordos do P. são insaturados, o que, só por si, é muito interessante para a saúde; no entanto, acresce que a natureza dessa gordura insaturada, onde abundam ácidos gordos multipolinsaturados da série ómega 3, torna o P. excepcionalmente vantajoso para a saúde arterial e para a prevenção da aterosclerose. Como os peixes gordos, vulgarmente denominados azuis, sobretudo atum, cavala, sardinha, carapau e salmão, são os mais ricos de tais ácidos gordos benéficos, são hoje objecto de recomendação insistente (inclusive as suas conservas em azeite) nos países mais ricos, nos quais prevalece o consumo de carne.
Quanto a conteúdos vitamínicos e minerais, o P. não difere das carnes a não ser por duas pequenas diferenças — menos ferro e mais iodo — e por uma grande diferença. Esta grande diferença consiste nos teores elevados de cálcio presentes no choco e nos peixes conservados

U.PORTO FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO

com espinha (p. ex., sardinha de lata, bacalhau seco) ou cozinhados com espinha (caldeiradas, escabeches, peixe miúdo frito, etc.).

Pescado – composição nutricional

Alimento 100 g	Energia kcal	Proteínas g	Gorduras mg	Colesterol mg	Ferro mg	Vitamina B1 µg
Bacalhau seco	155	38	0,5	150	2	160
Sável	230	21	16	110	0,2	210
Atum e outros em conserva de azeite ou óleo (1)	200-250	24-28	11-15	40-50	1	270
Enguia, sardinha, salmonete, sarda (2)	120-180	19	6-10	40-50	0,4	220-290
Capatão, cavala, chicharro, congro, corvina, garoupa. viúva (3)	95	21	1-6	50	0,5-0,9	130-200
Bacalhau congelado, cação, cachucho, carapau, cherne, dourada, faneca, goraz, linguado, pargo, peixe-espada, pescada, robalo, solha	80	18	0,5	40-50	0,5-0,9	120-200
Conservas de peixe em tomate (1)	170-190	23	8-10	40-50	0,6	160-180
Choco, lula, polvo, santola, lapa	75	16	1	60-220	0,3-0,7	80-130
Camarão, gamba, lagosta, lagostim, lavagante	90	20	1	90-150	0,6-3	80-120
Perceve, mexilhão, cadelinha, amêijoa, navalha, vieira	70	13	1,5	70-110	2-14	60-130
Berbigão	50	10,5	0,7	100	9	50
Ostra	50	8,5	2	105	8	150
Pescada frita em filetes	200	19,6	10,3	40	0,8	40
Pastéis de bacalhau	248	21	16	80	1	40

(1) A gordura remanescente, em conservas sem pele depois de escorridas, baixa para 1 a 3%.
(2) A quantidade de gordura baixa para menos de 3%, quando se retira a pele e a gordura subcutânea.
(3) A quantidade de gordura nunca excede 2%, quando se retira a pele e a gordura subcutânea.

Exceptuando moluscos de concha, mais rijos, o geral do P. e, em especial, peixe e mariscos são de digestão fácil e rápida por causa da constituição muscular e da escassez de tecido conjuntivo.

A directiva nutricional hoje aceite é consumir mais P. em detrimento de carne de animais terrestres; intensificar as capturas e desenvolver a piscicultura (sem recurso a rações de qualidade duvidosa pela sua hígio-sanidade e por eventual desadaptação às espécies); reduzir a criação intensiva de carne. A intenção é melhorar a nutrição humana e preservar o equilíbrio ecológico.

EMÍLIO PERES

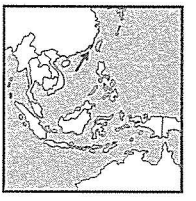
pescadores — ANTR. Grupos humanos cuja economia é em parte fundada sobre a captura de fauna aquática. Contrariamente aos criadores, os P. não têm a pesca geralmente como único fundamento da sua vida material. É actividade associada sobretudo com a agricultura e exerce-se ordinariamente em regiões costeiras ou ribeirinhas de cursos de água ou de lagos interiores. Predominantemente masculina, só admite mulheres a recolha de moluscos e pequenos peixes marginais. A pesca individual encontra-se sobretudo na América do Sul e na Austrália. Armas usadas são lanças e arpões, sobretudo na Austrália, e arco e seta, na América do Sul. Na África Central usam-se comportas de troncos e ramos. Como apetrechos temos também canastrins de vime e redes. Algumas vezes, canoas elementares. Está muito ligada a recolecção simples. A pesca colectiva é tipicamente masculina e está bastante difundida entre os povos da Oceânia. Pressupõe conhecimento reflexo do ciclo vital dos peixes, a selecção racional das espécies e dos tamanhos. Apetrechos são as grandes embarcações, e redes compridas, chegando entre os Maoris a atingir os 2 mil m.

ANTÓNIO DA SILVA

BIBL.: Rich. Thurnwald, *L'économie primitive*, Paris, 1937; Jean Poirier (ed.), *Ethnologie Générale*, ibid., 1968; Vanigi Grottanelli, *Ethonologica I*, Milão, 1965; R. Biasuttim, *Le Razze e i Popoli della Terra*, Turim, 1957; Jean-Paul Harroy, *Economie des peuples sans machinisme*, Bruxelas, 1970.

Pescadores (ilhas dos) — O m. q. *Penghu*. Grupo de 64 pequenas ilhas de natureza vulcânica (entre as quais Penghu, Yuweng e Paishu) com uma superfície total de 127 km², no estreito da Formosa, a 54 km O desta ilha. Apenas uma parte (c. 20) é habitada (c. 92 000 habs.) e a principal actividade da pop. é a pesca, exportando peixe seco.

A. L. SARAIVA CORTE-REAL



Ilhas dos Pescadores

Pescaria (Costa da) — HIST. Nome que davam os portugueses ao trecho do continente indiano em frente a Ceilão, onde vivia uma casta humilde de pescadores da pesca do aljôfar,