

Bacalhau sem espinhas

Opção para substituir um prato de peixe, uma vez por semana. Principais defeitos: a textura e a pouca quantidade de bacalhau que algumas marcas incluem no preparado



€ 4
POUPANÇA
Proteste

Ultracongelado, o bacalhau com natas, em geral, é de boa qualidade

11 REFEIÇÕES DE BACALHAU COM NATAS

Analisámos 11 amostras de bacalhau com natas ultracongelado.

HIGIENE E CONSERVAÇÃO

Em laboratório, pesquisámos e quantificámos bactérias relevantes para avaliar a qualidade microbiológica. Determinámos microrganismos a 30°C, coliformes, *E. coli* e *S. coagulase positiva* e *Listeria monocytogenes*. Pesquisámos ainda a presença de *Salmonella*.

DEFEITOS

Espinhas, peles, proporção entre bacalhau e outros ingredientes, aspeto, sabor, odor e textura foram analisados em detalhe por um painel qualificado.



Consumidores provaram e avaliaram as refeições de bacalhau

Se lhe falta, por vezes, tempo e energia para cozinhar, as refeições ultracongeladas de bacalhau com natas são uma boa alternativa, uma vez por semana, ao prato de peixe. Não encontramos problemas microbiológicos em nenhuma das 11 amostras analisadas. O sal e a gordura apresentam teores aceitáveis e o nosso painel de degustação, em geral, aprovou as características sensoriais. Por ano, cada português consome, em média, cerca de 6 kg deste peixe, o que representa quase 20% do consumo anual per capita de peixe. Por ano, vendem-se 10 mil toneladas de refeições prontas ultracongeladas, na categoria de peixe. As refeições de bacalhau integram as mais procuradas, talvez porque a preparação em casa exija mais tempo. Face à receita caseira, nem sempre têm o mesmo valor nutritivo. Algumas marcas contêm quantidades de peixe muito menores e, nestes casos, as receitas são menos proteicas. Contudo, são produtos práticos e rápidos de preparar.

Higiene aprovada

A conservação e higiene das refeições que testámos não é motivo de preocupação. Três marcas receberam apreciação média quanto às bactérias patogénicas. Iglo Cooking, Wells e Polegar acusaram *Listeria monocytogenes* em quantidades que não colocam em risco a saúde. O facto de estes pratos ainda precisarem de ser cozinhados minimiza o problema.

Optar pela refeição com menor percentagem de gordura joga a favor de uma alimentação saudável. Nas nossas amostras encontramos teores em gordura aceitáveis, oscilando entre 4 e 11 por cento.

As diferenças entre as marcas justificam uma consulta à rotulagem nutricional por 100 gramas, para fazer a melhor escolha. A marca Monissa é a mais calórica, com 11% de gordura, o que não é de espantar dado a receita incluir bechamel, além de natas e leite.

Os fabricantes não exageram no teor em sal. O excesso de sal, um dos erros alimentares mais comuns na cozinha portuguesa, pode causar problemas de saúde, entre os quais doenças cardiovasculares.

Muito puré, pouco bacalhau

Um painel profissional avaliou defeitos, como espinhas e peles, e proporção de bacalhau face aos outros ingredientes e as características organoléticas. Todas as amostras passaram nestes critérios, mas alguns só com médio. O desagrado dos provadores centrou-se na consistência da batata e na quantidade de bacalhau. A batata da refeição das marcas Pingo Doce, Monissa e Polegar apresentava uma textura de puré. O ligeiro sabor a bacalhau e as quantidades quase indetetáveis deste peixe, quando comparado com a batata e o molho, penalizaram a «é». Todas as receitas contêm bacalhau, mas há oscilações acentuadas. Por exemplo, o valor declarado de bacalhau na lista de ingredientes na marca «é» resume-se a 9 por cento.

Rótulos com informação a melhorar

A informação exigida por lei, como a percentagem de bacalhau, é cumprida por todas as marcas. Consultar a lista de ingredientes é crucial para escolher as refeições

»

EM MODO NEGATIVO ATÉ PREPARAR

Nos alimentos congelados, a regra de ouro é manter a temperatura, para que a qualidade dos ingredientes e do sabor não se degrade.

CONGELADOS POR ÚLTIMO

Na loja, deixe os congelados para o fim, já com as outras compras no carrinho. Reduz o risco de se deteriorarem devido às alterações de temperatura.

NO PONTO A -18°C

Verifique a temperatura dos expositores dos produtos congelados: devem estar, no mínimo, a -18°C, tal como o seu frigorífico, em casa. Decida o que deseja e só depois abra o expositor. Transporte os congelados num saco isotérmico. Em casa, coloque-os logo no congelador.

ESTRELAS DO FRIO

Consoante o número de estrelas do frigorífico, o tempo de conservação varia. Só os de 3 estrelas permitem conservar os produtos até à data indicada na embalagem. Se o aparelho tiver menos de 3 estrelas, consulte o modo de conservação no rótulo.

DESCONGELAR OU NÃO

Não precisa de descongelar as refeições congeladas antes de confeccionar. Não torne a congelar alimentos descongelados, a menos que tenham sido cozinhados.



Os expositores devem estar, no mínimo, a -18°C



Só os frigoríficos de 3 estrelas permitem conservar mais tempo

MODO DE PREPARAÇÃO:
No Forno: Pré-aqueça o forno
o Bacalhau com Natas no forno
Microondas: Retire o invólucro
para microondas. Aqueça o forno
para microondas. Aqueça o forno

Siga as instruções do fabricante para refeições congeladas

BACALHAU SIMPLES É O MAIS SAUDÁVEL

Pouco calórico, com cerca de 80 quilocalorias por 100 gramas, o bacalhau contém pouca gordura e elevado teor proteico. Acompanhe com legumes cozidos ou salada de alface.



95 kcal

BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA

0,04% gordura
Sem o tempero de azeite, é a receita menos calórica, dada a confeção simples.

BACALHAU COM NATAS

7% gordura
A batata frita e a incorporação de natas tornam esta receita calórica.



135 kcal

BACALHAU ESPIRITUAL

8% gordura
Tipo de confeção muito idêntica ao bacalhau com natas.

PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ BRANCO

7% gordura
Prato muito calórico, dado o elevado teor em gordura, devido à fritura.



174 kcal

BACALHAU À BRÁS

13% gordura
Considerável valor calórico, é o campeão do teor em gordura.



182 kcal

Por 100 g

NOSSO TESTE

Bacalhau com natas **A nossa seleção**



84

CONTINENTE

Higiene e conservação irrepreensível, aliadas a aspeto, odor, cor e textura bem avaliados pelo painel de provadores.

Embalagem € 1,98

Quilo € 5,21



83

COMIFRIO (ALDI)

Sem problemas de higiene ou conservação. Bem apreciado pelos nossos provadores.

Embalagem € 1,89

Quilo € 4,97



BACALHAU COM NATAS ULTRACONGELADO	PREÇO (€)		CARACTERÍSTICAS		RESULTADOS						QUALIDADE GLOBAL (%)
	Por embalagem	Por quilograma	Peso líquido	Valor energético (kcal/100 g)	Higiene e conservação	Gordura	Sal	Defeitos	Degustação	Rótulo	
★ CONTINENTE	1,98	5,21	380	122	+	□	□	+	+	+	84
BOA PESCA Intermarché/Ecomarché	2,29 - 2,65	6,03 - 6,97	380	115	+	□	□	+	+	+	83
COMIFRIO Aldi	1,89	4,97	380	113	+	□	□	+	+	□	83
PASCOAL	3,45	9,08	380	149	+	□	□	+	+	+	83
DIA Minipreço	2	5,26	380	107	+	□	□	+	+	+	81
PINGO DOCE	1,88 - 1,98	4,95 - 5,21	380	121	+	□	□	□	+	+	77
MONISSA Lidl	1,99	4,98	400	179	+	□	□	□	□	+	75
É Continente	5,99		1000	120	+	□	□	□	+	□	72
IGLO Cooking	3,25 - 4,99	8,13 - 12,48	400	167	□	□	□	+	+	□	72
WELLS	5,99 - 6,57		1000	113	□	□	□	+	+	□	64
POLEGAR Jumbo/Pão de Açúcar	1,99	4,98	400	145	□	□	□	□	+	□	63

COMO LER O QUADRO

Preços recolhidos em agosto de 2011.

Sal Maioria dos rótulos dos produtos que testámos indica o teor em sódio. Para saber o conteúdo em sal, basta multiplicar esse valor por 2,5.

Gordura O seu teor permite retirar conclusões do ponto de vista nutricional. Calculámos o valor energético por cada 100 gramas de preparado.

Degustação Um painel de 50 provadores avaliou de forma

anónima o aspeto, odor, sabor e textura das 11 amostras de bacalhau com natas ultracongelado que testámos.

Rótulo Avaliámos as refeições com base nos mesmos parâmetros, sobretudo os

dados de indicação obrigatória como a menção ultracongelado que deve acompanhar a denominação de venda, lista de ingredientes, referência à quantidade de bacalhau e ao aviso para não voltar a congelar, entre outros.

- Melhor do Teste
- Escolha Acertada
- Escolha Económica
- Muito bom
- Bom
- Médio
- Mediocre
- Mau

Boa qualidade

»

ções com mais bacalhau. Mas há informações que, apesar de não serem obrigatórias, são úteis.

O número de doses foi a principal falha: só 4 marcas o inclui. Rotulagem nutricional incompleta, resumo nutricional e contactos rápidos com os fabricantes ausentes são outras falhas. Na rotulagem nutricional, a Pascoal limita-se aos nutrientes principais. Mas em metade das amostras esta informação vem apresentada só por 100 gramas. Seria mais intuitivo apresentá-la também por dose.

Segundo a lei, designa-se por bacalhau uma de três espécies: *Gadus morthua*, *Gadus macrocephalus* ou *Gadus ogac*. A denominação de venda indica sempre bacalhau. Na lista de ingredientes, não vem o nome da espécie. Por vezes, o escamudo do Alasca, espécie afim, mais barata, acompanha o bacalhau. Leia a lista de ingredientes, para saber o que compra.

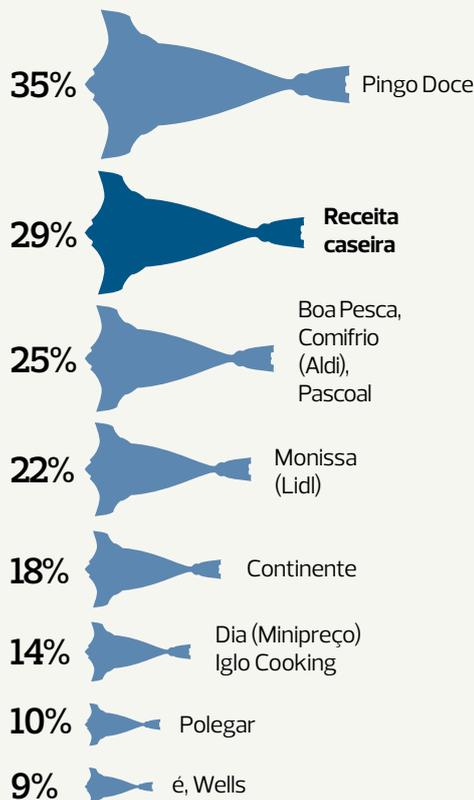
Sabor convincente

Sem identificação e de forma aleatória, submetemos as 11 refeições a um painel de provadores. Esta análise convenceu o nosso júri que apreciou a quase totalidade dos pratos em várias vertentes: aspeto, cheiro, textura e sabor. O aspeto e o sabor do bacalhau com natas da Monissa explicam a pior classificação, ainda assim média.

Economize 4 euros

As refeições que analisámos apresentam oscilações de preço. A escolha certa pode significar alguns euros de poupança no cabaz da alimentação. Se optar pelas Escolhas Acertadas, Comifrio, a € 4,97 por quilo, e Continente (€ 5,21 por quilo), pode poupar € 4 face à marca Pascoal, a mais cara do nosso estudo. Por embalagem, poupa 1,50 euros. ●

REFEIÇÃO DE BACALHAU MEDIDA



A maioria das marcas contém pouco bacalhau, face à média da receita caseira.

Poupe na dose

Por pessoa, considerámos uma dose de 350 gramas de bacalhau com natas.

€ 2,21

Custo médio por dose das refeições testadas



€ 1,80

Custo por dose de uma refeição caseira



€ 0,41

Poupança por convidado

A RECEITA DA PROTESTE EM SUA CASA

Uma dose de 350 g de bacalhau com natas equivale a 1,80 euros. O valor energético é de 560 kcal. Para reduzir calorias, use versões light das natas e do bechamel

Ingredientes para 6 pessoas

900 g bacalhau demolhado (4 postas médias)
900 g batata
110 g cebola (1 cebola média)
5 ml azeite
200 ml natas light (1 pacote)
400 ml molho bechamel (2 pacotes)
1 folha louro
2 dentes de alho
 Óleo alimentar para fritar
 Pimenta
 Noz moscada

Preparação

Corte os alhos e a cebola em rodelas finas e as batatas aos cubos. Frite-as, deixando-as claras e moles. Reserve. Leve o azeite ao lume, junte a cebola e a folha de louro e deixe refogar. Quando a cebola estiver alourada, junte o bacalhau desfiado, sem peles nem espinhas. Tempere com um pouco de pimenta e noz-moscada e deixe cozinhar o bacalhau. Após cozido, junte as natas, as batatas e 1 pacote de bechamel (pode usar a versão light). Envolve o preparado, deite-o num tabuleiro, cubra-o com o restante molho bechamel e leve ao forno para ganhar cor. Acompanhe com salada verde.



Se usar batata palha, reduza a quantidade para cerca de 500 gramas. Passe-a por água a ferver para retirar o excesso de gordura e sal.

