



www.cavala.pt

ORGANIZAÇÃO

EQUIPA



Jorge Gonçalves, Mafalda Rangel, Luís Bentes, Pedro Monteiro,
Frederico Oliveira, Carlos Afonso, Isidoro Costa, Nicolas Blanc,
José Paitio, Cláudio Brandão, Karim Erzini

FINANCIAMENTO



PARCEIROS

Algarfresco*



escola de hotelaria
e turismo do algarve



Com o apoio das Câmaras Municipais do Sotavento Algarvio e da Marina de Vilamoura

VALORIZAÇÃO DOS RECURSOS PESQUEIROS

PROJETO

A valorização dos recursos pesqueiros passa pelo aumento de conhecimentos da biologia e ecologia das espécies capturadas intencionalmente ou acessoriamente. Estas últimas espécies, muitas vezes rejeitadas ao mar, são muito relevantes para a política comum de pescas comunitária e nacional, sendo o seu aproveitamento comercial desejado para uma exploração racional e sustentada dos oceanos.

A cavala (*Scomber colias*), é uma das espécies mais rejeitadas da frota algarvia, sendo que a generalização da sua utilização para consumo humano seria uma mais-valia significativa para a economia deste setor produtivo.

Neste sentido, o CCMAR da Universidade do Algarve propõe-se realizar um conjunto de estudos que determinem a sua época de reprodução e o seu teor em lípidos, de modo a determinar tamanhos de primeira maturação e consequentemente tamanhos mínimos de desembarque adequados, assim como a época do ano mais propícia ao seu consumo. Paralelamente, pretende-se promover uma série de eventos com vista à divulgação de receitas tradicionais e inovadoras cujo ingrediente principal seja cavala.

Estas ações irão promover e valorizar este tipo de recursos pesqueiros, incentivando em simultâneo a sua pesca sustentável.

www.cavala.pt [cavala.algarvia](https://www.facebook.com/cavala.algarvia)

BIOLOGIA

A cavala (*Scomber colias*) é um peixe pelágico da família dos atuns (Scombridae), que pode atingir os 56 cm, e os 13 anos de idade. O seu corpo é alongado e arredondado, com uma parte dorsal azulada e/ou esverdeada com uma série linhas escuras em zig-zag de forma irregular.

HABITAT: Forma grandes cardumes em águas abertas da plataforma continental, até aos 250-300m, podendo ser encontrada, normalmente mais perto da costa. Realiza migrações em profundidade e em latitude relacionadas sobretudo com a alimentação e a desova.

ALIMENTAÇÃO: pequenos peixes (e.g. sardinha, biqueirão) e crustáceos pelágicos (e.g. anfípodes, misidáceos) e plâncton (e.g. copépodes).

Reprodução: a desova ocorre em temperaturas de 15º a 20ºC, principalmente nos meses de Inverno e Primavera, sendo na costa algarvia de Dezembro a Junho. O comprimento de primeira maturação estimado no Atlântico Nordeste e Mediterrâneo varia de 18 a 27 cm, sendo de 19 cm no Algarve. O número total de ovos por fêmea é variável, podendo atingir os 100000 a 400000.

DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Mediterrâneo e Oceano Atlântico.

NOMES COMUNS: *Atlantic Chub Mackerel* (Inglês), *Blasenmakrele/Mittelmeermakrele* (Alemão); *Estornino/Caballa* (Espanhol); *Maquereau espagnol/blanc* (Francês), *Spaanse makreel* (Holandês), *Vostochnyaya skumbriya* (Russo) e 圆鲭 (Chinês).

PESCA

A cavala é pescada sobretudo pela arte do cerco sendo uma das espécies mais capturadas na costa continental portuguesa. Historicamente, a cavala ocupou sempre segunda posição no *ranking* das espécies mais desembarcadas, tendo de 2012 até 2014 conquistado o primeiro lugar, mercê não só de um acréscimo nos seus desembarques (cerca de 35000-40000ton/ano), mas sobretudo de um decréscimo acentuado nos desembarques de sardinha (*Sardina pilchardus*). A cavala é pescada durante todo o ano, mas com maior intensidade nos meses de verão-outono. O comprimento mínimo de desembarque é de 20 cm.

No Algarve pesca-se quase um terço dos desembarques nacionais de cavalas e em águas algarvias, a cavala representa quase metade do total de pescado desembarcado, sendo os principais portos de desembarque Olhão, Portimão e Quarteira. A cavala é capturada sobretudo pela arte de cerco que se dedica à sardinha, sendo por isso uma captura acessória, existindo igualmente desembarques provenientes das redes de emalhar/tresmalho e arrasto. Se os desembarques de cavala no Algarve têm vindo a aumentar (cerca de 7000 ton/ano em média nos últimos 10 anos), já o preço de primeira venda se tem mantido relativamente constante à volta dos 25 centimos/kg.

A cavala é muitas vezes rejeitada ao mar, sendo que parte dos exemplares de maior tamanho é aproveitada para consumo humano, sobretudo em fresco e em conservas, podendo também ser utilizada como isco (covos e anzol) e para alimentação de atuns em armações.

É de prever que exista num futuro próximo uma valorização da cavala para consumo humano, quer no que se refere a novas técnicas de conservas e patés, e de ultracongelação, e também enquanto produto alimentar fresco de elevada qualidade nutricional e sensorial.

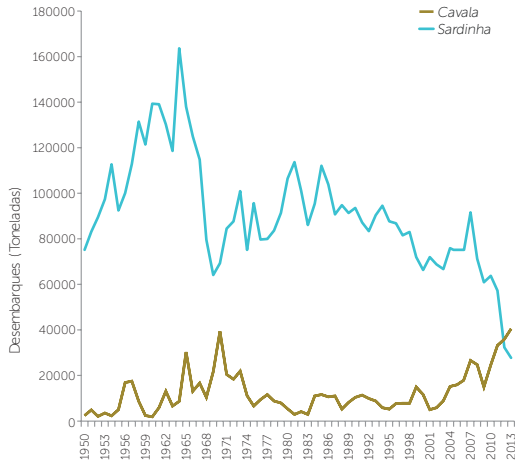


Figura - Evolução dos desembarques de cavala (*Scomber colias*) e sardinha (*Sardina pilchardus*) em Portugal Continental, de 1950 a 2013. Fonte: FAO

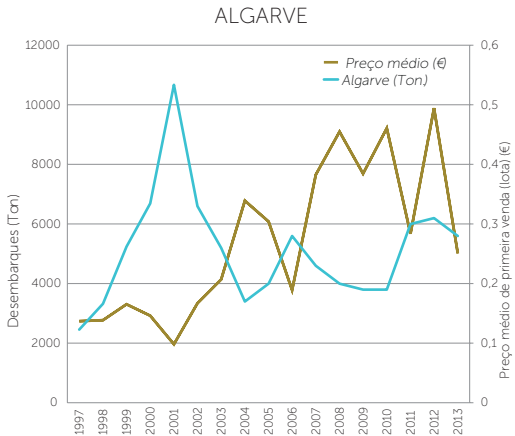


Figura - Evolução dos desembarques (ton) e preço médio de primeira venda em lota (€) de cavala (*Scomber colias*) no Algarve de 1987 a 2013. Fonte: DGRM

NUTRIÇÃO

A cavala é um peixe migratório que necessita de ter na sua composição reservas de gordura para as suas deslocações.

A maioria da sua gordura é insaturada, sendo um dos peixes mais ricos em ácidos gordos essenciais (ÔMEGA 3 - EPA e DHA) (3,1-4,1g/100g de pescado) e um teor em colesterol muito baixo (14-60mg/100g) e dentro dos valores recomendados. É um alimento rico em vitaminas (e.g. E e complexo B) e minerais (e.g. potássio, fósforo).

A OMS recomenda um mínimo de 1-2 refeições de peixe por semana, de modo, a garantir 200-500 mg de EPA+DHA, ora a cavala serve esse objetivo, uma vez que não só é das espécies mais abundantes na costa portuguesa e algarvia, como inclui elevados teores de ÔMEGA 3, o que contribuirá para a prevenção de doenças do foro cardiovascular.

DICAS

Como escolher peixe de qualidade

A qualidade do peixe reside na sua frescura, pelo que esta deve ser a primeira exigência do consumidor. Ao comprar cavala ou outro peixe tenha atenção às seguintes características:

- Pele – deve estar brilhante, de tonalidade viva, húmida e sem lacerações;
- Olhos – salientes, córnea transparente, e as pupilas negras e brilhantes;
- Cheiro – agradável e característico de maresia;
- Textura da carne – firme, elástica e aderente às espinhas;
- Opérculo (membrana que reveste as guelras) - rígido e resistente à abertura;
- Guelras – de cor vermelha ou rosa, brilhantes, húmidas e com pouco muco.

Lombo de cavala em aromas cítricos e tesouros da Ria Formosa

Duração: 15'
Porções: 4
Ingredientes:

Cavalas (500 gr); Laranja (200 gr); Limão (200 gr); Amêijoas (200 gr); Lingueirão (200 gr); Salicórnia (50 gr); Azeite (1 dl); Vinho branco (1 dl); Tomate cereja (100 gr); Alho picado (20 g); Sal (q.b.); Pimenta branca (q.b.); Rebentos de cebolinho (q.b.)

1º Arranjar as cavalas, retirar os filetes, lavar e temperar com sal, pimenta, sumo de laranja e limão. Deixar marinar durante uma hora.

2º Lavar as amêijoas e o lingueirão. Num tacho, aquecer o azeite, adicionar o marisco e tapar. Deixar cozer até abrirem. Adicionar alho picado, refrescar com vinho branco e perfumar com coentros. Tirar do lume, retirar os miolos do marisco e escorrer o molho. Passar o molho pela varinha mágica e reservar.

3º Saltear os filetes de cavala dos dois lados em azeite, adicionar a calda da marinada e reservar.

4º Saltear os tomates cereja e a salicórnia em azeite e alho. Temperar com sal e pimenta.

5º Dispor os filetes num prato fundo, colocar em cima a salicórnia, os tomates cereja e, por fim, o marisco. Regar com o molho de marisco e com o molho de cítricos. Terminar com raladura de laranja e limão fresco, e rebentos de cebolinho.

Receita do Chef José Domingos (EHTA)