

O MAIS FRESCO

Tendo em conta a rápida deterioração do pescado, é necessário observar atentamente o seu aspeto.

• **Guelras:** Brilhantes, de cor vermelha viva e sem muco.

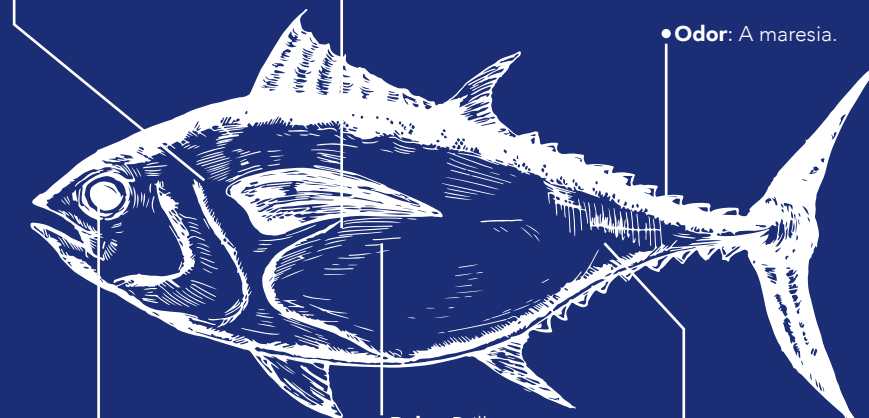
• **Corpo:** Firme, brilhante e húmido.

• **Odor:** A maresia.

• **Olhos:** salientes, a córnea transparente e a pupila negra e brilhante.

• **Pele:** Brilhante, com escamas bem agarradas. Cor viva, homogénea e com alguns reflexos. O muco, camada gelatinosa que cobre a pele, deve ser aquoso e transparente.

• **Ventresca:** Adere completamente à carne.



2020

UMA ADO ÇORES

CONS PESCA DOS AÇ

CONSUMA PESCADO DOS AÇORES!



Colaboração:



PESCADO A EXCELÊNCIA DO MAR DOS AÇORES



A Pesca nos Açores remonta ao povoamento das ilhas e explora atualmente cerca de uma centena de espécies. É uma pesca artesanal, e os aparelhos de linha e anzol, com impacto mínimo no meio marinho, dominam as diversas pescarias dos Açores.

A ZEE dos Açores tem 954.496 km² e apenas cerca de 1% desta área corresponde a profundidades inferiores a 600 metros.



Os Açores são um paraíso para a vida marinha, o Mar encerra um tesouro de valor inestimável: o pescado. Por ser um produto de sublime qualidade e frescura, oferece uma experiência inigualável.

**SINTA-SE UM PRIVILEGIADO,
CONSUMA PESCADO DOS AÇORES!**

**Peixe de alta qualidade, produto
de uma pesca sustentável e amiga
do ambiente.**



**Consuma peixe
pela sua saúde!**

O pescado é um recurso alimentar indispensável:

- fornece nutrientes vitais;
- reduz o risco de doenças cardíacas e AVC;
- ajuda a prevenir e combater a depressão;
- reduz o risco de doenças autoimunes, incluindo a diabetes;
- pode ajudar a prevenir a asma em crianças;
- ajuda a proteger a visão;
- melhora a qualidade do sono;
- na sua preparação pode combiná-lo com uma variedade de ingredientes que ajudam a complementar os seus benefícios.



**A saúde dos oceanos
também depende de si!**

Os recursos da pesca são finitos. O que temos hoje poderá não existir amanhã!



Escolher o pescado certo é ajudar a preservar o equilíbrio do ambiente marinho.



Seja responsável e faça a escolha certa!



Diversificar o consumo e valorizar espécies menos pescadas, de baixo valor comercial, pode ser a solução.