

DO ESTUÁRIO PARA A MESA

*Consumo responsável de
pescado*

Costa semiárida do Brasil



LEPES
Laboratório de Ecologia Pesqueira
e Estudos Socioambientais - UFC



LEAC
Laboratório de Ecologia
Aquática e Conservação - UFC



DO ESTUÁRIO PARA A MESA

Consumo responsável de pescado

Costa semiárida do Brasil



..... Guia ilustrado

Autores:

Danielle Sequeira Garcez
Silmara Costa Loiola
Wanda Letícia Xavier Siqueira
Matheus Campos da Silva
Yasmim Vieira Freitas
Leonardo Mesquita Pinto
Ronaldo César Gurgel Lourenço
Tatiana Sánchez Botero
Jorge Iván Sánchez Botero



Ceará, Brasil
2025

Universidade Federal do Ceará (UFC)

Dra. Danielle Sequeira Garcez, professora do Instituto de Ciências do Mar, coordenadora do Laboratório de Ecologia Pesqueira e Estudos Socioambientais (LEPES - @lepes.labomar).

Dr. Jorge Iván Sánchez Botero, Professor do Departamento de Biologia, coordenador do Laboratório de Ecologia Aquática e Conservação (LEAC - @leac_bioufc). Coordenador do projeto “Abordagem ecossistêmica e projeção de cenários frente a alterações ambientais em estuários da costa semiárida no nordeste brasileiro” – Chamada CNPq/MCTI/FNDCT/CT-Hidro N° 63/2022 (Processo 409354/2022-8) - Linha 1 Gestão integrada de recursos hídricos na zona costeira brasileira.

Patrocinador da impressão:

Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovação / Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (MCTI / CNPq).

Revisão científica: Dra. Patricia Charvet.

Elaboração dos desenhos: Luis Henrique da Silva Uchôa.

Fotografias das receitas: Cláudia Melo.

Fotografia de capa (estuário do rio Choró, CE): Ronaldo César Gurgel Lourenço.

Diagramação: Tatiana Sánchez Botero.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer meio, seja este eletrônico, mecânico, de fotocópia, de gravação ou outro, sem prévia autorização escrita dos autores.

Este guia é de distribuição gratuita.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

G 215 e Garcez, Danielle Sequeira

Do Estuário para a mesa: consumo responsável de pescado- costa semiárida do Brasil / Danielle Sequeira Garcez, Silmara Costa Loiola, Wanda Letícia Xavier Siqueira et al..- Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2025.

16 p.

ISBN: 978-85-420-1843-1

1. Pescados 2. Espécies 3. Conservação de pescados I. Loiola, Silmara Costa
I. Siqueira, Wanda Letícia Xavier III. Título

CDD: 639

Biblioteca: Perpétua Socorro Tavares Guimarães / CAB 3/801-98

Apresentação

O objetivo deste guia é orientar pescadores, marisqueiras e consumidores a fazerem escolhas sustentáveis na hora de capturar ou comprar pescados, baseadas no estado de conservação das espécies, definido pelo Ministério do Meio Ambiente. Deste modo, reforçamos o compromisso com a conservação das espécies, mas assegurando o acesso à segurança alimentar e nutricional de comunidades tradicionais pesqueiras e da população em geral.

Este documento reúne 40 tipos de pescado, entre peixes, moluscos e crustáceos, capturados e consumidos pelas populações no entorno dos estuários dos rios Curu e Choró (municípios de Paracuru e Cascavel, respectivamente), no estado do Ceará. No entanto, por meio de uma extensa revisão bibliográfica, registramos a ocorrência das espécies aqui apresentadas em demais estuários da costa semiárida do Brasil. Ou seja, as informações aqui contidas se estendem do Maranhão ao Rio Grande do Norte.

Buscamos produzir um material de leitura dinâmica e compreensão visual.

***Escolha bem seu pescado e
bom apetite!***

Métodos de captura

Pescadores e marisqueiras utilizam diferentes aparelhos e técnicas para capturar os recursos pesqueiros.



Tarrafa para captura de peixes.



Rede de espera para captura de peixes.



Armadilha para captura de peixes.



Linha e anzol para captura de peixes.



Rede de arrasto para captura de camarão.



Jereré para captura de siri.



Recursos capturados manualmente.



Recursos capturados por meio de mergulho.

Estado de conservação

O estado de conservação da espécie indica a situação de suas populações, ou seja, o grau de ameaça ou o risco de extinção em que se encontra na natureza. Consequentemente, pode orientar se o pescado daquela região deve ou não ser consumido.

Fonte: Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade - ICMBio



DD

Dados insuficientes.



NT

Quase ameaçada.



LC

Pouco preocupante.



VU

Vulnerável.

Observação: quando o pescado tiver as classificações “NT”, “VU” ou “EN”, quer dizer que seu consumo não é indicado.



EN

Em perigo.

***Seja um consumidor consciente
e amigo da natureza.***

Fique atento às dicas abaixo:



Consuma à vontade!
Espécie não ameaçada.



Evite o consumo!
Espécie ameaçada.

***Faça uma escolha responsável
e compartilhe esse princípio com mais
pessoas.***

Agulha



Strongylura marina e *S. timucu*



Consoma à vontade!



Agulha

Hyporhamphus unifasciatus



Consoma à vontade!



Arenque

Anchoa januaria e *A. hepsetus*



Consoma à vontade!



Arenque

Lycengraulis grossidens



Consoma à vontade!



Arenque

Cetengraulis edentulus



Consoma à vontade!



Bagre



Sciades herzbergii



Consoma à vontade!



Cambuba

Haemulon parra



Consoma à vontade!



Carapeba

Diapterus auratus e *D. rhombeus*

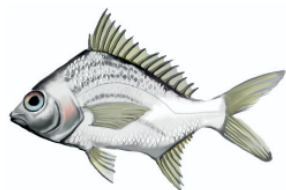


Consoma à vontade!



Carapeba-de-listra

Eugerres brasiliensis



Consoma à vontade!



Carapicu

Eucinostomus spp.



Consoma à vontade!



Carapitanga



Lutjanus alexandrei



Consuma à vontade!



Espada

Trichiurus lepturus

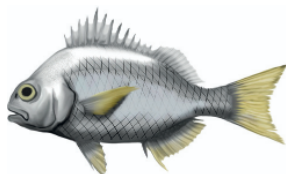


Consuma à vontade!



Golosa

Genyatremus luteus



Consuma à vontade!



Moré

Gobionellus oceanicus



Consuma à vontade!



Pacamão

Batrachoides surinamensis



Consuma à vontade!



Papa-terra



Menticirrhus spp.



Consoma à vontade!



Pescada

Cynoscion leiarchus



Consoma à vontade!



Pescada-amarela

Cynoscion acoupa



Consoma à vontade!



Pescada boca-mole

Larimus breviceps



Consoma à vontade!



Robalo

Centropomus parallelus e *C. undecimalis*



Consoma à vontade!



Sardinha



Rhinosardinia amazonica



Consoma à vontade!



Sardinha-bandeira

Opisthonema oglinum



Consoma à vontade!



Sardinha-cascuda

Harengula clupeola



Consoma à vontade!



Solha

Paralichthys brasiliensis



Consoma à vontade!



Tainha / Saúna

Mugil curema, M. curvidens e M. rubrioculus



Consoma à vontade!



Tibiro



Oligoplites palometa



Consuma à vontade!



Xaréu

Caranx latus



Consuma à vontade!

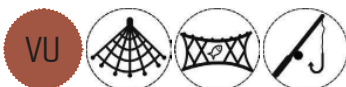


Arraia

Hypanus spp.



Evite o consumo!



Camurupim

Megalops atlanticus



Evite o consumo!



Sirigado

Mycteroperca bonaci



Evite o consumo!



Búzio



Anomalocardia flexuosa



Consuma à vontade!

LC



Intã / Itã / Taioba

Iphigenia brasiliensis



Consuma à vontade!

LC



Ostra

Crassostrea spp.



Consuma à vontade!

DD



Sururu

Mytella spp.



Consuma à vontade!!

LC



Unha-de-velho / Picholeta

Tagelus spp.



Consuma à vontade!

LC



Aratu



Sesarma rectum



Consuma à vontade!



Aratu

Goniopsis cruentata

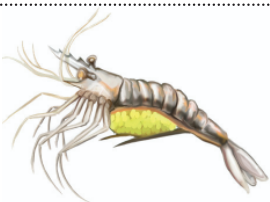


Consuma à vontade!



Camarão

Penaeus schmitti



Consuma à vontade!



Siri

Callinectes spp.



Consuma à vontade!



Caranguejo-uçá

Ucides cordatus



Evite o consumo!



Receitas



Escondidinho de sururu

Ingredientes

Purê:

- 500g de macaxeira
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 200mL de leite
- Sal a gosto

Sururu:

- 200g de sururu (sem a concha)
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 cheiro verde
- 1 pimentão verde
- 1 pimenta de cheiro
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto

Finalização:

- Queijo muçarela

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão coloque a macaxeira para cozinhar por 20 minutos, com uma colher de sopa de sal. Após cozida, reserve.
2. Aqueça o óleo e acrescente a cebola e o alho, até que a cebola esteja dourada e então, adicione o cheiro verde, pimenta de cheiro e pimentão e refogue.
3. Em seguida adicione o sururu, e deixe cozinhar bem. Reserve.
4. Para fazer o purê, adicione na macaxeira cozida, a manteiga e o leite em um liquidificador e bata em velocidade média até a mistura ficar homogênea.
5. Para montagem, utilize uma travessa e alterne as camadas, iniciando por uma camada do purê, depois uma do refogado de sururu, e mais uma camada do purê, finalizando com o queijo por cima.
6. Leve ao forno até que o queijo esteja gratinado.
7. Sirva com arroz, grolado (farofa à base de tapioca) ou farofa de aratu.

Farofa de aratu

Ingredientes

- 660g de farinha de mandioca
- 300g de carne de aratu
- 1 cebola
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de urucum (colorau)
- 3 colheres de sopa de óleo
- Cheiro verde (coentro e cebolinha) a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, adicione o óleo e a cebola e frite até que fique dourada, em seguida coloque a cebolinha, a pimenta do reino e o colorau, e refogue.
2. Acrescente a carne de aratu, já cozida, e deixe apurar o sabor.
3. Ainda com fogo aceso, coloque a farinha aos poucos e vá misturando até que esta esteja totalmente incorporada à mistura.
4. Finalize com coentro picado.
5. Sirva com peixes ou crustáceos indicados neste guia, fritos ou assados.

Peixe cozido

Ingredientes

- 2kg de peixe
- 2 cebolas médias cortadas em rodela
- 2 tomates cortados em rodela
- 2 pimentões cortados em rodela
- Coentro e cebolinha picados
- 1 coco seco ralado
- 4 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de azeite de dendê

Modo de preparo

1. Em uma panela grande e funda adicione o óleo, uma camada de cebola, de tomate, de pimentão, de peixe, sal e pimenta do reino e repita as camadas até que finalize os ingredientes.
2. Tampe a panela e cozinhe até que o peixe esteja completamente cozido, mas ainda bem firme.
3. Retire os peixes cozidos e reserve.
4. Em um liquidificador coloque todas as verduras cozidas, o coco seco ralado e o azeite de dendê e triture até ficar homogêneo. Se necessário, adicione um pouco de água.
5. Volte o líquido para a panela, e disponha os peixes cuidadosamente, e cozinhe até apurar o sabor.
6. Finalize com coentro e cebolinha picados.
7. Sirva com arroz branco e pirão de peixe.

Leitura recomendada

Botero JIS, Gurgel-Loureño RC, Pinto LM, Leitão RP, Novaes JLC, Ramos TPA, Rodrigues-Filho CAS, Bezerra LAV, Silva LMJS, Garcez DS. 2023. Peixes estuarinos da costa semiárida do Brasil: guia ilustrado. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora. 184p.

Gurgel-Loureño RC, Medeiros LS, Pinto LM, Sousa WA, Pereira FB, Ramos TPA, Lima SMQ, Sánchez-Botero JI. 2023. Fish fauna from the estuaries of Ceará State, Brazil: a checklist in support of conservation of the Brazilian semiarid coast. *Check List* 19 (1): 63–90. <https://doi.org/10.15560/19.1.63>

ICMBio, 2025. Sistema de Avaliação do Risco de Extinção da Biodiversidade – SALVE. Disponível em: <https://salve.icmbio.gov.br/>. Acesso em: 3 de set. de 2025.

Loiola SL, Siqueira WLX, Silva MC, Sánchez-Botero JI, Garcez DS. 2024. Conhecimento local das marisqueiras de Paracuru (Estado do Ceará, Brasil) e a importância dos recursos pesqueiros estuarinos para a segurança alimentar comunitária. In: Martins IS, Farias FRM, Lima, LR, Santos, CMS dos (orgs.). “Agora vão saber que a gente existe”: contribuições teórico-metodológicas para o reconhecimento de mulheres marisqueiras e pescadoras do município de Paracuru (CE). Taipa Editorial: Parnaíba, 2024. 130p. (E-book). DOI: 10.5281/zenodo.14163442

Agradecimentos

Os autores agradecem a colaboração dos integrantes dos Laboratórios de Ecologia Pesqueira e Estudos Socioambientais (LEPES) e Ecologia Aquática e Conservação (LEAC) e da Universidade Federal do Ceará, pelo levantamento de informações em campo e na identificação das espécies. Agradecemos a Gabriele Gruska Benevides Prata pela sugestão de receitas.

Ao CNPq/MCTI/FNDT/IC - CT Hidro Nº 63/2022 - Linha 1 Gestão integrada de recursos hídricos na zona costeira brasileira (Processo nº 409354/2022-8), pela concessão das bolsas de estudo a integrantes do projeto.

Agradecemos pelo apoio, ao Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovação; ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico; ao Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Transferência de Materiais Continente-Oceano (INCT-TMCOcean); à Universidade Federal do Ceará; e, especialmente, aos pescadores e marisqueiras de Paracuru e Cascavel.

Apoio



