

# **Valorização do polvo vulgar: algumas ideias**

**Divisão de Aquacultura e Valorização (DivAV)**

# Espécies de polvos capturados na costa portuguesa

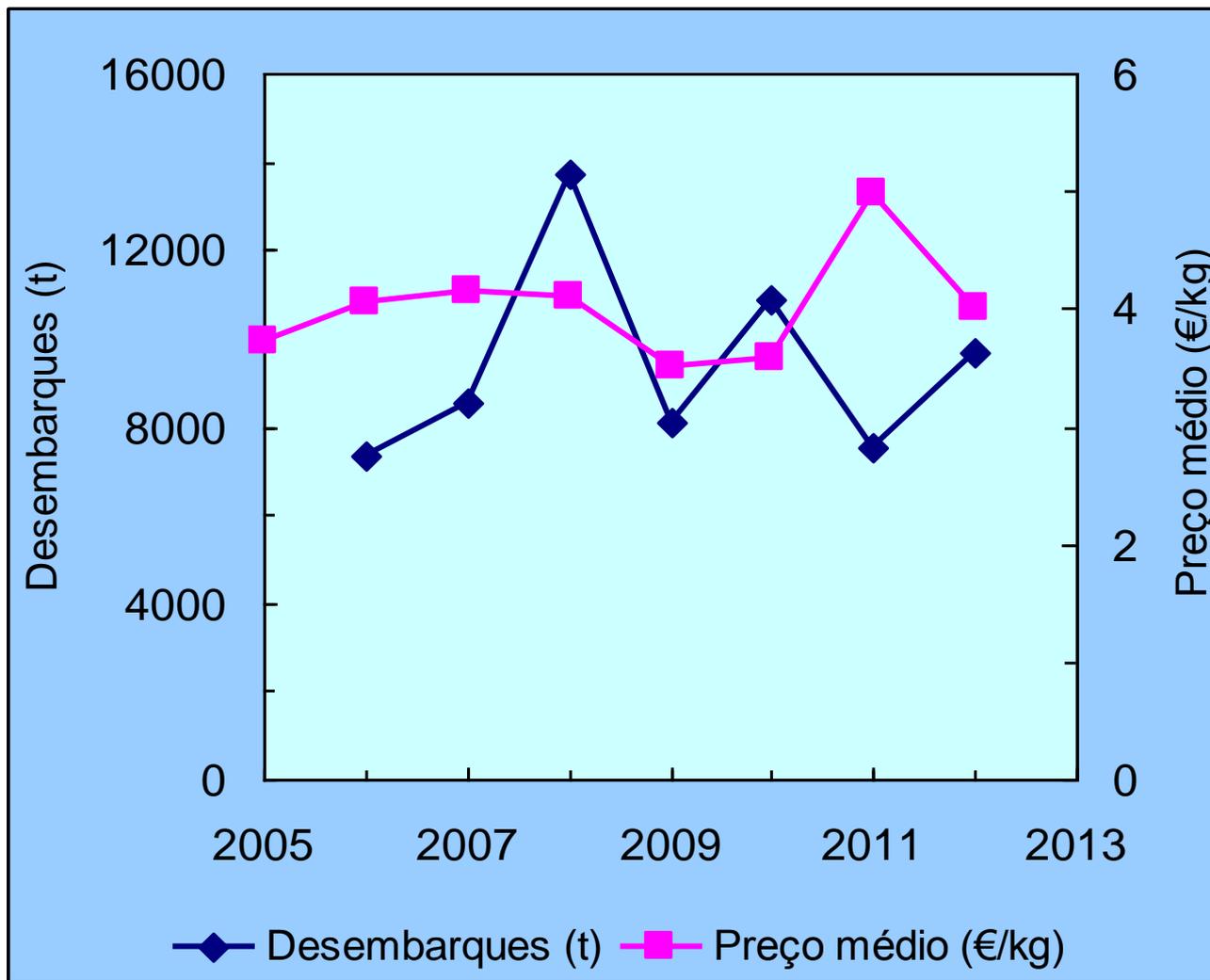


Polvo vulgar (*Octopus vulgaris*)



Polvo cabeçudo (*Eledone cirrosa*)

# Desembarques e preço médio do polvo vulgar



## Valor nutricional do polvo vulgar

<b>Composição química aproximada (g/100 g)</b>		
	<b>Cru</b>	<b>Cozido</b>
<b>Humidade</b>	<b>83,1</b>	<b>74,1</b>
<b>Gordura</b>	<b>1,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Proteína</b>	<b>15,6</b>	<b>23,7</b>
<b>Cinza</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>

# Valor nutricional do polvo vulgar

## Valor nutricional (/100 g)

	Cru	Cozido
Valor energético (kcal/kJ)	77,4/324,0	116,5/487,6
Parte edível (%)	74,1	-
Gordura total (g)	1,2	1,7
Saturada (g)	0,07	0,15
n-3 (g)	0,12	0,26
n-6 (g)	0,02	0,03
Colesterol (mg)	64,4	104,7
Proteína (g)	15,6	23,7
Vitamina A (mg)	2,7	6,7
Vitamina E (mg)	0,73	2,1
Potássio (mg)	236	164
Fósforo (mg)	165	185

# O polvo na nossa gastronomia



“Polvo de Cascais”, marca lançada pela CMC



# Produtos comerciais de polvo



Polvo à lagareiro - NIGEL

Polvo congelado

# Conservas de polvo



# Campanhas para a valorização do polvo

Santa Luzia promove “Passeio e Comeres da Dieta Mediterrânica” dedicado ao polvo



**Dieta Mediterrânica**  
PATRIMÓNIO CULTURAL MILENAR  
FEVEREIRO 2013 ~ MARÇO 2014  
Museu Municipal de Tavira / Palácio da Galeria

**PASSEIOS & COMERES da DIETA MEDITERRÂNICA**

**POLVO**

<b>11 maio</b> (sábado) passeio	<b>14h30</b> Local: Santa Luzia Orientação: Helder Santos - Pescador
<b>25 maio</b> (sábado) demonstração culinária	<b>14h30</b> Local: Museu Municipal - Palácio da Galeria Orientação: Manuel Melita - Antigo pescador

Público em geral! Nº máximo de participantes: 15/20 pessoas  
Para mais informações  
inscrição gratuita e obrigatória | e-mail: edu.museu@cm-tavira.pt | tel: 281 320 500 (ext: 2304/2307)

tavira | DIETA MEDITERRÂNICA | Algarve | Algarve | Algarve

Acção dedicada ao polvo no dia 11 de Maio, em Santa Luzia, no âmbito do ciclo de passeios e oficinas sobre os saberes-fazeres da cozinha mediterrânica “Passeios e Comeres da Dieta Mediterrânica”.

# Alguns trabalhos sobre a conservação e amaciamento do polvo

- Estudo de conservação, em refrigerado, de polvo embalado a vácuo e com adição de óleo de orégão (4 %).

**Aumento do período de conservação útil.**

- Estudo de conservação, em refrigerado (1 °C), de polvo em atmosfera modificada (60 % CO<sub>2</sub>/15 % O<sub>2</sub>/25 % N<sub>2</sub>).

**Aumento do período de conservação útil.**

- Estudo de amaciamento de polvo com vinagre (0,6 % de ácido acético).

**Amaciamento do tecido muscular do polvo.**

# **Alguns trabalhos sobre a conservação e amaciamento do polvo**

- **Estudo de conservação, em refrigerado, de polvo cozido embalado a vácuo e pré-tratamento com dióxido de carbono.**

**Aumento do período de conservação útil.**

- **Estudo da aplicação de altas pressões (4000 a 8000 atmosferas) na conservação, em refrigerado, de polvo.**

**Aumento do período de conservação útil.**

# Alternativas para a valorização do polvo

## Polvo cozido congelado



- Processamento relativamente simples
- Equipamentos disponíveis no mercado
- Apresentações diversificadas do produto
- Utilizações culinárias variadas



## Polvo cozido embalado a vácuo

21 Fev 2013, Peniche

# Alternativas para a valorização do polvo

## Polvo cozido congelado e cortado às fatias



Tem as vantagens do produto anterior, mas apresenta maior valor acrescentado



# Alternativas para a valorização do polvo

## Conserva de polvo

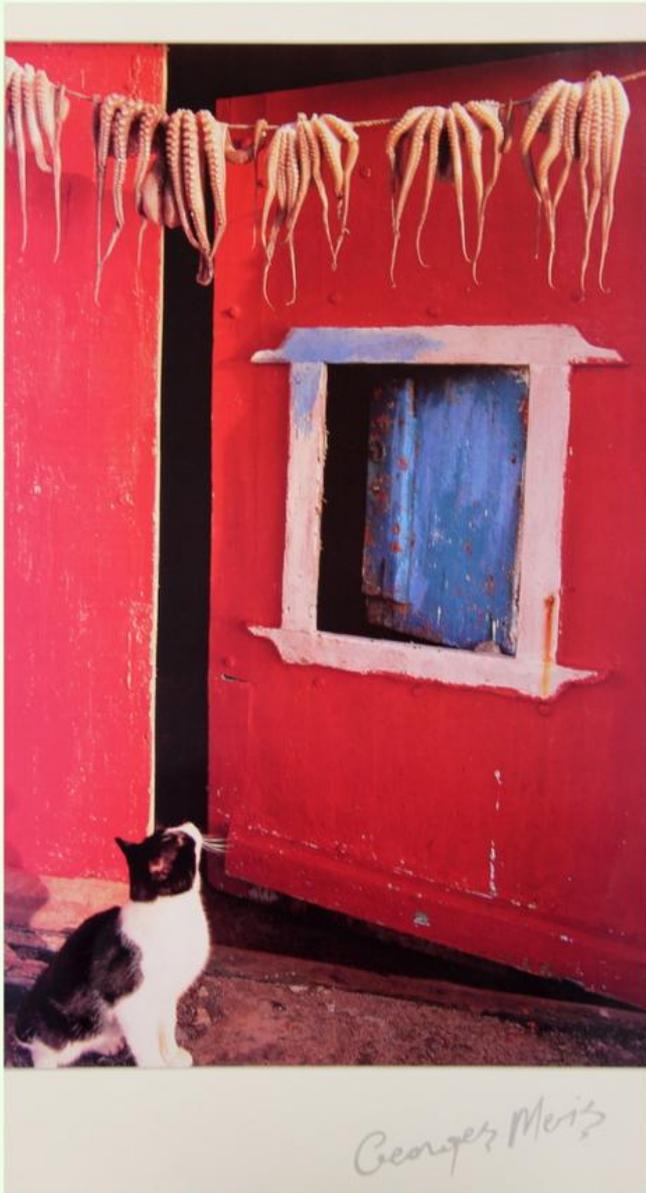


Embalagem de 425 g

Conserva de polvo com a água de cozedura como molho de cobertura.

O molho de cobertura pode ser utilizado na preparação de arroz de polvo.

O conteúdo de uma lata poderia constituir o prato principal de uma refeição.



## Alerta

...e tenhamos atenção aos gatos porque também eles cobiçam os nossos polvos!

**MUITO OBRIGADO PELA  
VOSSA ATENÇÃO!**