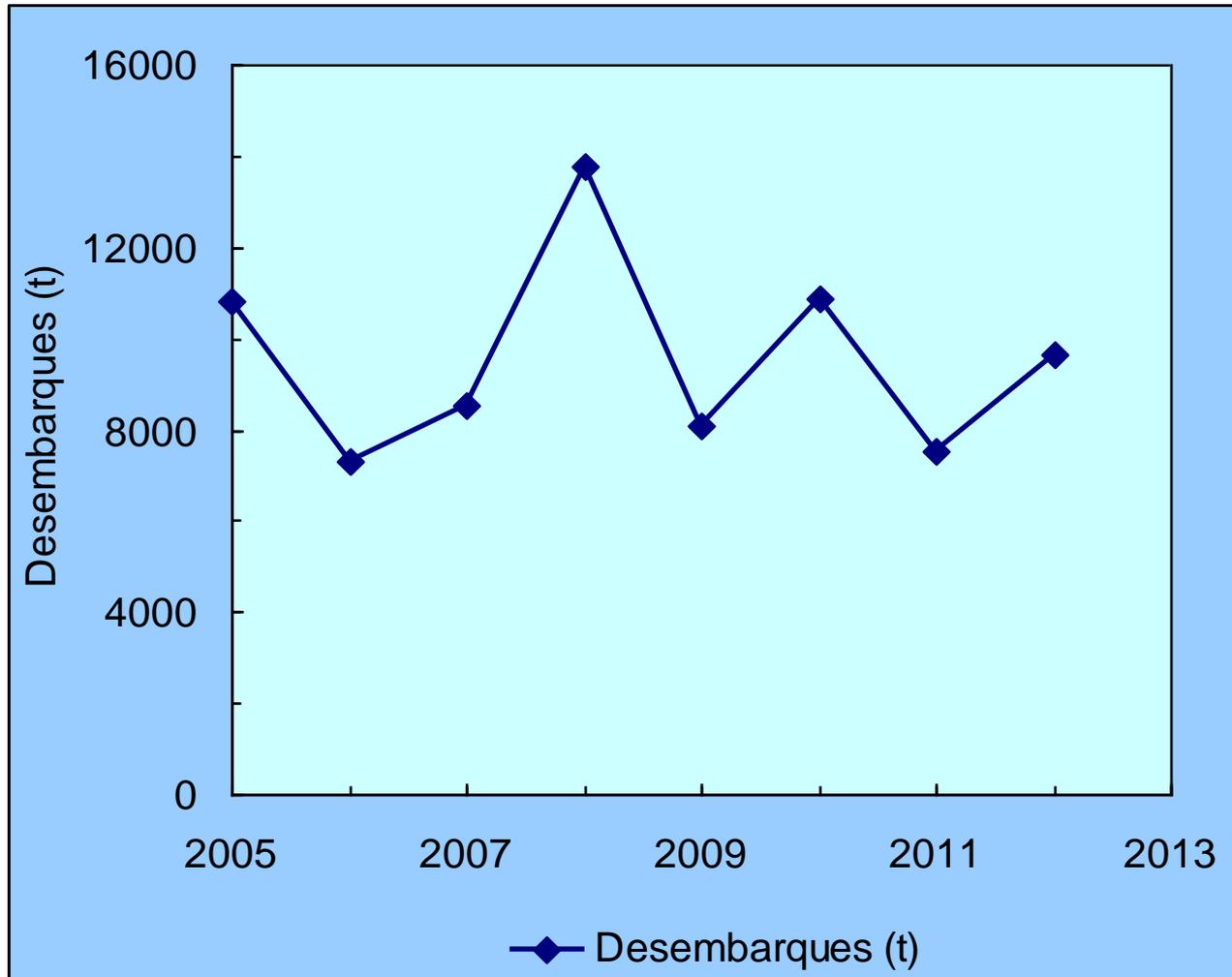


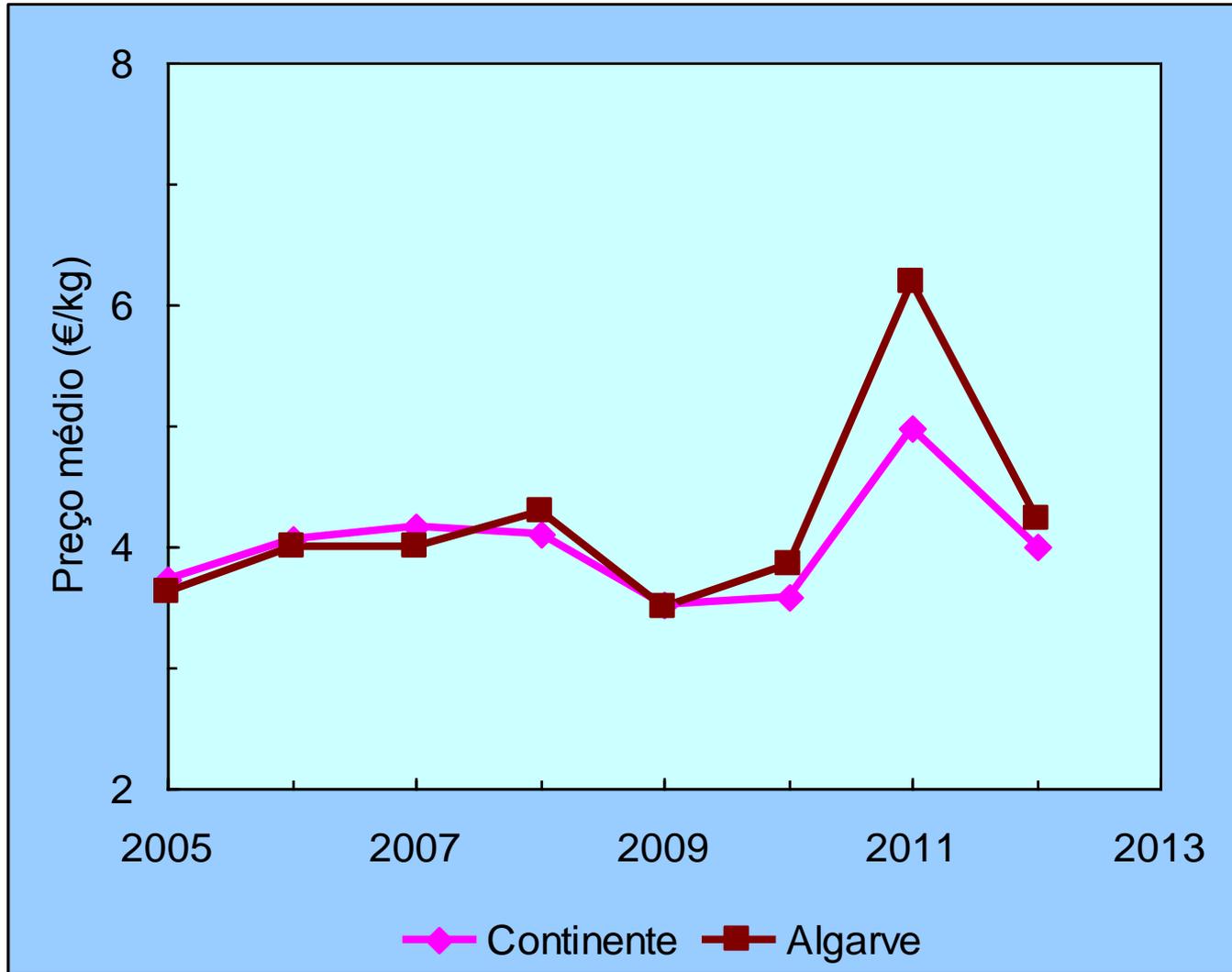
Valorização do polvo vulgar: algumas ideias

Divisão de Aquacultura e Valorização (DivAV)

Desembarques do polvo vulgar



Preço médio do polvo vulgar



Espécies de polvos capturados na costa portuguesa



Polvo vulgar (*Octopus vulgaris*)



Polvo cabeçudo (*Eledone cirrosa*)

Valor nutricional do polvo vulgar

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

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 | - |
| 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 |
| 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

| | | |
|--|--------------|--|
| 11 maio (sábado) passeio | 14h30 | Local: Santa Luzia Orientação: Helder Santos - Pescador |
| 25 maio (sábado) demonstração culinária | 14h30 | 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 % CO₂/15 % O₂/25 % N₂).

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

Quarteira, 17 Jun 2013

Alternativas para a valorização do polvo

Polvo cozido congelado e cortado às fatias



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



Quarteira, 17 Jun 2013



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.

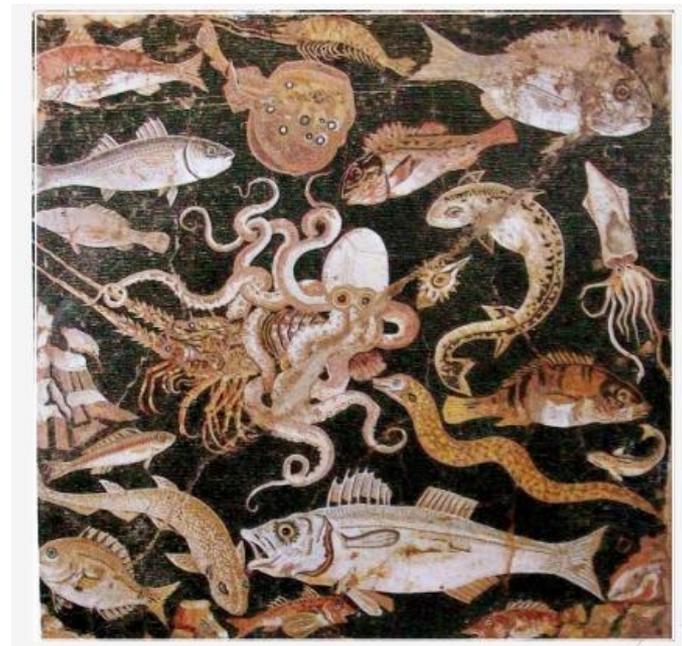
O conteúdo de uma lata poderia constituir o prato principal de uma refeição.



Civilização minóica,
Séc. XV a.C. (2700-1500 a. C.)



Civilização micénica
(1600-1100 a.C.)



Fresco de Pompeia (79 d.C.)



Quarteira, 17 Jun 2013



Huang Yong Ping (exposição no
Mónaco em Novembro de 2010)

**MUITO OBRIGADO PELA
VOSSA ATENÇÃO!**