

Paulo Tarcisio Andreis

### **Peixe: delícia com sabor de saúde**

No balanço das águas navega o velho pescador, caiçara por origem, humilde de coração, que uso sua virtude, dom, esperança e tradição na arte de pescar. O peixe foi por muito tempo o alimento básico entre os judeus tornando-se também o símbolo do Cristianismo, objeto de milagre como provisão de Deus.

Os peixes de água doce e água salgada são abundantes em nosso país favorecendo assim o seu consumo em grande variedade de espécies, desde os mais nobres até os mais comuns, sendo uma opção acessível de alimento para a população. Na caça de seu alimento, a natureza contempla o pescador do barbado ao tucunaré, do pacu ao dourado, do pintado à corvina, da tilápia ao lambari. Espécies essas famosas, seja pela sua beleza e encanto ou pelo prêmio de uma bela pescaria.

Na mesa do caiçara, tamanho é a riqueza dos pratos típicos, para todos os gostos e paladares, tornando a sagrada refeição em um momento ainda mais especial. A imaginação e criatividade tomam conta da culinária à base de peixe, pois é um alimento rico em aminoácidos com baixo teor de gordura, um excelente prato de fácil digestão, altamente nutritivo. É o suplemento perfeito para a nossa alimentação, com base em uma refeição saborosa o que leva a ter uma vida longa e saudável para a família inteira.