

Guia de frutos do mar do Golfo de Maine

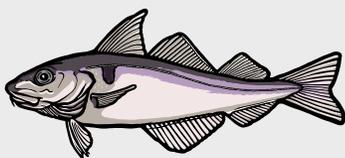


A Nova Inglaterra tem uma história pesqueira longa e rica. Os supermercados, mercados de peixes e restaurantes locais têm grande variedade de peixes, mariscos e vegetais marinhos. Explore o que o Golfo de Maine tem a oferecer!

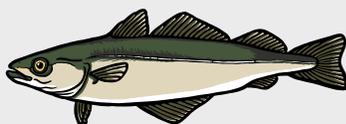
As águas frias de Maine e da Nova Inglaterra abrigam uma variedade de peixes escamosos de carne branca e sabor moderado quando cozidos. Estes peixes podem ser cozidos com os mesmos métodos e receitas usados para cozinhar bacalhau ou tilápia.

Alguns são robustos com filés grossos.

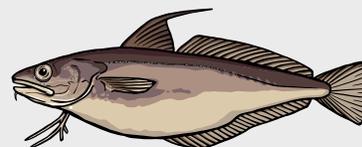
Exemplos são arinca, abrótea (hake) e badejo.



Arinca (Haddock)



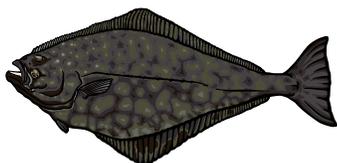
Badejo (Pollock)



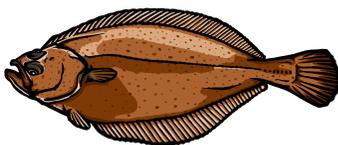
Abrótea-branca (White Hake)

Alguns são achatados com filés finos.

Exemplos são solha escura (plaice or dabs), solha cinza (grey sole), solha-das-pedras (fluke) e linguado.



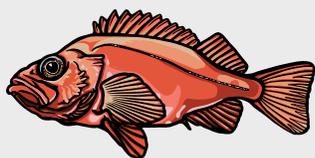
Linguado (Halibut)



Solha americana (American plaice)

Estes abaixo são particularmente bons cozidos inteiros e têm pequenos ossos.

Como cantarilho acadiano, robalo negro, verdinho (maria mole) (whiting) e sargo.



Cantarilho acadiano (Acadian Redfish)



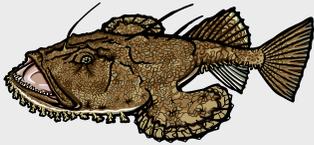
Robalo negro (Black sea bass)



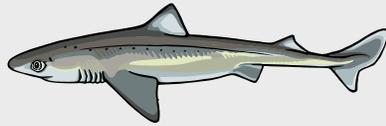
Sargo (Scup)

Além das diversas espécies de peixes brancos, o Golfo de Maine é habitat de vários outros tipos de peixes, mariscos e algas marinhas.

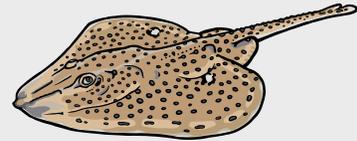
Alguns peixes são mais robustos e carnudos, com sabores fortes ideais em ensopados, assados ou grelhados. O tamboril, o galhudo malhado e a raia são bons exemplos.



Tamboril (Monkfish)



Galhudo malhado (Spiny dogfish)

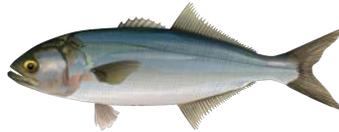


Raia (Skate)

Outros têm um sabor mais forte, são oleosos e ricos em gorduras saudáveis. A cavala, anchova, arenque (herring) e atum rabilho são bons exemplos.



Cavala (Mackerel)



Anchova (Bluefish)



Atum rabilho (Bluefin tuna)

Temos uma grande variedade de mariscos.

Entre eles: lagostas (lobster), caranguejos (crab), mexilhões, ostras (oysters), vieiras (scallops), caramujos do mar (snails), lulas e ouriços do mar (urchin)



Caranguejo Jonah (Jonah crab)



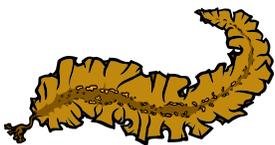
Mexilhões (Mussels)



Lula (Squid)

E algas marinhas nutritivas.

Alguns exemplos são kelp e alaria (parecida com wakame).



Vários tipos de algas marinhas (kelp)

Patrocinador do projeto
Este projeto é generosamente patrocinado por National Marine Sanctuary Foundation.



Os parceiros do projeto são Gulf of Maine Research Institute, Good Shepherd Food Bank e Hannaford Supermarkets.