

# A dourada

*Sparus aurata*

7



## Biologia

A *Sparus aurata* é a única espécie desta vasta família que é atualmente cultivada em grande escala. É comum em todo o Mediterrâneo, evoluindo igualmente ao longo da costa do Atlântico Este, do Reino Unido às ilhas Canárias. O seu nome latino advém da característica lista dourada que ostenta entre os olhos. Pode viver em águas marinhas, bem como nas águas salobras de lagunas costeiras. Embora viva normalmente em fundos rochosos ou arenosos, pode igualmente ser encontrada em pradarias de ervas marinhas. Durante o período de reprodução (de outubro a dezembro), as douradas adultas deslocam-se para águas mais profundas. Os alevins migram para águas costeiras ou estuarinas no início da primavera. Esta espécie é hermafrodita: as douradas são machos no primeiro ou segundo ano de vida, transformando-se em fêmeas no segundo ou terceiro ano. A dourada alimenta-se de moluscos, crustáceos e pequenos peixes.

## Cultura

Tradicionalmente, a dourada era criada de forma extensiva em lagunas costeiras e albufeiras de águas salobras, nomeadamente no norte da Itália em («*vallicoltura*») e no sul de Espanha («*esteros*»). Na década de 1980, a reprodução em cativeiro da dourada começou a ser introduzida com êxito, tendo então sido desenvolvidos sistemas de criação intensiva, sobretudo em jaulas no mar. Desde então, esta espécie tornou-se num dos principais produtos da aquicultura europeia.

Inicialmente, a cultura da dourada implicava a captura de juvenis. Contudo, hoje em dia, a dourada é produzida essencialmente a partir de juvenis produzidos em estações de produção de juvenis tecnologicamente sofisticadas, que requerem mão de obra qualificada. O caráter hermafrodita desta espécie obriga a uma adequada gestão dos reprodutores. Os peixes adultos são preparados para a reprodução através do controlo do período de exposição à luz do dia (fotomanipulação) e da temperatura. O macho fecunda os ovos da fêmea que flutuam à superfície da água. Os ovos são em seguida recolhidos e introduzidos em tanques de incubação, onde eclodem 48 horas mais tarde. Três ou quatro dias após a sua eclosão e depois de terem absorvido o seu saco vitelino, as larvas começam a alimentar-se sozinhas: primeiro com algas microscópicas e zooplâncton, em seguida com artémia e, por último, com alimentos inertes de alto teor proteico.

Nas lagunas costeiras, as douradas são geralmente criadas com tainhas, robalos e enguias. Se são criadas em sistemas extensivos, alimentam-se naturalmente; se são criadas em sistemas semi intensivos, os alimentos naturais disponíveis são complementados com outros alimentos. Nos sistemas intensivos, as douradas são engordadas com granulados industriais, em tanques em terra ou, em muitos casos (no Mediterrâneo e nas ilhas Canárias), em jaulas no mar.

Em média, as douradas atingem o seu tamanho comercial ao fim de um ano e meio.

## Produção e comércio

A maior parte das douradas comercializadas provêm da aquicultura. A União Europeia é, de longe, o maior produtor mundial, seguida da Turquia. No interior da União, a Grécia é o maior produtor, seguida da Espanha. O comércio entre a União e países terceiros é muito limitado. Em contrapartida, o comércio entre países da União é importante, sendo a Grécia o principal exportador e os principais destinos de exportação Portugal, França e Espanha.



## Apresentação no mercado

A dourada, tal como o robalo, é quase sempre apresentado em unidades correspondentes a um peixe inteiro na secção de frescos das superfícies comerciais.

## Valor nutricional (médio) por 100 g

Calorias: 128 kcal

Proteínas: 21 g

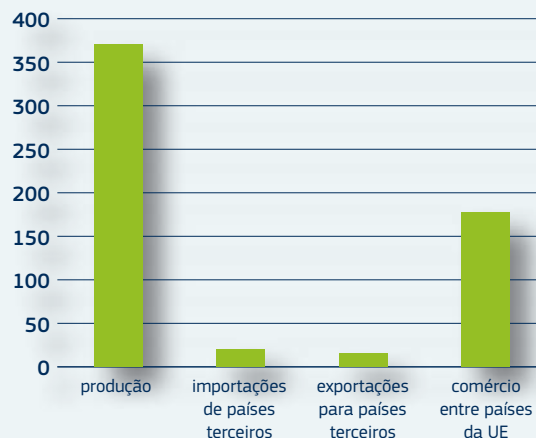
Selénio: 7 µg

Vitamina D: 0,87 µg

EPA: 327 mg

DHA: 555 mg

## Oferta e comércio de dourada na UE\* (2009) (milhões de EUR)



\* da pesca e da aquicultura.

Fonte: Eurostat.

## Filetes de dourada à moda do Porto

### Ingredientes para 4 pessoas

- 8 filetes de dourada
- 1 limão
- Farinha de trigo q.b.
- 2 ovos batidos com 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de água
- Sal e pimenta
- Pão ralado q.b.
- 500 ml de óleo de amendoim
- 3 cenouras
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 100 ml de vinho branco
- 4 gemas de ovo

### Preparação

1. Retirar as espinhas e a pele dos filetes. Temperar com sumo de limão, azeite, sal e pimenta, deixar marinar 1h ao fresco.
2. Cortar as cenouras em juliana, picar a cebola e os alhos.
3. Refogar a cebola com o alho e o azeite durante 4 minutos, juntar as julianas, o vinho, o louro e o sal e pimenta, tapar o tacho e deixar apurar em lume brando durante 20 minutos.
4. Passar os filetes de dourada por farinha, secar, passar pelo ovo batido e pão ralado, fritar em lume médio com o óleo de amendoim, depois de fritos deixar secar em papel.
5. Ao servir, aquecer rapidamente a composição de cenouras e antes de juntar as gemas, baixar o lume no mínimo, mexer rapidamente para acompanhar os filetes.

Receita do Chef Michel da Costa (Euro-Toques Portugal)

## Produção aquícola de dourada na UE (2009)



Fonte: Eurostat.