

PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS DE ALIMENTOS DA CULINÁRIA NORDESTINA

Viviane Rocha Barbosa

Géssica de Souza Martins

Grasyelle Pereira de Vasconcelos Seleguin

Natasha Vasconcelos Albuquerque

Alane Nogueira Bezerra

Camila Pinheiro Pereira

Centro Universitário Fametro – Unifametro

(vii.h@hotmail.com)

Título da Sessão Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Evento: VII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

As medidas caseiras são muito utilizadas por acadêmicos e profissionais da área da nutrição em inquéritos alimentares, avaliação quantitativa das refeições, elaboração de ficha técnicas e planejamento alimentar. Diante da variedade de alimentos consumidos pelos brasileiros, é normal que algum destes não tenham o seu registro de medida caseira na literatura. Para minimizar essa dificuldade encontrada por estudantes e nutricionistas em suas atividades básicas da profissão, este trabalho teve como objetivo quantificar a gramatura das medidas caseiras de alimentos específicos da culinária nordestina. Realizou-se uma pesquisa experimental na Cozinha Pedagógica do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO (Fortaleza, Ce), no período de agosto de 2019. Todos os alimentos foram pesados três vezes em uma balança digital. A partir disso, foi calculado a média aritmética e os resultados foram inseridos em uma tabela. Constatou-se a importância de aferir o peso e identificar as medidas caseiras de alimentos específicos da culinária regional nordestina, visto que, os alimentos contidos nessa tabela não possuem, na literatura, registros anteriores de medidas caseiras.

Palavras-chave: Serviços de Alimentação, Alimentação Coletiva. Planejamento Alimentar, Medidas caseiras.

INTRODUÇÃO

As medidas caseiras são muito utilizadas por acadêmicos e profissionais da área da nutrição em inquéritos alimentares, avaliação quantitativa das refeições, elaboração de ficha técnicas e planejamento alimentar. Para se obter a medida caseira de um determinado alimento, é necessário pesá-lo com técnicas precisas. Para que isso seja possível, torna-se

importante conhecer as características do alimento (em gramas ou litros) e a capacidade dos utensílios a serem utilizados. Assim, garante a qualidade e a padronização da preparação (RETAMOSO; DE MESQUITA; DE OLIVEIRA, 2016).

Essas medidas podem ser expressas por utensílios de cozinha que são utilizados para preparar as refeições e servi-las, como, por exemplo, colher de servir, de sopa, de sobremesa e de café; xícaras de chá e de café; pratos, copos e conchas. Alterações na pesagem desses alimentos regionais, podem acarretar em alterações de resultados das medidas, para a pesagem adequada existem formas distintas de acordo com as características e especificidades, como temperatura e consistências (FERNANDES, 2017).

Na pesagem de ingredientes secos, como a paçoca, é necessário identificar grumos e desmanchá-los com auxílio de um utensílio, como colher, fora do recipiente, onde ocorrerá a aferição. Além disso, não se deve compactar o alimento com o utensílio, pois pode suceder a uma alteração nos valores obtidos (BOSCO; CONDE, 2013; FERNANDES, 2017).

A pesagem de alimentos líquidos, tais como caldo de cana, é feita a partir do auxílio de um funil e recipientes graduados. Para a leitura, recomenda-se colocar o recipiente em superfície plana e o observador deve realizar a leitura de forma que o olhar esteja a nível do menisco, considerando a parte inferior. Para alimentos com característica pastosa ou gordurosa, como doce de leite, manteiga de garrafa, é indicado que estes estejam em temperatura ambiente, onde devem ser colocados em um refratário com auxílio de faca ou colher, de forma que o produto ocupe toda a superfície e que não ocorra formação de bolhas de ar (DOMENE, 2011; PHILIPPI, 2014).

Diante da variedade de alimentos consumidos pelos brasileiros, é normal que algum destes não tenham o seu registro de medida caseira na literatura, dentre eles, os mais comuns são aqueles de culinárias regionais (ARAUJO, 2017). Tendo em vista o que foi exposto e para minimizar essa dificuldade encontrada por estudantes e nutricionistas em atividades básicas da profissão, buscou-se uniformizar as medidas caseiras de alimentos típicos de determinada região, com elaboração de um referencial de medidas caseiras contendo alimentos típicos do Nordeste.

O objetivo do presente estudo foi quantificar a gramatura das medidas caseiras de alimentos específicos da culinária nordestina.

METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa experimental na Cozinha Pedagógica do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO (Fortaleza,Ce), no período de agosto de 2019.

Os gêneros alimentícios utilizados foram aqueles comumente empregados nos pratos da população nordestina. Para esse estudo foram excluídos os alimentos processados e ultra processados, pois os mesmos já apresentam sua medida de forma individualizada no rótulo. As medidas utilizadas foram colher de chá, de café, sobremesa, sopa e colher de servir (rasa e cheia); pedaço (pequeno, médio e grande); copo; unidade (pequena, média e grande).

Todos os gêneros alimentícios foram pesados três vezes em uma balança digital da marca Sigma®, com capacidade máxima de 40kg e sensibilidade de 2g. Em seguida, foi calculada a média aritmética e os resultados foram inseridos em uma tabela, com o nome de cada um em ordem alfabética, a sua medida caseira e a média do peso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos na pesagem dos alimentos, foi elaborado a tabela 1, que pode ser vista logo abaixo, com os pesos e medidas de 11 itens e seus respectivos dados pertinentes. O desenvolvimento desta tabela resulta em um material que pode ser utilizado em elaboração de cardápios regionais, fichas técnicas e receitas culinárias.

Tabela 1. Medidas caseiras dos alimentos regionais da culinária nordestina obtidas na cozinha pedagógica de um Centro Universitário em Fortaleza, Ceará.

ALIMENTO	PESO
Medida caseira	(g/ml)
BOLO MOLE	
Pedaço Pequeno	32g
Pedaço Médio	78g
Pedaço Grande	110g
BOLO DE MILHO	
Pedaço Pequeno	44g
Pedaço Médio	90g
Pedaço Grande	136g
BRUACA	
Unidade	94g
CALDO DE CANA	

Copo Pequeno	50ml
Copo Americano	180ml
Copo Duplo	300ml
COCADA	
Pedaço Pequeno	20g
Pedaço Médio	30g
Pedaço Grande	64g
CUSCUZ	
Colher de sopa rasa	12g
Colher de sopa cheia	16g
Colher de servir rasa	22g
Colher de servir cheia	40g
Paulistinha	130g
DOCE DE LEITE	
Colher de chá rasa	4g
Colher de chá cheia	6g
Colher de café rasa	6g
Colher de café cheia	10g
Colher de sobremesa rasa	10g
Colher de sobremesa cheia	26g
Colher de sopa rasa	20g
Colher de sopa cheia	44g
MANTEIGA DA TERRA	
Colher de chá cheia	4g
Colher de sobremesa cheia	8g
Colher de sopa cheia	10g
PAÇOCA	
Colher de chá rasa	2g
Colher de chá cheia	4g
Colher de café rasa	4g
Colher de café cheia	6g
Colher de sobremesa rasa	6g
Colher de sobremesa cheia	10g

Colher de sopa rasa	10g
Colher de sopa cheia	16g
Colher de servir rasa	22g
Colher de servir cheia	42g
RAPADURA	
Pedaço Pequeno	6g
Pedaço Médio	10g
Pedaço Grande	22g
TAPIOCA	
Unidade Pequena	48g
Unidade Média	68g
Unidade Grande	100g
Tapioca de forma com leite de coco	116g

Fonte: Dados da pesquisa (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se a importância de aferir o peso e identificar as medidas caseiras dos alimentos específicos da culinária regional do Nordeste, visto que os alimentos contidos nessa tabela não possuem, na literatura, registros anteriores de medidas caseiras, mas que são amplamente consumidos. Além disso, este registro de medidas caseiras pode ser importante no auxílio de atividades inerentes aos estudantes de nutrição e profissionais da área.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, E. R. D. et al. **Porções dos alimentos: medidas caseiras e composição química**. Natal: EDUFRRN, p. 142, 2017.
- DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética: Teoria e Aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2011.
- FERNANDES, M. **Medidas caseiras e índices dos alimentos**. 2017.
- PHILIPP, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3 ed. São Paulo, 2014.
- RETAMOSO, V.; DE MESQUITA, M.; DE OLIVEIRA, V. R. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de nutrição. **Disciplinarum Scientia Saúde**, v. 10, n. 1, p. 127-136, 2016.