



PESOS E MEDIDAS DE TEMPEROS CASEIROS

YASMIN PEREIRA

Introdução: As medidas caseiras são instrumentos destinados a medir as quantidades de determinados alimentos que serão utilizados para prepará-los, aferidas em utensílios como copo, xícaras, colheres e etc. As informações das diversas formas das medidas de cada alimento são importante fonte de estudo para os alunos e profissionais de diversas áreas da ciência e tecnologia dos alimentos. Para obtenção da quantidade dos alimentos contidos em medidas caseiras deve-se realizar a pesagem dos alimentos com técnicas precisas, em duplicante para depois efetuar-se a média dos resultados obtidos em cada pesagem. Para se obter esses resultados, é necessário conhecer as características do alimento, tanto em gramas ou litros, como também a capacidade volumétrica dos utensílios a serem utilizados. A utilização de utensílios nas medidas caseiras dos temperos foi no intuito de diminuir as dificuldades dos indivíduos na elaboração de dietas, pesquisas, cardápios e reduzir as dúvidas existentes na quantificação dos temperos, tendo assim a ampliação da tabela de pesos e medidas. **Objetivo:** Elaborar uma tabela de pesos e medidas para temperos utilizados na prática dietética para servir de material de apoio didático. **Metodologia:** Foi feita a pesagem dos condimentos em uma balança digital, padronizando em medidas caseiras tais como colheres cheias e rasas, além de registrar o processo de pesagem detalhadamente. **Resultados:** Foi observado que a diferença de peso de uma colher para outra crescia de forma exponencial, além da forma em que o condimento se apresentava. **Conclusão:** São necessárias mais pesquisas nessa área, para maior detalhamento das medidas e variedade de temperos e condimentos, tendo em vista a enorme diversidade de alimentos que dispomos.

Palavras-chave: Condimentos, Prática dietética, Pesos e medidas, Padronização, Temperos.