

ANÁLISE SENSORIAL NA SUBSTITUIÇÃO DO SAL DE COZINHA POR MIX DE TEMPERO

LUCIANO VIEGAS MOURA¹; ADRIANA SOUZA¹; ANGÉLICA ARAÚJO¹;
ALCIDES GOMES NETO²; FELIPE FEHLBERG HERRMANN²

¹ Graduando do Curso de Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas -
lucianovimoura@gmail.com; angelica.araujo91@gmail.com; adrianamatheus99@hotmail.com

² Professor do Curso de Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas -
chefalcidesgomes@hotmail.com; felipe.hermann@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O sal de cozinha é utilizado para realçar o sabor dos alimentos e também atua como conservante. Para as pessoas saudáveis, a dose máxima de sal recomendada pelo Ministério da Saúde é de 5 g por dia (2.000 mg de sódio) (ANVISA, 2011). Os brasileiros, no entanto, consomem em média cerca de 10 gramas, o dobro do recomendado, consequentemente aumentando o nível ideal de iodo no organismo que é contido no sal de cozinha, recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é de 100 a 300 mcg/L (microgramas por litro), que é medido por um exame de urina (ANVISA, 2011).

A recomendação da OMS é que se reduza consumo deste aditivo, pois ele é a causa de diversas doenças cardiovasculares, pode desenvolver pressão alta, fator que aumenta o risco de doenças cardíacas e AVC, as duas principais causas de morte e incapacidade no mundo, segundo dados publicados pelo Departamento de Nutrição para Saúde e Desenvolvimento da OMS. (ANVISA, 2011).

O presente estudo objetiva analisar sensorialmente a substituição do sal de cozinha por um mix de temperos, agregando sabores aos alimentos sem a utilização do sal de cozinha, assim auxiliando no bem estar e a saúde da população. Para o desenvolvimento do mix foram utilizadas ervas secas desidratadas naturais, com a ideia de criar um produto durável, e pelo aquecimento durante o trabalho seria mais recomendado, com ervas frescas a exposição ao calor não seria ideal.

Este estudo foi desenvolvido dentro da disciplina de Metodologia Científica, caracterizando-se como um projeto piloto.

2. METODOLOGIA

Para a realização deste estudo, foi desenvolvido um *mix* de temperos secos contendo pimenta branca, pimenta calabresa, orégano, páprica doce e alecrim, todos na mesma proporção. Para degustação foi utilizado como base, um purê batata branca. Sendo 94,5% de batata branca cozida e descascada – leite integral 3,5% e manteiga sem sal 2%. Para análise foram misturados 1% do mix de temperos secos para 99% do purê de batata branca.

As amostras de 12 gramas por pessoas, foram aquecidas e entregues para os degustadores sendo solicitado que estes respondessem uma ficha de avaliação quanto aos atributos: sabor, intensidade, frequência de utilização.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 72 pessoas, destas a maioria 64% do sexo feminino (n=43) e 36% do sexo masculino (n=26), 60% a maioria dos pesquisados tem entre a faixa de 18-25 anos.

O atributo sabor recebeu avaliação positiva 70% (pontuação muito bom e bom) obteve uma boa aceitação (Figura 1). Considerando que o sal é principal tempero produto para realçar o sabor.

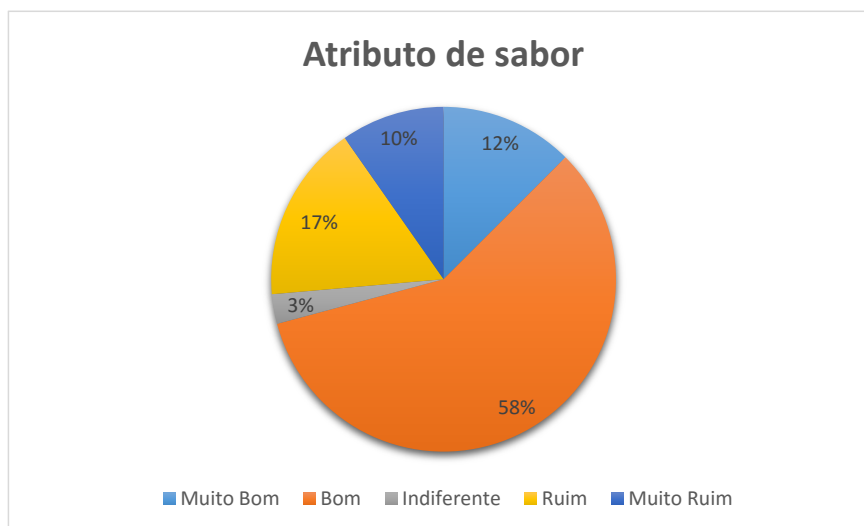


FIGURA 1 – Pontuação dada ao atributo sabor

A intensidade do sabor apresentou um resultado considerável, no qual 87% dos entrevistados relataram um sabor acentuado (forte). Acredita-se que este resultado decorreu das pimentas que foram adicionados ao preparo (Figura 2).

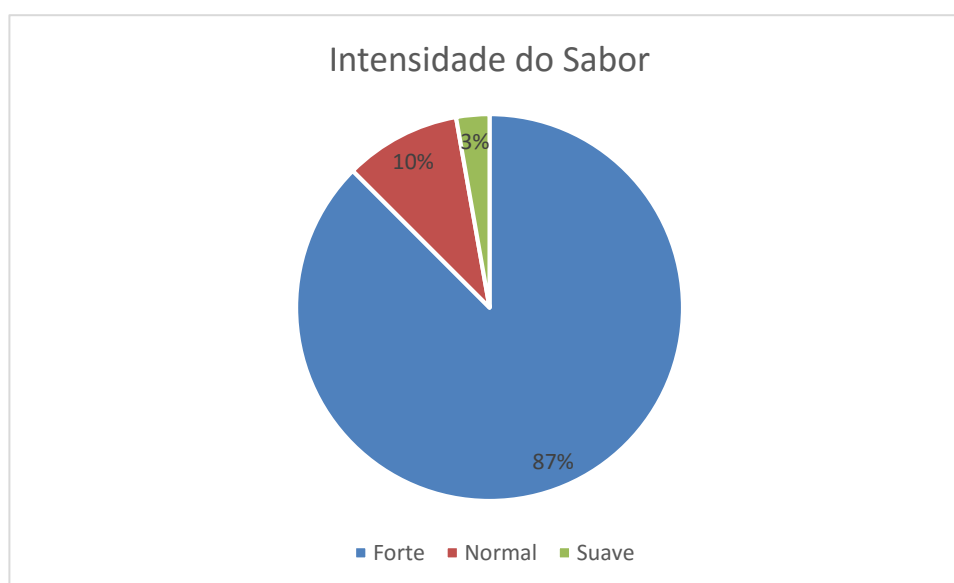


FIGURA 2 - Pontuação dada a intensidade do sabor

O resultado da frequência de consumo demonstrou uma baixa aceitação, se considerado o percentual de 24% de consumo regular da solução proposta (Figura 3). Nesse sentido, observa-se que o mix de temperos poderia substituir uma das pimentas por uma erva fresca com um sabor de intensidade mais suave. Combinaria mais com o purê que foi usado.



FIGURA 3 – Pontuação dada frequência de consumo

O resultado deste piloto mostra para um futuro trabalho, pode-se alterar algumas ervas, como não foi usado o sal, se sobre saiu as pimentas, onde se observou que o resultado da intensidade do sabor foi o forte. Consequentemente aumentaria a frequência de consumo.

4. CONCLUSÕES

Observou-se nesta pesquisa que a substituição de sal de cozinha por mix de temperos teve uma aceitação razoável pois mais da metade dos pesquisados consumiriam ocasionalmente. A mudança mostra grande potencial após alguns ajustes no percentual dos temperos. Contudo, acredita-se que num estudo futuro um *mix* de temperos que poderá usar ervas frescas em uma comida que não estivesse muito a exposição do calor. Considerando os resultados os expostos pela pesquisa.

5. REFERÊNCIAS

ANVISA. **Campanha quer reduzir o consumo de sal**. 22 de Julho de 2011
Acessado em 05/07/2016. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/artigos>

GULARTE, M. A. **Manual de análise sensorial de alimentos**. Pelotas: UFPel, 2002.

NETO, G.M. Excesso de iodo nutricional provoca aumento de casos de doenças na tireóide. Disponível em: http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=472. Acesso em: 07/06/2016

TEIXEIRA, L. V. **Análise sensorial na indústria de alimentos**. 21 de Dezembro de 2009. . Rev. Inst. Latic. “Cândido Tostes”, Jan/ Fev, nº 366, 64: 12-21, 2009.

VARELLA. D. O sal na Dieta. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/hipertensao/o-sal-na-dieta/>. Acesso em: 07/06/2016