

**ESPECIARIAS E ERVAS FRESCAS: ALGUMAS NOTAS A PARTIR DOS
ESTUDOS NA GASTRONOMIA**

**FRESH SPICES AND HERBS: SOME NOTES FROM THE STUDIES IN
GASTRONOMY**

**ESPECIAS Y HIERBAS FRESCAS: ALGUNAS NOTAS DESDE LOS
ESTUDIOS EN GASTRONOMÍA**

Beatriz Coelho Silva

Graduada pelo Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade Estadual de Goiás (UEG Caldas Novas). E-mail: biabcs.bc@gmail.com

Iana Cândido Cunha

Professora da Universidade Estadual de Goiás (UEG Caldas Novas). Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Goiás (UFG) e em Educação Física pela UEG. Mestrado em Ciências da Saúde pela UFG. E-mail: ianacandidocunha@outlook.com

Isis Pereira Coutinho-Degani

Doutoranda do Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). E-mail: isispc24@gmail.com

Maria de Lourdes Alves dos Santos

Professora da Universidade Estadual de Goiás (UEG Caldas Novas).
E-mail: maria.santos@ueg.br

Jean Carlos Vieira Santos

Professor dos Mestrados Territórios e Expressões Culturais no Cerrado (TECCER/UEG/Anápolis) e Geografia (PPGEO/UEG/Campus Cora Coralina). Pós-doutorado em Turismo pela Universidade do Algarve/Portugal e Doutorado em Geografia pela Universidade Federal de Uberlândia (IGUFU).
Email: jean.vieira@ueg.br

Resumo: O presente estudo objetiva promover uma análise acerca do uso de ervas frescas e especiarias na gastronomia, ao adotar a metodologia da revisão literária integrativa com abordagem descritiva. A gastronomia configura-se como um método de extrema importância na preparação de alimentos, visto que sua proposta consiste em proporcionar prazer e associar a qualidade do alimento com as sensações despertadas por quem o experimenta. Diante disso, um dos aspectos mais relevantes da gastronomia refere-se à utilização das ervas frescas e especiarias, algo fundamental para realçar tanto o sabor quanto o odor dos alimentos e auxiliar na digestão e na estética da finalização dos pratos. Não obstante, deve-se observar que o emprego indiscriminado das especiarias em

combinações e quantidades exageradas pode comprometer o resultado final da preparação.

Palavras-chave: Ervas Frescas; Especiarias; Utilização; Gastronomia.

Abstract: The present study aims to promote an analysis about the use of fresh herbs and spices in gastronomy, when adopting the integrative literary review with a descriptive approach as a methodology. Gastronomy is an extremely important method in the food preparation, since its proposal is to provide pleasure and to associate the quality of the food with the sensations aroused by those who try it. Accordingly, one of the most relevant aspects of gastronomy refers to the use of fresh herbs and spices, something essential to enhance both the taste and the odor of food and to assist in digestion and aesthetics of the finalization of dishes. Nevertheless, it should be noted that the indiscriminate use of spices in combinations and exaggerated amounts can compromise the final result of the preparation.

Keyword: Fresh Herbs; Spices; Usage; Gastronomy.

RESUMEN: El presente estudio tiene como objetivo promover un análisis sobre el uso de las hierbas y especias frescas en la gastronomía, al adoptar como metodología la revisión literaria integradora con enfoque descriptivo. La gastronomía es un método de suma importancia en la preparación de los alimentos, ya que su propuesta es brindar placer y asociar la calidad de los alimentos con las sensaciones que despiertan quienes los prueban. Por ello, uno de los aspectos más relevantes de la gastronomía se refiere al uso de hierbas y especias frescas, algo fundamental para realzar tanto el sabor como el olor de los alimentos y para ayudar a la digestión y estética de la finalización de los platos. No obstante, cabe señalar que el uso indiscriminado de especias en combinaciones y cantidades exageradas puede comprometer el resultado final de la preparación.

Palabra clave: hierbas Frescas; Especiarias; Uso; Gastronomía.

INTRODUÇÃO

O ato de cozinhar se configura como a arte de transformar o alimento sob o estado *in natura* em algo repleto de sabores que, quando misturados, promovem sensações de prazer. Devido às técnicas culinárias adotadas na preparação dos alimentos e à combinação de sabores, é possível obter alimentos com características diferentes das apresentadas no estado original.

Dessa forma, a gastronomia emprega técnicas e saberes que visam proporcionar ao comensal uma experiência prazerosa, conforme a qualidade dos alimentos utilizados na preparação dos pratos. Frente a isso, um dos aspectos mais importantes da gastronomia se refere à escolha dos temperos que agregam sabor e palatabilidade às preparações.

Nesse contexto se destacam as ervas frescas e especiarias responsáveis por realçar o sabor e o odor dos alimentos, além de contribuírem na digestão, melhorarem a estética

do alimento e possuírem qualidades terapêuticas. As ervas dizem respeito a folhas de plantas frescas ou secas – estas últimas resultam da desidratação, enquanto as especiarias são as partes aromáticas da planta. Tais vegetais devem ser escolhidos com base no tipo de preparo e sabor a ser imprimido no resultado final do prato.

De fato, a utilização de ervas faz parte da história da humanidade, ao serem vistas como moeda de troca e grandes tesouros pelo fato de possuírem propriedades terapêuticas, aromáticas e culinárias – desde então, sua adoção ganhou cada vez mais espaço nas cozinhas. Atualmente, emprega-se uma quantidade significativa de ervas e especiarias com infinitas aplicações, além de serem partes fundamentais de um prato/receita. À vista disso, elas se inserem na cultura de quase todos os povos e são amplamente aceitas no mundo em decorrência do sabor sofisticado e do aroma peculiar que conferem características mais apetitosas e nutritivas aos alimentos.

Ao longo do tempo, houve aprimoramentos para realçar e obter novos sabores, assim como ressaltar o aroma do alimento. Porém, deve-se atentar para o uso adequado de ervas e especiarias no que tange a combinações e quantidade a ser adicionada no alimento, pois inadequações podem alterar as propriedades organolépticas e, conseqüentemente, gerar repulsas no consumo.

Diante disso, o presente estudo visa promover uma revisão literária integrativa, a fim de proporcionar a síntese de conhecimento acerca do tema em questão por meio da abordagem descritiva. Como objetivo geral, visa-se analisar a utilização das ervas frescas e especiarias na gastronomia.

GASTRONOMIA: UMA BREVE REVISÃO TEÓRICA

A história da alimentação se origina na pré-história, há cerca de 3,5 milhões de anos, quando os primeiros mamíferos semelhantes aos homens promoveram uma revolução na dieta. Com as mãos livres, eles puderam remover os grandes caracóis das conchas, pegar os frutos das árvores e até mesmo se lançar sobre algum animal (BRAUNE; FRANCO, 2017).

Depois disso, a alimentação se complexificou e se difundiu a partir de interações e recursos com o ambiente e as trocas entre os povos. No século XVIII, destaca-se a importância da alimentação na vida social com o “conhecimento fundamentado de tudo

o que se refere ao homem à medida que ele se alimenta, objetivando zelar pela conservação dos homens, por meio da melhor alimentação possível” (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 95).

Observa-se que, apesar de a palavra “gastronomia” corresponder ao estudo das leis do estômago, ela apresenta hoje um sentido bem mais amplo, no qual se refere a arte de preparar alimentos, de forma a torná-los mais digestivos e obter o maior prazer possível. Assim, a gastronomia representa a história cultural da alimentação. Sua essência é fundamentada na mudança, na temporalidade, na visão de passado como processo contínuo de perspectivas sobre tendências, sobre o constante e o eventual (BRAUNE; FRANCO, 2017).

Na gastronomia, as pessoas que cozinham e as que se alimentam precisam obter conhecimentos para combinar a tradição – que contempla os saberes do povo e está vinculada à terra e à exploração dos produtos da região e das estações – com a criação, relativa ao processo de invenção e renovação que remete a novas experimentações (SANTOS, 2011; BRAUNE; FRANCO, 2017).

Nesse contexto, a finalidade da gastronomia é propiciar prazer, ao associar a qualidade do alimento com as sensações provocadas em quem o experimenta de fato. Esse sentimento é percebido por meio de sinais elétricos enviados ao cérebro pelo sistema nervoso e neurônios, momento no qual a pessoa recebe estímulos nos sentidos resultantes de características nativas dos alimentos. Assim, ao filtrar, interpretar e reconstruir as informações recebidas pelos sentidos, ocorrem a percepção e a consequente sensação de prazer (BRAUNE; FRANCO, 2017), em que a gastronomia veicula:

[...] significados, promovendo identidade individual e de grupo. É também veículo de comunicação, na linguagem mundial dos sabores e saberes de quem trabalha com os fogões ou com as fogueiras. Em suma, a gastronomia e a comensalidade são importantes componentes culturais na história da civilização [...]. Quando a produção gastronômica acontece individualmente conecta homens e mulheres à sua ancestralidade e ao seu sentido de servir [...]. A gastronomia torna-se dialógica ao permitir a relação de homens e mulheres que se descobrem sujeitos de sua história e produtores de sua cultura. (GAIDARG, 2022, p. 2).

Nesse entremeio, é relevante asseverar as palavras de Barbosa e Santos (2022), para quem o ato de se sentar para alimentar ou simplesmente para tomar um café está diretamente relacionado a elementos culturais representados por patrimônio, literatura e

história. Eles são imprescindíveis para o fortalecimento cultural de cidades e lugares responsáveis por experiências diferenciadas.

ESPECIARIAS E ERVAS FRESCAS: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

Antes da abordagem histórica, é importante sublinhar o conceito de “especiaria” neste manuscrito, a qual compreende o material seco da planta normalmente acrescentado ao alimento para melhorar seu *flavor* (sensação fisiológica da interação do paladar e olfato). Ela pode se apresentar de diferentes formas, sejam elas inteiras, frescas, secas, como extratos isolados e/ou óleo essencial. Os componentes responsáveis pelos sabores existentes nas especiarias consistem de compostos como álcoois, ésteres, aldeídos, terpenos, fenóis, ácidos orgânicos e outros elementos, que demandam outras identificações (STOBART, 2018).

Reitera-se que as especiarias são substâncias vegetais com propriedades aromáticas ou de sabor forte e/ou picante, utilizadas para acentuar o gosto ou conferir princípios estimulantes contidos nelas. São empregadas rotineiramente com uma concentração determinada mediante a preferência de sabores por parte de quem prepara ou ingere o alimento (DEL RÉ; JORGE, 2011).

Por seu turno, o conceito de erva refere-se a uma variedade de vegetais com folhas frescas ou secas, cujas propriedades variam de planta para planta, em que são responsáveis por conferir sabor e odor aos alimentos, como informado na primeira seção desta pesquisa (STOBART, 2018).

Dessa forma, as ervas aromáticas consistem de folhas de plantas frescas ou secas, enquanto as especiarias dizem respeito às partes aromáticas – rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas normalmente secas e provenientes de vegetais. Sua utilização resulta do conhecimento de propriedades como capacidade de estimular o apetite, conferir aroma antes e durante a cocção dos alimentos, bem como para o processo de conservação de alimentos. São amplamente empregadas em saladas, sopas, carnes, molhos, licores, cremes, chás, caldas, compotas, como enfeites decorativos, entre outros (FÁTIMA CARRIJO *et al.*, 2012, STOBART, 2018).

Presentes tanto nos alimentos como nos remédios e misturas dirigidas ao sagrado, as ervas e especiarias sempre estiveram nas civilizações, de tal maneira a possibilitar a

reescrita da história dos impérios somente com o seguimento das rotas traçadas por elas (PELT, 2004). A primeira menção escrita acerca do uso de uma planta como ingrediente culinário advém dos assírios, para quem os deuses responsáveis pela criação do mundo ficaram sensibilizados com a dificuldade do processo e promoveram reuniões antes de iniciar os trabalhos, nas quais bebiam vinho aromatizado com sementes de gergelim.

Mesmo antes de os assírios se referirem às ervas e especiarias na culinária, havia registros do uso desses produtos em outras civilizações, visto que o homem conhecia tal finalidade. Arqueólogos estimam que o referido conhecimento data de 50 mil anos a.C., com as primeiras experiências oriundas da época em que se embrulhavam as carnes em folhas antes de assá-las no carvão quente, a fim de proteger o alimento contra sujeiras e cinzas (PELT, 2004).

Enquanto isso, na Idade Média, as especiarias alcançaram valores impensáveis para os padrões da época, visto que uma pequena quantidade de cardamomo, por exemplo, custava o salário de um ano de um homem pobre. Devido aos preços exorbitantes, verifica-se com frequência a troca de escravos por alguns punhados de pimenta em grão.

Outra manifestação acerca da importância das especiarias para o homem pode ser ilustrada pelo empenho da Europa em encontrar um caminho para as Índias, com o objetivo de adquirir especiarias que possuíam preços elevados nos países europeus. Desde Marco Polo, inúmeros viajantes se aventuravam até o oriente, ao descobrirem caminhos e pontos de comércio das cobiçadas especiarias (PELT, 2003; 2004).

No século XVIII, ervas e especiarias alcançaram o clímax de utilização em decorrência, principalmente, de sua adoção para disfarçar o sabor de alimentos estragados e criar combinações que agradassem o paladar da época. Dessa forma, especiarias consideradas quentes – pimenta, gengibre e cravo-da-índia – eram amplamente empregadas nas preparações de carnes e sobremesas, juntamente com ervas de sabor adocicado como o anis e a menta. Ao final desse período, delineou-se uma clara evolução acerca dos complexos condimentos à base dos referidos produtos, o que levou à redução do abuso e à determinação do sabor do ingrediente principal nos pratos (PELT, 2003; 2004).

Sequencialmente, com o descobrimento da América Central e das ilhas caribenhas, novas especiarias começaram a ser comercializadas como a páprica, que se

popularizou bastante na Europa e depois foi reintroduzida na América por imigrantes. Porém, com o surgimento da Revolução Industrial ao final do século XIX, o poder curativo das plantas passou a ser menosprezado e considerado ultrapassado; logo, a importância das ervas e especiarias na culinária sofreu os efeitos do novo conceito de mundo moderno e industrializado. Atualmente, no entanto, em virtude do naturalismo, o mundo inteiro tem redescoberto os valores alimentares e curativos oriundos das plantas (PELT, 2003).

Assim sendo, a adoção das ervas e especiarias na gastronomia tem ganhado cada vez mais destaque, em virtude do poder de tornar simples preparações em uma “explosão de sabores”. Convém afirmar que, ao longo das últimas décadas, a busca por outras terras, juntamente com a curiosidade por outras culturas, relançou o gosto pelos objetos de estudo desta pesquisa.

AS ESPECIARIAS E ERVAS FRESCAS NA GASTRONOMIA

Desde os primórdios da humanidade, ervas e especiarias apresentam grande valor devido ao uso na culinária, em razão de cheiros, texturas e aromas capazes de realçar o sabor de um prato, caso sejam utilizados de maneira adequada. Tal ação é fundamental para qualquer profissional de cozinha, pois a “alma” de um prato está em sua forma de preparo. Nesse sentido, Rezina (2018, p. 2) afirma que as especiarias e ervas são de grande valia porque “enriquecem o sabor dos alimentos, porque estiveram desde sempre ligadas à arte da culinária. As especiarias são temperos usados na culinária para realçar os sabores das preparações”.

Porém, a importância das ervas e das especiarias na gastronomia não se restringe apenas ao valor aromático, mas também aos valores nutricionais que podem trazer benefícios à saúde dos indivíduos. Tais aspectos são apresentados à população pela mídia e por meios de comunicação, ao incentivarem o consumo no cotidiano. Tal uso, inclusive, pode contribuir com a diminuição do consumo de sal na alimentação, por adicionarem sabor ao prato de forma saudável.

Ervas e especiarias possuem capacidade antioxidante, cuja “propriedade deriva desses produtos contarem com a presença de compostos fenólicos. Compostos como os flavonoides e terpenoides (como timol, carvacrol e eugenol) também apresentam

atividade antioxidante” (DEL RÉ; JORGE, 2011, p. 392). Há também grande poder digestivo, justamente por beneficiarem a flora intestinal, como pode ser diagnosticado na Figura 1:

Figura 1. Guia das especiarias



Fonte: <<https://blogdamimis.com.br/2014/10/06/o-poder-das-especiarias/>>. Acesso em: 2 set. 2022.

Porém, o aproveitamento dos referidos produtos não se limita a essa utilização, pois as ervas e especiarias são ricas em fenólicos que:

Exibem grande quantidade de propriedades fisiológicas como antialérgica, antiarteriogênica, anti-inflamatória, antimicrobiana, antitrombótica, cardioprotetora e vasodilatadora, mas o principal efeito dos compostos fenólicos tem sido atribuído à ação antioxidante em alimentos (BALASUNDRAM *et al.*, 2006 *apud* DEL RÉ; JORGE, 2011, p. 392).

Evidentemente, tais produtos possuem propriedades específicas para o incremento de cores, cheiros e sabores nos pratos, além da capacidade de tornar a alimentação

saudável. Com essa junção, atrai-se um grande número de pessoas a utilizarem as ervas e as especiarias na rotina, pois as comidas ficam saborosas e ainda contribuem para a saúde.

Como dito anteriormente, ervas podem ser usadas frescas e secas, mas a forma mais fácil de manipulação é a última, devido ao prazo maior de conservação que conserva o aroma e o sabor. A forma *in natura* possui um tempo de prateleira inferior, em virtude da concentração de água em sua composição que leva ao apodrecimento de forma rápida, especialmente se manipuladas e condicionadas de forma errada; por conseguinte, exigem ambientes refrigerados, livres de umidade e sem exposição ao calor e a luz, com a possibilidade de serem congeladas. Além disso, recomenda-se que as ervas sejam adicionadas ao final da cocção, para preservar o potencial de sabor e aroma.

As especiarias necessitam permanecer em potes fechados, distantes de altas e baixas temperaturas e em locais sem grande quantidade de luz. Desse modo, elas conseguem manter as propriedades e, conseqüentemente, melhoram o sabor da comida.

Na seqüência, o Quadro 1 indica as principais utilizações de especiarias e ervas:

Quadro 1. Uso de ervas e especiarias

TIPOS	CARACTERÍSTICAS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
Açafrão	Apresenta coloração laranja bem escura, aroma forte e sabor agradável, levemente amargo.	Pratos à base de frango, peixes e crustáceos, além de pães, biscoitos e arroz.
Aipo	Pode ser encontrado fresco ou em sementes moídas e misturadas com sal para o preparo do sal do aipo.	O aipo ou salsão fresco é utilizado para saladas ou em pratos cozidos à base de peixes, carnes e aves; as folhas aromatizam os caldos; e o sal de aipo realça o sabor das saladas, molhos e sopas.
Alecrim	Encontra-se fresco ou seco. Possui coloração verde escura, sabor refrescante e aroma bastante intenso. Deve ser utilizado em pequenas quantidades.	Pratos à base de carnes, aves e peixes; em recheios, pães, sopas e alguns molhos.
Canela	É obtida ao retirar a casca dos galhos de uma árvore de origem chinesa. Pode ser encontrada em pau ou em pó e tem aroma adocicado e forte.	Compotas, pickles, pães, bolos, biscoitos, legumes, doces, pratos salgados e salpicada sobre frutas ao forno ou bananas fritas.
Cardamomo	Semente de coloração creme com pequenos grãos acinzentados, de aroma forte e doce, que devem ser moídos antes do uso.	Pratos de origem indiana, pickles, pães e biscoitos; sobre saladas e frutas ou maçãs assadas.
Cebolinha verde	Encontra-se fresca em feiras livres e mercados. É muito usada na culinária brasileira como base de diversos pratos.	Enfeite de saladas, sopas, legumes cozidos, além da aromatização de omeletes ou queijo fresco.

TIPOS	CARACTERÍSTICAS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
Cominho	É vendido em pó ou em grãos. Possui gosto forte e levemente amargo.	Em sementes, é colocado sobre pães, saladas de batata ou repolho. Enquanto isso, o cominho em pó é muito usado para temperar feijão, picadinhos e uma série de pratos salgados.
Cravo	Encontra-se em pó e inteiro. Possui aroma doce e forte.	Muito usado para doces e compotas, pratos salgados à base de carnes, pickles, pães e biscoitos.
Erva-doce	Vendida em sementes, encontra-se em supermercados. Seu sabor é semelhante ao do anis.	Frequentemente empregada em chás, devido às qualidades terapêuticas. Utilizada também em bolos, biscoitos e pães.
Gengibre	Raízes inteiras e frescas ou secas e moídas. O aroma é adocicado e penetrante, enquanto o sabor é forte.	No preparo de pratos doces e salgados, nas compotas e nos pickles, além de algumas bebidas, como o quentão. É também utilizado na culinária japonesa.
Gergelim	Pequenas sementes brancas ou pretas, originárias da Índia, com sabor que lembra o das nozes. Pode ser encontrado em supermercados ou lojas que vendem produtos árabes.	No preparo de bolos, pães e pratos chineses ou sírio-libaneses. Serve também para preparar uma espécie de pé de moleque e um óleo de sabor finíssimo.
Hortelã	É encontrada geralmente fresca e raramente seca. O aroma é fresco e ligeiramente amargo.	Muito usado pelos árabes, se insere no preparo de quibes e do tabule, nos molhos para carneiro, nas saladas e sobremesas para aromatizar chocolates, enfeitar coquetéis e refrescos, além de ser utilizada como chá.
Louro	Folhas verdes, ovais, frescas ou secas. Também pode ser encontrado em pó.	É um tempero utilizado com frequência na cozinha brasileira. Insere-se em marinadas, assados, ensopados, conservas, feijão e sopas.
Manjericão	Encontra-se fresco ou seco e possui aroma levemente adocicado que lembra o da manjerona.	Usado com tomates, tanto nos molhos como nas saladas, nas aves, nos peixes, em sopas, carnes de vaca e de vitela.
Mostarda	Como tempero, usa-se somente a mostarda em grão. Apresenta-se em dois tipos – escura e clara –, em que a última é a mais difundida, seja moída ou em grãos.	Em pickles, molhos em geral, recheios para peixes, carnes e legumes. O elemento básico da mostarda é usado em sanduíches, assados e canapés.
Noz-moscada	Encontradas em sementes e em pó. Assim como todas as especiarias, é preferível moída na hora, para o sabor adocicado ser mais conservado.	Em recheios, molhos tipo bechamel, legumes como a batata e o espinafre, pratos à base de ovos ou no preparo de pães, biscoitos, bolos, bebidas e coquetéis.
Orégano	É encontrado principalmente seco. Possui aroma e paladar que lembram os da manjerona, porém mais fortes.	Muito utilizado na cozinha italiana, grega e mexicana. Insere-se no preparo de pizzas, molhos e pratos que levam tomates, além de marinadas, recheios e pratos à base de frango ou de peixe.
Pimenta vermelha	Também conhecida como pimenta calabresa, é muito picante e deve ser usada com moderação. É encontrada fresca ou em conserva, mas o ideal é conservá-la na geladeira.	Em linguiças, ensopados, pickles e em qualquer prato que tenha que ficar picante. No Brasil é muito utilizada curtida (em pasta ou molho) ou fresca e picada, servida juntamente com a comida.

TIPOS	CARACTERÍSTICAS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
Pimenta-do-reino	Apresenta-se em dois tipos: preta (em grãos ou moída) e branca, que se refere à preta sem a casca (também encontrada em grão ou moída).	Em quase todos os pratos salgados e, inclusive, doces. A branca é usada em pratos mais delicados, por ser menos ardida e aromática.
Salsa	É vendida fresca e muito saborosa. Também se encontra seca e esmigalhada, com sabor pouco acentuado.	Para temperar e enfeitar quase todos os pratos salgados. Pode ser utilizada cozida ou crua.
Sálvia-comum	Folhas verdes e prateadas, aveludadas e levemente acinzentadas. É encontrada fresca ou seca (folhas inteiras ou em pó) em feiras livres ou supermercados.	Em pratos de carnes, aves, peixes, queijos e pães.

Fonte: <<https://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/ervas/>>. Acesso em: 2 set. 2022.

Conforme ilustrado acima, é possível compreender a diversidade de pratos que utilizam ervas e especiarias. Cada uma possui particularidades com relação à cor, sabor e cheiro, o que resulta em grandes possibilidades de uso na gastronomia.

CAMINHOS METODOLÓGICOS DO TRABALHO

O presente manuscrito visa promover uma revisão literária integrativa, a fim de proporcionar a síntese de conhecimento acerca do tema em questão sob a abordagem descritiva. Ademais, este trabalho perpassa:

[...] um referencial teórico. A teoria, sendo um instrumento de ciência baseado no conhecimento anterior construído por outros pesquisadores, é o ponto de partida para o êxito da investigação. A palavra teoria vem do grego *theoreim*, cujo significado é ver. A associação entre ver e saber compreende as bases positivas da ciência ocidental. (SEABRA, 2009, p. 24).

Portanto, para a construção deste trabalho, foi fundamental a “revisão bibliográfica e consulta à internet” (ATAÍDES; CUNHA; SANTOS, 2019, p. 32), “feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos” (FONSECA, 2002, p. 32). Nesse entremeio, Campos e Vasconcelos (2018, p. 101) afirmam que as informações disponibilizadas na Internet permitem “que seus usuários sejam, conscientes ou não, eternos aprendizes ao se envolverem em abundantes processos de pesquisa”.

Nesta revisão bibliográfica, foram utilizados artigos científicos pesquisados nas bases de dados digitais *Scientific Electronic Library Online* (Biblioteca Eletrônica Científica Online – SciELO) e Google Acadêmico, além de livros relativos ao tema

estudado. A busca foi realizada de novembro de 2020 a fevereiro de 2021, por publicações sem recorte temporal e em português. Para a obtenção dos estudos, a investigação foi realizada conforme as palavras-chaves “ervas frescas”, “especiarias”, “utilização” e “gastronomia”. Como critérios de inclusão, há os artigos disponíveis gratuitamente nas bases que envolveram, total ou parcialmente, a utilização de ervas aromáticas e especiarias na gastronomia como forma de favorecer a saúde humana de maneira positiva.

Como critérios de exclusão, citam-se os artigos com experimentos em crianças e animais, além de estudos sem resumo. Foram encontrados 204 trabalhos com as palavras-chave descritas e, a partir desses achados, foi feita a primeira triagem com as palavras-chave entre aspas; logo, excluíram-se 180 textos que não atendiam a todos os critérios de inclusão e, após a leitura das 24 investigações resultantes da segunda triagem, foram escolhidas nove publicações que dialogam com o objetivo proposto para este artigo: Braune e Franco (2017), Brillat-Savarin (1995), Fátima Carrijo, Praxedes, Nobre, Silva Frasão, Duarte e Cunha (2012), Del Ré e Jorge (2011), Santos (2011), Pelt (2003; 2004), Rezina (2020) e Stobart (2018). Desse modo, pode-se destacar que este manuscrito considera como método a abordagem qualitativa, “uma linha de investigação que não procura seguir um plano elaborado com rigidez” (SANTOS; SILVA, 2016, p. 2020).

APONTAMENTOS ACERCA DAS TEORIAS ESTUDADAS

Após a busca e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, encontraram-se nove artigos que abordavam a utilização das ervas frescas e das especiarias na gastronomia, com foco nas propriedades antioxidantes e nutricionais. O uso correto de temperos e condimentos na cocção é uma habilidade básica a ser considerada, mas ela se forma a partir da experiência e da compreensão de sabores e intensidades de cada um nesse contexto.

Mais do que tentar usá-los de maneira adequada, deve-se obter um sabor espetacular por meio de uma arte poderosa que pode trazer sucesso aos pratos, mas, ao mesmo tempo, é possível arruiná-los se não forem selecionados com cuidado ou se não forem aplicados com as quantidades apropriadas. Após a busca das referências, é relevante destacar que um dos estudos mais proeminentes e que atravessou os séculos

está registrado na obra “Fisiologia do Gosto”, de Brillat-Savarin (1995), que foi originalmente publicado em 1825.

O autor, que estudou sobre a gastronomia e a fisiologia do gosto, retratou que, sem dúvidas, o prazer da comida depende de vários fatores, como o sabor, a textura e a consistência da comida, os odores favoráveis detectáveis e as associações com certas memórias agradáveis (BRILLAT-SAVARIN, 1995). Nesse ínterim, a cozinha de residências ou restaurantes é um espaço de encontro cotidiano que pode ser considerado o centro do lar e o espaço de convívio familiar onde são partilhados conhecimentos, experiências e emoções relacionadas ao ato de cozinhar e que são transmitidos de geração para geração.

Memórias afetivas e gustativas de um chef, por exemplo, são testadas no espaço de trabalho e experimentadas pelos clientes. Braune e Franco (2017), em consonância às ideias de Brillat-Savarin (1995), revelam que o ato de comer fisiológico desperta sensações e ativa o “botão” da memória, ou seja, os odores dos condimentos e especiarias, os sabores, a textura e a química no momento do preparo dos pratos demonstram o que pode ser feito pela gastronomia.

A partir do que foi postulado sobre os condimentos e especiarias, Fátima Carrijo et al. (2012) realizaram um estudo de revisão e detectaram que, para evitar a contaminação das especiarias, devem ser implementadas boas práticas desde a produção agrícola até o cuidado com o solo, a proteção da lavoura, o controle da água de irrigação etc. Outros cuidados precisam ser aplicados nos processos de secagem, limpeza, embalagem, armazenamento e transporte, para as propriedades antioxidantes se manterem de fato.

Em outro estudo de revisão, Del Ré e Jorge (2011) concluíram que a presença de antioxidantes naturais nas especiarias é importante não apenas pelo fato de esses compostos ajudarem a definir as características organolépticas e preservarem a qualidade nutricional dos produtos que os contêm, mas também porque, quando ingeridos, ajudam a preservar consideravelmente a saúde dos indivíduos que os consomem nesse caso.

Nesses termos, a recomendação de aumentar a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes naturais é considerada uma das formas mais eficazes para reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis que limitam a qualidade e a expectativa de vida dos pacientes. Pelt (2004), no livro “Especiarias e ervas aromáticas”, buscou

compreender como a utilização de especiarias e ervas aromáticas poderiam influenciar positivamente na saúde humana. Em sua pesquisa, o autor relatou que os temperos e as ervas culinárias fornecidos pelo ambiente possuem qualidades nutricionais que contribuem para a saúde humana. Ao final, ele concluiu que, em grande parte, tais produtos possuem propriedades bioativas com antioxidantes úteis para a saúde, além de reduzirem o risco das doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e enfermidades cardiovasculares. Como demonstrado recentemente, promovem o crescimento das bactérias “boas” da microbiota e reduzem a quantidade de gordura, sal e açúcar na cozinha, em virtude da intensidade dos seus aromas e sabores.

Os dois estudos acima relatados mostraram a eficácia da utilização das ervas e especiarias para a saúde e ressaltaram suas propriedades antioxidantes. Entretanto, ambos sugerem outras investigações quanto aos parâmetros e métodos a serem utilizados em pesquisas relativas às propriedades nutricionais e antioxidantes de tais produtos.

Na proposta de Rezina (2018), Stobart (2018) e Pelt (2004), os resultados também foram favoráveis ao uso das especiarias e das ervas aromáticas na redução de doenças crônicas como diabetes tipo 2, obesidade e enfermidades cardiovasculares. Após a análise das publicações, pode-se dizer que as especiarias possuem aromas marcantes, melhoram e transformam o sabor dos alimentos, além de ajudarem a obter uma digestão adequada.

Com a maioria advinda da cultura ocidental, as ervas aromáticas contemplam plantas frescas ou secas que usamos na cozinha. Quando apresentados moídos e secos, podem ser considerados genericamente especiarias, cuja maioria das especiarias provém dos trópicos. Brillat-Savarin (1995), Braune e Franco (2017), Fátima Carrijo *et al.* (2012), Del Ré e Jorge (2011), Pelt (2004), Rezina (2018) e Stobart (2018), que embasaram este artigo, indicam tendências sobre a conservação das especiarias, as quais precisam ser mantidas em local seco e armazenadas em recipientes fechados. Para conservar o aroma e quando é possível, devem ser adquiridas inteiras ou em grãos para serem raspadas ou moídas no momento de uso.

Tais autores foram unânimes quando relataram que os temperos são condimentos utilizados para realçar o sabor. Acrescenta-se que as saladas e outros pratos que contêm óleo ou azeite possuem sabor mais acentuado e marcante se forem acompanhados por variados condimentos.

Nessa categoria estão os vinagretes preparados com três partes de óleo (ou azeite) para uma parte de vinagre, alecrim e manjeriço, em que costumam ser usados para temperar saladas verdes e mistas à base de massas, legumes, peixes e mariscos. Depois disso, há os molhos cozidos que conferem um sabor mais profundo e uma cobertura aveludada a vegetais, peixes, aves e carnes, além das propriedades antioxidantes das ervas ao serem consumidas frescas.

Em Rodriguez *et al.* (2012, *apud* DEL RÉ; JORGE, 2011), ficou comprovado que o alecrim e a sálvia apresentam metabólitos secundários com efeitos medicinais relatados. A atividade antioxidante atribuída a eles se deve, principalmente, à presença dos ácidos carnósico e rosmarínico, mas esse aspecto biológico também depende da presença de compostos ativos que incluem terpenoides, flavonoides e ácidos fenólicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos aspectos supramencionados, observa-se que as especiarias e ervas são usadas há bastante tempo pela humanidade e exploradas cada vez mais no âmbito da gastronomia. Tais produtos utilizados como moeda de troca e com alto valor comercial em virtude dos poderes gastronômicos, ao transformarem refeições em verdadeiras obras de arte. Esta pesquisa demonstrou também que ambas não se destacam apenas no campo gastronômico, mas também nutricional, por possuírem componentes que auxiliam na manutenção de um corpo saudável, principalmente por meio dos antioxidantes naturais mais recomendados que os sintéticos.

Quando se retorna aos aspectos gastronômicos, ressaltou-se também que as ervas e especiarias possuem diversas funções específicas na cozinha. Por isso, o cozinheiro deve utilizar tais conhecimentos para conferir sabor à preparação de forma satisfatória para o comensal. Convém salientar que essa temática é de suma importância, tendo em vista que as ervas e as especiarias fazem parte da cultura alimentar das pessoas.

Apesar dessa relevância, elas não são consideradas em sua completude pelo meio acadêmico, vide a incipiente quantidade de trabalhos realizados sobre a temática. Ademais, há um campo de estudos a ser aprofundado sobre o uso e os benefícios das ervas e especiarias na área das ciências da saúde, assim como pela gastronomia que se utiliza delas no cotidiano das cozinhas profissionais.

REFERÊNCIAS

ATAÍDES, Martiley Rodrigues de Almeida; CUNHA, Iana Cândido; SANTOS, J. C. V. Cafeterias da área central de Caldas, Goiás: componentes da paisagem urbana turística. **Revista Ateliê do Turismo**, Campo Grande, v. 3, n. 1, p. 31-44, 2019. Disponível em: <<https://desafioonline.ufms.br/index.php/adturismo/article/view/9543>>. Acesso em: 1º ago. 2022.

BARBOSA, Otávia Xavier; SANTOS, J. C. V.. Cafés e turismo nos quintais do centro histórico da Cidade de Goiás. **Revista dos Algarves**, Algarve, v. 41, p. 70-89, 2022. Disponível em: <<https://www.dosalgarves.com/index.php/dosalgarves/article/view/294/295>>. Acesso em: 22 ago. 2022.

BRAUNE, Renata; FRANCO, Silvia Cintra. **O que é gastronomia**. São Paulo: Brasiliense, 2017.

BRILLAT-SAVARIN, Jean-Anthelme. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

CAMPOS, Vanessa Graciela Souza; VASCONCELOS, Carlos Alberto. Aprendizagem autodirigida via internet: um meio possível de instituir-se. In: VASCONCELOS, Carlos Alberto (Org.). **Tecnologias, currículo e diversidades**: substratos teórico-práticos da/na Educação. Maceió: EdUFAL, 2018, p. 101-118.

DEL RÉ, Patrícia Vieira; JORGE, Neuza. Especiarias como antioxidantes naturais: aplicações em alimentos e implicação na saúde. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Paulínia, v. 14, n. 2, p. 389-399, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/pDztw6sV5YYJCDSKPJJjFTP/?lang=pt#:~:text=Embora%20possam%20ou%20n%C3%A3o%20contribuir,alimentos%20e%20possivelmente%20em%20outros>>. Acesso em: 1º set. 2022.

FÁTIMA CARRIJO, Kênia de; PRAXEDES, Carla Inês Soares; NOBRE, Francesca Silva Dias; SILVA FRASÃO, Beatriz da; DUARTE, Marjorie Toledo; CUNHA, Fernanda Lima. Condimentos e especiarias empregados no processamento de alimentos: considerações a respeito de seu controle físico-químico. **PUBVET**, Maringá, v. 6, p. 1417-1422, 2012. Disponível em: <<https://www.pubvet.com.br/artigo/875/condimentos-e-especiarias-empregados-no-processamento-de-alimentos-consideraccediloltildees-a-respeito-de-seu-controle-fiacutesico-quiacutemico>>. Acesso em: 1º set. 2022.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: Editora da UEC, 2002.

GAIDARGI, Alessandra Maria Martins. Gastronomia dialógica. **Revista Brasileira de Gastronomia**, Florianópolis, v. 5, p. 1-12, 2022. Disponível em: <<http://rbg.sc.senac.br/index.php/gastronomia/article/view/117>>. Acesso em: 7 jul. 2022.

PELT, Jean-Marie. **Especiarias e ervas aromáticas**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

PELT, Jean-Marie. **Especiarias & ervas aromáticas: história, botânica e culinária**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.

REZINA, Thainã Drovetto. A importância da utilização e do cultivo de ervas aromáticas, temperos e condimentos naturais na qua. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18., 2018, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Semesp, 2018, p. 1-14. Disponível em: <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000000026.pdf>>. Acesso em: 1 out. 2020.

SANTOS, Carlos Roberto Antunes. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 54, n. 1, p. 103-124, jan./jun. 2011. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/25760/17202>>. Acesso em: 1º set. 2022.

SANTOS, J. C. V.; SILVA, J. A. Arte Popular Criativa e Turismo Cultural na Cidade de Loulé (Algarve/Portugal). **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**. São Paulo, v. 10, nº 2, pp. 212-232, maio/ago. 2016. Disponível em: <https://rbtur.org/rbtur/article/view/1060>. Acesso em 15 de março de 2022.

SEABRA, Giovanni. **Pesquisa científica – o método em questão**. João Pessoa: EdUFPB, 2009.

STOBART, Tom. **Ervas, temperos e condimentos: de A a Z**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.