

ESPECIARIAS: A VIDA COM MAIS SABOR

GENTIL FRANCISCO PINCARINHA SIQUEIRA¹; PRISCILA VASCONCELLOS
CHIATTONE²

¹Curso Superior de Tecnologia em Hotelaria - UFPEL 1 . gentilsiqueira@gmail.com

²Curso Superior de Tecnologia em Hotelaria - UFPEL . priscilachiattoni@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Estudar a história, cultura, qualidade, formas de preparo e harmonizações dos ingredientes, dentre eles as especiarias, é importante para quem trabalha com gastronomia. Especiarias são usadas diariamente nos alimentos, principalmente por seus sabores e aromas. Essas iguarias são produtos de origem vegetal como, sementes, brotos, frutas, flores, cascas e raízes de plantas, como pimenta do reino, canela, noz-moscada, cravo da Índia, anis estrelado, baunilha, cardamomo, gengibre, coentro, pir piri (pimenta malagueta), mostarda em grão, açafrão, pimenta da Jamaica. Os componentes dos sabores consistem em compostos como álcoois, aldeídos, ésteres, terpenos, fenóis, ácidos orgânicos e outros. Suas concentrações nos alimentos são determinadas pela preferência de sabores, normalmente encontrando-se entre 0,5 a 1% no produto final (BEDIN; GUTKOSKI; WIEST, 1999). Além do uso na culinária, as especiarias são utilizadas na preparação de óleos, cosméticos, incensos e medicamentos. Devido à presença de óleos essenciais, as especiarias possuem aroma e sabor mais acentuados que as ervas, as quais são folhas de várias plantas que também são utilizadas na culinária, na medicina e com propósitos espirituais. Exemplos de ervas são manjeriço, orégano, cebolinha, dill, manjerona, salsa, alecrim, sálvia, hortelã e tomilho. As ervas devem ser usadas frescas pois o calor do cozimento diminui seu aroma (MUNDO DA MARI, 2010).

Sabores complexos são obtidos combinando-se especiarias (ou ervas) que se complementam. Algumas são usadas devido ao sabor, outras, pelo aroma. Há as que azedam a comida; em outras, a cor é importante. O momento em que o tempero é adicionado à comida faz diferença. Previamente torrados ou não, os temperos dão sabor ao prato adicionados no começo. Quando salpicados ao final, o aroma é que é ressaltado (BARBER, et al. 2011). Assim, bons cozinheiros e chefes devem saber fazer uso correto e harmônico das especiarias, ingredientes esses que podem ainda prevenir diversas enfermidades. O segredo é consumi-las do jeito correto.

O objetivo deste trabalho é realizar um estudo sobre as ervas e especiarias, abordando seus usos, benefícios e harmonizações.

2. METODOLOGIA

O trabalho desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica que, segundo GILL (2008, p.50) % desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos+. Nesse estudo fez-se ainda uma pesquisa em sites de gastronomia e hotelaria.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo FERREIRA (2010), o segredo que diferencia os vários estilos de culinária, é o bom uso das ervas e dos condimentos. Alguns exemplos de uso dos ingredientes nas diferentes cozinhas são apresentados abaixo:

- 1) Comida Italiana - são usados o manjericão, o orégano, a salsa, o alecrim, a noz-moscada, a pimenta calabresa, e a sálvia.
- 2) Comida Indiana - é temperada com pimenta vermelha, coentro, noz-moscada, canela, gengibre, erva-doce, cravo-da-índia.
- 3) Comida Espanhola - os mais usados são o açafrão, a páprica, a salsa e o cominho.
- 4) Comida Francesa - os condimentos utilizados são, a salsa, o alecrim, o noz-moscada, tomilho e o açafrão.
- 5) Comida húngara - é famosa por fazer muito uso da páprica, do cominho e da pimenta branca.
- 6) Comida mexicana - usa pimenta malagueta, o orégano, o cominho, a canela e o coentro.
- 7) Comida grega - usa muito hortelã e canela.

Percebe-se que cada país tem suas peculiaridades gastronômicas, estimulando-se assim o Turismo, pois as pessoas, além de um bom lugar para se alimentar e recarregar energias, também querem conhecer os povos, suas tradições e costumes, transmitidos pela culinária típica local.

Segundo CHIATTONE; CHIATTONE (2013) a gastronomia tem reafirmado sua importância no setor hoteleiro e turístico movimentando diversos mercados, gerando perspectivas de bons negócios e boas oportunidades para o turismo e para a economia do país. A busca por novas experiências e a necessidade de vivenciar novas culturas favorece a exploração da gastronomia como produto turístico principal.

Algumas das principais especiarias são: pimenta, gengibre, cravo, canela, noz moscada, açafrão e cardamomo. Essas especiarias e seus benefícios podem ser visualizados no quadro 1 abaixo.

Quadro 1: Benefícios de especiarias.

Especiarias	Benefícios
Pimenta	Trazem uma série de benefícios para a saúde, ajudam a manter a saúde cardíaca (especialmente a pimenta cayenna), são antibióticos naturais, também combatem inflamações.
Gengibre	Alimento termogênico vegetal, favorece o sistema digestivo, respiratório e circulatório.
Cravo	Com a ação analgésica e antisséptica, por apresentar flavonoides, o cravo da Índia ajuda também a reduzir o nível de açúcar no sangue, e pode ser utilizado como: anti-inflamatório, ou antibiótico.
Canela	Ajuda a controlar diabetes, melhora os transtornos digestivos, combate as infecções das vias respiratórias, diminui a fadiga e melhora o estado de ânimo.
Noz moscada	Tem propriedades que evitam o desenvolvimento de processos inflamatórios, e ajudam a ter um sono tranquilo, uma boa dica, é tomar um copo de leite com uma pitada de noz . moscada, antes de dormir.

Açafrão	Previne o Alzheimer, controla o diabetes, regula a pigmentação da pele, trata acne e eczema, manchas escuras na pele causadas pelo sol, deixa o tom de pele com a sua cor natural.
Cardamomo	Possui propriedades analgésicas, antissépticas, diuréticas, tratamento de bronquite, cólicas, inchaços, reumatismos, e expectorantes.

Fonte: BARBER, 2011.

Segundo LINGUANOTTO NETO; FREIRE; LACERDA (2014), algumas especiarias combinam perfeitamente com alguns pratos, enquanto outras podem estragar por completo uma experiência gastronômica. FERREIRA (2010) descreve sobre a harmonização de especiarias com os alimentos e algumas dessas dicas são apresentadas no quadro 2.

Quadro 2: Especiarias e suas harmonizações.

Especiarias	Harmonizações
Pimenta Calabresa Seca	Essa variedade seca e flocada é excelente para dar sabor bem picante a molhos e temperar carnes. Deve ser usada em pequenas quantidades, com muita atenção.
Pimenta-Do-Reino	Nas versões preta (colhida verde, com a polpa, que depois escurece) e branca (colhida madura, sem a polpa), é encontrada em grãos ou já moída. Tempera molhos, carnes, saladas, maionese e uma infinidade de pratos.
Cravo-Da-Índia	De sabor intenso e ligeiramente picante, o cravo pode incrementar o sabor de doces, assados e bebidas em geral.
Canela	Quanto mais fina é a casca, melhor é o seu sabor. Aparece na culinária mundial em receitas doces (arroz-doce, bolos, bebidas e chocolate) e salgadas (carnes e ensopados), em pau ou moída.
Noz-Moscada	Essa semente perfuma receitas à base de leite e creme de leite, como purês e molhos brancos, com vegetais como cebola, couve-flor, espinafre e batatas, além de bolos.
Açafrão	Um dos condimentos mais caros do mundo é muito potente e essencial na <i>paella</i> espanhola, na <i>bouillabaisse</i> francesa, no risoto <i>allamane</i> e em pratos marroquinos. É encontrado também em pó

Fonte: FERREIRA, 2010.

Salienta-se ainda que, os benefícios das especiarias não estão somente no consumo dessas, pois assim como as ervas, também podem ser utilizadas em produtos estéticos e em Spas, como pode ser visualizado na Figura 1.



Figura 1 . Banho de Ervas

Fonte: <https://www.google.com.br/search?q=banho+de+ervas+fotos>.

Pensando nesses benefícios, muitos hotéis e resorts já trabalham há muito tempo com essas ervas especiais, como o hotel TIVOLI- MOFARREJ+, localizado no coração de São Paulo (Brasil), o qual trabalha com essas ervas, tanto para fins culinários, quanto para tratamento estético (TIVOLI HOTEL & RESORTS, s/d). Outros hotéis também trabalham com essas ervas especiais de uma região muito procurada na Índia e que atrai turistas do mundo todo, Kerala+. Essa região é repleta de ervas e plantas especiais para o tratamento de várias doenças. Os hotéis em Nova Delhi Mumbai+ e Kolkata+ utilizam esse tratamento que se chama Ayurveda+, o qual possui mais de três mil anos de tradição e atrai turistas do mundo atraído pelos efeitos benéficos de um tratamento milenar (ÁLVAREZ, 2013).

4. CONCLUSÕES

Através desse estudo nota-se a importância do saber na manipulação das especiarias na culinária. Uma tendência na gastronomia é a cozinha contemporânea, que trabalha com ingredientes originários de diferentes locais do mundo unindo tradição e criação. No entanto, saber manipular e misturar as especiarias nos alimentos é fundamental para que a preparação final seja harmônica, saudável e bem apreciada pelos comensais. Ademais, o uso de ervas e especiarias é e pode ser ainda muito mais explorado para fomentar o turismo de regiões.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁLVAREZ, E. **Tratamento de Medicina Ayurveda em Kerala (Índia)**. Revista Exame. 01 nov. 2013. Acesso em 20 jun. 2016. Online. Disponível em: <http://exame.abril.com.br/rede-de-blogs/sabbaticando/2013/11/01/tratamento-de-medicina-ayurveda-em-kerala-india/>
- BARBER, K. et al. **O grande livro dos ingredientes**. São Paulo: Publifolha, 2011.
- BEDIN, C.; GUTKOSKI, S. B.; WIEST, J. M. Atividade antimicrobiana das especiarias. **Higiene Alimentar**, v.13, n.65, p. 26- 29, 1999.
- CHIATTONE, M.; CHIATTONE, P. V. Enoturismo: atrativo e ferramenta para o desenvolvimento sustentável de regiões. **Revista Rosa dos Ventos**, v.5, n.4, p.616-634, 2013.
- FERREIRA, Claudia Abrahão. 2010. **Temperos, ervas e especiarias**. Disponível em: <http://1001dicasolucoes.blogspot.com.br/2010/07/temperos-ervas-e-especiarias.html>. Acesso em: 10/05/2016.
- GILL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- LINGUANOTTO NETO, N.; FREIRE, R.; LACERDA, I.. **Receitas e harmonizações de ervas e especiarias**. São Paulo: editora Senac SP, 2014.
- MUNDODAMARI. **Diferença entre ervas, especiarias e condimentos**. Mundo da Mari, 2 nov. 2010. Acesso em 20 jun. 2016. Online. Disponível em: <https://mundodamari.wordpress.com>
- TIVOLI HOTEL & RESORTS. Acesso em 20 jun. 2016. Online. Disponível em: <http://www.tivolihotels.com/br/hoteis/sao-paulo>