

GARAM MASALA: UMA BASE DO CURRY

ANA JÚLIA TEIXEIRA VERGUEIRO DA CRUZ¹; BRUNA GABRIELA SCHWALBERT²; HELAYNE APARECIDA MAIEVES³

¹*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – anajuliavegueiro@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – bruna.schwalbert@outlook.com*

³*Universidade Federal de Pelotas. Faculdade de Nutrição, Curso de Nutrição – helaynemaieves@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Na culinária india, as especiarias e ervas estão ligadas a magia, preservação e medicina e, esses conhecimentos são partilhados desde o início da História Humana. Consequentemente, todos os ingredientes utilizados em seus famosos *curries* têm valores terapêuticos, sendo componentes importantes para remédios caseiros, desde que sejam mesclados de forma correta, proporcionando sabor e também seu potencial nutricional (SHUKLA; YADAV, 2018). As especiarias provenientes do Oriente são conhecidas como fontes ricas em antioxidantes, assim como outros nutrientes que promovem a saúde (NAIDOO, 2016).

Entre os temperos presentes nessa culinária está o "garam masala" uma mistura composta por: cominho, coentro, cardamomo, pimenta-do-reino, cravo, macis e canela de acordo com McGEE (2011). Não se trata de uma mistura única, pois as famílias indianas, tradicionalmente, possuem receitas próprias com a mistura da preferência. Há também grande diversidade de ecossistemas entre as regiões da Índia, logo o que se cultiva e consome é distinto¹. Esse fato acarreta na fluidez da definição dessa mistura de especiarias, assim como na maneira que elas são utilizadas em pratos. Conforme RAI (1990), ela está presente nos chamados "preparos híbridos" como a salsicha tipo *currywurst* alemã, no macarrão ao estilo de Singapura, nas batatas fritas holandesas com ketchup de *curry* e salada de frango com *curry* americana. Dessa forma, há imprecisão quanto aos ingredientes que compõem ocorre também com o termo "curry", uma vez que ao mesmo tempo que a definição do *curry* é algo trivial para a população da Índia, ainda assim a pluralidade nas variáveis de sua composição é magnífica.

Diante das diferentes definições e da simbologia na culinária india, o presente trabalho teve como objetivos pesquisar e diferenciar as misturas de temperos conhecidas como "garam masala" e "curry", além de analisar a composição dos ingredientes de *curries* comerciais, obtidos em comércio local e, averiguar se estes apresentam o propósito da mistura de ingredientes tradicionais na Gastronomia. A partir desse levantamento, validar a seguinte indagação: "Todo *curry* é um *garam masala*, mas nem todo *garam masala* é *curry*?"

2. METODOLOGIA

¹ Documentário Cooked, episódio 2 "Água". Produção: Michel Pollan, 2016.

Realizou-se um levantamento bibliográfico técnico-científico sobre a história e a identidade (classificação) dos termos "curry" e "garam masala", a partir da lista de ingredientes contidas nos rótulos de sete amostras de *curries*, obtidas no comércio local das cidades de Curitiba (PR), Pelotas e Porto Alegre (RS).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A culinária india é mundialmente conhecida por utilizar grande número de especiarias, sempre valorizando e realçando os sabores e texturas de seus ingredientes. Desse modo, desenvolveram técnicas culinárias: inicialmente tostam as sementes inteiras, como a mostarda, cominho ou o feno-grego, fritam em óleo ou *ghee* as especiarias em pó a serem utilizadas, e apenas depois acrescenta-se outros ingredientes que sejam frescos (McGEE, 2011).

Em suma, as ervas e especiarias são ingredientes incrivelmente versáteis e são capazes de produzir uma extraordinária diversidade de efeitos. Combinações, proporções, o tamanho das partículas, a temperatura e a duração da cocção - tudo isso influencia o sabor final do prato (McGEE, 2011, p.445).

Conforme RAI (1990) o "garam masala" é composto de duas ou mais ervas e especiarias, sendo ele o principal ingrediente do *curry*. Canela, noz-moscada e cravo são considerados componentes chave do *garam masala*, que é usualmente acrescentado ao final do cozimento dos *curries* indianos (NAIDOO, 2016). Desta forma, os ingredientes presentes no *garam masala* e posteriormente no *curry* podem variar, fato que também convém de outras razões, como religião, região e outros componentes do prato (SEN, 2009). Existem tipicamente na Índia, vários tipos de *garam masalas*, sendo utilizados em diferentes "estágios" de cocção: *garam masala* específico para temperar, marinhar, cozinhar... sendo cada um deles uma mistura diferente de especiarias, normalmente combinando 5 ou 6 em comum, porém, os mais complexos podem ter mais de 20 ingredientes (RAI, 1990).

A palavra *curry* deriva de *kari*, da língua Tâmil, majoritariamente falada no sul da Índia, e foi traduzida para *curry* pelos ingleses no século XIX (SEN, 2009). É importante ressaltar que o *curry* comercial, normalmente vendido em pó (existindo também versões em pasta) é uma mistura de especiarias e ervas que se utiliza para temperar e cozinhar. Contudo, na Índia o *curry* é um prato completo: com carnes, peixes ou legumes. Correspondendo a um molho utilizado amplamente na gastronomia asiática, desta forma, o seu conceito pode ser controverso. De acordo com SEN (2009) o *curry* é um prato feito a base de carne, peixe ou vegetais com especiarias, servido com arroz, pão, farinha de milho ou outro acompanhamento, porém também pode ser definido por "qualquer prato, sendo seco ou úmido, saborizado com *curry* em pó".

Na gastronomia india, os *curries* em suas versões em pó não são aceitos por cozinheiros tradicionais, tampouco em cozinhas profissionais. Uma vez que o próprio cozinheiro pode misturar as ervas e especiarias, assim estabelecendo o equilíbrio de suas proporções e assegurando o controle de qualidade da mistura. Já que a maioria das marcas costuma fortificar os *curries*

em pó com corantes e farinhas, além de ser majoritariamente composto por pimentas (RAI, 1990), corroborando assim com os dados obtidos nas amostras, conforme Figura 1.

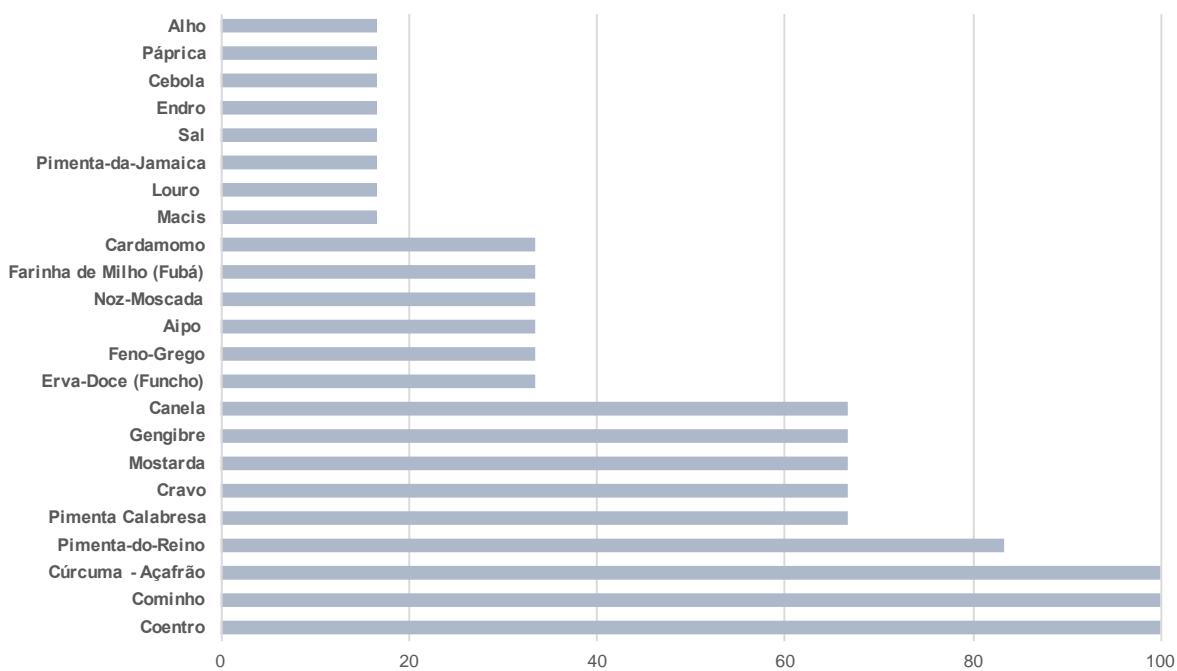


FIGURA 01. Porcentagem de ingredientes em 6 amostras de *curries* comerciais.

Com base nas amostras, apenas 6 mencionaram em seu rótulo os ingredientes da composição. Cúrcuma ou açafrão da terra, cominho e coentro foram citados em todas as amostras, enquanto canela e cravo (67%) foram mencionados em apenas 4 delas. Ao mesmo tempo que em metade delas, houve referência ao gengibre, mostarda e às pimentas (reino e calabresa). Já as outras especiarias como feno-grego, cardamomo, noz moscada e, farinha de milho (fubá) estiveram presentes em apenas duas amostras (33%).

Uma pesquisa realizada com onze tipos de mistura em pó de *curry* à venda no comércio do Reino Unido e dos Estados Unidos continham: cominho, feno-grego e cúrcuma, enquanto dez incluíam sementes de coentro. Os próximos ingredientes mais citados foram cravo, sementes de funcho e gengibre (encontrados em sete amostras), seguidas de alho e pimenta vermelha em seis, pimenta preta em cinco, folhas de *curry*, cardamomo, canela, noz moscada e pimenta branca em quatro; pimenta malagueta, sementes de mostarda e semente de papoula em apenas duas e, por fim, anis estrelado, cebola e triphala em apenas um tipo comercial (SEN, 2009).

Segundo McGEE (2011), dentre esses componentes presentes no tempero, a cúrcuma ou açafrão da terra, apresenta-se como o principal da maioria das versões do *curry* em pó, ao compor de 25 a 50% da mistura. Das 6 amostras, 5 apresentaram entre os três primeiros ingredientes a cúrcuma, contrapondo a única amostra a mencionar como último ingrediente da mistura. Sabe-se que a descrição dos ingredientes no rótulo é da ordem decrescente, fato que explica a cor tradicional do *curry*, que é predominantemente laranja-amarelado. A

curcumina é um composto fenólico responsável pela pigmentação dessa especiaria, além de também ser um exímio antioxidante, o que sugere que todas as amostras apresentam potencial efeito antioxidante (SUETH-SANTIAGO et al., 2015).

Apesar do *curry* ser vastamente difundido no mundo, ele pode ser preparado de inúmeras maneiras. Cada região da Índia, por exemplo, tem um modo diversificado de prepará-lo, utilizando diferentes ingredientes (SEN, 2009). Por esse motivo, torna-se mais difícil definir ingredientes básicos e essenciais ao *curry* e, por consequência pode-se confirmar que o *curry* não se deve apresentar comercialmente como uma mistura de especiarias pronta, com valores definidos pelo fabricante.

4. CONCLUSÕES

O “garam masala” definido é composto de cravo, canela e noz-moscada, segundo levantamento bibliográfico especializado. As duas primeiras especiarias estiveram presentes em parte das amostras, as quais comprovam que o *garam masala* pode servir como base dos *curries* comerciais. Assim como, ele pode ser uma mistura de temperos único, sem fazer parte do *curry*. Percebe-se também a diversidade nas bases dos dois temperos, os quais podem variar dependendo da preparação realizada, do local de preparo e consumo. Nessa linha, as misturas não possuem composição de especiarias definitiva, entretanto, são diferenciáveis através do aspecto visual em virtude da base de especiarias. O *garam masala* é marrom-acinzentado, enquanto o *curry* é alaranjado e possui como ingredientes-chave: cúrcuma, cominho e coentro, devido a maior assiduidade dessas especiarias nas amostras analisadas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

McGEE, H. **Comida & Cozinha: Ciência e Cultura da Culinária**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011. 1 ed.

NAIDOO, U. Garam masala: spice mixture loaded with brain benefits alone or in combination, the cinnamon, nutmeg, and cloves in this exotic blend can help boost cognition and mood. **Mind, Mood & Memory**. Massachusetts, v. 12, n. 6, p.4, 2016.

RAI, R. **Curry, curry, curry: The heart of Indian cooking**. New Delhi: Penguin India, 1990.

SUETH-SANTIAGO, V, MENDES-SILVA, G P, DECOTÉ-RICARDO, D, LIMA, M E F. Curcumina, o pó dourado do Açafrão-da-Terra: Introspecções sobre química e atividades biológicas. **Química Nova**, v.38, n.4, p.538-552. 2015.

SEN, C.T. **Curry: A global History**. London: Reaktion Books Ltd, 2009.

SHUKLA, A. YADAV, N. Role of Indian spices in Indian history. **International Journal of Management Research & Review**, Índia, v.8, n.1, p. 1 - 6, 2018.