



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO - UFRPE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO CONSUMO
CURSO DE BACHARELADO EM ECONOMIA DOMÉSTICA

Edna Izidio dos Santos

**USO DAS ESPECIARIAS E CONDIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO EM
SUBSTITUIÇÃO DO SAL**

Recife, 2020

Edna Izidio dos Santos

**USO DAS ESPECIARIAS E CONDIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO EM
SUBSTITUIÇÃO DO SAL**

Relatório técnico científico, apresentado como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado em Economia Doméstica, na Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Orientadora Prof^a Dr^a Celiane Gomes Maia da Silva

Recife, 2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

237u

Santos, Edna Izidio dos
USO DAS ESPECIARIAS E CONDIMENTOS NA ALIMENTAÇÃO EM SUBSTITUIÇÃO DO SAL / Edna
Izidio dos Santos. - 2020.
32 f. : il.

Orientadora: Celiane Gomes Maia da Silva.
Inclui referências, apêndice(s) e anexo(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Bacharelado em Economia Doméstica, Recife, 2020.

1. alimentação saudável. 2. educação alimentar. 3. hábito alimentar. I. Silva, Celiane Gomes Maia da,
orient. II. Título

CDD 640

RESUMO

No contexto atual da sociedade o elevado consumo de sal e sua utilização em excesso na preparação de alimentos têm contribuído para o aparecimento de doenças como hipertensão, Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs), problemas renais, envelhecimento precoce, osteoporose, obesidade, perda de apetite, câncer de estômago, entre outras. Diante dessa problemática objetivou-se com o Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO) para formação em Economia Doméstica realizar uma ação educativa teórica e prática sobre a importância da substituição do sal por condimentos e especiarias na alimentação. Foram desenvolvidas atividades teóricas e práticas sobre o uso de condimentos e especiarias em substituição ao sal na preparação de alimentos com estudantes de uma Escola Técnica Profissionalizante da cidade do Recife. A partir daí foram aplicados dois questionários, um inicial para avaliar o conhecimento inicial dos(as) participantes sobre o uso de especiarias na alimentação, e outro final para avaliar o aproveitamento das atividades desenvolvidas durante o ESO. Foi observado que a proposta da retirada do sal das preparações em troca da utilização das especiarias para dar sabor às preparações causou uma reação de descrédito e resistência, porém, com o decorrer das atividades os resultados foram excelentes. Os dados coletados por meio do questionário inicial demonstraram que o conhecimento dos participantes sobre “Especiarias, Ervas Aromáticas e Condimentos” era muito baixo. Após o desenvolvimento das atividades propostas, foi aplicado um questionário final a fim de avaliar se a troca do sal pelas especiarias conseguiu impactar os participantes. As respostas mostraram que 90% dos participantes realmente aprenderam sobre as Especiarias e seus benefícios, ajudando-os a entender que a diminuição ao máximo da utilização do sal nas preparações com o uso das especiarias pode tornar as refeições ainda mais saborosas e saudáveis. Os(as) participantes passaram a utilizá-las com maior assiduidade, tendo consciência das propriedades que possuem e do quanto esse hábito agrega benefícios à saúde.

Palavras-Chave: alimentação saudável, educação alimentar, hábito alimentar.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

1.1 OBJETIVOS

Objetivo Geral

Objetivos específicos

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

REFERÊNCIAS

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

APÊNDICE B – Questionário Inicial

APÊNDICE C – Questionário Final

APÊNDICE D – Cartas depoimento de uma das participantes do estudo sobre as Ervas Aromáticas

ANEXO 1 – Fotos

1. INTRODUÇÃO

Atualmente as pessoas estão habituadas, de tal forma, a ingestão do sal, que praticamente não se conhece mais “o verdadeiro sabor dos alimentos”. A partir da observação de pessoas com hipertensão, que reclamam da comida sem sabor, por falta desse ingrediente nos alimentos, surgiu o interesse da autora deste trabalho em pesquisar sobre como produzir alimentos de sabor agradável, de modo a favorecer as experiências gustativas do paladar, utilizando-se o mínimo possível de sal, e ainda buscando conhecer a reação das pessoas que fazem uso dos alimentos sem esse composto químico. Deste modo, este trabalho versa sobre o uso das ervas aromáticas e especiarias – usadas como temperos e condimentos – nas preparações.

O sal é um dos condimentos mais utilizados no mundo. Ele é utilizado para aumentar a palatibilidade dos alimentos, bem como a sua durabilidade, por isso é usado como um conservante natural. A sua utilização constitui um hábito já bastante enraizado, datando de mais de 2000 anos a.C.. Apesar de suas muitas utilizações e da sua grande importância, a utilização desse tempero é atualmente alvo de restrição. Cada grama de sal contém 400 mg de sódio na sua composição. Atualmente, as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o consumo diário de sal são de 5 g para um adulto e 3g para as crianças, segundo informações da Fundação Portuguesa de Cardiologia, em matéria publicada sob o título “Como reduzir o sal na alimentação”, em 2020.

O sal é uma fonte de minerais (e o sódio é um seus principais componentes) que, em doses mínimas, ajuda o corpo a equilibrar os níveis de eletrólitos e outros processos importantes para a saúde, mas o seu consumo está tão arraigado em nossa alimentação diária, que em alguns lugares esse uso chega a níveis alarmantes.

No Brasil, em 2014, um levantamento feito pela Fundação Oswaldo Cruz-(Fiocruz), aponta que o brasileiro também consome uma alta quantidade de sal em sua alimentação: em média 9,34 gramas, e quem mais exageram são os homens e os jovens. As mulheres e os indivíduos mais velhos tendem a ser mais comedidos ao usar esse tempero¹.

¹ Fonte: canalsaude.fiocruz.br, 2014.

Em Portugal, por exemplo, a população adulta, em 2014, chegava a consumir 10,7g diárias quando o valor recomendado era de 5 g/dia. Essa disparidade levou o governo português a elaborar um plano nacional para conscientizar as pessoas a reduzirem a quantidade de sal em sua alimentação doméstica. Então foi criado o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável-(PNPAS), que disponibiliza diversos formatos para divulgar informações sobre os riscos do consumo do sal, e a capacitar os cidadãos portugueses para o consumo reduzido do sal. E uma das estratégias do governo português foi justamente o incentivo à utilização mais acirrada das ervas aromáticas e das especiarias, já tão conhecidos dos portugueses, para saborizar seus alimentos, conferindo-lhes ainda, cor e aroma, o que não conseguimos com o sal. E consequentemente, ainda conseguindo os benefícios das proteínas, fibras, componentes voláteis (óleos essenciais), vitaminas (A, C e complexo B), minerais como cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro, e os fitoquímicos que são substâncias bioativas que atuam como antioxidantes, bactericidas, antivíricos, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas, das quais as ervas aromáticas e as especiarias são fornecedoras². Cada 5 g de sal contém 2 g de sódio, e este é o grande vilão para o funcionamento do corpo, já que é o responsável por doenças e agravamento de algumas doenças. O excessivo consumo do sal está associado a hipertensão, por grande parte dos Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs), problemas renais, envelhecimento precoce, osteoporose, obesidade, perda de apetite, câncer de estômago, entre outras (SILVA JUNIOR, 2018).

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades, como define a DGS-Direção-Geral da Saúde do Ministério da Saúde de Portugal (PNPAS-Programa Nacional Para Alimentação Saudável, 2014). E o que são especiarias? Segundo o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa – versão virtual - é “qualquer produto de origem vegetal, aromático (cravo, canela, pimenta, noz-moscada, etc.) usado para condimentar iguarias”. Portanto, as ervas aromáticas, em geral, são consumidas frescas (mas também

² Fonte: PORTUGAL. PNPAS-Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável-Ervas Aromáticas-Uma Estratégia para a Redução do Sal na Alimentação dos Portugueses. Lisboa, 2014.

podem ser utilizadas na versão desidratada); já as especiarias se apresentam geralmente em formato de pó, salvo algumas como o cravo, a canela, a pimenta, a noz-moscada, etc.

O Dicionário Aurélio também define que o condimento é uma “substância aromática, geralmente de origem vegetal, usada para realçar o sabor dos alimentos; tempero”. E também define tempero como sendo uma “designação comum aos ingredientes que se adicionam a qualquer iguaria e servem para realçar-lhes o sabor”. Partindo então dessas definições, a busca pela história das especiarias começou.

Não se sabe categoricamente quando a espécie humana começou a cozinhar, mas, com certeza, desde o início desse acontecimento, começou a busca por novos sabores e a utilização de ingredientes que pudessem tornar a preparação mais atrativa e saborosa. É mais provável que a ideia de condimentar tenha surgido de forma mais fortuita, mas ainda assim, precisou ser aprendido (STOBART, 2009). Pode até ser que o uso dessas especiarias tenha tido início com a busca por medicamentos, o que todo animal faz por instinto, e a partir daí seus aromas e sabores começaram a incentivar o seu uso. Mas isso não é passível de provar, pois não foi período da história registrada.

A utilização de ervas e especiarias remonta a tempos antigos, com relatos de que batalhas e descobertas foram realizadas devido à busca por esses produtos. É bem verdade, que com o passar dos anos, as ervas e especiarias tornaram-se menos valiosas. No entanto, atualmente seu uso no preparo dos alimentos tem sido mais valorizado e vem se tornando fonte de diversas discussões na busca de um maior conhecimento a respeito de seus benefícios à saúde e tornando-se uma alternativa para práticas de alimentação saudáveis (SILVA JÚNIOR, 2018).

Muitas vezes, o segredo dos grandes *chefs* é uma dose mínima de condimentos incomuns, usados em quantidades imperceptíveis, “e isso acaba até mesmo regionalizando geograficamente o produto, o restaurante e o cozinheiro, pois seus usos são ditados pelo clima, a história e os laços comerciais” (STOBART, 2009). Essas especiarias geralmente são usadas frescas, mas atualmente a sua utilização na versão desidratada ou em pó, tem sido muito difundida pela facilidade de transporte, durabilidade e facilidade de

conservação (mesmo sabendo-se que acabam perdendo algumas de suas propriedades), o que não acontece com a versão fresca (a versão fresca tem pouca durabilidade e precisa ser conservada sob refrigeração).

Por incrível que pareça, mesmo nos dias de hoje, e com todas as facilidades de encontrar esses produtos, algumas regiões do planeta ainda têm o uso das especiarias bem limitado. Um exemplo é a Inglaterra, que no início do século XIX utilizava uma enorme gama de especiarias, mas atualmente se restringe ao uso constante de apenas quatro: menta, tomilho, sálvia e salsa (STOBART, 2009).

Na dieta mediterrânea, as Ervas Aromáticas são muito utilizadas em saladas, sopas, carnes, peixes e compotas. As marinadas têm especial destaque e são muito empregadas especialmente em carnes grelhadas e fritas conferindo-lhes maciez, sabor e umidade. Além disso, a presença de compostos com um potencial antioxidante nestas marinadas contribui para a menor formação de aminas aromáticas heterocíclicas (HAs), que são substâncias indesejadas produzidas durante a exposição de alimentos a altas temperaturas, ou seja, substâncias possivelmente cancerígenas para seres humanos (PNPAS, 2014), e são formados nos alimentos ricos em proteínas depois de submetidos a temperaturas elevadas (180 – 300° C).

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

Realizar uma ação educativa em Escola Técnica Profissionalizante da Cidade do Recife-PE, sobre a importância da substituição do sal por condimentos e especiarias na alimentação.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar o conhecimento inicial dos(as) alunos(as) sobre o uso de especiarias na alimentação.
- Desenvolver atividades teóricas e práticas sobre o uso de condimentos e especiarias em substituição ao sal na preparação de alimentos.

2 DESENVOLVIMENTO

Nesta seção do trabalho foram explicitados o planejamento para a realização do estágio, que foi desenvolvido em 07 “etapas”. Na sequência, foram apresentados os resultados, que apresentam de modo descritivo, de um processo de intervenção (FREIRE, 1983), realizado em uma Escola Técnica Profissionalizante da cidade do Recife, como já mencionado anteriormente.

É válido registrar que, segundo (FREIRE,1983), educar não é apenas estender conhecimento até quem, passivamente, receberia esse conhecimento. Assim Freire propõe para a relação, que a palavra de troca entre seja “comunicação”, porque a “comunicação” propõe diálogo, coletividade e transformação.

2.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este relatório é fruto do Estágio Supervisionado Obrigatório, realizado no período de 02 de outubro a 03 de dezembro de 2019, como requisito para formação no Bacharelado em Economia Doméstica, que foi desenvolvido numa Escola Técnica Profissionalizante da cidade do Recife, com estudantes do curso Profissionalizante (Alimentação), cujos conteúdos trabalhados fazem parte do programa da disciplina de Culinária.

No intuito de proporcionar maior interação e socialização entre os/as envolvidos/as neste trabalho, a metodologia aplicada foi realizada de forma didática, informal e participativa, onde os participantes foram atores no processo de construção das atividades.

A proposta das atividades consistiu da aplicação de conhecimentos teóricos e práticos, relacionados a uma alimentação saudável, com melhor qualidade e sabor. As atividades foram desenvolvidas em etapas distintas, onde todos os participantes tiveram oportunidade de aprender sobre o tema e utilizar em seu dia a dia como forma de praticar o que aprendiam e descobriam sobre as especiarias. As etapas foram:

- 1- Convocação e preenchimento de documento e questionário (APÊNDICE A).
- 2- Contato com as especiarias.
- 3- Visita ao Mercado de São José.

- 4- Confecção do quadro de especiarias.
- 5- Escolha individual da especiaria e pesquisa sobre a mesma, com apresentação e entrega de trabalho escrito.
- 6- Apresentação de Seminário unificado, por todo o grupo, para alunos de uma escola profissionalizante.
- 7- Plantação de sementes e mudas de especiarias e temperos.

Na primeira etapa foram convocadas 16 (dezesesseis) pessoas, de ambos os sexos, com idades entre 19 e 54 anos, às quais foram explicadas as regras e detalhes do trabalho, que consistia em evitar o máximo possível o uso do sal, e em substituição, a utilização de especiarias (ervas aromáticas, temperos e condimentos) a escolha livre de cada um, por um período de 60 (sessenta) dias. Os/as participantes assinaram um termo de compromisso (Anexo 1) e responderam a um questionário inicial (Apêndice A), no intuito de descobrir o nível de conhecimento que elas tinham a respeito das especiarias, se as usavam e com que frequência.

Na segunda etapa, os/as participantes foram postos em contato com uma boa variedade de especiarias. Sobre uma mesa foram colocados vários recipientes com as especiarias, mas sem identificação. O grupo foi dividido em quatro equipes de quatro pessoas. Cada equipe teve um tempo de dez minutos para olhar, cheirar, provar e sentir nas mãos a textura de todas as especiarias expostas. Não foi permitido fazer comentários em voz alta se referindo ao nome das especiarias que reconheciam. Ao concluir essa etapa e as equipes terem tido a oportunidade da experiência, todos tiveram a oportunidade de falar os nomes conhecidos e o que achavam que era cada uma das especiarias ali expostas. Após esse exercício, lhes foi revelado o nome de cada uma delas comprovando as que identificaram corretamente e as que não conseguiram. Em seguida cada equipe escolheu um representante para ser vendado e tentar identificar as três especiarias que foram escolhidas, aleatoriamente, por um dos participantes de outra equipe. Houve empate de duas equipes quanto aos acertos e as equipes que acertaram ganharam especiarias.

A terceira etapa foi uma visita ao Mercado de São José, no Centro do Recife. Lá, o grupo se dirigiu a uma loja de produtos naturais onde puderam

observar, cheirar e fazer perguntas aos vendedores sobre as especiarias que passaram a conhecer.

A quarta etapa, foi a confecção de um Quadro de Especiarias, onde os participantes fizeram pequenas “saquetas” de especiarias desidratadas e colaram em uma cartolina com os seus respectivos nomes. Esse quadro foi colocado na parede do laboratório para visualização das pessoas que circulam pelo local.

A quinta etapa foi a escolha de uma especiaria por cada um dos participantes. Eles foram orientados a pesquisar sobre a especiaria escolhida: origem, uso na culinária, seus benefícios e as contra indicações. Foi então, feito um trabalho escrito que foi entregue à pesquisadora estagiária, e cada um apresentou sua pesquisa em sala para os outros participantes. Nesse momento, a descoberta dos benefícios e usos das especiarias encantou a todos.

A sexta etapa foi um seminário apresentado pelo grupo. A turma foi dividida em duas equipes. Uma equipe ficou com a parte das ervas aromáticas e a outra com temperos e condimentos. Cada equipe encontrou a definição do seu tema e juntos prepararam uma apresentação com slides, palestra e amostras das especiarias. Esse seminário foi apresentado para os alunos de uma escola profissionalizante.

A sétima etapa foi um momento bem descontraído e lúdico, onde os participantes plantaram sementes de especiarias compradas por eles mesmos, e de algumas mudas de plantas que eles providenciaram. Essa atividade foi realizada em um pátio inativo, dentro da própria escola, cedido pela dirigente da mesma. Foi uma atividade aparentemente divertida para os/as participantes e todos/as trabalharam com empenho.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como explanado no início desse relatório, as pessoas estão muito habituadas ao consumo dos alimentos muito temperados com sal, o que as leva a considerar que o autêntico sabor dos alimentos é aquele já conhecido. Foi observado que a proposta da retirada desse tempero das preparações causou uma reação de descrédito e certo desespero em comer alimentos

“insossos” (como eles falaram). Os/as participantes apresentaram resistência para essa troca, mas o resultado foi excelente.

O melhor exemplo desse resultado foi o da participante “Érica”, que sendo muito extremista (só consumia alimentos com muito sal ou com muito açúcar), relutou muito em participar, mas após sua aceitação e iniciadas as experiências, foi, de longe, a participante mais empenhada.

Alguns comentários de “Érica”:

“Fiz bolinhos de arroz e não adicionei nenhum sal, só as especiarias, e ficaram maravilhosos! Nem parece que não usei sal. Estou apaixonada pelas especiarias. Deixei de comprar bananas para comprar uns temperinhos (risos). Já faz um tempo que não saio para passear com meu marido... Ontem ele me convidou para um passeio e me perguntou onde eu queria ir. Claro que eu respondi que queria ir ao Mercado de São José. Ele não gostou muito da ideia, mas me levou lá. Meu marido e minhas filhas já estão tão acostumados a comer sem sal, que se eu adicionar um pouquinho a mais, eles logo percebem e falam que a comida está salgada. Minha mãe é hipertensa, e a comida dela é horrível, totalmente sem sabor. Agora vou poder ensiná-la a fazer comida gostosa.”

Comentários de outros participantes:

“Matheus Henrique”, 19 anos:

“Minha mãe só usava os temperos tradicionais como alho, colorau e cominho... agora não deixa minhas ervas e condimentos em paz. Mas nem compra! Eu compro e ela usa tudinho!”

“Nilton”, 22 anos:

“Ontem eu preparei o almoço de domingo e usei o mínimo de sal em tudo. As especiarias que usei fizeram toda a diferença. E ainda recebi elogios da minha mãe.”

“Edielson”, 54 anos:

“Agora eu sei qual é o verdadeiro sabor de uma carne assada.”

E assim, tantos outros comentários como esses, provam que é possível realmente mudar esse hábito tão antigo de utilizar sal nas preparações alimentares diárias. Ao substituir o sal pelas ervas aromáticas e pelos condimentos, não só pode-se prevenir a hipertensão, que se tornou um mal tão corriqueiro para a população mundial, como são agregados sabores e aromas aos alimentos. De acordo com PNPAS (2014) as especiarias além de melhorarem as características sensoriais das preparações, também auxiliam na prevenção e no controle de outras doenças (aliadas a acompanhamento médico e exercícios físicos), como:

- Alecrim – combate a tosse, a gripe, reduz gases intestinais, e é diurético (auxiliando a equilibrar a pressão arterial).
- Canela – acelera o metabolismo, possui propriedades anti-inflamatória, ajuda a reduzir o açúcar no sangue, alivia desconfortos menstruais, acalma desconfortos estomacais.
- Cravo da Índia – combate o mau-hálito, facilita a digestão, melhora a cicatrização, ajuda a combater infecções.
- Cúrcuma (Açafrão da terra) – ajuda a diminuir os níveis de colesterol, é anti-inflamatório, diurético e antioxidante.
- Curry – tem poder anticoagulante, é antiespasmódico e cicatrizante, preventivo nas patologias cardíacas e vasculares.
- Gergelim – combate a anemia, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, ajuda no controle da diabetes, é anti-inflamatório, tem poder calmante.
- Manjerição – reforça o sistema imunológico, reduz o estresse, alivia sintomas dos resfriados, melhora o sistema digestivo.
- Páprica – ajuda na digestão e no controle da pressão arterial, ajuda a combater a anemia, ajuda na saúde ocular, regula os níveis de açúcar no sangue.
- Pimenta do reino – ajuda o sistema digestivo e na absorção de nutrientes. É um termogênico natural e ajuda a eliminar o excesso de fluidos através da urina.

Ao analisar as respostas do questionário 1, foi observado que o conhecimento dos participantes sobre “Especiarias, Ervas Aromáticas e Condimentos” era muito baixo. Aqueles que utilizava produtos mais tradicionais como cominho, pimenta do reino, orégano, tomilho, manjerição, etc, os usavam apenas por repetição dos hábitos de mães e avós ou pelo aroma e sabor que agregam aos alimentos, mas desconheciam suas propriedades medicinais e não tinham a menor ideia que poderiam facilmente substituir o sal nas preparações.

Na tabela 1, pode-se observar resultados relativos aos questionários 1 e 2, onde foi observado o percentual de utilização do sal e das especiarias, temperos e condimentos pelos participantes. No questionário inicial foi verificada pouca utilização desses ingredientes (por falta de conhecimento), e a

utilização dos tipos mais comuns como o colorau, o cominho e a pimenta do reino. No entanto, no final da tabela, é possível observar uma mudança relevante nos hábitos de consumo, onde os participantes aprenderam a utilizar as especiarias e condimentos com mais assiduidade.

Tabela 1. Resultados obtidos nos questionários 1 e 2 sobre a importância do consumo de especiarias, temperos e condimentos em substituição ao sal.

Questionamento	Percentual
Qual a quantidade de sal utilizada nas preparações?	
1- Sem sal	0%
2- Pouco sal	46%
3- Sal moderado	31%
4- Muito sal	23%
Já conhecia alguma especiaria?	100% (sim)
Já utilizava alguma especiaria?	100% (sim)
Ervas Aromáticas e Especiarias mais utilizadas	
Alho	99%
Colorau	99%
Cominho	90%
Pimenta do reino	80%
Orégano	54%
Cúrcuma (Açafrão da terra)	46%
Conseguiu substituir o sal pelas especiarias?	50% (sim)
Ervas Aromáticas e Especiarias que mais utiliza atualmente	
Alecrim	53%
Canela	64%
Chilli mexicano	40%
Cúrcuma (Açafrão da terra)	65%
Curry	48%
Ervas finas	30%
Gengibre	48%
Louro	85%
Noz-moscada	40%
Orégano	95%
Páprica	70%
Pimenta calabresa	40%
Salsa	25%
Tomilho	38%

Fonte: acervo da autora.

Foi gratificante observar a evolução dos conhecimentos dos participantes, como pode ser observado na descrição a seguir:

Na etapa 1, os/as participantes foram orientados a não utilizar o sal como condimento substituindo-o pelo uso das especiarias durante um período

de 60 dias. Foi interessante observar a relutância de alguns em aderir ao não uso do sal, porém, com o passar dos dias, muitos relataram como se empolgavam a cada experiência culinária onde substituíam o sal, utilizando as especiarias e condimentos.

Na etapa 2, foi observado o entusiasmo dos participantes ao descobrirem a gama de variedades das Ervas Aromáticas, Temperos e Condimentos. E de também classificá-los devidamente. Nesta etapa foi realizada uma dinâmica para avaliar o quanto eles conheciam algumas especiarias e ao mesmo tempo proporcionar uma experiência descontraída de reconhecimento. A maioria dos participantes não fazia a mínima ideia que existiam tantas variedades desses produtos e que eles poderiam ser usados na culinária, além de servir como remédios. Ficou evidente o quanto é importante a divulgação desses produtos, suas utilizações e suas propriedades curativas.

Na etapa 3, através de atividade de visita ao Mercado São José (Recife-PE), foi proporcionado o contato mais direto com os produtos desidratados e frescos, além da visualização de outro tipos que já haviam visto em sala de aula, o que possibilitou aos participantes, visualizarem a vasta dimensão da riqueza desses produtos, aguçando ainda mais a curiosidade e o interesse de todos. A partir desse momento, a paixão de alguns pelas especiarias brotou e saíram de lá com mais conhecimento e muitas compras. O grupo seguiu então para o setor das ervas frescas, e lá também a curiosidade aflorou e foram feitas muitas perguntas aos vendedores, pois tiveram a oportunidade de ver e tocar nas plantas que até então só haviam visto desidratadas ou que nem imaginavam como eram. De lá também saíram com mais conhecimentos e compras.

Na etapa 4, foi realizada a confecção do quadro de especiarias, onde os participantes demonstraram muita desenvoltura e propriedade na execução da atividade. Foi interessante observar o quanto eles aprenderam a respeito das ervas aromáticas e condimentos, pois a medida em que preparavam as “saquetas”, comentavam sobre elas discutindo suas propriedades, onde e como poderiam usá-las e comparavam umas às outras, surgindo daí, uma discussão interessante e muito rica.

Na etapa 5, os participantes escolheram suas Ervas Aromáticas, Temperos e Condimentos, conscientes daquilo que queriam realmente

pesquisar e aprender a respeito do produto escolhido. Cada participante se posicionou diante da turma, na sala de aula, e expôs tudo o que conseguiu aprender durante a pesquisa enfatizando bem suas propriedades, seu uso, benefícios e também as contra indicações do produto. Essa atividade resultou em algo bem positivo pois a partir daquele momento, além de aprenderem sobre a especiaria escolhida, ainda aprenderam bastante sobre as especiarias dos colegas, o que os instigou a continuar pesquisando sobre outras especiarias e a usa-las adequadamente.

Na etapa 6 os participantes divididos em duas equipes se prepararam para apresentar um seminário para alunos de uma escola profissionalizante. Nos dias anteriores a apresentação do seminário, houve muita conversa, pesquisas, desafios e reuniões por parte dos participantes. Todos estavam empolgados e muito empenhados na apresentação. Ambas as equipes, uma se preparou sobre Ervas Aromáticas e a outra sobre Condimentos e Temperos, desenvolveram materiais para apresentação como slides e levaram amostras de especiarias que deixaram os ouvintes bastante atentos e interessados pelos temas abordados. As equipes, apesar do nervosismo, se saíram muito bem e conseguiram, de uma forma bem descontraída, passar para os outros o conhecimento adquirido.

Na etapa 7, proceder com o plantio de algumas Ervas Aromáticas empolgou bastante os participantes, de forma que todos participaram de forma ativa tanto na compra de terra, adubo, cascalho, providenciando vasos, comprando sementes e durante o plantio. Os participantes relataram que pretendiam levar adiante em suas vidas o hábito de plantar e cultivar ervas aromáticas e especiarias para utilizar na preparação dos seus alimentos em substituição ao sal.

Ao término dessa experiência, foi aplicado um segundo questionário a fim de avaliar se a proposta inicial, a troca do sal pelas Especiarias, conseguiu de alguma forma, impactar os participantes. As respostas mostraram que 90% dos participantes realmente aprenderam sobre as Especiarias e seus benefícios, ajudando-os a entender que nem é necessário retirar totalmente o sal de suas preparações, mas que é importante retirar o máximo possível e com o uso das especiarias tornar essas preparações ainda mais saborosas e saudáveis. Alguns participantes chegaram até a adquirir o hábito de tomar

chás, o que antes lhes era totalmente impraticável. Também relataram que seu humor e disposição haviam melhorado, e outros ainda, que ao retirar o sal das preparações perceberam melhoras de saúde como menor retenção de líquidos.

3. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A partir dos dados obtidos nas atividades realizadas, bem como nos questionários 1 e 2, observou-se que houve uma relevante mudança de comportamento e adesão substancial dos participantes, em relação a substituição do sal pelas Especiarias. Passaram a utilizá-las com maior assiduidade, tendo consciência das propriedades que possuem e do quanto esse hábito agrega benefícios à saúde.

Foram usados alguns exemplos de Ervas aromáticas, temperos e condimentos, dos que foram estudados, e apresentadas algumas de suas propriedades de saúde, para mostrar o quão importante e benéfico é o uso desses produtos. A gama de oferta e de benefícios à saúde das pessoas é infinitamente maior, e a adição desses produtos nas preparações alimentares produz uma melhor qualidade de vida às pessoas. Desta forma, alcançando assim o principal objetivo de ação do/a Economista Doméstico, que é exatamente proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas.

4. REFERÊNCIAS

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário da Língua Portuguesa. Curitiba-PR: Editora Positivo, 2010. – (Versão eletrônica)

FERREIRA, Joana. **Como Reduzir o Sal na Alimentação**. Fundação Portuguesa de Cardiologia. Disponível < <http://www.fpcardiologia.pt/como-reduzir-o-sal-na-alimentacao/>> Acesso em 29 de abril de 2020

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ: **Doenças Crônicas Não Transmissíveis-Sala de Convidados**(20/03/2019). Disponível em <https://portal.fiocruz.br/video/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-sala-de-convidados> Acesso em 29 de Abril de 2020.

Freire, Paulo. **Extensão ou comunicação?** 7ª ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

PORTUGAL - MINISTÉRIO DA SAÚDE-DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE.PT – **Ervas Aromáticas e Similares.pdf**. Disponível em< <https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2016/02/aromaticas-e-similares.pdf>> Acesso em: 29 de abril de 2020

PORTUGAL. PNPAS-Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – **Ervas Aromáticas – Uma Estratégia para a Redução do Sal na Alimentação dos Portugueses**. Lisboa: 2014

SILVA JÚNIOR, F. V. **TESTE DE ACEITABILIDADE DE UM TEMPERO À BASE DE ERVAS EM SUBSTITUIÇÃO AO USO DO SAL NA MERENDA ESCOLAR DE UMA ESCOLA ESTADUAL NO MUNICÍPIO DE GRAVATÁ-PE**. 2018. Dissertação (Graduação em Nutrição) - Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2018

STOBART, TOM – **ERVAS, TEMPEROS E CONDIMENTOS de A a Z** – Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS – Resolução 466/12)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa “**Benefícios da substituição do sal por especiarias (Condimentos, Temperos e Ervas Aromáticas)**” fone: (81) 99890-5510 e e-mail: edna.izidio@hotmail.com, com endereço: Rua Delegado Trindade Henriques, 17 Campina do Barreto Recife/PE, CEP: 52121-520, caso deseje entrar em contato com a pesquisadora responsável. Também participa desta pesquisa, a Professora Dra. Celiane Gomes Maia da Silva (Telefone: 81 99977-3991 e e-mail: celianemaia@yahoo.com.br.). A pesquisadora e a professora pertencem ao Curso de graduação em Economia Doméstica, do Departamento de Ciências Domésticas, da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), campus Dois Irmãos.

Se este Termo de Consentimento apresentar informações que não lhe seja compreensível, as dúvidas podem ser tiradas com a pessoa que está lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche a folha e assine no local indicado, que ficará com a pesquisadora responsável. Além disso, caso surjam mais dúvidas, durante ou após a pesquisa, você poderá pedir à pesquisadora mais informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que pode ser feito através dos meios de contato citados acima.

Caso não concorde em participar, não haverá penalização, bem como será possível retirar o consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

- Descrição da pesquisa: A pesquisa tem como objetivo principal verificar o conhecimento, a percepção e o consumo de Especiarias (Condimentos, Temperos e Ervas Aromáticas). O voluntário desta pesquisa concorda em responder um questionário com perguntas relacionadas aos seus dados pessoais (idade, escolaridade, e cidade onde reside), além de perguntas relacionadas ao seu conhecimento, percepção e consumo de Especiarias (Condimentos, Temperos e Ervas Aromáticas).
- Período de participação: Período de duração do estágio da pesquisadora.
- **RISCOS** diretos: A participação será realizada individualmente, de forma a garantir sua segurança e o sigilo de suas informações. Além disso, qualquer informação que possa ticaica-los será omitida na divulgação dos resultados da pesquisa.
- **BENEFÍCIOS** diretos e indiretos: As informações geradas nesta pesquisa a respeito do conhecimento, percepção e consumo de Especiarias (Condimentos, Temperos e Ervas Aromáticas) pelos voluntários, poderão gerar informações, que ajudarão a desenvolver produtos alimentícios que atendam às necessidades da população, e os resultados também podem contribuir para ajudar a planejar melhores estratégias de informar a população sobre os benefícios do seu consumo.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e quando apresentadas em eventos ou publicações científicas não haverá identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa, sob meio de papel manuscrito, ficarão armazenados em pasta de arquivo, sob a responsabilidade da pesquisadora, no endereço, Rua Rua Delegado Trindade Henriques, 17 Campina do Barreto Recife/PE, CEP: 52121-520 pelo período mínimo de 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação da pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação será assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade de Pernambuco (UPE) no endereço: Av. Agamenon Magalhães, s/n, Santo Amaro, Recife – PE, Brasil. Tel.: (81) 3183-3775, e-mail: tica.etica@upe.br.

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Que

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo “Benefícios da substituição do sal por Especiarias (Condimentos, Temperos e Ervas Aromáticas): Conhecimento, Percepção e Consumo”, como voluntário (a).

Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pela pesquisadora sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

APÊNDICE B

Questionário inicial

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS

CURSO: ECONOMIA DOMÉSTICA

ESTAGIÁRIA: EDNA IZIDIO DOS SANTOS

DATA: _____

ENQUETE

Este questionário tem a finalidade de avaliar o conhecimento dos participantes sobre Especiarias (Temperos, Condimentos e Ervas Aromáticas).

1. NOME:
2. IDADE:
3. SEXO:
4. BAIRRO ONDE MORA:
5. MORA SOZINHO, COM FAMILIARES OU AMIGOS?
6. QUANTAS PESSOAS MORAM NA MESMA RESIDÊNCIA COM VOCÊ?
7. POSSUI TRABALHO FIXO?
() SIM, NA ÁREA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS
() SIM, MAS NÃO É NA ÁREA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS
() NÃO TENHO TRABALHO FIXO NO MOMENTO

PERGUNTAS ESPECÍFICAS:

8. VOCÊ É O RESPONSÁVEL POR PREPARAR AS REFEIÇÕES NA SUA CASA?

9. COSTUMA COZINHAR PARA A FAMÍLIA OU AMIGOS?

10. VOCÊ CONSTUMA UTILIZAR SAL PARA TEMPERAR OS ALIMENTOS?

11. COM RELAÇÃO A INTENSIDADE DE SAL QUE VOCÊ GOSTA NAS PREPARAÇÕES, QUAL A FORMA QUE VOCÊ MAIS PREFERE OS ALIMENTOS:
() SEM SAL () COM POUCO SAL () COM SAL MODERADO () COMIDA SALGADA

12. O QUE VOCÊ ENTENDE POR ESPECIARIAS?

13. VOCÊ CONHECE QUAIS TIPOS DE ESPECIARIAS?

14. VOCÊ COSTUMA USAR ALGUM TIPO DE ESPECIARIA? SE SIM, QUAL?

15. VOCÊ ACREDITA QUE ESPECIARIAS PODEM SUBSTITUIR O SAL PARA
TEMPERAR OS ALIMENTOS?

() SIM, TOTALMENTE () SIM, PARCIALMENTE () NÃO

APÊNDICE C

Questionário final

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DOMÉSTICAS

ESO – ESTÁGIO SUPERVISIONADO OBRIGATÓRIO

DATA: _____

ENQUETE

Este questionário tem a finalidade de avaliar o conhecimento dos participantes sobre Especiarias (Temperos, Condimentos e Ervas Aromáticas).

1- Nome completo

2- Idade

3- Cidade

4- Durante o período de estudo, o que você conseguiu aprender sobre as especiarias?

5- Com o conhecimento adquirido, você conseguiu utilizar as especiarias de forma adequada?

**APÊNDICE D - Cartas depoimento de uma das participantes do estudo
sobre as Ervas Aromáticas**

Recife, fevereiro 2020

Ola, me chamo Brice na Bonheur, tenho 41 anos de idade, casada e mãe de 3 filhos adolescentes com idades de 19, 16 e 13 anos.

Iniciei um curso de culinária com a professora Estor Izidio em 12/08/2019 ao término em 20/12/2019; Na escola Professora Zuleide Gomes, um curso oferecido por um programa chamado Qualifica Recife, patrocinado pela Prefeitura do Recife.

Apasionada por culinária, me inscrevi no curso de culinária para conhecer os mistérios do mundo culinário.

Grande por culinária e apaixonada pelas suas comidas, aprendi a organizar muito cedo, mas nuncaousei sair daquilo que aprendi.

Um dia, resolvi explorar o mundo da culinária, e descobri coisas maravilhosas.

Fui apresentada a um mundo infinito de condimentos e ervas, que o mundo da culinária me levou a conhecer, me aprofundar e me apaixonar.

Uma das primeiras aulas foi apresentada a vários tipos de temperos suas especiarias; porém já dei-

quando dava para a professora (Edna) de sempre trazer pelo sal o quanto tempo vivencial em minha cozinha, muitas em experimentos alguns alimentos em aula, por falta de qual que eu deixava em substituição de cozinha. Passado os dias ainda relatando, foram adicionados aos pratos que fizemos em sala de aula, algumas ervas aromáticas, condimentos e temperos variados, diminuindo totalmente o sal, cometeu a elestos que o sal poderia ser substituído sim.

○ Fazendo para casa o que aprendi em sala de aula, houve um "cheque" com a minha família que com os meus.

A dicção de sal e a introdução de novos temperos e ervas na comida, por vezes todos juntos que sim, por que não substituir o sal?

Sal cometeu um amor pelas ervas aromáticas e condimentos diversos; com uma vista totalmente negada ao sal, amando em excesso, eu e meu esposo comecivamos com umas doses de calças contínuas, que se agravaram sempre após o almoço e a jantar.

○ Sabíamos que era a pressão arterial alta, por conta do excesso de sal, mas o comodismo era maior que a

curiosidade de conhecer outros alimentos.
 Quando visitamos o Mercado Público de São José no dia 2 de outubro de 2019, onde neste dia foi o dia Oficial da onipha mudança radical em relação ao sal onipha.
 Adquirindo alguns temperos e ervas aromáticas, trazendo para casa comecei a acrescentar no meu dia-a-dia.
 O azeitado foi geral, por todos que começaram a comer tudo aquilo que era feito antes com o sal em excesso e agora com a introdução de novos temperos.
 Comecei a começar com outros sabores tudo aquilo, que antes eu não conhecia como por exemplo a salsa de temperos. Com esse mundo novo comecei a explorar novos cores, novos sabores, novas texturas,
 O ao passeios que eu já fiz com a onipha família, comecei a mudar algumas noções, por exemplo de chegar a um supermercado e conhecer a seção de ervas aromáticas e temperos.
 Seções que antes eu passava rapidamente, apenas para pegar meus temperos básicos (cebola, cominho e sal) comecei a observar os vidros, os sachês, os potes, as embalagens em geral.

Causando eu minha família um espan-
 to incrível, e desportando meus fam-
 iliares algum de interesse. Pais a mais,
 qualidade de vida, estava mudando.
 Um certo dia minha filha de 13 anos
 foi a um supermercado com o pai-
 na e eu fiquei para mim um
 bal de e trouxe para o "presente",
 não chegou e me entregou que
 fiquei maravilhado, parecendo que
 havia ganhado um livro 300 km. pais
 o meu zelo temperos e ervas frescas
 dentro de mim.
 Com as aulas se intensificando,
 foram introduzidos a cada um gosto
 a mais nos alimentos, uma com mais,
 um saber e mais.
 Com a introdução desses temperos e
 ervas, comecei a visitar lugares e
 conhecer o mundo infinito de tais
 especiarias.
 Um exemplo de um dia maravilhoso
 foi quando eu viajei com meu amig
 do mesmo curso e fomos ao Shopping
 Rio Mar com uma outra visita
 explorar o mundo das ervas e temperos.
 Vi uma loja chamada Perineal (loja
 a qual conheci de trás para frente), e fomos
 explorar a parte de temperos e ervas - as
 américas; a primeira única desfrutada
 por nós duas, depois de ter entrado

gra aula de culinária.

Com outra experiência, foi um almoço que eu fiz em casa para o meu pai e família (meus irmãos com legumes) e recebendo vários elogios meu esposo me disse que eu merecia um passeio e mandou eu escolher o roteiro, e meu pensamento duas vezes eu escolhi como iríamos ao Mercado São José.

Foi quando eu percebi que o sal marinho faz parte de muitas coisas, dando lugar a outras opções, como: O azeite de limão, vinagre; o gosto das ervas aromáticas como; O manjericão, alho poró desidratado, o orégano;

As temperos como a Paprica, o açafrão, o curry, o limão com orégano, etc.

Hoje com meu nível de saúde precária e com a pressão arterial estabilizada feita mudanças de hábitos e o consumo não quase que total de sal marinho, não só mudei de vida e optei por relaxar a comida que para ser gostosa não precisa "abuser" do uso do sal, com a desculpa de que o sal de "salon", comecei a conscientizar outras pessoas que ervas aromáticas e temperos naturais podem ser usados no sal de "salon", fazendo deles um prato saudável e saboroso.

Dr. M. Fonseca

ANEXO 1 – Fotos

Etapa 2 - Conhecendo as Ervas Aromáticas e os Condimentos



Etapa 3 - Visita ao Mercado de São José





Etapa 7 – Plantando Ervas Aromáticas

