

## ABRASILEIRANDO TEMPEROS: SUBSTITUTOS NATIVOS PARA TEMPEROS EXÓTICOS

Davi da Silva Ferreira dos Santos  
David Renato Brandão

Murillo da Silva Ferreira dos Santos  
Fernando Santiago dos Santos, [fernandoss@ifsp.edu.br](mailto:fernandoss@ifsp.edu.br)

### Resumo

Embora o Brasil seja um país megadiverso, com cerca de 20% de todas as espécies de plantas catalogadas no mundo, praticamente todos os temperos utilizados nas mesas brasileiras são de origem exótica. O movimento das PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) tem trazido muitas informações sobre plantas nativas brasileiras que podem ser substitutos de plantas exóticas utilizadas como temperos. O presente trabalho tem como objetivo pesquisar e difundir a relação entre os temperos exóticos e seus substitutos nativos brasileiros equivalentes. O tema está relacionado com o curso técnico em que os três primeiros autores estão inseridos; assim, a ideia da pesquisa é a de trabalhar com a gastronomia e as características dos temperos brasileiros. A metodologia utilizada inclui a pesquisa em artigos científicos e a coleta de dados por meio de análise sensorial, difundindo, assim, os resultados do que foi analisado por meio das redes sociais. Este trabalho ainda está em andamento e espera-se que as pessoas reconheçam a similaridade entre temperos nativos e exóticos e considerem substituições para valorizar a cultura nacional. Além disso, busca-se compartilhar esse conhecimento, fortalecendo a conexão entre gastronomia e biodiversidade, promovendo um uso sustentável dos recursos.

**Palavras-chave:** Culinária; gastronomia brasileira; temperos brasileiros.

**Modalidade:** Relato de Experiência

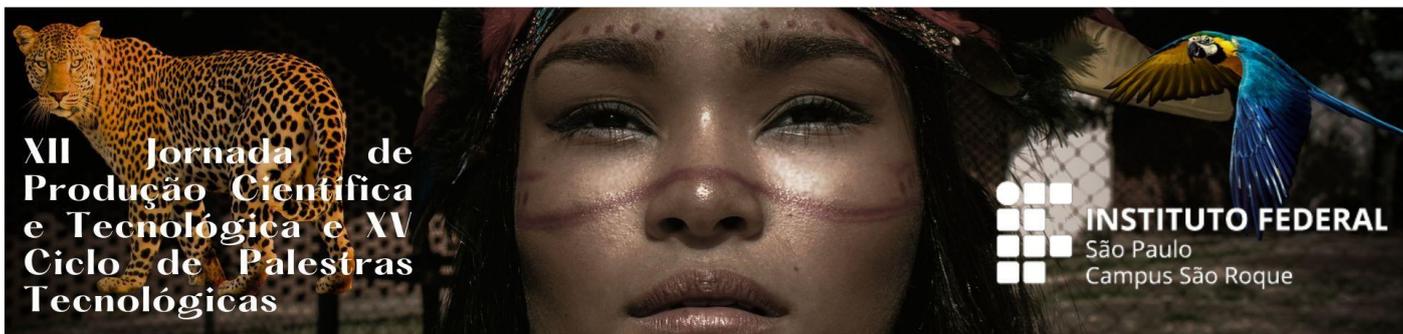
### Apresentação

Boa parte da 'graça' e excelência da comida está no uso dos temperos. Desde tempos imemoriáveis, plantas e outros compostos têm sido utilizados para dar mais sabor e vida aos pratos de comida que ingerimos. Em nosso país, praticamente quase todos os temperos não são nativos nem do Brasil, nem da América do Sul, mas oriundos da Europa, África e Ásia (Entre Plantas, 2024; PUC-SP, 2023; Santos, 2006).

Recentemente, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) têm tomado o foco de atenção, tanto na mídia quanto nos círculos acadêmicos, trazendo novas ideias de como utilizar temperos nativos do Brasil (ou da América do Sul) em substituição a temperos exóticos (Negrelle, 2015; Reis *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2018).

Este trabalho aborda a comparação e o estudo da similaridade entre temperos nativos (autóctones) e exóticos (alóctones). A pesquisa busca identificar substitutos equivalentes para temperos exóticos, destacando a riqueza e a diversidade dos sabores autóctones. O tema foi escolhido devido à escassez de informações disponíveis e ao valor cultural dos temperos nativos.

O objetivo geral do trabalho é valorizar temperos autóctones e entender por que o uso de temperos de outros países é, em sua maioria, mais prevalente do que o dos temperos brasileiros. Além disso, este estudo propõe a execução de experiências sensoriais com participantes escolhidos randomicamente, utilizando tanto temperos exóticos quanto seus equivalentes nativos. Essa metodologia permitirá evidenciar as semelhanças em características visuais, aromáticas e de



aplicação culinária, demonstrando a viabilidade da substituição de temperos exóticos por suas contrapartes nativas sem comprometer a qualidade sensorial do prato final.

## Material e métodos

A primeira etapa do trabalho compreendeu a pesquisa bibliográfica acerca de três temperos alóctones selecionados: canela da Índia, pimenta do reino e gengibre. Para cada um desses temperos, foram investigadas, por meio da literatura especializada, plantas autóctones que podem ser substitutos para esses temperos exóticos, a saber: pau-cravo (cravo do Maranhão), aroeira-vermelha e pacová (Quadro 1). Para a elaboração do quadro, foram utilizadas as obras de Ernani (2024), Forager (2024), Oliveira Jr. e Leite (2007), Santos (2009) e Santos (2013).

Quadro 1. Temperos exóticos e sugestões de temperos nativos como substitutos.

	Tempero exótico	Tempero nativo substituto
<b>Nome popular</b>	Canela da Índia	Pau-cravo, cravo do Maranhão
<b>Nome científico</b>	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	<i>Dicypellium caryophyllaceum</i>
<b>Família botânica</b>	Lauraceae	Lauraceae
<b>Características gerais</b>	Árvore de pequeno porte que fornece madeira de alta qualidade e uma casca aromática	Ela pode chegar a 20 metros de altura e é valorizada não só pela beleza, mas também pelo aroma de canela e cravo que exala
<b>Origem</b>	Nativa do Sri Lanka	Nativa da Amazônia
<b>Uso culinário principal</b>	A casca é utilizada para aromatizar diversos pratos, bebidas e sobremesas	Flores, frutos e casca bastante aromáticos, semelhantes ao cravo e à canela da Índia
<b>Nome popular</b>	Pimenta-do-reino	Aroeira-vermelha
<b>Nome científico</b>	<i>Piper nigrum</i>	<i>Schinus terebinthifolia</i>
<b>Família botânica</b>	Piperaceae	Anacardiaceae
<b>Características gerais</b>	Planta arbustiva de pequeno porte, sendo uma especiaria bastante popular no Brasil e com longa história de uso	Árvore de médio porte, podendo atingir 20 m de altura, com floração abundante e frutos avermelhados
<b>Origem</b>	Índia e outras partes da Ásia	Nativa da América do Sul
<b>Uso culinário principal</b>	Frutos secos triturados adicionados a mais variados pratos (geralmente, salgados), dando-lhes leve sabor apimentado	Frutos maduros podem ser utilizados <i>in natura</i> em diversos pratos, dando sabor semelhante ao da pimenta-do-reino
<b>Nome popular</b>	Gengibre	Pacová
<b>Nome científico</b>	<i>Zingiber officinale</i>	<i>Renealmia alpinia</i>
<b>Família botânica</b>	Zingiberaceae	Zingiberaceae
<b>Características gerais</b>	Erva com rizoma aromático e folhas grandes, com flores igualmente aromáticas	Erva semelhante em porte e características ao gengibre
<b>Origem</b>	Ásia tropical (sudeste asiático)	América do Sul, especialmente na Mata Atlântica
<b>Uso culinário principal</b>	Planta muito valorizada tanto na culinária quanto na medicina tradicional, seu rizoma pode ser consumido <i>in natura</i> ou em conservas, inteiro ou fatiado/moído	Várias etnias brasileiras utilizam o pacová na alimentação; seu sabor é semelhante ao do gengibre, porém mais brando

Fonte: Os autores (2024).



A segunda etapa da pesquisa envolverá experiências sensoriais com participantes escolhidos de forma randômica. Os temperos serão armazenados em recipientes transparentes para facilitar a observação.

A experiência começará com um questionário que inclui perguntas sobre idade, local de residência e habilidades culinárias do participante. Em seguida, será indagado se ele possui conhecimento sobre temperos exóticos, como canela-da-índia, pimenta-do-reino e gengibre.

A etapa prática começará com a diferenciação visual dos temperos e seus equivalentes. Depois, com uma venda, os participantes utilizarão o olfato para identificar os aromas. Por fim, será feita a degustação para avaliar as diferenças de sabor.

Ao final da experiência, os participantes responderão se perceberam diferenças entre os temperos e seus substitutos, além de opinar sobre a experiência e a possibilidade de adotar as substituições em cotidiano gastronômico.

Os resultados serão agrupados e organizados para analisar os saberes com base em localidade, idade e hábitos gastronômicos. Com os dados obtidos da prática e comparados aos dados obtidos da pesquisa bibliográfica, as conclusões serão apresentadas presencialmente e compartilhadas em redes sociais, promovendo a sensibilização sobre o uso de temperos nativos.

### **Resultados preliminares**

Este trabalho ainda está em andamento e não apresenta resultados finais. Inicialmente, espera-se identificar razões para a utilização de temperos exóticos e não nativos, considerando fatores como preço, acesso, facilidade de manejo, hábitos culturais e nível de conhecimento.

Além disso, é provável que as semelhanças entre os temperos estejam relacionadas a aspectos biológicos, ou seja, a região ou planta de origem de cada um deles pode compartilhar características semelhantes. Essa conclusão será alcançada por meio da análise dessas propriedades.

Ao final do estudo, buscaremos difundir o conhecimento adquirido, diversificando a gastronomia brasileira e ampliando a paleta de sabores dos pratos nativos. Embora os temperos possam apresentar semelhanças de sabor, a utilização de ingredientes nativos enriquece ainda mais a diversidade cultural e culinária do Brasil.

### **Resultados esperados**

Ao concluir este trabalho, espera-se que as pessoas não apenas reconheçam a similaridade entre os temperos nativos e exóticos, mas também passem a refletir sobre esse tema ao preparar e consumir pratos. O ideal é que, sempre que possível, realizem a substituição de temperos exóticos por opções nativas, contribuindo, assim, para a valorização da cultura nacional.

Além disso, almeja-se que o conhecimento adquirido seja compartilhado entre as pessoas, tanto presencialmente quanto virtualmente, enriquecendo a apreciação de nossa vasta flora brasileira. Essa troca de saberes pode fortalecer a conexão entre a gastronomia e a biodiversidade do país, promovendo um uso mais consciente e sustentável dos recursos disponíveis.



## Referências

ENTRE PLANTAS. **Família das hortaliças, Lamiáceas**, 2024. Disponível em: <<https://entreprantas.com.br/familias-de-hortalicas/lamiaceas/>>. Acesso em: 01 de Agosto de 2024.

ERNANI R. **Aroeira-Pimenteira**, 2024. Disponível em: <<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/231664/1/Especies-Arboreas-Brasileiras-vol-1-Aroeira-Pimenteira.pdf>>. Acesso em: 01 de out. de 2024.

FORAGER, J. **Conheça o pacová: o cardamomo brasileiro**, 2024. Disponível em: <[https://jorgeforager.com.br/conhecca-o-pacova-o-cardamomo-brasileiro/#:~:text=O%20pacov%C3%A1%20\(Renealmia%20alpinia\)%20%C3%A9%20uma](https://jorgeforager.com.br/conhecca-o-pacova-o-cardamomo-brasileiro/#:~:text=O%20pacov%C3%A1%20(Renealmia%20alpinia)%20%C3%A9%20uma)>. Acesso em: 08 out. 2024.

NEGRELLE, R. R. B. *Renealmia* L.f.: aspectos botânicos, ecológicos, farmacológicos e agrônômicos. **Rev bras plantas med** [Internet], v. 17, n. 2, p. 274–90, 2015. Disponível em: <[https://doi.org/10.1590/1983-084X/13\\_049](https://doi.org/10.1590/1983-084X/13_049)>. Acesso em: 08 out. 2024.

OLIVEIRA JR., J. B.; LEITE, M. S. A Ordem Zingiberales nos Herbários do Estado de Pernambuco. **Revista Brasileira de Biociências**, Porto Alegre, v. 5, supl. 2, p. 810-812, 2007.

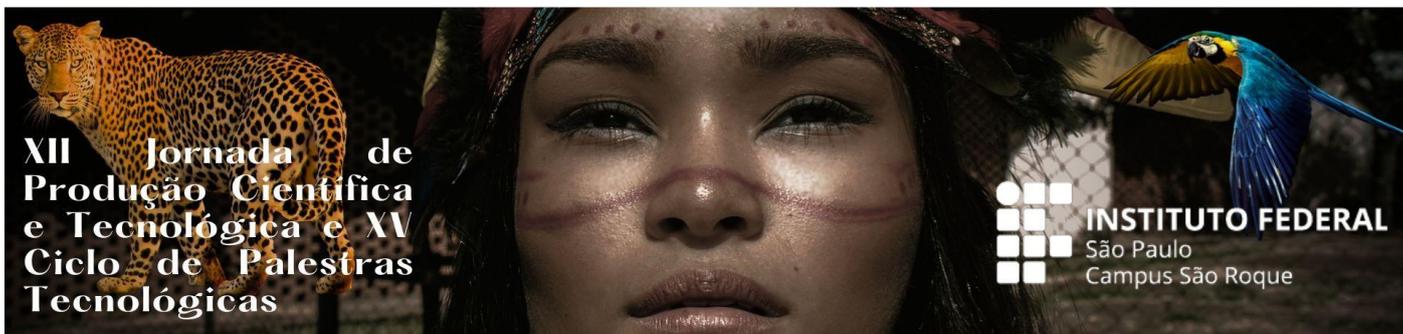
PUC-SP. **Jornal Maturidades: sabor e saber**, 2023. O doce cheiro. Disponível em: <[https://www5.pucsp.br/maturidades/sabor\\_saber/index-53.html#:~:text=Caneleira%20%C3%A9%20o%20nome%20de,Ceil%C3%A3o%2C%20no%20sul%20da%20%C3%81sia](https://www5.pucsp.br/maturidades/sabor_saber/index-53.html#:~:text=Caneleira%20%C3%A9%20o%20nome%20de,Ceil%C3%A3o%2C%20no%20sul%20da%20%C3%81sia)>. Acesso em: 20 de set. de 2024.

REIS, A. L. de S. F. *et al.* ***Bidens pilosa* L. (Asteraceae): aplicação de receita e consumo no IFSP câmpus São Roque**, 2019. Disponível em: <<https://fernandosantiago.com.br/bidensp.pdf>>. Acesso em: 07 out. 2024.

SANTOS, F. S. dos. **As plantas brasileiras, os jesuítas e os indígenas do Brasil: história e ciência na Triaga Brasília (séc.XVII-XVIII)**. São Paulo: Casa do Novo Autor Editora, 2009. Disponível em: <<https://fernandosantiago.com.br/triaga.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2024.

SANTOS, F. S. dos. **Comida made in Brazil: será?**, 2006. Disponível em: <<https://fernandosantiago.com.br/viagcomi.htm>>. Acesso em: 01 ago. 2024.

SANTOS, F. S. dos. Indigenous People, Jesuits & the Green Pharmacopoeia in Brazilian Lands: The Secrets of Triaga Brasília. **Prometeica**, ano IV, n. 8, 2013. Disponível em: <[https://fernandosantiago.com.br/fss\\_triaga.pdf](https://fernandosantiago.com.br/fss_triaga.pdf)>. Acesso em: 08 out. 2024.



SANTOS, L. R. dos; FERRARI, G. F.; SANTOS, G. A. B. dos; SANTOS, F. S. dos. **"Atitude PANC"**: resultados preliminares e histórico de implantação de uma horta de Plantas Alimentícias Não Convencionais no câmpus São Roque, 2018. Disponível em: <<https://fernandosantiago.com.br/hortapanc.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2024.