



“Aromas e terapias - A saúde servida na mesa”
“Aromas and therapies - Health served at the table”

NEVES, Maria de Lourdes¹; LOPES, Paulo Rogério², ARAÚJO, Keila Cássia Santos³

¹Graduada em Saúde Coletiva - UFPR - Setor Litoral, voluntariadasaude@gmail.com; ²Agroecólogo, Professor UFPR - Setor Litoral - Curso de Agroecologia, agroecologialopes@gmail.com; ³Doutora em Geografia, Tecnologia em Agroecologia - UFPR Setor Litoral, keilacaraujo@gmail.com

Eixo temático: Saúde e Agroecologia

Resumo: A Interação Cultural e Humanística (ICH) Construção do Conhecimento Agroecológico, que como objetivo principal trabalhou a importância dos sistemas socioecológicos à saúde, segurança e soberania alimentar, sociobiodiversidade e cultura local foi oferecida no Laboratório Experimental de Alimentação (LEAL), da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral (UFPR Litoral). Realizaram-se muitas atividades práticas ao longo desta ICH, como rodas de conversa, caminhadas transversais para identificação de plantas medicinais e alimentícias não convencionais (PANC) em jardins, elaboração de pratos alimentícios e temperos camponeses e caiçaras. Neste relato de experiência, priorizou-se uma oficina na qual foi elaborada uma receita de massala com ervas aromáticas exclusivamente da culinária brasileira, apontando seus aspectos terapêuticos, com base na Trofologia (estudo dos alimentos como agentes de cura); conservação dos alimentos, compartilhamento dos saberes e sabores que estão intrinsecamente vinculados e a oportunidade de geração de renda.

Palavras chave: trofologia; massala; pangs; agroecologia

Keywords: trophology, massala, pangs, agroecology

Contexto

A UFPR Litoral por meio de seu projeto político pedagógico propõe aos educandos e à comunidade local as ICH, oferecidas durante dois semestres letivos, às quartas-feiras, em três turnos, manhã, tarde e noite. Estudantes de diferentes cursos e a comunidade local reúnem-se num processo integrativo, participativo e construtivista, privilegiando atividades formativas culturais e humanísticas, que podem ser práticas físicas, reflexivas, artísticas, lúdicas, culturais, formativas e, até mesmo, extensionistas. Esse espaço educador, dotado de sabedoria popular, interterritorialidade, intergeracionalidade, interexperencialidade, interculturalidade, interinstitucionalidade e interdisciplinaridade, é mediado por docentes ou estudantes ou representante da comunidade local.

Nesta ICH, considerou-se a importância dos aspectos socioecológicos ligados à saúde, à segurança e à soberania alimentar onde todos os indivíduos têm o direito e o acesso a uma alimentação segura, nutritiva e sustentável. E essa consciência agroecológica busca na Trofologia, ciência que estuda os alimentos como nutracêuticos (COURY, 2007), uma alternativa para corrigir os desequilíbrios promovendo saúde por meio dos alimentos compatíveis com a necessidade de cada ser humano. Uma alimentação ecologicamente correta contribui com a saúde não só do Planeta como de tudo que está dentro dele.

Na referida experiência, as ervas aromáticas e terapêuticas foram criteriosamente selecionadas com o objetivo de associar sabor, saber e paladar, apenas misturando os temperos sem recorrer a nenhum aditivo químico. A inspiração teve origem numa receita milenar que se baseia na mistura de diversas plantas, a massala – tempero indiano historicamente conhecido em todos os continentes, adaptado aos paladares de cada lugar.

Na Índia, como em todo o Oriente, os mercadores se destacavam na transmissão da cultura, fossem eles mercadores de especiarias, de sedas e de outros têxteis. Simbad, um dos mais conhecidos, deixou Omã, seu país natal, em busca das mais deliciosas especiarias nas costas de Malabar. Essas histórias que ouvimos os antigos contarem



nos faz imaginar os perfumes, gostos e belezas que Simbad teria encontrado na sua ousada trajetória (CAMARGO-MORO, 2000). A cozinha indiana é caracterizada pela variedade de combinações das especiarias que são consideradas a alma da cozinha. Apesar de variar muito de uma região para outra, a cozinha (parte mais sagrada da casa) sempre abriga um buquê perfumado que identifica a sua origem. Massala é a designação genérica para a mistura de especiarias, sempre se referindo a uma composição aromática (FAVRE, 1999). A concepção ocidental da massala existe há bastante tempo, mas se apresenta como uma mistura única ou como pó de curry com especiarias. Contudo, a mistura que foi proposta na ICH está muito distante da realidade gastronômica indiana, que até hoje preserva essa cultura envolta em rituais sagrados, como as oferendas e os cantos de gratidão. O judeu português Garcia da Orta, em meados do século XVI, escreveu, antes de se tornar mais uma vítima da inquisição, sobre uma forma de tratar vários problemas de saúde utilizando determinadas ervas como tempero dos alimentos (ORTA, 1987). Mas existem vários textos em sânscrito que, há três mil anos, já reconheciam a importância das plantas especiais – as quais, mais tarde, passaram a ser conhecidas como especiarias – especificando seu valor como preventivo de doenças e catalogando suas propriedades medicinais (GHALIONGHI, 1987). De acordo com Coury (2007), os tratamentos por dieta e ervas são dois dos métodos mais antigos de alimentar o processo de cura, com raízes nos primórdios da civilização. Nas medicinas tradicionais milenares, todos os alimentos são classificados como ervas, pois têm propriedades medicinais e ações definidas sobre o corpo, como as propriedades energéticas descobertas recentemente, que contribuem holisticamente para a saúde integral do homem. De acordo com Gimenes (2016), o ser humano ainda está longe de entender a verdadeira origem das doenças, bem como a forma de tratá-las na verdadeira causa que, normalmente, não é orgânica. E as plantas, amorosamente, são capazes de aliviar e curar os problemas físicos que mostram onde está o desequilíbrio, bem como tratar a origem desses problemas, por meio dos seus fatores energéticos. É a sabedoria antes restrita aos xamãs, aos sábios hindus, aos celtas e aos atlantas disponibilizada para todos que tentam entender como funciona a vida na Terra. Consequentemente, a maioria das ervas catalogadas em livros é alimento e condimento, ou seja, muitas plantas são consideradas como alimentos e ervas ao mesmo tempo. “A arte de temperar assemelhava-se à prática farmacêutica; as ervas aromáticas constituíam a base da alquimia culinária” (COURY, 2007).

Descrição da experiência

Realizaram-se os encontros da oficina de massala no LEAL, na UFPR Litoral, com a participação de estudantes e docentes de diversos cursos da UFPR e Instituto Federal do Paraná, representantes da comunidade caiçara do Guaraguaçu, nutricionista da prefeitura local, evidenciando a articulação, integração promovida pela ICH (Figura 1).

Elaboração da massala: a mistura de condimentos teve como princípio a escolha de ervas mais populares, facilidade de aquisição, preços acessíveis e sabores mais suaves, dispensando a orientação de outras opções mais condimentadas, tal como a massala com especiarias mais picantes, a exemplo das pimentas. Essa receita pode ser dividida em partes, às quais podem ser acrescentados condimentos diversos para atender a outros paladares. Outro diferencial levado em conta foi a conservação da massala que, neste caso, escolheu-se fazer com os condimentos desidratados e o sal grosso, facilitando o manuseio, o acondicionamento e as opções de uso e também favorecendo uma validade mais longa. Nesta experiência, foram utilizadas as seguintes ervas: alecrim, cebola, alho, cebolinha, salsinha, manjerona, manjerição, sálvia e louro.

Modo de preparo: foi colocada no liquidificador uma xícara (200g) de sal grosso e 50g de cada erva citada, perfazendo no total 450g de ervas e temperos (Figura 1). Essa quantidade foi dividida em três porções para facilitar a moedura. Depois de bem batida, cada porção foi guardada em um vidro limpo e seco. Em consonância com as orientações da Vigilância Sanitária do Município de Matinhos-PR, essa massala tem a



validade de dois anos por usar ingredientes desidratados e, como conservante, o sal grosso.

Resultados

A oficina propiciou aos participantes uma formação holística, na perspectiva das práticas integrativas em saúde e da Trofologia. Possibilitou a troca de experiências, receitas, sabores e saberes relacionados à alimentação agroecológica, plantas aromáticas, medicinais, energéticas e ou PANC. Os aspectos terapêuticos e fitoenergéticos são descritos no quadro abaixo, a partir da percepção da educadora popular e raizeira M.L. (Quadro 1).

Planta	Nome científico	Família	Propriedades terapêuticas	Propriedades fitoenergéticas
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	<i>Lamiaceae</i>	Tônica, eupéptica, antisséptica, sudorípara, vulnerária, balsâmica, anti reumática, calmante, estomáquica, anti diabética, cardiotônica.	Condutor de energia para todos os chacras, libera traumas, medos incentiva a sabedoria para viver e amar. Na terapia floral, faz parte da fórmula do aprendizado.
Alho	<i>Allium sativum</i>	<i>Aliaceae</i>	Hipotensora, anti-inflamatória, antitussígena, laxante, vermífuga, carminativa, antiséptica, diurética, depurativa, emoliente, antitérmica.	Nivelador de energia, atua do 1º ao 3º chacra, gera virilidade e masculinidade, ânimo para praticar atividades físicas, discernimento.
Cebola	<i>Allium cepa</i>	<i>Aliaceae</i>	Depurativa, emoliente, diurética, laxante, antibiótica, antitérmica, antitussígena, anti hemorrágica, antirreumática, calmante, alcalinizante, mineralizante, antiálgica, anticoagulante, aperiente, vermífuga.	
Cebolinha	<i>Allium schoenoprasum</i>	<i>Aliaceae</i>	Anti-inflamatória, mineralizante, vermífuga, hipotensora e resolutive.	
Louro	<i>Laurus nobilis</i>	<i>Lauraceae</i>	Diurético, regulador do apetite, combate a flatulência e melhora a digestão das leguminosas.	Atua no 7º chacra, elimina energia densas de origem espiritual, traz a força da energia divina para purificar os ambientes em geral.

Manjeriçã	<i>Ocimum basilicum</i>	<i>Lamiaceae</i>	Estomáquica, tônica, antiespasmódica, antidiarreica, emenagoga, diurética, béquica, peitoral.	Ação condutora, age beneficemente em todos os chacras, estimula a busca pela verdade, abençoa as escolhas e decisões e irradia energia mental.
Manjerona	<i>Origanum majorana</i>	<i>Lamiaceae</i>	Antiespasmódica, expectorante, mucolítica, cicatrizante, antiviral, analgésica, antisséptica, bactericida, diurética, digestiva.	Caráter energético puro, atua no 3º chacra, sensibilidade de perceber, aguça a solidariedade, cria espírito de equipe, ajuda a respeitar a opinião dos outros e viver em paz na comunidade.
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	<i>Lamiaceae</i>	Digestiva, antirradioativa, hepatoprotetora, aperiente, antiespasmódico, emenagogo, expectorante, parasiticida e tônico.	Caráter energético físico, atua no 1º chacra; estrutura a moradia, casa, convívio, a se instalar e criar raízes; criar projetos duradouros e concretos. Estimula a honrar compromissos e acordos, cumprir promessas.
Sálvia	<i>Salvia officinalis</i>	<i>Lamiaceae</i>	Resolutiva pulmonar, febrífuga, antitussígena, equilibradora do sistema hormonal, anti-inflamatória, diurética e cardioprotetora.	Caráter energético puro, atua no 5º chacra, ajuda a ser criativo dinâmico na fala, usando o argumento certo para cada público. Indicado na aprendizagem e para palestrantes e oradores.
Salsinha	<i>Petroselinum crispum</i>	<i>Apiaceae</i>	Hipertensão arterial, edemas, retenção de líquidos, cistites, depressão, febre, urticária, alergias, inapetência, flatulência, osteoporose, reumatismo, cálculos renais, acne, picada de insetos e plaquetária.	

Quadro 1. Informações terapêuticas das plantas utilizadas.
Fonte: Autores (2019)



Foi constatado que a experiência colocada em prática contribuiu com todos os participantes que buscaram melhorar a qualidade de vida. Depoimentos diversos mostraram que, na busca por novos conhecimentos e melhores resultados no que diz respeito à saúde, cinco pessoas afirmaram que houve melhora significativa do desconforto digestivo que sentiam antes; um aluno participante contou que, ao fazer um teste para trabalhar numa casa de lanches, usou a massala como condimento e foi contratado; atualmente o comércio está crescendo, e o prato mais procurado é a batata rústica, cozida, envolvida na massala e levada ao forno para gratinar. Esta oficina abre a possibilidade de outros projetos e também oportunidades, como a comercialização da massala, devidamente embalada e rotulada, por ser acessível à maioria da população, inclusive as de baixa renda. Oito pessoas já sistematizaram o comércio e se tornaram fornecedoras de massala para as lojas da região. A abrangência e simplicidade da massala tende a trazer para a comunidade local e para os participantes significativa melhoria em todos os aspectos da qualidade de vida, já que envolve desde o cultivo das plantas até o uso e comercialização, fomentando a economia local, trazendo saúde e gerando empregos e ocupação, além de devolver a dignidade do ser social ao mesmo tempo que preserva a saúde do Planeta, resgata e honra as diretrizes da Agroecologia. Associando a consciência agroecológica, à promoção da saúde e à possibilidade de obtenção de renda, dá-se por cumprida a contribuição de todos os envolvidos para um mundo melhor.

Referências

CAMARGO-MORO, F. O Brasil e a arte indo-portuguesa. In: **Vasco da Gama e a Índia**. Paris, 1998. Conferência realizada pela Chancelaria das Universidades de Paris e Fundação Calouste Gulbenkian.

COURY, S. T. **Nutrição vital**: uma abordagem holística da alimentação e saúde, Brasília, 2007, p. 19.

FAVRE, J. Le Dictionnaire Universal de La Cuisine. Publicação dos Anais Paris – Lisboa, 1999.

GHALIONGHI, P. **The Ebbes papyrus**: a new English translation, commentaries and glossaries. Cairo: Academy of Scientific Research and Technology, 1987, p. 306-310.

GIMENES, B. J. **Fitoenergética**: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra Editora, 8. ed. , 2016. p. 148, 150, 192, 193, 194, 199, 206.

ORTA, G. **Colóquios dos simples e drogas da Índia**. Lisboa: Imprensa Nacional, 1987, p. 31-37. Reprodução em *fac-simile* da edição de 1891, dirigida e anotada pelo Conde de Ficalho, II volumes.