

TEMPEROS E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS: uma revisão científica.

Lidia Dalila Inocência Kovaleski ¹

Erica Karolaine da Silva Lima²

Hana Luiza Oliveira Antonello³

Arthur Felipe Schneider Silva ⁴

Maria Rafaela Carvalho de Oliveira⁵

Carine de Camargo Fischer ⁶

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de julho

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1.Introdução

Este trabalho tem como objetivo entender melhor os temperos, como surgiram, como foram descobertos e como são usados ao redor do mundo, tanto na cozinha quanto em remédios e estudos de botânica. Escolhemos esse tema porque os temperos têm uma importância muito grande para o que comemos e sentimos, eles mudam totalmente o sabor de um prato, ajudam a conservar alimentos, disfarçam cheiros e até carregam a identidade cultural de cada região, sendo símbolos de tradições que passam de geração em geração.

E é por esse motivo que o grupo escolheu esse tema, pois Além do sabor, os temperos têm usos na medicina tradicional e na ciência, por conterem substâncias que fazem bem à saúde, como ações anti-inflamatórias e antioxidantes. Por isso, estudar temperos é algo que envolve várias áreas como história, geografia, biologia e cultura permitindo que a gente veja como a relação entre pessoas e plantas evoluiu ao longo do tempo.

¹Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: lidia-6760046@estudante.rs.gov.br

²Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: erica6095779@estudante.rs.gov.br

³Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: hanaldoantonello@estudante.rs.gov.br

⁴Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: arthur6760047@estudante.rs.gov.br

⁵Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: mariaredoliveira2@estudante.rs.gov.br

⁶Professora Orientadora, titular da Disciplina de Atividade Orientada a Tecnologia da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: carine-dfischer@educar.rs.gov.br



2. Procedimentos Metodológico

O trabalho de pesquisa foi um desafio da disciplina de Corpo e Movimento, onde o grupo decidiu pesquisar sobre temperos e suas propriedades medicinais. Buscamos pesquisar fontes como a internet e leitura de artigos postados em português e em inglês, organizamos as informações obtidas e os artigos selecionados foram utilizados para o embasamento do trabalho.

A pesquisa teve como base um amplo levantamento de informações, realizado por meio da leitura e análise de textos diversos, incluindo artigos disponíveis em sites especializados e acadêmicos.

Em um esforço conjunto, exploramos e dividimos em tópicos que aprofundavam a temática, examinamos e organizamos todo o material de forma clara, visando destacar os pontos chave dos temperos, como seus atributos, modos de uso e vantagens para o bem-estar.

3. Resultados e Discussões:

A partir da pesquisa apresentamos os tópicos envolvendo: a história dos temperos, suas principais utilidades e suas propriedades medicinais.

3.1 História dos temperos

Desde os tempos mais remotos, os temperos desempenham um papel fundamental na história da humanidade. Muito além de simplesmente realçar o sabor dos alimentos, eles estavam no centro de grandes expedições, trocas comerciais e transformações culturais.

Mas nós pouco sabemos o quão antigas elas são usadas na humanidade e como se espalhou ao redor do mundo, são verdadeiros tesouros da gastronomia e até mesmo da medicina. Arqueólogos encontraram em tumbas egípcias, datadas em 3000 a.c., especiarias, sendo os primeiros registros dos usos delas. Foi no século 15, que as embarcações europeias começaram a encher seus navios de especiarias de diversas partes do mundo, os temperos eram vendidos como produtos de luxo. Na época, as especiarias chegaram a virarem moedas, tamanho era o seu valor para a sociedade.

E foi com a ampliação da oferta de especiarias, que influenciou o desenvolvimento da gastronomia ao redor do mundo. Os sabores diversificados nos pratos são estudados e usados com cuidado por especialistas, o que faz as receitas serem marcantes em nosso paladar.

3.2 Principais temperos e suas utilizações

Os temperos são ingredientes fundamentais na preparação de alimentos, pois são responsáveis por intensificar o sabor, o aroma e até a aparência dos pratos. Presentes nas cozinhas do mundo inteiro, eles variam conforme a cultura e a tradição de cada povo, sendo utilizados de diferentes formas. Neste trabalho, vamos conhecer alguns dos principais temperos utilizados na culinária.

A Pimenta preta, proveniente da planta *Piper nigrum*, é originária da Índia e tem sido utilizada há milênios como tempero e moeda de troca. Na culinária, é amplamente empregada



para realçar o sabor de carnes, sopas, molhos e vegetais, sendo uma das especiarias mais comuns mundialmente.

O Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) é nativo da região do Mediterrâneo e tem sido utilizado desde a antiguidade em rituais religiosos e como planta medicinal. Na Grécia Antiga, era associado à memória e ao amor. Na culinária, é utilizado para temperar carnes, especialmente cordeiro e porco, além de batatas, pães e molhos, sendo ideal para pratos assados e grelhados.

O Orégano (*Origanum vulgare*), originário da região do Mediterrâneo, era considerado pelos gregos antigos como a "alegria da montanha" e amplamente utilizado na Roma Antiga tanto na culinária quanto na medicina. Na culinária, é ingrediente essencial na culinária italiana, utilizado em pizzas, molhos, saladas e pratos com tomate, além de ser comum em pratos gregos, mexicanos e portugueses.

A Cebolinha (*Allium schoenoprasum*) é uma planta perene da família do alho e da cebola, originária da Europa e Ásia, cultivada há séculos tanto por seu valor culinário quanto medicinal. Na culinária, é utilizada para adicionar sabor suave a saladas, sopas, omeletes e pratos com ovos, sendo suas folhas verdes picadas e adicionadas frescas aos pratos.

O Alho (*Allium sativum*) tem sido utilizado desde o antigo Egito tanto na culinária quanto na medicina. Durante as guerras mundiais, foi empregado como antisséptico natural para prevenir infecções. Na culinária, é ingrediente fundamental em diversas cozinhas ao redor do mundo, utilizado para temperar carnes, molhos, sopas e vegetais, podendo ser consumido cru, cozido ou assado.

3.3 Uso na medicina

O uso de temperos vai além da culinária e tem se mostrado cada vez mais relevante nas áreas da medicina e da estética. Diversos estudos apontam que muitos desses ingredientes naturais possuem compostos ativos com propriedades terapêuticas e cosméticas, capazes de contribuir para a prevenção e o tratamento de doenças, além de melhorar a saúde da pele, dos cabelos e do organismo como um todo, por exemplo a pimenta mais especificamente a piperina, composto ativo da pimenta, pode bloquear a formação de novas células adiposas e reduzir o nível de gordura no sangue. Além disso, aumenta a secreção de sucos digestivos e melhora a digestão dos alimentos, potencializando a absorção de nutrientes como vitamina C, selênio e betacaroteno. Na estética, devido às suas propriedades antioxidantes, a pimenta pode ser utilizada em produtos cosméticos para estimular a circulação e promover a saúde da pele.

O alecrim possui propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e antioxidantes, sendo utilizado para melhorar a digestão, aliviar dores musculares e fortalecer o sistema imunológico. Na estética, o óleo essencial de alecrim é usado em produtos capilares para estimular o crescimento dos fios e combater a queda de cabelo, além de ser incorporado em cremes e loções devido às suas propriedades tonificantes.



O orégano também é rico em antioxidantes como carvacrol e timol, possuindo propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e digestivas, sendo utilizado para aliviar sintomas de gripes, resfriados e problemas digestivos. Na estética, o óleo essencial de orégano é utilizado em produtos para a pele devido às suas propriedades antifúngicas e antibacterianas, ajudando no tratamento de acne e infecções cutâneas.

A cebolinha é rica em vitaminas A e C, possuindo propriedades antioxidantes e podendo ajudar na digestão, além de ser conhecida por suas propriedades diuréticas e por auxiliar na redução da pressão arterial. Na estética, devido ao seu teor de antioxidantes, a cebolinha pode ser utilizada em máscaras faciais caseiras para revitalizar a pele e combater os radicais livres.

O alho possui propriedades antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias, sendo utilizado para fortalecer o sistema imunológico, reduzir o colesterol e a pressão arterial, e prevenir doenças cardiovasculares. Na estética, o alho é utilizado em tratamentos capilares para fortalecer os fios e combater a caspa, além de poder ser aplicado topicamente para tratar infecções fúngicas e bacterianas na pele.

4. Conclusão

Após a pesquisa, conclui-se que os temperos como o orégano, a pimenta e o alecrim, deu para perceber que eles não são só um “toque a mais”, são essenciais na medicina e cosmética, Cada um tem seu sabor, e utilização em diversas áreas e muitos benefícios para a saúde. No fim, essa pesquisa mostrou que os temperos não servem apenas para dar sabor à comida e dão sabor à vida.

5. Referências

A HISTÓRIA dos temperos. Premier Temperos, 2024. Disponível em: <http://premier Temperos.com.br/novo/a-historia-dos-temperos/>. Acesso em: 25 jul. 2009.

BASTOS, L. M.; MAGALHÃES, C. P. *Plantas condimentares e seus benefícios para a saúde*. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2018.

BARBOSA, A. N.; SILVA, R. J. O uso de ervas e especiarias como alternativa ao sal na alimentação. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 77-84, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ervas e especiarias: aliados para uma alimentação com menos sal. *Portal Saúde*, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ervas-especiarias-menossal>. Acesso em: 18 ago. 2025.

FERREIRA, P. M.; COSTA, D. A. Importância culinária e farmacológica das plantas condimentares. *Revista de Ciências Agrárias*, Lisboa, v. 45, n. 3, p. 589-596, 2022.



LOURENÇO, C. K. *Ervas e especiarias: guia completo de temperos naturais*. São Paulo: Editora Europa, 2022.

NOVAES, G. S.; COSTA, L. M. *Temperos e ervas aromáticas na culinária brasileira*. 2. ed. São Paulo: Senac, 2019.

O GENGIBRE na saúde. National Center for Biotechnology Information, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>. Acesso em: 25 jul. 2009.

TEIXEIRA, J. C. Computador, sociedade e conhecimento. 2012. Disponível em: <http://usuarios.upf.br/~teixeira/livros/computador-sociedade-conhecimento.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2009.

TEMPEROS que fazem bem à saúde. BBC News Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c154lx348q4o>. Acesso em: 25 jul. 2009.

14 temperos medicinais que ajudam a curar doenças. Terra, 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/14-temperos-medicinais-que-ajudam-a-curardoenças,65e808eb6b8a864d5ce88c5308301c4cbmwkjipx.html>. Acesso em: 25 jul. 2009.