

# COZINHA MEDITERRÂNEA: TEMPEROS

## IX Encontro de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Paola Vasconcelos Campelo, Antônio Ivo Mendes Filho, Rafael Queiroz Gurgel do Amaral

Uma das características base da alimentação mediterrânea é o uso de ervas e especiarias em diversas preparações. Nos países que margeiam o Mar Mediterrâneo e em suas culturas, a utilização de ervas frescas ou secas; especiarias e ainda temperos, uma mistura desses produtos, fornece sabor especial, cor e característica inigualáveis aos pratos. A utilização de alimentos pelos povos mediterrâneos, assim como o uso de temperos misturando especiarias, tem estado em processo de mudança desde há dez mil anos ou mais, mas ainda é possível traçar semelhanças entre as refeições modernas e as dos antepassados pré-históricos. Assim, este artigo faz uma revisão bibliográfica sobre a cozinha mediterrânea, suas características e bases, abordando as formas de utilização de temperos, registrando o preparo de mistura e produção de temperos peculiares à região, tais como água de rosas e de laranjeira; harissa; ras el hanout e zaatar. Evidencia-se, desta forma, que, através dos tempos, os povos mediterrâneos vêm utilizando temperos de forma magistral para ressaltar sabores, valorizar alimentos e melhorar a saúde. A utilização de temperos na Cozinha Mediterrânea evidencia a força da tradição e da identidade cultural de povos tão distintos e tão conectados entre si e a necessidade de sua manutenção para sustentabilidade da cultural da região. Desta forma, a divulgação e utilização de produtos da chamada cesta mediterrânea, embora diferentes em cada cultura ou país, contribui para reforçar a identidade cultural, ajudando na sustentabilidade do modelo de alimentação que inspira bem-estar, saúde e qualidade de vida ao resto do mundo, sempre com simplicidade e muito sabor.

Palavras-chave: Cozinha Mediterrânea. Temperos do Mediterrâneo. Gastronomia.