

## Sessão 17

### Nutrição

**144**

**CONDIMENTOS: ASPECTOS ALIMENTARES, MEDICINAIS E HOLÍSTICOS.** *Cáren Michele Costa, Mariana de Castilhos Garayp, Heloisa Helena Carvalho (orient.)* (Coordenação do Curso de Nutrição, Rede Metodista de Educação - IPA).

Condimento é o nome genérico para substâncias utilizadas com a finalidade de temperar, colorir, aromatizar e/ou conservar alimentos. Temperos e os condimentos são ingredientes essenciais numa alimentação saudável e equilibrada: realçam o sabor dos alimentos, ajudam na digestão, melhoram o aspecto estético da comida e, além disso, muitos deles têm qualidades terapêuticas notáveis. Historicamente, os temperos foram utilizados em todas as culturas como elementos chave da culinária de cada país; no passado, quando havia muito menos alimentos importados e processados, os condimentos permitiam que se pudessem apreciar diariamente os mesmos alimentos das mais diversas formas. Os objetivos deste trabalho foi realizar um aprendizado sobre condimentos, procurando mostrar a riqueza da variedade de condimentos não abrangendo somente a produção e utilização culinária, mas sim enfocando também seus usos na gastronomia, aplicações em variações dietéticas, e discutir aspectos medicinais e holísticos. Os itens estudados foram agrupados de acordo com sua classificação, oportunizando sua identificação ao mesmo tempo útil e prática e satisfazendo as necessidades de informação para sua melhor utilização. Observamos ao decorrer deste trabalho a imensa diversidade que abrange os condimentos. Sua história rica e diferenciada pelas inúmeras culturas onde são utilizadas. Verificamos então, a importância de conhecê-las para melhor adaptação nos alimentos a serem preparados. Com este conhecimento teórico esperamos incentivar estudos mais aprofundados e também o interesse em utilizá-los.