

Isabela Berrogain

Tempero marcante e indispensável em diversas culturas, a pimenta é um dos ingredientes mais utilizados quando o objetivo é intensificar o sabor dos pratos. A iguaria é extremamente popular nas cozinhas indiana, tailandesa, coreana e até mesmo brasileira, conhecidas pelos paladares intensos, em que o calor faz parte da gastronomia. Para além da culinária, ela é uma ótima aliada da saúde — o fruto traz diversos benefícios para o metabolismo do corpo.

Segundo o nutrólogo e endocrinologista Wandyk Alisson, o consumo de pimenta no cotidiano pode ser benéfico para o melhor funcionamento do organismo. “A maioria das pimentas são ricas em capsaicina, bioativo que dá a característica de ardência, mas, mais importante que isso, tem propriedades que agem no metabolismo energético do corpo”, explica o médico. Entre os principais benefícios, destacam-se o auxílio na regulação do metabolismo e no controle de peso.

“Quando consumimos pimenta em nossas refeições, a nossa temperatura corporal aumenta. A capsaicina ativa os TRPV1, receptores de dor e calor, elevando a temperatura do corpo e estimulando a queima de gordura. Isso exige que o organismo utilize mais energia, acelerando o metabolismo”, detalha Wandyk. “A pimenta ainda melhora a função cardiovascular reduzindo os níveis de colesterol, além de ter propriedades anti-inflamatórias e analgésicas”, complementa.

Em Brasília, restaurantes voltados para as culinárias amantes da pimenta oferecem pratos cheios de sabor e picância. Confira!

Sabor apimentado

Além de saborosa, a pimenta traz diversos benefícios para a saúde. Conheça restaurantes da cidade que são adeptos de pratos quentes

2025 PEDRO SANTANA/CB/BA PRESS



Kimchi JeonGol, caldeirada apimentada do Soban

Alívio no dia-a-dia

Na 111 Sul, o restaurante coreano Soban foi batizado com a palavra que significa, no país asiático, “mesa pequena ou individual”. Isso porque, quando os proprietários Paulo Yang e Patrícia Lee decidiram abrir um restaurante voltado para a cozinha tradicional da Coreia, sabiam que seria um desafio fazer um menu todo a la carte, sem produções em escalas maiores. “A gente atende especialmente cada pessoa, fazendo cada pedido individual e colocando nosso carinho em cada prato”, explica Paulo.

Quando o assunto é comida apimentada, ele explica que a cultura da pimenta na culinária coreana não é milenar. “Começou há uns 300 anos, pelo kimchi (fermentação de legumes). Os coreanos começaram a pegar pesado no sabor apimentado com o objetivo de aliviar o estresse, e isso continua até agora. O ato de assoprar um pouco na hora de comer a pimenta é uma forma de desestressar também, como se fosse um suspiro mesmo”, detalha.

“A comida coreana é muito conhecida pelos pratos

apimentados, que muitos têm até medo de experimentar. Mas nós convidamos nossos clientes a provar as nossas opções com pimenta, para ver se eles também acham que ajuda no estresse do dia-a-dia”, conta o proprietário.

A sugestão da casa é o Kimchi JeonGol (R\$ 165 — de duas a três pessoas), caldeirada apimentada de kimchi, panceta, tofu e legumes. Para acompanhar, o menu do restaurante conta com opções de bebidas típicas do país asiático, como chá coreano Ginseng (R\$ 12).