



Temperas da Grazie

30 ervas,
condimentos
e especiarias

para dar um toque de
mestre às suas geleias

Grazie Canella

Grazie Canella

Temperas da Grazie

30 ervas, condimentos
e especiarias

para dar um toque de
mestre às suas geleias

2020



O conteúdo deste ebook é de autoria de Graziela Canella. Não é permitida a reprodução, compartilhamento ou comercialização total ou parcial de textos, fotos e ilustrações por qualquer meio sem prévia autorização, estando os infratores sujeitos às penas previstas pela lei de Direitos de Autor (artigo 184 do Código Penal Brasileiro).

Introdução

Tempero, por definição, é o ingrediente adicionado aos alimentos para aprimorar seu sabor. Não é à toa que dizem que "o amor é o tempero da vida", afinal um tempero bem escolhido pode

deixar qualquer preparo mais interessante, surpreendente e saboroso. Na dose certa, é claro! Assim como o sentimento, um tempero alimentício desmedido pode não ter o efeito esperado e até deixar um sabor amargo!

Trocadilhos à parte, a possibilidade de transformar um sabor é sempre um tema fascinante, e por isso foi explorado em cada uma das receitas do ebook *Geleias de Mestre*. Para você enriquecer os seus conhecimentos sobre alguns dos "toques de mestre" das receitas e saber um pouco mais sobre como usá-los, decidi reunir aqui, em *Temperos da Grazie*, tudo que você precisa saber sobre uma seleção de 30 especiarias, ervas e condimentos que podem fazer a diferença em suas geleias e chutneys, além de outras conservas e também nos pratos do dia a dia.

Saboreie!

Grazie Canella

Índice



06



Água de rosas

07



Alecrim

14



Cominho

08



Amêndoa

15



Cravo

09



Anis Estrelado

16



Cumaru

10



Baunilha

17



Cúrcuma

11



Canela

18



Erva-doce

12



Capim-limão

19



Gengibre

13



Cardamomo

20



Hortelã



Água de rosas

Comuns tradicionais doces típicos do Oriente Médio e em muitos pratos da rica culinária marroquina, para citar alguns exemplos, a concentrada água de rosas é daqueles ingredientes que conferem automaticamente um aspecto exótico e intrigante às preparações. Popular também na Índia, ela perfuma não só receitas de lassi, refrescante bebida à base de iogurte, frutas e especiarias, como o gulab jamun, quitute que se assemelha ao nosso afetivo bolinho de chuva. Mas para nós brasileiros que não temos tanta experiência com a matéria-prima, é preciso ter cautela. Isso porque bastam algumas colheres para perfumar com sucesso uma compota ou geleia, sem que o resultado fique enjoativo ou adstringente demais. Outro ponto é que, apesar de teoricamente comestíveis, as rosas para uso culinário precisam ser cultivadas especificamente para este fim (ou seja, longe de produtos químicos que podem ser adicionados às flores destinadas a utilidades ornamentais).

Dito isso, a água de rosas adquirida em mercados e empórios pode dar aquele toque extra a compotas e geleias de maçã, damasco, manga, pêssago ou morango, ou até de outras flores. Pétalas de rosas orgânicas compradas de produtores

certificados podem render um presente apaixonante. As espécies têm sabores variados e podem ser acrescidas ao longo do cozimento. Para um toque suave, adicionar uma colher de sopa da água de rosas no final do cozimento da geleia, quando estiver no ponto.



Alecrim



Erva aromática que nos transporta diretamente ao Mediterrâneo. sua região de origem, o alecrim

é versátil e vai muito bem não só no preparo de massas, sopas, carnes e legumes assados mas também é bom parceiro em receitas doces que levam laranja, limões e chocolate. Facilmente cultivado em hortas caseiras, ele apresenta um aroma imponente e característico, com traço semelhante ao da sálvia, apesar de ser mais doce e de possuir mais toques florais e ciprestes. Possui potencial reconhecido desde a Antiguidade para fins medicinais e não à toa seu chá é conhecido popularmente até hoje! É associado ainda à memória e à concentração, desde os tempos dos faraós. Já na decoração confere um charme extra para quem busca um efeito ao mesmo tempo singelo e campestre. Na preparação de geleias, seu aroma pode dar um toque herbal e refrescante a receitas como damasco, maçã, pera, tangerina, ruibarbo, cebola, romã e até vinho tinto. Apesar de ter sabor agradável, pode roubar a cena e causar ligeiro amargor se usado em excesso, quando fresco; Quando desidratado corretamente, ele perde grande parte de seu frescor e da capacidade aromática. Na dúvida, coloque aos poucos e prove!



Amêndoa

Além das especiarias e ervas que podem mudar o sabor das geleias,

também não podemos deixar de citar o efeito aromático de frutos secos e sementes comestíveis como nozes, castanhas, pistache e avelã. Uma das minhas favoritas para incorporar sabor é a amêndoa, semente de uma árvore parente do pessegueiro. Seus frutos não são comestíveis quando a fruta está madura, somente verde e com sal - iguaria comum na região do Mediterrâneo.

Já as sementes, normalmente vendidas sem a casca, são muito utilizadas na culinária árabe, além de pratos indianos, frutos do mar e doces; são também cada vez mais populares como matéria-prima para alternativas ao leite e à farinha. Ricas em nutrientes, com sabor sofisticado e textura crocante, as amêndoas também podem ser um ingrediente transformador do sabor de uma geleia. Use a criatividade para desenvolver combinações únicas e se destacar na produção de geleias, oferecendo sempre edições limitadas e novidades. Experimente torrar cuidadosamente em uma frigideira cerca de 50 gramas de amêndoas (quantidade mais do que suficiente para uma receita de 1 kg de frutas). Deixe esfriar e passe por um ralador fino ou processador, ou ainda corte em lascas ou lâminas finas.

Acrescente amêndoas aos poucos no final do cozimento de geleias, observando sempre para não colocar em ex-

cesso e prejudicar a consistência.

Seu sabor combina perfeitamente com o de frutas como manga, laranja, figo, banana, amora, a dupla pera e kiwi, e principalmente damasco, par perfeito para amêndoas. Vale a pena combinar também com geleias de sabores menos convencionais como cenoura ou abóbora.



Anis estrelado



Essa especiaria de origem chinesa é tão bonita que além de adicionar seu sabor e aroma pronunciado, adocicado e refrescante a vários pratos e geleias, também tem função decorativa, especialmente na confeitaria. Isso sem contar suas aplicações medicinais e, acredita-se, ainda dá sorte graças ao formato de estrela com 8 pontas! Trata-se do fruto de uma pequena árvore oriental, colhido e seco antes mesmo de amadurecer. Pode ser colocado em pó ou inteiro nas receitas, assim como o cravo e a canela em pau, e depois retirado na hora de servir. O sabor é similar ao do anis ou erva-doce, pois têm em comum um óleo essencial chamado anetol, e seu uso é comum no preparo de pratos chineses e indianos com carne de porco, frango ou pato, além de licores, chutneys, doces e compotas. Não deve ser usado em grande quantidade, pois tem sabor muito intenso, mas experimente acrescentar duas ou três "estrelas" nas receitas de algumas geleias para dar um sabor totalmente diferente às frutas! Entre os sabores de geleias que mais combinam com anis estrelado estão o morango, figo, abacaxi, laranja, limão siciliano, uva, cenoura, abóbora, romã e ruibarbo, além de outras ervas e especiarias como hortelã, canela e baunilha. A especiaria ainda é sucesso garantido na maioria das receitas de chutneys, como o de cebola. Para checar se o anis estrelado está fresco, basta quebrar uma das pontas e esmagar a semente para conferir se o aroma forte, caso contrário estará velho e não terá tanto efeito na receita.



Baunilha

Capaz de despertar importantes memórias afetivas pelo aroma suave e delica-

do, a baunilha é na verdade a vagem de uma grande orquídea trepadeira do México, apresentada aos europeus pelos espanhóis. Foram os astecas que descobriram e aperfeiçoaram o processo de curar as favas, fermentando-as e secando-as sem pressa e garantindo assim a alta qualidade da vanilina branca cristalizada que lhes dá sabor. As melhores favas são flexíveis, porém resistentes, de tonalidade castanho-escuro. Tanto cuidado justifica o preço elevado da "baunilha verdadeira", ou *in natura*, na comparação com as essências sintéticas que tentam reproduzir as doces notas desta especiaria tão querida no mundo todo. Uma vez com a baunilha em mãos — seja ela produzida em países como Madagascar, Taiti e Indonésia —, recomenda-se deitar a fava sobre uma superfície plana e dividi-la ao meio no sentido do comprimento com uma faca bem afiada. No interior estão os minúsculos

grãos que podem ser ingeridos e conferem os inconfundíveis aroma e sabor desta joia gastronômica. Muito comum como base de licores, sorvetes e outras sobremesas à base de leite e creme,



a baunilha faz sucesso também com chocolate e frutas de sabor ameno. São exemplos as combinações de baunilha com banana, melancia, maçã, pêssigo, abacaxi ou pera. Ingredientes menos convencionais para geleias e mais conhecidos em pratos salgados, como abóbora e tomate, reforçam sua vocação para doces quando temperadas com a especiaria. Outras experimentações que valem muito a pena para geleias são as de baunilha com frutas silvestres como morango, mirtilo e framboesa. Na ausência da fava, é possível acrescentar seu aroma com uma a duas colheres de extrato ou essência por receita.

Canela

Ingrediente popular em vários países.

famoso no Brasil por finalizar delícias como o arroz doce e os mais diversos quitutes de milho, e na Europa e no Oriente Médio como tempero para carnes e aves, a canela pode dar um toque especial também às geleias. Mas você sabe que há mais de um tipo de canela? Pois bem! Atualmente, a canela mais consumida por aqui é a canela-cássia (*Cinnamomum cassia*), ou canela-chinesa, de sabor mais picante e valor acessível. Perfumada e aconchegante, ela é uma das especiarias mais antigas de que se tem registro, com presença inclusive no dia a dia do Egito Antigo. Apresentada aos europeus no período das rotas das especiarias, a cássia é como se fosse uma prima da canela verdadeira (*Cinnamomum zeylanicum*), esta nativa do Ceilão (atual Sri Lanka), mais cara e de sabor mais delicado, assim como mais difícil de encontrar em mercados e empórios. Uma vez com as duas em mãos, você perceberá que a cássia é mais grossa e com menos camadas em



cada rolinho. Vale ficar de olho ainda na cor, já que a canela de qualidade superior é clara, semelhante a um rolo de papel ressecado. O condimento é a casca retirada dos ramos do arbusto, seca ao sol; e tem uso culinário nas versões em pó, para pratos mais secos ou bolos, ou em pau, como em receitas de chutneys e geleias. Vai muito bem com maçã, pera e ameixa, assim como faz parcerias tão aconchegantes quanto com mirtilo, damasco, cenoura e figo. Tem função termogênica, sendo boa pedida para "aquecer" as receitas. Pela popularidade na culinária indiana, também é presença frequente em chutneys, como de manga e abacaxi.



Capim-limão

Também conhecido
como capim-santo, capim-cheiroso,
capim-de-cheiro ou capim-cidreira — não é a

erva-cidreira! —, o capim-limão é daquelas ervas que parecem emanar boas energias, de tão gostoso e agradável. Nativo da Ásia e usado por egípcios, gregos e romanos em itens como perfumes, ele foi trazido ao Brasil na época colonial pelos portugueses. Não demorou muito para que as folhas compridas verde-claras e aroma cítrico ganhassem popularidade em solo nacional, sendo um ingrediente querido para aquele chazinho de final de tarde, de preferência com natureza ao redor. Na culinária, ele é muito usado na cozinha tailandesa, formando uma dobradinha de ouro com o leite de coco. O aroma que surge a partir do corte das folhas pode dar uma pitada de personalidade a sopas, marinados e omeletes. Em sucos de frutas, é puro charme e frescor! O mesmo vale para a caipirinha. Pelas mãos da chef Morena Leite, virou sucesso como brigadeiro. Já quando o assunto é geleia, o capim-limão é capaz de perfumar e atribuir seu aroma refrescante a receitas com abacaxi, laranja, pêsego, morango e cachaça; com maçã, pode ser o sabor protagonista da geleia. Suas folhas podem ser amarradas e fervidas junto com as frutas ou separadamente, com água, fazendo infusões concentradas; se batidas no liquidificador com água e coadas, produzem um suco de cor vibrante que pode ser adicionado aos preparos.



Cardamomo

*Uma das especiarias
mais caras do mundo,* o cardamomo

consiste na semente de uma planta nativa da Índia e da família do gengibre, mas bem diferente no aroma. É uma pequena baga, normalmente de coloração esverdeada (ou em versões mais raras de tom escuro ou bege), e quando partimos sua casca macia encontramos pequenos grãos muito aromáticos, de sabor levemente cítrico. Tem ótimo rendimento, pois apenas alguns grãos são suficientes para transformar o sabor das receitas. Romanos e gregos usavam não somente na culinária, mas também com fins medicinais (para tratar gengivas e dentes, dor de garganta, problemas respiratórios e digestivos) e ainda como perfume – conta a história que Cleópatra tomava banhos de cardamomo para receber Marco Antonio.

O cardamomo pode ser acrescentado a bebidas como café, chás e sucos, cremes, molhos e pudins. Para quem quer conhecer mais e explorar esse sabor em geleias, ele casa perfeitamente com frutas como a manga (uma de suas combinações mais famosas e muito exploradas na culinária asiática), além de laranja, pêssigo, damasco e kinkan. Também dá um toque especial no preparo de chutneys, caldas de compotas e conservas.



Cominho

Facilmente encontrado nos mercados na forma de semente seca ou em pó.

o cominho é daqueles condimentos que datam de muitos e muitos anos. Teve papel importante no Egito Antigo, onde foi utilizado não só como especiaria, mas também nas combinações feitas para conservação das múmias! Outras fontes indicam que gregos e romanos lançavam mão dele de forma corriqueira, tal como hoje fazemos com a pimenta-do-reino. Relatos históricos à parte, a verdade é que o cominho segue firme e forte nos tempos atuais, especialmente em pratos típicos do México, do Marrocos, da Índia e do Oriente Médio. Tem ainda uma série de propriedades nutricionais, com destaque para a grande quantidade de ferro.

Com sabor marcante puxado

para o terroso e toque apimentado, ele dá um charme a carnes, legumes, salsichas e feijões.

Faz uma dobradinha perfeita com a lentilha e fica maravilhoso na preparação de chutneys, como o de ameixa ou laranja, ou ainda em geleias de cebola ou tomate. Nesse caso, você deve optar pela semente inteira mesmo e adicioná-la no início da preparação, para que haja tempo suficiente até a liberação de sua essência por todo o conteúdo. A proporção é de uma a duas colheres de chá por quilo de ingredientes. Pode parecer pouco, mas o cominho é daquelas especiarias que em excesso podem detonar qualquer receita.



Cravo-da-índia

Nativo das Ilhas Molucas, na Indonésia, e hoje cultivado em países tropicais como Madagascar, Brasil e Tanzânia, sempre perto do mar, o cravo-da-índia vai muito além de um adorno para o tradicional beijinho de coco. Trata-se de um botão perfumado colhido antes de abrir, ainda rosado, que adquire a coloração marrom-avermelhada depois de secar ao sol. Seu nome é associado ao formato de um prego — do latim *clavus* —, imagem ainda mais fiel quando observamos o uso em maçãs, cebolas e no tender natalino. Uma curiosidade é que a utilização em doces teria começado com um caráter funcional, para repelir formigas. Seu sabor característico provém do óleo essencial que contém eugenol, o mesmo componente usado na odontologia, e deve ser usado com cautela. Caso contrário, pode dominar a receita e criar um efeito exagerado e incômodo. Além disso, o gosto pode ficar ainda mais forte com o passar do tempo. Para geleias, recomenda-se a proporção de cerca de 6 unidades (ou, na versão em pó, de 1 colher de café) por quilo de fruta, com ingredientes como ameixa, maçã, abacaxi, figo, banana, bacon, cebola ou laranja, além de estar sempre presente em receitas

de chutneys. Se a geleia for de coloração escura, convém retirá-los após o preparo, para evitar que alguém morda ou engula sem perceber — uma forma de facilitar esse processo é colocá-los em um infusor ou saquinho de chá antes de misturar aos ingredientes. Os cravos devem ser comprados inteiros, bem formados, nunca murchos ou com traços de poeira.

Cumaru (ou Tonka)

Apesar de existir há muitos anos, antes da chegada dos portugueses, este ingrediente originário da região amazônica tem uso recente na culinária. Seu potencial começou a ser explorado por chefs de cozinha premiados, dentro de um movimento de valorização da gastronomia brasileira, e aos poucos vem ganhando espaço na confeitaria verde e amarela, principalmente em sobremesas à base de leite como pudins, sorvetes, chocolates e brulées. Conhecida também como fava tonka, a semente (ou fava) de cumaru tem aroma adocicado que remete à baunilha, levemente mais amadeirado, e ao coco. Deve ser



usado sempre em pequena quantidade, como um perfume extremamente sutil às receitas. O cuidado no uso não é um exagero – assim como a noz-moscada, pode ter efeito tóxico se consumida em excesso, embora seja praticamente impossível consumir tal quantidade em receitas de doces.

A orientação vale para as geleias, que devem receber uma porção de meia fava ralada (usando um utensílio como o usado para noz-moscada) por quilo de fruta. Outro uso culinário é na forma de infusão – basta mergulhar duas favas inteiras na panela durante o preparo de geleias e depois descartá-las. Dá um toque de mestre se combinado a figo, tomate, pêssegos, manga, maçã ou frutas vermelhas.



Cúrcuma



O mesmo que açafrão-da-terra, a cúrcuma é uma especiaria marcante e potente, prima do gengibre.

Tem como origem a Índia e a Indonésia e uso registrado há milhares de anos nestas regiões, tanto na culinária quanto por suas propriedades medicinais. Com sabor picante e belo tom amarelo alaranjado, ele está disponível fresco como rizoma (caule subterrâneo), assim como o gengibre, ou seco em pó, versão mais suave no paladar. Ingrediente principal do tradicional curry indiano, a cúrcuma vai muito bem em sopas e molhos cremosos, no arroz e em legumes cozidos. Pode dar uma graça ao cuscuz marroquino e fica esplêndido no frango ensopado! Em todo o mundo, é hit como corante natural, tonalizando queijos, mostardas, bebidas e macarrão.

Para geleias e chutneys, experimente adicionar 1 colher de sobremesa de sua versão em pó ou 1 colher de sopa da cúrcuma ralada para cada quilo de ingredientes - destacam-se combinações com abacaxi, alho, limão siciliano e gengibre. Agora atenção: a cúrcuma, conhecida cientificamente como *Curcuma longa*, não tem nada a ver com o "açafrão verdadeiro", extraído do estigma de flores de *Crocus sativus* e de custo bem mais elevado.

Erva-doce

Ingrediente estratégico para o famoso bolo de fubá ou para um legítimo pão de milho.

a erva-doce (o mesmo que anis ou anis-verde) é daquelas sementes capazes de despertar boas lembranças e aconchego imediato. Como não lembrar ainda de sua utilização para aquele chazinho básico, que conforta e favorece a digestão? Impossível! Originária da Ásia, ela é o fruto seco da *Pimpinella anisum* e, assim como o funcho (*Foeniculum vulgare*, também chamado popularmente de erva-doce) e o anis-estrelado, tem em sua composição o anetol. Vem daí a semelhança aromática e a confusão de nomenclaturas! Voltando às sementinhas de paladar levemente adocicado, elas podem ser usadas também em pratos salgados, acompanhando a carne suína, e em receitas de peixes, frutos do mar e marinadas.

Em geleias, combinam com laranja, figo, kinkan, morango, abacaxi, bacon e tomate. Na forma de sementes, pode-se usar cerca de 1 colher de sobremesa para aromatizar receitas, mas é possível ainda seu uso para o preparo de infusões concentradas adicionadas ao cozimento das frutas, feitas de 120 ml de água e 1 colher de sopa das sementes.





Gengibre

Se tem um sabor cheio de personalidade, e ao mesmo tempo versátil, é o de gengibre.

Pode ser usado no preparo de chás, sopas, chutneys, peixes e outros pratos, sem falar a diferença que faz apenas uma pitadinha em pó no capuccino e algumas fatias para temperar iguarias japonesas. É um toque refrescante e quente ao mesmo tempo, adocicado, que muda completamente o sabor das receitas. O chá feito com o rizoma é um santo remédio para dor de garganta. Para melhorar, tem ação estimulante e pode ser um aliado nas dietas, além de ação benéfica como digestivo e anti-inflamatório. Para aproveitar seu efeito termogênico, experimente aquecer os pratos (e geleias!) com um pouco da especiaria ralada ou fatiada. Para escolher o gengibre sem erro no mercado, observe a casca, que deve estar lisa e sem manchas, e as extremidades, que não devem estar muito ressecadas; evite ralar se o interior ficar muito fibroso. Conserve em geladeira por até duas semanas ou congele.

Para experimentar seu efeito em geleias, conservas e chutneys, acrescente de 1 a 2 colheres de sopa rasas do rizoma ralado para cada quilo de ingredientes; se preferir em pó, a medida é 1 a 2 colheres de chá. Combina com sabores como abacaxi, maçã, manga, melancia, cítricos como tangerina e acerola, ou ainda outros mais exóticos como tamarindo, jasmim e açai.



Hortelã



Do reconfortante chazinho no inverno ao suco de abacaxi no verão. Do mojito ao quibe. Do cordeiro ao molho de salada. Cheirosa, versátil e refrescante, a hortelã é bastante popular no dia a dia dos brasileiros e um dos primeiros itens na hora de compor uma horta caseira. Erva aromáticas das boas, a hortelã comum — exemplar da vasta família que tem menor concentração de mentol, óleo essencial, o que confere um perfume mais suave — tem origem no Mediterrâneo. Não demorou muito para que se espalhasse pela Europa e para que fosse transportada para vários países, como ingrediente de pratos típicos das cozinhas árabe e indiana, para citar alguns exemplos. Vai bem com batatas e ervilhas, na Inglaterra. A hortelã é um sabor clássico ainda em balas, licores e gomas de mascar, além de combinar com uma bela e colorida salada de frutas, com uma fatia generosa de melão e

com chocolate amargo. Fora isso, tem papel decorativo e como guarnição para drinks. Quer mais? Para geleias, pode ser usada em associação com framboesa, figo, abacaxi, tamarindo, limão e manga. O ideal é que seja consumida fresca, podendo ser macerada para liberação de seus óleos essenciais. Devido ao alto potencial de oxidação, deve-se evitar ao máximo picar as folhas e deixá-las em contato com o ar. Caso contrário, elas escurecem. Branquear as folhas e cortá-las com o uso de uma tesoura são técnicas que contribuem na manutenção de sua cor.



Lavanda



De uns tempos para cá, a lavanda começou a ganhar mais destaque na culinária e principalmente na confeitaria

por aqui. Essa pequena flor delicada e perfumada, também conhecida como alfavaca e muito cultivada em campos no sul da França e da Itália, já é velha conhecida da gastronomia desses países – é um dos ingredientes da mistura conhecida como ervas de Provença, por exemplo. Pode substituir o alecrim em vários pratos, mas também com moderação para não deixar um fundo amargo, e aparece em massas, molhos, pães, queijos e vários outros itens. Em chás, tem sabor especial tanto sozinha quanto em blends de flores, ervas, frutas e especiarias. Na categoria de doces, sua cor e perfume têm também função decorativa, com destaque em bolos, macarons e outras receitas. Pode ainda ser usada para aromatizar açúcar, mel, cremes e coberturas.

Para quem deseja aproveitar seu aroma delicado em receitas de geleias, há opções maravilhosas. Compre as flores desidratadas, adequadas para uso culinário, e comece a misturar com diversos ingredientes! Assim como o alecrim, a lavanda também requer moderação no uso para não dominar o sabor, por isso uma pitada ou colher das flores na panela, quando a geleia estiver quase pronta, já faz a maior transformação. Pode, ainda, entrar nas receitas na forma de chá, basta preparar 120

ml de uma infusão concentrada feita com água e 1 colher de sopa da flor. Seu aroma combina perfeitamente com frutas cítricas como morango, laranja, pêssego e tangerina.



Louro

Par perfeito para o feijão, guarnição mais que querida pela maioria dos brasileiros. e um

dos itens frequentes do aromático *bouquet garni*, combinação de ervas que é um dos destaques da emblemática cozinha francesa, o louro é provavelmente nativo da Ásia Menor (localização da Turquia). Cultivado posteriormente na região do Mediterrâneo, ele era reverenciado na Grécia e na Roma antigas e usado em coroas, como símbolo de vitória e sabedoria, e até mesmo, acreditava-se, como proteção contra raios! Já na cozinha, as folhas do loureiro podem ser utilizadas frescas ou secas, versão na qual o amargor se perde, permanecendo apenas o aroma intenso e característico.

Habitualmente, as folhas são usadas nos pratos quentes e re-

movidas quando chegam à mesa. Serve como condimento para carnes, assados, marinadas, molhos e ensopados e podem dar um toque interessante inclusive em sobremesas, perfumando de forma mais complexa e intrigante doces à base de leite, como pudins. No caso das geleias, o louro combina com jabuticaba, amora, cebola, ruibarbo, tomate, laranja. O modo de usar é (simples). Basta acrescentar até 4 folhas ao preparo das receitas, retirando-as antes do envase, ou ainda usar 1 colher de chá de louro em pó.



Manjeriçã

Um dos car-ros-chefes da irre-sistível cozinha italiana e nada menos que o grand fi-nale da tradicional pizza marguerita, o manjeriçã curiosamente tem sua origem ligada ao continente asiático. O que nem todo mundo sabe também é que existem inúmeros tipos de manjeriçã, não só o verde comum e o roxo! Um exemplo é o manjeriçã cravo, ou alfa-vaca, que vai bem com doces. Outro é o manjeriçã tailandês, com perfume que lembra o anis, ideal para pratos tailandeses e ensopados. O italiano é perfeito para o clássico molho pesto. Já o manjeriçã-limão fica ótimo em saladas, enquanto o manjeriçã miúdo, em molhos e carnes. Enquanto isso, o roxo encanta não só pela cor, mas pela delicadeza de seu aroma. A surpresa fica por conta da combinação do manjeriçã com frutas vermelhas, como o morango e a frambo-esa. Juntos, formam ótimas parcerias! Outros ingre-dientes que vão muito bem como o manjeriçã em compotas e geleias são o tomate, limão siciliano, alho, abacaxi e melan-cia. Uma forma fácil de usar é amarrando alguns galhos e colocando inteiros para cozinhar junto com os ingredientes da geleia, reti-rando depois. É possível também acres-



centar algumas folhas picadas com tesoura, mais perto do fi-nal do preparo da geleia. Suas folhas tendem a escurecer, portanto em geleias de cores claras é recomendável bran-quear as folhas antes de seu uso, para preservar a cor verde (o método é simples: mergu-lhar as folhas em água fer-vendo e rapidamente transfe-ri-las para um recipiente com água gelada. Secar com papel toalha antes do uso. Esta agradável erva pode ser encontrada ainda em sua versão desidratada, apesar de perder parte de seus de-liciosos sabor e aroma.

Mostarda



Extraída a partir de sementes de uma planta da família do repolho, a mostarda-branca é utilizada com frequência para condimentar conservas. Menos picante que a mostarda-preta e que a mostarda-marrom, este pequeno grão já figurava entre os egípcios na versão moída, mas foram os romanos que descobriram o grande segredo do ingrediente: ele ganhava força e imponência quando combinado a líquidos. O resultado vem da reação de uma enzima sobre o glicosídeo, uma substância amarga associada quimicamente ao açúcar, após alguns minutos. Esse descanso necessário deve ser acompanhado pela temperatura ideal da mistura, uma vez que a água fervente resulta em uma mostarda suave, mas amarga.

Por isso, a melhor forma de incluir este condimento em geleias é amassar os grãos e deixá-los de 24 imersos em suco de limão ou vinagre antes de integrar à geleia (1 colher de sopa de grãos para a mesma medida de líquido; no preparo, integre o limão ou vinagre à quantidade do ingrediente ácido indicado na receita, que normalmente é um dos dois). Um dos itens indispensáveis quando o assunto é cozinha francesa, a mostarda perfuma e confere calor e personalidade às receitas. Vai bem por exemplo com o maracujá, pêssego, damasco, beterraba e, saindo do universo das geleias, com legumes, queijos e carnes grelhadas ou curadas. Sabe-se ainda que a mostarda é um potente conservante, capaz de inibir a presença de bolor e de bactérias.



Noz-moscada

Nativa das Ilhas Molucas, na Indonésia, e uma das mais cobiçadas especiarias no século XVI, a noz-moscada é a semente do fruto da moscadeira. Hoje produzida em diversos outros países, incluindo o Brasil, ela segue firme e forte na lista das principais especiarias aromáticas, emprestando seu sabor intenso, quente e amendoado a receitas doces e salgadas. Versátil e de durabilidade extensa, ela vai dos pratos de cordeiro do Oriente Médio ao creme de espinafre do dia a dia; de tortas, bolos e biscoitos preparados em datas festivas à batata gratinada com creme de leite e parmesão. O que



dizer então da noz-moscada no molho bechamel? Um clássico! A noz-moscada pode ser comercializada inteira ou moída, mas o ideal é sempre optar pela primeira versão. Basta ralar na hora do uso uma pequena quantidade com ralador próprio ou zester, para que não perca tanto em aroma e sabor, como um toque final após o cozimento. A mesma orientação vale para as geleias, que podem combinar a noz-moscada a frutas como maçã, banana, abacate e pera ou ainda às geleias de abóbora, tomate e cebola ou chutney de abacaxi. Na mesma linha, é possível usar ainda o macis, membrana avermelhada que envolve a noz-moscada, com quantidade levemente maior de óleo essencial. A alternativa, porém, tem valor mais alto e é também mais difícil de ralar.



páprica

Originária da América Central e do México, a páprica parece ter atravessado o Oceano Atlântico para conquistar dois países europeus em especial. Um deles é a Hungria (que a batizou como tal), representado por seus ensopados como o tradicional goulash. O outro é a Espanha, onde ficou famosa ao condimentar clássicos nacionais como as batatas bravas, o chouriço, a paella e o polvo à galega. Trata-se de um condimento em pó versátil, feito a partir de frutos vermelhos desidratados de variedades da planta *Capsicum annuum*. O resultado se dá no mercado em três versões — doce, picante ou defumada, dependendo do tipo de pimentões e pimentas utilizadas —, capazes de agregar ao mesmo tempo sabor e um avermelhado intenso às mais diversas preparações. Experimente por exemplo em receitas de frango, ou dando uma graça à batata doce assada ou à couve-flor. Em geleias, ela harmoniza com pimenta, tomate, laranja, bacon e cebola, além de diversos chutneys, como o de ameixa. Adicione uma a duas colheres de chá do pó durante o preparo e já poderá perceber toda a diferença no sabor.



Pimenta Caiena

Menos picante que a malagueta, porém bem mais “quente” que a dedo-de-moça, a pimenta

caiena é uma variedade de pimenta vermelha natural da Guiana Francesa. Saborosa e repleta de benefícios nutricionais, como o alto teor de vitaminas A e C e ação termogênica, ela foi ampliando sua presença além da América do Sul a partir do século XVI, com as expedições marítimas. Hoje, é conhecida em cozinhas de várias partes do mundo, como da Tailândia, dos Estados Unidos e, especialmente, do México. Seca e moída, a pimenta caiena pode ser usada em carnes, peixes, ovos, legumes, caldos e ensopados, idealmente em pitas. De paladar levemente amargo, fica ótima na combinação com outras especiarias, como páprica defumada e cúrcuma. Outra boa pedida é utilizá-la para dar um toque de picante a uma boa manteiga ou azeite, mas há quem ouse colocando a pimenta caiena em receitas doces como brownie ou trufas. Para chutneys e geleias, pode-se usar a pimenta

caiena fresca, cortada em pequenos pedaços,

embora no Brasil seja mais comum encontrá-la em pó. Uma colher de chá é o bastante para adicionar uma boa dose de picância a um quilo de ingredientes - experimente em geleias e chutneys de abacaxi, tomate, bacon, cebola, morango ou damasco.



Pimenta dedo-de-moça



Nativa da América do Sul,

a pimenta dedo-de-moça é daqueles in-

gredientes que faziam sucesso desde antes da chegada dos portugueses ao Brasil. Antes usada pelos índios, ela é hoje um dos ingredientes queridinhos de brasileiros das mais diversas regiões do país, estando disponível com facilidade em feiras, empórios e mercados. Pode ser comprada fresca, curtida, em molhos ou em conserva, inteira ou picada. Já quando desidratada na forma de flocos com a semente, vira outro condimento popular: a pimenta calabresa.

Seu sucesso, acredita-se, vem da suavidade de seu aroma e picância. Outro fator atraente é sua versatilidade. Pode ser usada em carnes — com carne de porco fica incrível! —, aves, sopas, cremes, ovos, coquetéis e sobremesas, como uma calda interessante em uma receita com chocolate. Como protagonista da receita de geleia (feita com base de maçã), fica uma delícia como acompanhamento de queijos e é capaz de elevar os já irresistíveis dadinhos de tapioca a outro patamar! Para preparar, basta cortar, remover as sementes e picar em pedaços (o uso das sementes é opcional, porém aumenta bastante sua picância). A pimenta dedo-de-moça pode ser usada ainda em menor quantidade (2 a 3 unidades por quilo de ingredientes), apenas como um toque de ardência em geleias de frutas como a de abacaxi, morango, jabuticaba, goiaba ou graviola, sem contar outros sabores como alho, cachaça ou bacon.



Pimenta-do-reino

Especiaria que faz aquela dobradinha esperta com o sal nas cozinhas de todo mundo.

a pimenta-do-reino é oriunda da Índia. Junto com a canela, o cravo e a noz-moscada, esse condimento que é fruto da trepadeira *Piper nigrum* foi extremamente cobiçado pelos europeus, impulsionando a era dos descobrimentos, como o do Brasil. Passados mais de 500 anos, ela é hoje bastante acessível. Está disponível nas versões verde, de sabor mais suave e frutado, indicada para uso em salmoura; preta, ligeiramente mais picante e certamente a mais popular, produzida a partir da desidratação sob o sol ou em fornos industriais; e branca, colhida em um estágio posterior e atraente sobretudo por motivos estéticos, de modo a não incorporar pontos escuros a ingredientes de tonalidade mais clara, como peixes. Para geleias e frutas em compota, é possível utilizar a pimenta-do-reino preta ou branca, de preferência moída na hora – embora adicionar algumas bolinhas inteiras à receita tenha um impacto visual interessante. Como uma mágica, ela realça sem agregar ardência geleias como a de figo com limão siciliano,



tomate, hortelã, pera, cebola e maçã. Em tempo: a pimenta-do-reino deve sempre ser armazenada em um pote hermético e longe da luz. Caso contrário, aroma e sabor são comprometidos. Embalagens que já funcionam como moedores facilitam o trabalho.

Pimenta jalapenho

É muito comum o uso da pimenta dedo-de-moça na produção de geleias,

por diversos motivos: ela é aromática, picante na medida certa, relativamente fácil de cultivar e também de se encontrar nos mercados. Mas recomendo muito, sempre que possível, explorar uma variedade de outras pimentas em receitas de geleias, chutneys e conservas, desde as aromáticas até as mais ardidas. Uma qualidade que vem se tornando cada vez mais popular no Brasil é a jalapenho, ou jalapeño, na grafia em espanhol. Mais suave do que a dedo-de-moça, e também mais "carnuda", é uma pimenta doce normalmente consumida ainda verde, antes de ficar vermelha, mudança que ocorre na fase adiantada de maturação. É usada na composição



de molho chipotle, mas também servida frita, recheada com queijo ou no molho de nachos, entre outras especialidades mexicanas - curiosamente, apesar de muito famosa no México, essa pimenta é originária do norte do Brasil, da bacia Amazônica. Pode ser usada para fazer geleias, não somente como protagonista, no lugar da dedo-de-moça, mas também até misturada com outros ingredientes como a carambola (uma combinação surpreendente, mas perfeita!), além de abacaxi, uva mirtilo, morango e tomate.



Pimenta rosa

Falar em pimenta-rosa é quase como uma pegadinha. Sim, porque o ingrediente tem a palavra "pimenta" no nome, mas tecnicamente não faz parte da família das pimentas. Leva o "rosa" como acompanhamento, mas muitos podem achar que tais bolinhas estão bem mais para vermelhas. Nos galhos, são como cachos de uva em crescimento. Apesar de ser sutilmente picante e do aspecto que se assemelha ao da pimenta-do-reino, a pimenta-rosa é na verdade fruto da aroeira (conhecida também como aroeira-vermelha e aroeira-pimenteira, ou aroeira-salsa, para citar as espécies mais comuns), árvores originárias da América do Sul, bastante populares pelo potencial ornamental. Bonita e de aroma adocicado, a baga in-

natura faz sucesso com pássaros. Já para chegar à mesa, ela passa antes por um processo de desidratação para só assim finalizar com graça receitas doces e salgadas. Vai bem tanto com peixe quanto em sorvetes. Do queijo à salada. Da carne de porco às frutas vermelhas e ao chocolate. Perfuma delicadamente, enfeita e fica uma beleza na associação com frutas de polpa amarelada como maracujá, manga, kinkan e abacaxi, sendo ótima opção para acrescentar em geleias destes sabores.

Sálvia

*Indispensável na sal-
timbocca alla romana, um clássico
italiano.*

e muito frequente nos tradicionais perus preparados com orgulho para o Dia de Ação de Graças, nos Estados Unidos, a sálvia tem origem mediterrânea e sabor ao mesmo tempo amargo e peculiar. Da mesma família da hortelã, porém com menor aceitação que sua "prima", ela tem o potencial de exaltar os sabores de uma ampla gama de ingredientes como a abóbora, carne de porco, salmão, tomate e feijão branco, sendo um bom aliado na preparação de assados e de pratos ensopados. Batizada formalmente como *Salvia officinalis* — nome científico do exemplar usado na culinária —, esta erva aromática pode ser usada fresca, com efeito mais sutil, ou seca, versão que adquire maior intensidade. De modo geral, não costuma combinar muito com outras ervas e deve ser usada com parcimônia, para que não tome conta da receita.

A dica vale também para geleias e compotas, como a de maçã, e o chutney de cebola. Outras frutas que combinam com a sálvia são o mirtilo, ameixa, pêsego e na ótima dupla de morango com vinho tinto. Adicione aproximadamente 5 folhas frescas picadas para cada quilo de fruta, ou duas colheres de chá das folhas secas picadas.



Raspas de limão

O aproveitamento total de frutas é uma maneira de exercitar criatividade e sustentabilidade na cozinha, e uma das ideias culinárias mais simples, mas muito interessante, é usar raspas de limão, siciliano ou Taiti. O ingrediente dá um toque refrescante e perfumado às receitas, e não me refiro somente às geleias, mas também a biscoitos, tortas, cremes, sorvetes e caldas de compotas. Para pratos como massas, risotos e saladas, o contraste das raspas de limão com um toque de queijo ou manteiga deixa o sabor especial. Raspe o limão antes de cortá-lo, ele deve estar inteiro e higienizado. Utilize um ralador



tipo "zester" (o utensílio leva esse nome por conta do termo em inglês para raspas de limão, que é "zest"), raspando em toda a superfície. Se não tiver, você pode usar um ralador fino, segurando o utensílio e passando delicadamente o limão por suas lâminas. Para retirar lascas da casca um pouco maiores - e assim obter excelente função decorativa das raspas - é só retirá-las em fatias muito finas usando um descascador de frutas ou uma faca pequena e afiada. Qualquer que seja a técnica, tenha cuidado para não chegar à parte branca, que é amarga. As raspas podem ser congeladas, bem embaladas. Após terem sido raspados, os limões podem ser guardados - guarde em recipientes fechados ou envolva em filme plástico para proteger. Em geleias, o aroma cítrico das raspas combina com inúmeros sabores como frutas vermelhas, pimenta, abacaxi, morango, damasco e figo. Em média, uma colher de sopa já é o bastante para refrescar a receita com 1 kg de frutas. Para um toque original, use raspas um pouco maiores, em lascas, nas geleias claras ou translúcidas como laranja, tangerina ou hortelã.

Tomilho

Erva nativa do Mediterrâneo de folhas finas e pontiagudas, o tomilho

comum é um dos ingredientes indicados para os iniciantes na cozinha que desejam fazer uma primeira coleção de temperos. Seu sabor vem em grande parte do timol, composto presente também no orégano.

Com aroma quente, adocicado e sutil, ele harmoniza facilmente com outros tipos de ervas e, não à toa, é peça-chave no perfumado *bouquet garni*. Costuma integrar ainda a mistura conhecida como Ervas de Provence. Ou seja: mais uma prova de que o tomilho funciona bem em grupo! Pode ser usado fresco ou seco, este último sem grande prejuízo. Vai bem com carnes, tomates, peixes, queijos, mas tem sido cada vez mais usado em doces, como cheesecakes e sorvetes. Faz excelente dobradinha com o limão.

Nas geleias, o ideal é adicionar as folhas do tomilho (desfolhando os galhinhos no sentido contrário do crescimento), mais perto do final do cozimento. Fica delicioso quando combinado a sabores como o damasco, pera, morango, alho, cebola e frutas cítricas como laranja, tangerina e acerola.



Zimbro



Também conhecida como junípero, essa pequena frutinha

de coloração preto-azulada ainda é pouco explorada em receitas por aqui, mas muito popular na culinária de vários países europeus. Pode ser encontrada em lojas de temperos e empórios, na forma de bagas desidratadas, usadas como um condimento perfumado, doce e suavemente picante, cuja função mais popular talvez seja a de aromatizar drinques à base de gim.

Na culinária, o zimbro harmoniza com carnes, aves, chucrute, conservas e combina com mix de ervas como tomilho, louro, salsa e ainda outras especiarias, vinho do porto e conhaque para marinados e ensopados. Para geleias, pode dar um toque para lá de especial, experimente acrescentar algumas bagas no preparo de geleias de laranja, frutas vermelhas, ameixa ou mesmo sabores mais exóticos, como alho e bacon, além do chutney de cebola roxa.



A possibilidade de transformar os alimentos com temperos e combinações de sabores é sempre um tema fascinante, e por isso foi explorado em cada uma das receitas do ebook *Geleias de Mestre*. Aqui, em *Temperos da Grazie*, você pode conhecer um pouco mais sobre uma seleção de 30 especiarias, ervas e condimentos que podem fazer toda a diferença em suas receitas de geleias, chutneys e até nos pratos do dia a dia!

