Ervas e Especiarias

PROF.: EDUARDO SODRÉ
DISCIPLINA: GASTRONOMIA APLICADA À NUTRIÇÃO



Ervas e Especiarias

Especiarias ou Condimentos - grande importância para o comércio e acumulação de riqueza, sendo empregadas para as mais diversas funções:

- ✓ Embalsamar no antigo Egito,
- ✓ Fins medicinais em outros países e,
- ✓ Em locais de clima quente onde a refrigeração era escassa, serviam para mascarar o sabor e odor de carnes no início de decomposição.

Ervas e Especiarias

- Temperos na alimentação, redução de sal na comida (hipertensos e pessoas preocupadas com a saúde).

- Importante salientar que para conservar os seus aromas e sabores, deve-se guardar todos os temperos em potes bem fechados em lugares secos e frescos - se comprar em pacotinho, passe para o pote. Caso tenha comprado ervas frescas, guarde-as na parte baixa da geladeira em saco plástico para que durem mais.

Ervas e Especiarias

- **Antes de usar um tempero, cheire**: se estiver com cheiro apagado ou não estiver fresco, está velho e é melhor descartar do que tentar usar. Em geral, temperos secos bem conservados duram meses.
- **Tostar os temperos na frigideira libera mais aroma e sabor, sendo possível até fazer molhos rapidamente dessa forma** (por exemplo, derreta manteiga e cozinhe em fogo baixo folhas de sálvia por alguns minutos na manteiga para ter um molho saboroso para nhoque). E temperos inteiros, como cravos e canela, funcionam melhor em pratos que serão cozidos lentamente, pois podem ficar amargos se cozidos muito rápido.

Ervas e Especiarias

- **Alecrim**: com folhas pontudas e finas, tem sabor muito forte, devendo ser usado com cuidado, pois em excesso, pode dominar completamente o sabor do prato. Além das folhas, você pode adicionar o ramo também às suas receitas. É ótimo para carne vermelha, carne de frango, carne suína, e em legumes assados, especialmente batatas.



Ervas e Especiarias

- **Louro**: já tradicional no feijãozinho de cada dia, é a folha de uma árvore, sendo muito, muito versátil. Você pode usá-lo em quase tudo: caldos, legumes, assados, refogados de carnes, molhos de tomate... e pode ser cozinhado por longos períodos de tempo sem perder as suas propriedades, ao contrário de boa parte das outras ervas.



Ervas e Especiarias

- **Coentro**: assim como o alecrim, tem um sabor muito forte, devendo ser usado com cuidado. É ótimo para peixes, frutos do mar e saladas, pois traz frescor à comida.



Ervas e Especiarias

- **Hortelã e Menta**: essas são parecidas, mas a hortelã é um pouco mais forte e ardida, sendo ótima para carne de cordeiro e enfeitar sobremesas e bebidas de verão.



Ervas e Especiarias

- **Manjerona e Óregano**: frescas, essas ervas também são muito parecidas, sendo bem utilizados em carnes, molhos de tomate e claro, em qualquer coisa que você faça com queijo derretido!





Ervas e Especiarias

- **Salsinha**: com sabor suave e fresco e folhas chatas e com pontinhas, a salsinha combina com tudo, mas só deve ser adicionada ao prato na sua finalização.



Ervas e Especiarias

- **Tomilho**: de galhos finos e delicados, o tomilho combina com carnes de sabor forte. E uma dica: pode ser usado em doces!



Ervas e Especiarias

- **Sálvia**: com forte sabor, ela é ótima para carne suína e massas, mas não pense em utilizá-la em nada doce.



Ervas e Especiarias

- **Manjericão**: muita gente confunde manjeiricão com manjerona, mas são ervas diferentes! Característico da comida italiana, é uma ótima combinação para molhos de tomate e legumes como abobrinha, berinjela, abóbora e batata.



Ervas e Especiarias

- **Cebolinha verde**: o talo é perfeito para decorar qualquer prato, trazendo frescor para omeletes, batatas e arroz.



Ervas e Especiarias

Ervas frescas ou secas - sendo aconselhável utilizá-las apenas na finalização dos pratos, isto é, depois que a comida já estiver quase pronta para servir (com exceção da folha de louro).

É interessante experimentar com todas essas ervas para testar combinações, mas podemos adiantar pelo menos duas que já são bem famosas:

Cheiro-verde - salsinha e cebolinha verde.

Bouquet Garni - Tradicionalmente é feito com tomilho, louro e salsinha, mas não é incomum vermos o acréscimo de sálvia, salsão ou alecrim - este último, por seu sabor mais forte e característico, deve ter uma quantidade bem reduzida.

Ervas e Especiarias

- **Pimenta do Reino**: existem três tipos de pimenta do reino, a branca, a preta, e a verde.

  A pimenta do reino verde é ótima para molhos de filés.

  A branca para carnes de aves, peixes e suínos.

  A pimenta do reino preta é a mais diversa, podendo ser usada em praticamente qualquer prato salgado, mas sendo perfeita para carnes vermelhas.

  Diferentemente da pimenta do reino, a pimenta rosa é a fruta de uma árvore chamada Aruera, perfumando e colorindo a comida.



Ervas e Especiarias

- **Cravo:** com um sabor muito forte, o cravo é o botão seco da flor de uma árvore, sendo utilizado principalmente em doces.

  Tender espetado com cravos!

  Você também pode espetar uma cebola e colocar na assadeira junto com a carne, botar um pouco no cozimento do arroz ou no molho de tomate para um toque exótico.



Ervas e Especiarias

- **Canela**: a canela é feita de cásca de árvore e é muito aromática, sendo bem comum em doces. É muito usada também na confeitaria em bolos, pães e biscoitos.

  Dá um toque especial a pratos salgados, use uma pitada em bolos de carne moída e ensopados de carne, carneiro ou frango. Na Ásia é usada ainda em pratos com arroz, vegetais e lentilhas.

  Canela em pau – também é muito usada para fazer doces, mas deve ser adicionada em preparações de cozimento lento e que tenham caldo/a.



Ervas e Especiarias

- **Noz-Moscada**: semente da fruta de uma árvore, é muito usada em molhos ou qualquer receita que utilize derivados do leite. É sempre ótimo dar uma pitada de noz-moscada no molho branco, em molhos de queijo ou no fondue. No inverno, fica a dica de dar uma pitada no chocolate quente.



Ervas e Especiarias

- **Cominho**: grãos pequenos e pontudos, tem um aroma muito característico que combina com o feijão, sopas e carnes. Pode ser uma boa para temperar a maionese e legumes cozidos!



Ervas e Especiarias

- **Cúrcuma ou Açafrão da Terra** Conhecida no Brasil como açafrão-da-terra, é muitas vezes utilizada no lugar do açafrão verdadeiro por ser muito mais barata, mas não deve ser confundida com ele, pois o aroma e o sabor são bem diferentes.

  Combina com arroz, ovos, peixe, lentilha, aves, verduras, picles, etc.

  É encontrada normalmente em pó em tons de amarelo ou laranja e é usada para dar cor e sabor ao prato. É a responsável pela cor amarelada do pó de curry.

  Na indústria é utilizada como corante natural e confere cor à mostarda em pasta, manteigas, etc.



Ervas e Especiarias

- **Gengibre:** pode ser encontrado fresco, seco, em pó, em picles, cristalizado, em calda.

  Gengibre fresco - Pode ser usado ralado, em fatias, pedaços, picadinho ou ainda em suco. É muito usado com peixes, frutos do mar, frango e carnes e em pratos asiáticos. Combina muito bem com molho shoyu.

  Gengibre em pó - o gengibre em pó tem o sabor mais suave e diferente do fresco e por isso não deve substituí-lo. É muito usado em confeitaria e padaria e também em bebidas e combina com frutas e legumes.



Ervas e Especiarias

- **Páprica**: São pimentões secos e moídos até virarem um pó e que pode ser doce, picante, agridoce ou ainda defumada. É de cor vermelha como o urucum, mas além da cor confere à comida um sabor especial.

  Utilize em pratos com carnes, frango e vegetais. Combina com batatas, ovos, queijos, arroz e massas. Pode ser misturada à manteiga, maionese ou azeite para dar um toque especial ao seu pão ou sanduíche.



Ervas e Especiarias

- **Mostarda:** É muito usada como condimento e também para fins medicinais. Existem duas variedades que são utilizadas: a amarela e a marrom. Ambas possuem sabor característico e são muito usadas no preparo de picles, legumes, carnes grelhadas, batata e repolho. É empregada às preparações tanto na forma moída ou em sementes, quanto na forma de molho.



Dietas Hospitalares

Bons Estudos!