TEMPEROS
ESPECIARIAS
ERVAS

Beth Hotz

É possível fazer comida saborosa sem usar caldos prontos e realçadores de sabor, que contêm muito sódio e aditivos químicos? Claro que sim! E gastando muito menos!

A melhor forma de usar os condimentos é refogá-los no óleo ou azeite em preparos salgados, para potencializar os sabores e ativar os aromas.



As Ervas Aromáticas transformam positivamente os alimentos, e algumas combinações parecem ter nascido para ser mesmo utilizadas: manjericão com tomate, estragão com frango, o tomilho e o alecrim com assados, e o orégano com queijo e ovos.

Todavia, as combinações não deverão ser obrigatórias; o que é excitante na cozinha é o fato de haver sempre um grande âmbito para novas experiências e para a possibilidade de novas e bem sucedidas misturas de sabores.

Beth Hotz

Dizem que os temperos, as especiarias e as ervas aromáticas são a alma de uma preparação.

Afinal, eles têm o dom de criar ambientes aromáticos, provocando sensações gustativas que podem determinar o sucesso de um prato.



Beth Hotz

Enquanto as ervas são folhas de plantas, as especiarias podem ser raízes, cascas, rebentos, sementes, frutos ou talos.

O melhor é comprar as especiarias em pequenas quantidades e armazená-las em recipientes herméticos, num local frio e escuro.



Beth Hotz

Na cozinha, de tradição mediterrânea, o sal, o alho e a cebola são os temperos mais utilizados. Mas para dar a um determinado prato um sabor mais sofisticado, pode-se utilizar especiarias e ervas aromáticas.

Os seus sabores podem fazer toda a diferença e por isso é importante saber que uma pitada a mais ou a menos pode desequilibrar o resultado final.



Para além de aromatizar, também estas ervas e especiarias possuem propriedades medicinais.

Quando experimentar uma erva aromática ou especiaria que desconhece, comece por usar em pequenas quantidades.

Vá afinando as porções à medida que prova a preparação.

Com a prática, irá certamente fazê-lo com equilíbrio.

Beth Hotz



Açafrão

Utilização:
Arroz, frutos do mar, frango, pães, saladas, molhos de peixes.



Propriedades:
Antioxidante, anti-inflamatório, auxiliar no tratamento da prisão de ventre.



Beth Hotz

Açafrão da Terra ou Cúrcuma

Utilização:

Tradicionalmente tem uma cor amarelo dourada. Intensifica o sabor de molhos, carne vermelha, frango, peixes, vários tipos de arroz, sopas e legumes e verduras cozidos.

Propriedades:

Ajuda no combate a artrite e contribui para a prevenção da doença de Alzheimer, anti-inflamatórios. E forte ação antioxidante.



Beth Hotz

Aipo ou salsão

Utilização:
Sopas, saladas e como condimento.

Propriedades:
Digestivo, indicado para flatulência (gases), diurético.



O salsão, ou aipo, pode ser um acompanhamento ou tempero. Com cebola e cenoura, faz o mirepoix* – caldo para ensopados e risotos.
É excelente em caldos e ensopados e dá um gosto sutil ao feijão.

Beth Hotz

MIREPOIX: É uma mistura de legumes aromáticos cortados em tamanho s semelhantes e utilizados para dar sabor e aroma a diversas preparações.
Geralmente é composto por: 50% cebola, 25% cenoura, 25% salsão ou aipo-rábano. Muitas vezes acrescenta-se 25% de alho porró ou gordura e recebe outra nomenclatura.
Mirepoix = 50% cebola + 25% cenoura +25% salsão
Mirepoix branco = 50% cebola +25% alho poró +25% salsão
Matignon = mirepoix + bacon ou presunto



Alcaparras

Utilização: Saladas, pizzas, peixe, molhos, carne.

Propriedades: Diurético, adstringente e calmante.



Beth Hotz

Alcarávia ou kümmel

Utilização:
Pães, batatas, cogumelos, pato, ganso, sopas, recheios e vegetais

Propriedades:
Digestivo, estimulante.



Beth Hotz

Alecrim

Utilização:

Carnes de borrego, porco, coelho, frango e salsichas, peixes, sopas, guisados, aromatizar azeites e vinagres, bolachas, geléias, saladas de frutas, queijos, massas e molhos.

Propriedades:

Digestivo, antioxidante, estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e anti-séptico.



Borrego: carneiro novo

Alho

Utilização: Aves, carnes, molhos em geral, refogados, sopas, recheios, saladas, tofu, seitan* e frutos do mar.

Propriedades: antioxidante e digestivo, melhora a circulação sanguínea e purifica o sangue.



Beth Hotz

Alho-poró

Utilização:

Combina muito bem com as batatas na preparação de sopas, caldos e cremes, mas também para dar sabor ao risoto. O alho-poró pode combinar também com cebolinha, tomilho, orégano e manjerona.

Propriedades:

Além de reduzir as taxas de colesterol e ter ação anti-inflamatória, o alho-poró ajuda a eliminar as toxinas do organismo.



Beth Hotz

O **seitan*** (japonês: セイタン), seitã, carne de glúten ou simplesmente glúten, como por vezes também é designado devido ao nome da proteína do cereal, é um alimento derivado de uma proteína de trigo chamada glúten. É um alimento da Antiguidade, tal como o tofu.



Beth Hotz

Anis Estrelado



Utilização:
Peixes, purês, carnes, licores, chás, bebidas alcoólicas, sobremesas.

Essa especiaria em forma de estrela tem um odor maravilhoso e bem marcante. Possui um aroma idêntico ao do anis pois contém o mesmo óleo, embora seja mais forte.

Propriedades:
Falta de apetite, indigestão, gastrites, enterites, flatulência e espasmos gastrointestinais.



Beth Hotz

Baunilha

Utilização:

Perfumar bolos, doces, cremes, bebidas, licores, chocolates, cafés, bebidas alcoólicas, pudins, molhos de sobremesa.

Propriedades:

Estimulante, afrodisíaca e digestiva.



Baunilha é uma fava, de preço salgado, mas muito doce. Você abre a fava e raspa a pastinha preta dentro dela. Guarde em vidrinhos e depois de raspada, deixe a casca da fava dentro do açúcar.

Bouquet Garni

É um maço de ervas aromáticas, geralmente composto por uma combinação de: talos de salsa, salsão, ramo de tomilho e uma folha de louro, envoltos numa folha de alho-porró e amarrados com barbante.



Beth Hotz

Camomila

Utilização:

Além do chá com essa florzinha seca, a infusão forte pode aromatizar bolos e pudins.



Beth Hotz

Propriedades:

Diminui a hiperatividade; acalma e a relaxa;
alivia o estresse; auxilia no tratamento da ansiedade;
problemas no estômago, má digestão e úlceras no estômago;
alivia o enjôo; alivia cólicas menstruais; anti-inflamatária

Canela

Utilização:

Bolos, bolachas, pudins, chocolate quente, doces, caldas, compotas, infusões, marinadas, pães, furta cozida, iogurte



Propriedades:

Digestiva e antioxidante, ajuda a prevenir osteoporose, a controlar a pressão sanguínea e a aliviar sintomas da menopausa.

Beth Hotz

Cardamomo



Utilização:

Pratos indianos, tortas e bolos escandinavos, carne de carneiro e porco, fígado, peixes e sopas, arroz, bolachas, licores, café, conservas de arenque e saladas de frutas.

Essa baga deve ser aberta e seus grãos esmagados. A especiaria dá um toque a pratos doces, compotas, geléias, cremes e pudins, mas o melhor uso é no café.

Propriedades:

Antioxidante, estimulante e digestivo.

Beth Hotz

Caril ou Carry

Utilização:
Peixes, moluscos, tofu, seitan, molhos, aves, ovos, arroz, massas.

Propriedades:
Antioxidante, anti bacteriano e anti-viral , reduzindo processos inflamatórios e estimulando o sistema imunológico.



Condimento e corante culinário de origem indiana, composto por diversas especiarias pulverizadas (gengibre, coentro, cúrcuma, pimenta-do-reino, cravo-da-índia, açafrão-da-índia etc.

Beth Hotz

Cebola

Utilização:
Todo o tipo de pratos salgados.

Propriedades:
Antioxidante e digestiva.



Beth Hotz

Cebola Brûlé ou Onion Brûlée

Retire a casca da cebola e corte ao meio.
Em uma frigideira doure e deixe queimar a parte cortada.Esta cebola é usada em alguns fundos e consommés para dar a cor marrom.



Beth Hotz

Cebola Piquée:

Uma cebola branca pequena com 2 cravos e uma folha de louro fresca ou seca.

Utilizando a metade de uma cebola , coloque os três cravos e a folha de louro como indica a figura.É usado no Molho Bechamel e em algumas sopas.



Cebolinha

Utilização:

Molhos, patés, massas, omeletas, carne, peixe, tofu, seitan, sopas, queijos e batatas assadas.

Propriedades:

Anti-helmíntica (agem localmente para expelir os vermes do trato gastrintestinal), digestiva, diurética e hipotensora.



Beth Hotz

Cerefólio

Utilização:

Frango, peixes brancos, legumes refogados em manteigas, saladas, ovos mexidos, sopas, tofu, aromatizar vinagre e molhos.

Propriedades:

Analgésica, anti-inflamatória, depurativa, digestiva, diurética e hidratante.



Beth Hotz

Cheiro-verde

É a combinação da cebolinha e da salsa.

O cheiro verde pode ter outras combinações, dependendo da região que você mora, no Norte e Nordeste o cheiro verde vem com coentro e no Pará vem com **chicória**.



CHEIRO VERDE DO PARÁ

Beth Hotz

Chimichurri

Utilização:
É uma mistura de temperos sulamericana ideal para marinar carnes.
É vendido desidratado, mas há uma versão em conserva. Se não encontrar, coloque o tempero desidratado num pote, cubra com azeite e deixe curtir. Sirva em churrascos ou sobre carnes assadas.

Temperos desidratados para o Chimichurri :
salsinha, alho, cebola, tomilho, orégano, pimenta vermelha moída, pimentão, louro, pimenta do reino negra, mostarda em pó, salsão



Beth Hotz

Coentros

Utilização:
Carnes, peixes, legumes, molhos, saladas, sopas, tofu, seitan, frutos do mar, massas, arroz, ovos e aves.

Propriedades:
Antioxidante, digestivo, auxiliar no tratamento da ansiedade e moderador de apetite.



Beth Hotz

Colorau

Utilização:
Arroz, carnes, tofu, seitan, peixes, aves, caldeiras, sopas, molhos, pães, doces, queijos, manteigas.

Propriedades: Estimulante e digestiva.



Beth Hotz

Cominhos

Utilização:

Carnes, pães, molhos, saladas, sopas, arroz, aves, assados, legumes e ovos.

Propriedades:

Diurético, auxiliar no tratamento de gases.



Ruth Hutz

Cravo-da-Índia

Utilização:

Caldos, ensopados, doces, pudins, bolos, maçãs, pães, vinhos, ponches quentes, licores, carnes, presuntos, doces de abóbora.

Propriedades:

Ajuda a aliviar sintomas da menopausa, a proteger contra a arterosclerose e diminuir os níveis de colesterol.



Beth Hotz

Endro, Dill ou Aneto

Utilização:

Purê de batata, couve cozida, carne grelhada, salmão, arenque, queijos, molho branco, saladas, ovos, manteigas, patês, arroz, massas, sopas, pickles, conservas, vinagres, bolos e pães.

Propriedades:

Combate flatulências, aumenta leite das mães, soporífero natural, bom para a digestão e para o fígado, combate cólicas intestinais.



Beth Hotz

Erva-Cidreira

Utilização:

Ponches, bebidas de frutas, chás, sopas, saladas, carnes, legumes, ovos, saladas de frutas, peixes, aves.

Propriedades:

Digestiva, calmante, suporífera, analgésica e antiespasmolítica.



Beth Hotz

Erva-Doce*

Utilização:

Peixes, ensopados, queijos, massas, bolos, doces, bolachas, cremes de leite, frutas cozidas, tortas de fruta, legumes: cenoura e repolho roxo.



Propriedades:

Combate tonturas, náuseas, infecções intestinais e estomacais, expectorante, diurética, digestiva e coagulante.

Beth Hotz

O termo erva-doce pode gerar muita confusão, pois chamamos, no mínimo, duas espécies por este nome: *Pimpinella anisum* e *Foeniculum vulgare*.

Isto porque ambas possuem sabor anisado, característico do princípio ativo anetol.

Esta substância é percebida pelo nosso paladar como um sabor doce, sendo 13 vezes mais adoçante que a própria sacarose.

Beth Hotz

A espécie *Pimpinella anisum* é aquela que usamos as sementes para fazer o típico bolo de fubá com erva-doce e aquelas que compramos como chá.
Suas folhas lembram as do coentro, fazem parte da mesma família (Apiaceae), e possuem sabor de anis.
Por isto, em inglês é chamada de *anise* (não confundir com o anis-estrelado – *Illicium verum*).
As folhas também podem ser consumidas.





Beth Hotz

Já a espécie *Foeniculum vulgare* nós rotineiramente chamados de erva-doce-de-cabeça ou funcho.
Nomeamos de erva-doce o bulbo da planta e funcho as folhas. Ambas as parte também possuem o sabor anisado e podem ser consumidas em chá, saladas e como tempero. Suas sementes também são usadas como especiaria, porém possuem um sabor bem diferente, não tão anisado, quanto à espécie acima.







Beth Hotz

Ervas Finas: Alecrim, tomilho, manjericão, salsa, orégano e estragão compõem esse mix que serve para finalizar molhos, carnes, pães, massas e até saladas.

A mistura é vendida pronta, mas você pode preparar o mix com as ervas desidratadas e guardar num potinho de tempero.

Ervas de Provence: Essa mistura é feita de tomilho, salsa, cebolinha e estragão.

Pode dar vida à maionese para lanches, incrementar o molho branco, ser misturada ao alho e azeite e acompanhar carnes do churrasco, pode transformar uma omelete num prato principal.

Deve ser utilizada sempre ao fim do preparo.

Estragão



Utilização:

Aves, ovos, peixes, legumes, saladas, assados de forno, carnes, maioneses, sopas e tomate.

Propriedades:

Estimulante de apetite, alivia reumatismo e artrite, regulariza a menstruação, diurético.

O molho Béarnaise não é o mesmo sem essa erva.
Serve também para aromatizar o vinagre e dar vida ao molho tártaro.

Beth Hotz

Funcho ou Erva Doce*

Utilização:

Legumes, peixes, carne de porco, mariscos, pães, sopas, pastéis de maçã, saladas e vinagretes.

Propriedades:

Diurético, reduz os gases intestinais.



Ruth Hotz

Gengibre

Utilização:

Sopas, aves, seitan, bolos, biscoitos, doces, geleias, pickles, molhos, pães, saladas, carne de porco.

Propriedades:

Antioxidante, ajuda a tratar enjôos, combater infecções, prevenir doenças cardiovasculares, é auxiliar no emagrecimento.



Ruth Hotz

Hortelã

Utilização:
Chás, saladas, borrego, sumos, licores, pastéis, chocolates, molhos para carnes e massas, batatas, berinjela, tomate, lentilha, feijão e pepino.

Propriedades:
Analgésica, anti-bacteriana, expectorante, sedativa, combater gases intestinais e náuseas.



Beth Hotz

Louro

Utilização: Carnes, peixes, aves, feijões, vinha d'alhos, cozidos, assados, seitan, tofu, massas, caldos de carne e caça.



Propriedades:
Antioxidante, digestivo, estimula o apetite, é auxiliar no tratamento da gripe, alivia azia, mau hálito e indisposição estomacal.

Beth Hotz

Malagueta Piripiri

Utilização:

Crus, saladas, caldeiradas, guisados e demais onde se queira algum picante

Propriedades:

Anti-inflamatória, rica em vitamina C, antioxidante, dissolve coágulos, eleva o metabolismo, cicatrizante, aperiente, eleva o humor, aumenta a resistência do organismo.



Beth Hotz

Manjericão

Utilização:
Berinjelas, frutos do mar, frango, omeletas, massas, peixes de carne firme, tomate e molho de tomate, pizzas, saladas e sopas.



Beth Hotz

Propriedades:
Tônico, digestivo, indicado para problemas respiratórios e reumáticos.

Manjerona

Utilização:
Peixes gordos, borrego assado, porco, vitela, frango, pato, perdiz, sopas, guisados e omeletes.

Propriedades:
Combate atrites e reumatismo, gripes e resfriados, alivia o cansaço físico e ajuda a eliminar muco e catarro, combatendo a sinusite.



Beth Hotz

Massala: é um termo indiano que significa a mistura de condimentos.

O Biryani Massala é feito de cebola, sal, coentro, cardamomo, pimenta calabresa, cominho, açúcar mascavo, cúrcuma, menta, canela, cravo, louro, anis, pimenta do reino, noz moscada e kümmel, e serve para carnes brancas.

Já o Garam Massala tem coentro, pimenta do reino, gengibre, canela, cravo da Índia, cardamomo, noz-moscada, pimenta calabresa e casca de laranja e é bem picante.

Combina com carnes. Aves e peixes e ainda pode ser usado para assar frutas.

Mostarda

Utilização:

A versão em pó vai bem com ovos, queijos, saladas, carnes, aves e legumes. Já em grãos combina com conservas, carnes e pode ser esmagada com vinagre e outros temperos para fazer um molho caseiro e especial.



Beth Hotz

Propriedades:

Energética, digestiva, anti-bacteriana, antioxidante, regula o intestino e ajuda na coagulação do sangue.

Nirá:

Utilização:

Também conhecido como alho japonês, tem um sabor leve muito parecido com o alho. O ideal é utilizar a folha fresca, mas ela pode ser desidratada em casa ou ser congelada – embora perca o sabor. Combina com ovos, tortas, quiches, queijos, saladas, carnes, aves, peixes e refogados, mas por ser delicada, deve ser adicionada ao final do preparo.

Propriedades:

no controle da pressão alta, como cicatrizante de úlceras gástricas, fortalecedora do sistema imunológico, na melhora da circulação sanguínea e no tratamento da labirintite.



Beth Hotz

Noz-Moscada

Utilização:

Carnes, omeletes e verduras, doces, molhos e massas, tofu, seitan, puré de batata e peixe.

Propriedades:

Estimulante, afrodisíaca, anti-inflamatória, digestiva e diurética



Beth Hotz

Orégano

Utilização:

Carnes, peixes, aves, saladas, legumes, queijos, ovos, molhos de tomate, pizzas, massas, sopas, feijão, chilli.

Propriedades:

Digestivo, antioxidante, antibacteriano, antibiótico, analgésico, sedativo, auxiliar no tratamento de gripes, resfriados e cólicas menstruais.



Beth Hotz

Papoula

Utilização:
Bolos, pães, tortas, doces e molhos.

Propriedades:
Digestiva.



Beth Hotz

Páprica:

Utilização:

A páprica é obtida do pimentão-doce depois de seco e moído
Encontrada como picante ou doce e sua coloração
é vermelha ou amarela.
A picante pode ser salpicada sobe peixes, aves, carnes, batatas, tortas e molhos.

Propriedades:

Rica em beta-caroteno, um precursor da Vitamina A no organismo.
A Vitamina A desempenha um papel crucial na manutenção de uma pele saudável. Previne a prevalência de rugas e promove um tom de pele brilhante.

Sempre que usá-la em pratos quentes primeiro a dilua em algo liquido para que ela não caramelize. Não pode ser fervida, pois ela pode ficar amarga. Experimente empanar tiras de frango com farinha e páprica picante na mesma proporção e tenha um delicioso tira gosto.

Beth Hotz



Pimenta Branca

Utilização: Receitas salgadas.

Propriedades: cicatrizante, estimula a produção de endorfina no cérebro (hormônio que produz a sensação de bem estar), analgésica, energética e anti-inflamatória.



Beth Hotz

Pimenta Calabresa

Utilização: carnes, peixes, tofu, seitan, linguiças e lombo.

Propriedades: antioxidantes, ajuda a aumentar a resistência do organismo e auxilia no controlo do colesterol.



Beth Hotz

Pimenta da Jamaica

Utilização:

Carnes brancas, maioneses, molhos brancos, marinadas, patês, embutidos, sopas, seitan, tofu, pickles, vinagres, bolos e bolachas.



Propriedades:

Anestésico, antioxidante, anti-séptico, tônico aromático, tônico digestivo, tônico estomacal e estimulante.

Beth Hotz

Pimenta de Caiena

Utilização: Ovos, queijos, peixe, salmão fumado e cocktail de camarão.

Propriedades: aumenta a circulação, melhora a digestão, aumenta a temperatura do corpo e elimina gordura das artérias.



Beth Hotz

Pimenta Preta

Utilização:

Legumes, carne, tofu, seitan, molhos, peixes e frango.

Propriedades:

Digestiva, tônica, ativa o metabolismo no geral.



Beth Hotz

Pimenta Rosa

Utilização:

Saladas, molhos, grelhados e frutos do mar.

Propriedades:

Anti-inflamatória, cicatrizante e bactericida.



Beth Hotz

Poejos

Utilização:
Sopas, carnes e peixe.

Propriedades:
Expectorante, contra a gripe, tosse crônica, calmante para o sistema nervoso, constipações, insônias, dores reumáticas, acidez do estômago, fermentação, enjôo, bronquite e asma.



O **Poejo** é uma planta medicinal, também conhecida como hortelãzinho, muito utilizada como digestivo e no combate às gripes e resfriados.

Beth Hotz

Sachet d'épices
São temperos como: pimenta-do-reino em grão, cravo, dente de alho, folha de louro e tomilho, embrulhados em um pedaço de gaze, formando um saquinho, para facilitar sua retirada da preparação.





Beth Hotz

Salsa

Utilização:

Saladas, molhos, peixes, carnes, patês, legumes, arroz, tofu, seitan, omeletas, sopas, guisados e batatas cozidas.



Beth Hotz

Propriedades:

Anti-inflamatória, digestiva, diuréticas e auxiliar no tratamento da hipertensão.

Salva

Utilização:
Carnes, assados, caça, conservas, peixes de carne firme, ovos, queijo e saladas.

Propriedades:
Adstringente, anti-séptica, antiperspirante, digestiva e estimulante.



Beth Hotz

Segurelha

Utilização:
Ervilhas e feijão.

Propriedades:
Estimula a digestão, diminui a flatulência e cólicas, trata infecções pulmonares e bronquites e o seu óleo essencial é fortemente antibacteriano.



Beth Hotz

A **segurelha** é uma erva aromática de origem mediterrânea cuja essência lembra a hortelã e o tomilho, embora mais apimentada.

Sésamo

Utilização:
Polvilhadas sobre bolachas, bolos, pães, canapés, tofu, saladas e arroz.

Propriedades:
Prevenção das doenças cardiovasculares e diminuição do colesterol.



Beth Hotz

SEMENTES DE SÉSAMO

As sementes de sésamo são sementes muito pequenas, ovais e achatadas com sabor a noz e suave. Existem em diferentes cores, dependendo da variedade, incluindo branco, amarelo, preto e vermelho.

As sementes de sésamo são muito valorizadas pelo seu elevado conteúdo de óleo de sésamo, um óleo muito resistente ao apodrecimento. «Abre-te Sésamo», a famosa frase das Mil e Uma Noites, reflete a característica distintiva da vagem da semente de sésamo, que abre quando chega à maturidade.

O nome científico das sementes de sésamo é *Sesamun indicum*.

Sumagre ou Sumac

Utilização:
De sabor ácido, é tradicional na cozinha do oriente médio. Usado em frangos, peixes, frutos do mar, carneiro, berinjela, ervilha, lentilha, cebola crua, pinholes, nozes e iogurte.

Propriedades:
Anti-sépticas e anti-hemorrágicas, auxilia no tratamento de doenças da garganta e a fortalecer o estômago e o intestino.



Os frutos são colhidos pouco antes de amadurecerem e são deixados secar ao sol. Depois são triturados e vendidos em pó ou flocos.



Beth Hotz

O sumagre chegou ao Brasil com a cozinha Sírio libanesa onde é usado em muitos pratos.
Além da acidez ele confere uma cor rosa avermelhada às preparações.
O pó pode ser esfregado em carnes antes de serem grelhadas ou assadas como nos kebabs.
É usado em pães e em sopas. Fica ótimo em torradinhas de pão pita.
É também usado como condimento de mesa, junto com sal e pimenta.
Fica ótimo com frango, carneiro, peixes e frutos do mar.
Combina também leguminosas como grão-de-bico e lentilhas e vegetais como tomates e abacate. É misturado com cebolas cruas, que ficam com uma cor rosada muito bonita.
Combina muito bem com iogurte em molho e em marinada. E com saladas como o fattoush(salada com pão árabe, folhas e vegetais).
Pode ser polvilhado por cima de seu houmus ou pasta de berinjela para decorar e dar um toque final.
Como muitas vezes o sumagre pode ser salgado, prove o prato antes de adicionar o sal.

Tomilho

Utilização:

Carnes de frango e porco, peixes, ovos, sopas, guisados, estufados, batatas cozidas, caça, feijão, saladas e molhos com tomate.



Beth Hotz

Propriedades:

Expectorante, digestivo, cicatrizante e estimulante.

Zaatar

Utilização:

Mistura de especiarias usada para temperar carnes, frangos e peixes, em assados, grelhados e ensopados. Como um tempero seco esfregado na carne ou em marinada misturado a um líquido.

Propriedades:

antisséptico, cura para parasitas intestinais, para a constipação, a perda de apetite e a flatulência;



Essa mistura é de origem árabe e é tradicionalmente feita com gergelim, tomilho e sumagre que confere acidez. O nome vem de seu principal ingrediente, o zahatar, **uma** espécie de tomilho que cresce Oriente Médio.

Beth Hotz

Zimbro

Utilização:

Caça, marinadas e recheios. Alguns bagos enriquecem o sabor de carneiro e porco.

Propriedades:

Anti-sépticas, calmantes, digestivas e diuréticas.



Beth Hotz



Beth Hotz