



# Temperos e Ervas

*A alma da culinária*

Condimentar um alimento é uma arte.  
Os condimentos são a alma da culinária e seu uso exige  
sabedoria.

Livro: Alquimia dos alimentos



# Os condimentos / temperos



- ▶ Realçam o sabor da comida e/ou criam novos sabores
- ▶ Ajudam na conservação dos alimentos

Uso exige atenção e sensibilidade para não mascarar o sabor dos alimentos



# REFOGA

Base de cozimento para molhos,  
guisados e pratos

Brasil: cebola / alho / tomate

Deglacear: retirar do fundo da panela,  
assadeira ou frigideira, a parte do  
alimento **que** fica ali grudada

Soffritto italiano / sofrito espanhol – com  
pimentões e páprica

# Conhecendo as Ervas

## AS FRESCAS

Algumas ervas são mais saborosas se utilizadas frescas, seu aroma é muito volátil e se adicionadas na finalização da preparação não perdem seu sabor e aroma. São elas;

- ▶ **Salsinha e cebolinha:** nosso cheiro verde é super coringa e pode finalizar bem quase todos os pratos. Adicionar após finalizar a cocção ou em marinadas.
- ▶ **Endro / dill :** erva delicada, folhas finas e suave gosto de anis, muito usado no Leste Europeu e Escandinávia, fica maravilhoso com peixe e aromatiza muito bem molhos de salada. Parente da cenoura e da erva-doce.

# Conhecendo as Ervas

## AS FRESCAS

- ▶ **Hortelã:** a erva mais refrescante. Muito utilizada na culinária árabe e ajuda na digestão. Fica uma delícia em molho de iogurte, águas aromatizadas, um pesto de hortelã também é delicioso e pode dar um super toque em alguns risotos.
- ▶ **Manjericão:** Apesar da fama chegar no Brasil pela culinária italiana, ele é muito utilizado na Ásia, tem que ser sempre adicionado na última hora.
- ▶ **Coentro:** muito utilizado no Oriente Médio e no Norte e Nordeste do Brasil, se utilizado com cutela é um ótimo aromatizador de peixes e frutos do mar.
- ▶ **Orégano:** sabor forte e adocicado, substitui a manjerona, cuidado com o sabor de pizza

# Como conservar ervas frescas

Essas ervas são muito perecíveis, murcham com facilidade e muitas vezes no maço da feira ou supermercado vem muito mais do que precisamos. Temos algumas alternativas para contornar esse problema:

- Colocar o maço em um vaso com água, além de bonito aromatiza a cozinha
- Plantar as ervas!



# Que tal uma horta em casa?





# Conhecendo as Ervas

## AS QUE ADORAM UM CALORZINHO!

Essas ervas são ideais para ensopados, assados e grelhados. A medida que o alimento vai cozinhando, elas vão exalando o aroma!

- **Alecrim:** fragrância floral, sabor muito marcante, por isso deve ser usado com cautela. Fica ótimo em aves, carnes e legumes. Pode ser utilizado o raminho e depois retirado no final.
- **Tomilho:** muito suave e fica super bem carnes e caldo em geral.
- **Louro:** super aromático, frangância adocicada, semelhante ao cravo e manjericão, muito bom para ser usado em preparações de sabor forte pois seu sabor consegue sobressair. Ele dá um toque em um arroz integral e é essencial no feijão e em todos os caldos. Pode ser utilizada seca com propriedades bem parecidas com a fresca.
- **Sálvia:** aroma curioso, fresco e pungente. Dá um toque especial em um alho e óleo e aromatiza muito bem as carnes e legumes.

# AS QUE ACEITAM BEM UM CALORZINHO!



**Essas ervas conservam bem o seu sabor e aroma quando secas.**

**Podem ser usadas para fazer sal de ervas.**

Também podem ser congeladas em cubinho de forma de gelo com azeite ou na manteiga (manteiga composta) ou até maceradas com sal

# Qual outra substância além do sal realça o sabor dos alimentos?

1º aliado: pimenta do reino

- ▶ O pilão é um utensílio muito prático para moer temperos e trazer sabor sem precisar de muito sal
- ▶ O Moedor também é muito útil para ter uma pimenta sempre muito aromática

2º aliado: salsão / aipo – verde é o mais comum e o branco é mais delicado

3º aliado: alho poró – cru, refogado, cozido



# As especiarias – um mundo a ser descoberto!



- **Páprica Doce** – pimentão seco e moído, dá sabor a qualquer legume, molho de tomate, feijões, grão de bico, fica ótimo com queijos. Não é doce, só mais suave que a picante.
- **Páprica picante** – tipo de pimentão mais picante
- **Canela:** ela é um clássico das sobremesas, mas já pensou em colocar um pitada na carne moída ou no bife a rolê... Dá aquele sabor que ninguém sabe o que é.
- **Noz moscada:** ingrediente essencial de qualquer molho branco, um toque no recheio de abóbora do tortei ou em um purê também pode surpreender

# As especiarias

- **Açafrão da terra (cúrcuma)** – aroma amadeirado, levemente amargo e intensa cor amarela, muito usada no curry indiano. Fica bem no franguinho, no arroz, em verduras refogadas, ele tem um sabor muito peculiar e muito caipira. Um grande aliado para sair da mesmice





# Açafrão

Estigmas da flor do açafrão, são a especiaria mais cara do mundo, pungente, almiscarados e florais.

Faça uma infusão com água ou caldo. Use com arroz, massa e a maioria dos vegetais



# As especiarias – as picantes

- **Gengibre** – origem asiática, sabor forte e acentuado. O brotos podem virar conservas e as raízes usadas raladas ou em fatias finas. A versão em pó também pode ser utilizada mas a raiz tem boa durabilidade na geladeira.
- **Cravo** – caloroso e forte, com gosto doce que adormece a boca. Pode dar um toque especial em alimentos salgados também.
- **Mostarda** – grãos /sementes são a fonte do sabor, mas suas folhas também podem ser consumidas. Considerada medicinal e afrodisíaca. Comumente comercializada em semente ou pastas misturadas a outros produtos. Ex:
  - Dijon (versão francesa: semente + água e vinagre)
  - Cremona (versão italiana: sementes, frutas em calda e vinho)

# As especiarias



- ▶ **Cominho:** sabor marcante e terroso, também vendida sementes, aroma forte.
- ▶ **Curry** – é um mix de temperos, cada família tem o seu. Pode ser misturado gengibre, pimentas, canela, cominho, cardamomo, cravo, erva-doce, cúrcuma e coentro em grão etc... Traz aquele sabor indiano para qualquer prato: refogados, risotos, carnes, ensopados etc...
- ▶ **Garam-masala** – também é um mix mas de temperos mais picantes
- ▶ **Urucum ou colorau**

# Caldos

Bouquet Garni: conjunto de ervas aromáticas

- ingredientes frescos, são atados num molhinho com barbante ou linha, que permite que o cozinheiro possa facilmente retirar o *bouquet* da panela, antes de servir o prato.
- Para ingredientes secos, faz-se um saquinho com gaze e colocam-se os ingredientes dentro

Básico: tomilho, louro e salsa

Pode colocar: salvia, salsão, alecrim, alho poró (verde), casca de laranja



# Caldos Naturais

- ▶ São práticos e muito saborosos!
- ▶ Pode aproveitar ossos do frango assado, carnes de churrasco ou até aquele fundinho delicioso da panela.
- ▶ Basta adicionar alguns ingredientes aromáticos e pronto!





matosdecomer

Início Sobre nós

terça-feira, 1 de novembro de 2016

## Temperos e condimentos não convencionais (PANC)

- ▶ Algumas PANC são muito aromáticas.
- ▶ Lista de diversos temperos pouco convencionais e pouco explorados e muitos fazem parte dos nossos biomas:

<http://www.matosdecomer.com.br/2016/11/temperos-e-condimentos-nao.html>



OBRIGADA!!

