



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 manjerição, 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 usas folhas também podem ser consumidas. Considerada medicinal e afrodisíaca. Comumente comercializada em semente pu pastas misturadas a outros produtos. Ex:
 - Dijon (versão francesas: 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!!

