Campinas, Setembro de 2021.

Ref – Temperos e especiarias para uso culinário.

Abaixo estão os dez principais temperos e suas indicações para uso culinário.

1 - Pimenta do Reino - Vinda lá da Índia, a pimenta do reino é utilizada desde os tempos mais antigos. Além de dar um sabor picante à comida, ajuda o organismo a absorver os nutrientes e também facilita a digestão. Ela é encontrada nas variedades verde, vermelha, branca e preta. A cor varia de acordo com a fase em que é colhida. O tempero combina com carnes e molhos, mas lembre-se: não exagere na quantidade!

2 - Açafrão - Além de deixar os pratos com uma cor linda, o sabor do açafrão é único. A especiaria é famosa desde a antiguidade, principalmente na culinária mediterrânea. É indicado para temperar risotos, aves, caldos, massas e doces.

3 – Noz-moscada - A noz moscada possui um sabor adocicado e um aroma bastante forte. Ela é muito utilizada na Índia. Combina bem com quase tudo, porém não devemos utilizar mais que duas colheres/sopa, pois ela pode intoxicar o corpo. Vai bem com queijos, abóbor, sopas, espinafres, massas, caldos, molho branco, risotos e em pratos indianos. além de dar um sabor único a bebidas, como cappuccino e vinhos.

4 - Manjerona - A manjerona é outro tempero que vem das terras mediterrâneas. Possui uma folha semelhante com a do orégano, porém o sabor é diferente. Ela é ideal para aromatizar simples saladas e para valorizar carnes e aves, assim como pratos à base de tomate, sopas e com manteiga derretida em peixes grelhados. Vale a pena experimentá-la no feijão preto, o sabor e incomparável!

5 - Manjericão - O manjericão possui um sabor marcante e agradável, é ideal para receitas com tomate, em pizzas, molho para churrasco, lagosta, assados, saladas e legumes. É o principal ingrediente do clássico molho ao pesto.

6 - Orégano - O tempero indispensável para pizzas! Ótimo em receitas com ovos, tomates, queijos, cebolas, recheios e molhos para carnes, aves, peixes e saladas de frutos do mar. Podemos utilizar as folhas secas ou frescas!

7 - Alho - O alho pode ser utilizado de diversas formas, cru, refogado, picado ou em rodelas. Em geral, os povos mediterrâneos são os maiores apreciadores, empregando-o, geralmente, junto com o tomate e a cebola. Fica ótimo em carnes assadas e também para temperar o arroz branco.

8 - Cebolinha - Muito utilizada em omeletes, molho vinagrete e molhos à base de creme de leite para peixes. Ótimo também em patês de ricota, queijo cremoso, sopas e saladas. Geralmente é combinada com a salsinha!

9 - Gengibre - A raiz é quente, doce e picante. Moída, é ideal para bolos, pães, molhos, sopas, aperitivos, carnes, peixes, aves, legumes, saladas e até em frutas. Experimente usá-lo junto com o alho no arroz branco, fica uma delícia!

10 - Salsa - A salsa ou salsinha combina muito com canapés, molhos de ervas, pães, tomates, omeletes, grelhados e recheios. O ideal é utilizá-la enquanto está fresca para apreciar mais o sabor!

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 - 8962