



Especiarias



As especiarias, tal como as ervas aromáticas, devem ser adequadas aos alimentos consoante o seu sabor e aroma, e a conjugação entre elas pode ter resultados surpreendentemente saborosos... ou catastróficos! É fundamental saber temperar, sob pena de arruinarmos uma refeição!

O momento em que adicionamos uma especiaria a um prato vai definir o resultado final: para obtermos o seu sabor ela deve ser adicionada no início na confeção. Se for polvilhada por cima perto do tempo final da cozedura ela irá realçar o seu aroma.





O **AÇAFRÃO** é a especiaria mais cara do mundo: feito a partir dos estigmas secos de uma flor (a rosa de açafrão), são precisas cerca de 32.000 flores para obter 1Kg de Açafrão. Por este motivo deve ser adquirido em lojas de confiança, e em fios, ao invés de pó, já que é facilmente adulterado com a ajuda de outras especiarias mais baratas. Os fios devem ser finos e vermelhos, e desde que guardados num recipiente hermeticamente fechado, em local escuro e seco, duram entre dois a três anos. Usado como corante desde há muitos anos, é um elemento imprescindível de uma boa *paella* e também pode ter um papel importante no arroz, em particular no risoto. Para o usar deve moer os fios de açafrão, ou infundi-lo em líquido. A altura em que o adiciona ao prato vai determinar a sua influência no resultado final - mais cor se adicionado no início da confeção, e mais aroma se acrescentado no fim. Tenha no entanto em conta que o uso excessivo desta especiaria poderá dar ao seu prato um gosto amargo. Use-o na sopa de peixe ou num guisado, para obter um sabor requintado.

Vai bem com espargos, cenouras, frango, ovos, peixe, marisco cogumelos, abóbora e espinafres.

Fica bem com anis, cardamomo, canela, funcho, gengibre, noz-moscada, paprica e pimenta.



A **CANELA** é uma das especiarias mais comuns na gastronomia portuguesa. O seu sabor subtil liga muito bem com todo o tipo de sobremesas, pães e bolos condimentados. Já na culinária indiana e do Médio Oriente



ela toma um papel importante nos pratos salgados.

Se comprar canela em pó, escolha a mais clara, sinal de melhor qualidade, e compre em pequenas quantidades, pois perde o aroma rapidamente. Se comprar os pauzinhos de canela, guarde-os numa embalagem hermética, onde se poderão conservar entre dois a três anos.

Vai bem com amêndoas, maçãs, bananas, chocolate, café e arroz.

Combina bem com cardamomo, cravinho-da-índia, sementes de coentro, cominhos, gengibre, noz-moscada e curcuma (vulgarmente conhecido como açafrão-das-índias).



O **CARDAMOMO** é uma especiaria usada na culinária indiana há mais de 2000 anos. O seu sabor fresco ligeiramente pungente (picante) serve tanto pratos salgados como pratos doces.

As suas cápsulas de forma triangular e alongada contêm 15 a 20 pequenas sementes escuras, que serão tão viscosas quanto mais fresca for a cápsula. Uma vez que estas sementes secam com muita facilidade, o ideal será comprar o cardamomo em cápsulas, que preservam o seu aroma e sabor durante cerca de um ano, quando guardadas num recipiente hermeticamente fechado.

Aromatize o arroz, juntando-lhe algumas cápsulas ligeiramente esmagadas, ou moa as suas sementes e junte-as à massa de bolos ou bolachas condimentadas.

Não prescinda do cardamomo no seu caril, e verá como resultado final será excelente.

Convém não confundir com o cardamomo-negro, muito semelhante em forma, mas de cor mais escura, castanha. Quando moído, o cardamomo-negro é um substituto barato do cardamomo, mas o seu sabor é quente - e não refrescante como o do cardamomo.



Vai bem com maçãs, laranjas, peras e legumes em geral.

Combina bem com malaguetas, canela, cravinho-da-índia, café, sementes de coentro, cominho, gengibre paprica, açafrão e pimenta.



O **COMINHO** deve ser usado com parcimónia, pois tem um sabor muito forte, ligeiramente amargo. O seu aroma é intenso, e intensifica-se ao moer as sementes. Se preferir usar as sementes inteiras, frite-as para potenciar o seu sabor.

É uma especiaria usada em pratos picantes, e imprescindível na composição dos pós de caril.

Dura vários meses, quando guardado em semente num recipiente hermeticamente fechado, ao passo que em pó perde rapidamente o seu aroma e sabor.

Vai bem com feijão, pão, queijos de sabor forte, frango, cebolas, batatas e arroz.

Combina bem com louro, cardamomo, sementes de anis, canela, cravinho-da-índia, alho, gengibre, noz-moscada, orégãos, paprica, pimenta, tomilho e curcuma (conhecido como açafrão-das-índias).





O **CRAVINHO-DA-ÍNDIA** deve ser usado com cuidado, pois o seu sabor forte e ardente subjugam o sabor das outras especiarias. Pode ser usado tanto em pratos doces como salgados.

Experimente espetar um ou dois cravinhos-da-índia numa cebola, para aromatizar um guisado.

Conserva-se até um ano, quando guardado num recipiente hermeticamente fechado.

Vai bem com couve-roxa, cenouras, cebolas, fiambre, abóbora, carne de porco, maçãs, laranja e chocolate.

Combina bem com pimenta-da-jamaica, louro, cardamomo, canela, malaguetas, funcho, gengibre, macis e noz-moscada.



A **CURCUMA**, também conhecida como **AÇAFRÃO-DAS-ÍNDIAS**, é da família do gengibre. Apesar de ser uma especiaria barata, a importância da curcuma seca em pó não é negligenciada, sendo usada como corante alimentar para o queijo ou os molhos de mostarda, por exemplo, e como base no pó de caril. A sua fácil combinação com outras especiarias, devido ao seu sabor ligeiramente pungente e aroma cítrico, não deve ser pretexto para abusar da sua utilização, sob pena de amargar o resultado final.

A curcuma seca em pó conserva-se até dois anos, desde que guardada num recipiente hermeticamente fechado.



Vai bem com feijão, ovos, peixe, carne, frango, arroz e legumes em geral.

Combina bem com malaguetas, cravinho-da-índia, coentro, cominho, funcho, alho, gengibre, sementes de mostarda, paprica e pimenta.



O **GENGIBRE** é um tronco subterrâneo, que se pode consumir fresco ou seco, em pó. Também está disponível em xarope ou cristalizado. O gengibre fresco é usado para pratos salgados, e é o companheiro natural do alho. O seu sabor picante e forte é potenciado quando usado num refogado de um guisado, e é fundamental num bom caril. Entra em sopas, molhos e marinadas. O gengibre seco, em pó, é usado na confeção de doces, como pão de gengibre, bolachas ou bolos, e salgados, como couscous e pratos de carne de cozedura lenta. É bom para temperar abóbora e batata-doce, e liga bem com a generalidade das frutas, como bananas, peras, ananás ou laranjas.

Dê um toque especial às suas compotas adicionando-lhes um pouco de gengibre em pó na altura da confeção.

O gengibre fresco conserva-se no frigorífico cerca de duas semanas, ou então vários meses, quando congelado.

O gengibre seco dura até dois anos, desde que guardado num recipiente hermeticamente fechado.

Vai bem com peixe, frango, couves, cebola, carne de vaca, frutas e legumes em geral.

O gengibre fresco **combina bem com** manjerição, malaguetas, coentro, alho, hortelã e curcuma. Já o gengibre seco combina bem com cardamomo, canela, cravinho-da-índia, frutos secos, mel, noz-moscada, paprica, pimenta e açafrão.



Chef Jaime Castro



No interior de um fruto semelhante ao alperce, chamado *Myristica Fragans*, existe uma semente rija, cujo interior é a conhecida especiaria noz-moscada. Esta semente é envolvida por uma membrana rendada, chamada **MACIS**, cujo aroma e sabor são muito semelhantes à noz-moscada, mas mais suave. Pode também ser preferido em relação à noz-moscada por conservar a cor delicada de um prato.

Realça o sabor de molhos como o bechamel ou de cebola, da carne estufada, soufflés de queijo, bebidas com chocolate e sobremesas cremosas de queijo. Experimente usar algumas lâminas inteiras para aromatizar a sopa, retirando-a antes de servir.

Deve preferir o macis inteiro, em lâminas. Conserve-o num recipiente hermeticamente fechado, onde conservará o seu sabor e aroma durante muito tempo, e triture-o num moinho de café quando quiser usar.

Vai bem com couve, cenouras, queijo, frango, ovos, peixe, marisco, cebola, batata, vitela e espinafres.

Combina bem com cardamomo, canela, cravinho-da-índia, coentro, cominho, gengibre, paprica, pimenta e tomilho.





A **NOZ-MOSCADA** pode ser usada tanto em pratos doces como em pratos salgados. O seu aroma é intenso, fresco e ardente.

É muito utilizada em bolos de mel ou de frutas, em guisados, na maioria dos pratos de queijo e ovos, no puré de batata e no molho bechamel.

Deve ser comprada inteira, pois o seu sabor conserva-se durante muitos anos, ao passo que a noz-moscada moída perde rapidamente o seu sabor.

Vai bem com couve, cenouras, queijo, frango, ovos, peixe, batatas, cebolas, espinafres e vitela.

Combina bem com cardamomo, canela, cravinho-da-índia, coentro, cominho, gengibre, pimenta e tomilho.



A **PIMENTA** carrega consigo a responsabilidade de ser a especiaria mais importante do comércio de especiarias, no que toca ao volume de negócio e de valor. Foi com base na pimenta que a história do comércio de especiarias se fez, e esta baga de sabor quente e picante foi responsável por muitas guerras entre impérios, sendo o seu valor em tempos comparável ao do ouro.

A origem da pimenta determina a sua classificação, que é feita consoante o nível de óleo essencial e de piperina - um alcaloide que faz parte da sua composição e que é responsável pelo seu grau de ardência.



Ao contrário do que é habitual pensar, a pimenta serve não só pratos salgados como doces. Realça o sabor das especiarias com que é conjugada enquanto retém o seu próprio sabor. A pimenta preta moída é usada para temperar carne e peixe, quando esfregada, ao passo que a pimenta branca é referida para molhos claros e sopas cremosas, pois permite conservar o seu aspeto atrativo. A pimenta branca é mais intensa que a preta, apesar de ser menos aromática, pelo que faz todo o sentido conjugar a utilização das duas.

A pimenta verde faz uma excelente combinação com especiarias mais doces, como a canela ou a erva-limeira, e a pimenta-vermelha é conhecida pelo seu delicado sabor frutado, quase doce.

Dura cerca de um ano sem perder as suas propriedades, quando conservada em recipientes herméticos. Prefira guardar a pimenta em bagas, pois perde rapidamente os seus óleos essenciais depois de moída.

Vai bem com a maioria dos alimentos.

Combina bem com manjerição, cardamomo, canela, cravinho-da-índia, coentro, cominho, alho, gengibre, noz-moscada, alecrim, salsa e tomilho.



A **PAPRICA** é usada na culinária não só pelo seu aroma mas também pelas suas propriedades corantes. Produzida a partir de pimentos macios ou ligeiramente pungentes, e também das sementes e veios dos pimentos, o seu aroma varia entre o doce, agri-doce picante consoante a qualidade dos pimentos usados. Quando doce é conhecida em Portugal como pimentão-doce. Se for mais pungente chama-se paprica.

Deve evitar-se aquecer em demasia, sob o risco de amargar.



Desde que guardada num recipiente hermeticamente fechado, a paprica dura muitos meses.

Vai bem com carne de vaca e de porco, pato, queijos brancos, arroz e a grande maioria dos legumes.

Combina bem com pimenta-da-jamaica, cardamomo, alho, gengibre, orégãos, salsa, pimenta, alecrim, açafrão, tomilho e curcuma (conhecido por açafrão-das-índias).



As **SEMENTES DE PAPOILA** são habitualmente usadas na pastelaria. Reduzidas a uma pasta com mel servem para rechear o strudel e outros pasteis. No entanto são também uma forma interessante de engrossar um molho salgado, tendo para isso de serem postas de molho em água durante várias horas.

Existem sementes de papoila de cor escura, azul-ardósia, acastanhadas e brancas. As que se encontram à venda em Portugal com mais facilidade são as primeiras.

Por serem ricas em óleo podem ficar rançosas com alguma facilidade pelo que o ideal será comprar pequenas quantidades de cada vez. Se pretender conservá-las por mais tempo pode também congelá-las.

Vão bem com beringelas, feijão-verde, pão, bolos, curgetes e batatas.





As bagas de **ZIMBRO** são habitualmente vendidas inteiras, e em geral são secas. Esmagam-se facilmente por serem bastante moles, por isso é conveniente que estejam intactas quando as comprar. O seu aroma agriçoce e inconfundivelmente semelhante ao do gin, é conservado vários meses, desde as bagas sejam guardadas num frasco hermético.

O zimbros pode ser usado tanto em pratos doces como salgados. Esmagado com alho e sal num almofariz faz uma excelente pasta para temperar carne de porco ou carneiro.

Vai bem com maçã, carne de vaca e de porco, e couve.

Combina bem com louro, aipo, alho, manjerona, pimenta, alecrim, segurelha e tomilho.

