



# Glossário

Esse é o glossário de especiarias do blog [Aromas e Sabores](#) e traz as especiarias, ervas e misturas mais usadas no Brasil. Visite o blog para ver matérias mais completas sobre essas e outras especiarias mais exóticas.

O texto e as fotos são de minha autoria.

## Especiarias

**Açafrão** - *Crocus sativus*



É a especiaria mais cara que existe porque sua produção é muito trabalhosa e são necessárias mais ou menos 200.000 flores para produzir 1 kg de açafrão, que é o estigma de uma flor. Devido ao seu alto custo há muitas falsificações no mercado e deve-se tomar muito cuidado ao comprar: evite o açafrão moído e compre de fornecedores conhecidos.

O açafrão é essencial em paellas, risotos, sopas e ensopados de peixe tradicionais da região do mediterrâneo. Ele combina com arroz, batatas, frango, ovos, frutos do mar, cogumelos, etc. Pode ser usado ainda para fazer bolos, pães, doces cremosos e biscoitos.

O açafrão inteiro deve ser adicionado a um líquido para que solte sua cor, aroma e sabor. Para melhor extração deixe-o de molho em um pouco de água ou caldo por aproximadamente 15 minutos antes do preparo do prato.

[Veja a matéria completa sobre o açafrão AQUI](#)

## Anis estrelado - *Illicium verum*



O [anis estrelado](#) andou na mídia por ter propriedades terapêuticas no combate à gripe suína e é muito usado em artesanato devido ao seu bonito formato.

Na culinária pode ser usado inteiro ou em pó, tem sabor de anis e por ser muito forte deve ser usado com parcimônia. É muito comum na culinária asiática em caldos, cozidos e ensopados de vários tipos. Também combina com doces, principalmente com frutas em calda.

[Veja a matéria completa sobre o anis estrelado AQUI](#)

## Baunilha - *Vanilla planifolia*



A baunilha natural pode ser vendida em fava, que é sua forma original, ou em extrato, que é uma infusão da baunilha em álcool. A essência de baunilha é artificial e bem mais barata, por isso seu uso é mais comum no Brasil.

Como utilizar a fava - corte-a ao meio e extraia as sementes com a ponta de uma faca. As sementes devem ser adicionadas diretamente ao prato, que vai ficar com pontinhos marrom escuros. O restante da fava, que tem menos sabor, pode ser aproveitado em preparações com líquido ou colocado dentro de um pote de açúcar para deixá-lo aromático.

A baunilha é a especiaria mais usada em confeitaria e pode aromatizar todos os tipos preparações como bolos, biscoitos, tortas, etc. A baunilha fica perfeita em cremes e sobremesas cremosas de todos os tipos como sorvetes, pudins, creme de confeiteiro, etc.

Também pode entrar no preparo de pratos salgados e combina muito bem com tomates, frango e embutidos.

**Canela** - *Cinnamomun zeylanicum* e *Cinnamomum cássia*



A canela em pó - é muito usada em doces, combina muito bem com frutas como banana e maçã e sobremesas e bebidas feitas com chocolates e café. É muito usada também na confeitaria em bolos, pães e biscoitos.

Dá um toque especial a pratos salgados, use uma pitada em bolos de carne moída e ensopados de carne, carneiro ou frango. Na Ásia é usada ainda em pratos com arroz, vegetais e lentilhas.

Canela em pau - também é muito usada para fazer doces, mas deve ser adicionada em preparações de cozimento lento e que tenham caldo/a. Use quando você quiser o sabor da canela mas não a cor.

[Veja uma matéria mais completa sobre onde usar a canela AQUI](#)

**Cominho** - *Cuminum cyminum*



Muito usado no Brasil em carnes vermelhas feitas de diversas maneiras: assadas, ensopadas, etc., mas tem usos diversos mundo afora. Pode ser adicionado a pães, chutneys e pickles. Combina com verduras, feijão, queijos, frango, carneiro, linguiça, etc.

O Cominho pode ser usado tanto em pó como inteiro, em grãos.

[Veja a matéria completa sobre o cominho AQUI](#)

## Cravo-da-Índia - *Eugenia caryophyllus*



O aromático cravo pode ser encontrado inteiro ou em pó. É muito usado em doces e conservas de todos os tipos, mas também combina com salgados. Fica ótimo no tender do Natal e pode ser usado em ensopados de todos os tipos e com arroz. Espetado em uma cebola junto com uma folha de louro é usado para aromatizar caldos.

Por seu sabor e aroma serem muito fortes deve ser utilizado com parcimônia.

[Saiba mais sobre como usar o cravo na culinária AQUI](#)

## Cúrcuma - *Curcuma longa*



Conhecida no Brasil como açafrão-da-terra, é muitas vezes utilizada no lugar do açafrão verdadeiro por ser muito mais barata, mas não deve ser confundida com ele, pois o aroma e o sabor são bem diferentes. Combina com arroz, ovos, peixe, lentilha, aves, verduras, picles, etc. É encontrada normalmente em pó em tons de amarelo ou laranja e é usada para dar cor e sabor ao prato. É a responsável pela cor amarelada do pó de curry.

Na indústria é utilizada como corante natural e confere cor à mostarda em pasta, manteigas, etc.

[Veja a matéria completa sobre a cúrcuma AQUI](#)

## Erva-doce - *Pimpinella anisum*



As sementes de erva-doce são muito conhecidas no Brasil por seu poder carminativo e usadas em chás para bebês. São muito usadas também em pães, principalmente no de milho, em bolos, biscoitos e balas.

Em pratos salgados combinam com peixes, frutos do mar e tomates, são usadas em ensopados e caldos. Aromatizam pratos com castanhas portuguesas, figos, maçãs e nozes e ajudam a balancear pratos feitos com queijos gordurosos.

São normalmente usadas inteiras, mas podem ser moídas.

## Gengibre - *Zingiber officinale*



O gengibre pode ser encontrado fresco, seco, em pó, em pickles, cristalizado, em calda.

Gengibre fresco - quando comprado fresco deve ser pesado e duro, sem rugosidades; quanto mais novo menos fibroso. Pode ser usado ralado, em fatias, pedaços, picadinho ou ainda em suco. É muito usado com peixes, frutos do mar, frango e carnes e em pratos asiáticos. Combina muito bem com molho shoyu.

[Gengibre em pó](#) - o gengibre em pó tem o sabor mais suave e diferente do fresco e por isso não deve substituí-lo. É muito usado em confeitaria e padaria e também em bebidas e combina com frutas e legumes.

[Saiba mais sobre o gengibre AQUI](#)

## Noz moscada - *Myristica fragrans*



É encontrada inteira ou moída - o ideal é que ela seja moída na hora porque depois de processada ela perde seu sabor e aroma muito rapidamente.

A noz moscada é parceira inseparável do molho branco, mas também combina com queijos, raízes como a batata e cenoura, vitela, frango e massas.

É usada ainda em confeitaria e em sobremesas e fica ótima em bebidas quentes como cafés, chocolate e gemadas.

[Veja a matéria completa sobre a noz moscada AQUI](#)

## Páprica - *Capsicum annum*



A páprica são pimentões secos e moídos até virarem um pó e que pode ser doce, picante, agri-doce ou ainda defumada. É de cor vermelha como o urucum, mas além da cor confere à comida um sabor especial.

Utilize em pratos com carnes, frango e vegetais. Combina com batatas, ovos, queijos, arroz e massas. Pode ser misturada à manteiga, maionese ou azeite para dar um toque especial ao seu pão ou sanduíche.

[Veja uma matéria completa sobre a páprica AQUI](#)

### **Pimenta-da-jamaica** - *Pimenta dióica*



É também conhecida como pimenta síria mas não deve ser confundida com a mistura de temperos de mesmo nome e pode ser encontrada inteira ou moída. É chamada de "allspice" (todas as especiarias) em inglês por ter ao mesmo tempo sabor e aroma de cravo, canela e noz moscada. Combina com carnes vermelhas e é muito usada em ensopados, grelhados e marinadas. É também usada em picles e na confeitaria, combina bem com chocolate.

Pode ser usada em qualquer prato que peça cravos.

Na indústria é usada em ketchup e em peixes defumados.

### **Pimenta-do-reino** - *Piper nigrum*



A pimenta-do-reino é a especiaria mais usada no mundo inteiro e entra em todos os tipos de preparações. Dê preferência à pimenta-do-reino moída na hora que é mais aromática.

De modo geral a pimenta branca, menos aromática, é usada em preparações de cor clara como molhos brancos, peixes e frango por questões estéticas, para que os pontinhos escuros da pimenta preta não apareçam no prato.

Use a pimenta-do-reino em quantidades a gosto e onde quiser! Ela combina até com chás, café, doces e chocolates.

[Saiba muito mais sobre a pimenta-do-reino AQUI](#)

## Sementes de coentro - coentro em grãos - *Coriandrum sativum*



As sementes de coentro têm sabor cítrico, não são em nada parecidas com a folha da planta. Têm sabor suave, por isso podem ser usadas em maior quantidade que outras especiarias mais fortes.

Podem ser usadas inteiras ou moídas. Entram na preparação de picles, chutneys, caldos para frutos do mar e marinadas. Combinam com frango, porco, peixes, queijos frescos e vegetais e também com carboidratos: batatas, pães e biscoitos.

Podem entrar em preparações doces como bolos, tortas e compotas de frutas.

[Veja a matéria completa sobre o coentro AQUI](#)

## Urucum - Bixa orellana



Conhecido no Brasil como colorau, o pó de urucum tem sabor terroso e muito suave e dá uma coloração avermelhada aos pratos. É muito usado em peixes, vegetais e arroz. Fica ótimo em ensopados de todos os tipos e combina com temperos ácidos como tomate, sucos de frutas cítricas e vinagre.

Na indústria é utilizado como corante natural e confere cor a queijos, margarinas, sucos, manteigas, etc.

Para fazer óleo de urucum aqueça bem quatro partes de óleo de cozinha para uma parte de sementes e deixe em infusão por 30 minutos. Deixe esfriar, coe, reserve em vidro fechado e utilize o óleo para cozinhar.



## Ervas

**Alecrim** - *Rosmarinus officinalis*



É muito usado para temperar carnes como carneiro, carnes de caça, porco, boi, vitela e frango. Fica ótimo com batatas e legumes em geral. Combina muito bem com pães e biscoitos e pode ser usado também na confeitaria, em tortas, cremes, sorvetes, etc.

Seu sabor é forte e resiste ao cozimento, por isso deve ser usado com parcimônia.

Sua folha é bem dura, por isso deve ser picada antes de entrar na preparação ou colocada em ramos e retirada. O alecrim desidratado mantém boa parte de seu sabor, mas sua folha fica ainda mais dura.

**Cebolinha** - *Allium fistulosum*



No Brasil é uma das ervas mais usadas na culinária. É vendida como cheiro verde fazendo par com a salsa no sudeste e com o coentro no nordeste. Deve ser adicionada ao final do cozimento para não perder seu sabor. Evite a cebolinha desidratada que não possui muito aroma.

Ela combina com quase todos os alimentos salgados e é muito útil quando você deseja um sabor de cebola mais suave. Fica excelente em pratos com ovos e batatas.

Fica ótima com manteiga, queijos cremosos, sopas, peixes e carnes brancas.

**Coentro** - *Coriandrum sativum*



Erva de cheiro intenso, uns amam outros odeiam, mas por incrível que pareça é a erva mais usada no mundo todo!

As folhas de coentro devem ser adicionadas ao final do cozimento para não perderem seu aroma.

No Brasil é muito usado com peixes e frutos do mar. Combina muito bem com leite de coco e limão, como em pratos da cozinha baiana.

Em outros países tempera carnes e ensopados de todos os tipos, feijões, vegetais, arroz e batatas. E também entra na composição de pratos frios como saladas, sanduíches e molhos.

**Hortelã** - *Mentha spicata*



No Brasil é muito usada em canja de galinha e em pratos do Oriente médio como o tabule e quibe, mas em outros países é utilizada ainda para aromatizar vegetais diversos como cenouras, beterrabas, ervilhas, tomate e abobrinha.

Tradicionalmente faz par com carne de carneiro, normalmente em forma de geleia ou molho. Combina bem com frango, porco e vitela.

No oriente a hortelã é adicionada ainda a saladas, molhos, curries, chutneys, iogurte, etc.

Fica ótima em salada de frutas, sobremesas com chocolate e cremosas, drinks, chás e em sucos de fruta, como o já tradicional suco de abacaxi com hortelã.

A hortelã desidratada não deve substituir a fresca, mas pode ser usada em almôndegas, croquetes e recheios de carne e fica muito interessante se usada em sopas de feijão e lentilha e em ensopados.

**Louro** - *Laurelus nobilis*



A folha de louro libera seu sabor aos poucos, por isso é utilizada em preparações de cozimento lento como sopas, ensopados, caldos, cozidos e também em marinadas e pickles.

Combina muito bem com feijões, lentilhas e tomates. É usada com frango, carneiro, carne de boi, peixes e frutos do mar, arroz e castanhas portuguesas. Pode também aromatizar arroz doce e frutas em calda, principalmente as cítricas.

Não deve ser usada em demasia, pois seu sabor é muito forte. É também vendido em pó, mas cuidado com a quantidade, uma folha equivale a menos de uma colher de café rasa de louro em pó.

**Manjericão** - *Ocimum basilicum*



O manjericão o complemento ideal para pratos à base de tomates, sejam saladas, molhos ou sopas e é o ingrediente principal do [molho pesto](#). Na cozinha mediterrânea faz parceria ainda com o alho, azeite e limão.

Na cozinha oriental é usado em pratos com frango, peixes e frutos do mar.

O manjericão fica preto com facilidade, por isso suas folhas não devem ser picadas e por perder o aroma com rapidez deve entrar ao final do cozimento.

[Veja uma matéria completa sobre o manjericão AQUI](#)

## Orégano - *Origanum vulgare*



O orégano é conhecido por temperar pizzas, molhos de tomate e massas, mas ele também dá um sabor especial a vegetais assados, peixes, molhos, ensopados, carnes grelhadas, sopas, recheios e carne moída. É muito usado em pães e biscoitos e fica ótimo em sanduíches e saladas.

É mais comum encontrá-lo desidratado, mas a erva fresca, de sabor mais suave, pode ser utilizada nas mesmas preparações.

[Veja AQUI como o orégano tostado fica interessante](#)

## Sálvia - *Salvia officinalis*



É uma erva de folha grande e sedosa e tem aroma refrescante.

Ela combina muito bem com carnes gordurosas como de porco, pato e ganso, com aves em geral, vitela e embutidos. Combina com cebolas, tomate e berinjela.

É muito usada em preparações com carboidratos como panquecas, pães, polenta e massas. Fica excelente em molhos de manteiga e em sopas. Tem sabor forte, por isso deve ser usada com parcimônia e também pode ser encontrada desidratada.

Seu sabor não se perde durante o cozimento, por isso pode ser adicionada no início do preparo de ensopados ou cozidos.

[Veja uma matéria completa sobre a sálvia AQUI](#)

## Salsa - *Petroselinum sativum*



Erva de sabor bem fresco e delicado, deve ser adicionada ao final do cozimento.

Pode entrar na preparação de quase todos os pratos salgados, mas combina principalmente com ovos, verduras, peixes, arroz e tomate.

Os talos podem ser usados para aromatizar caldos e sopas.

Deve ser usada fresca, pois desidratada perde boa parte de seu sabor.

[Veja AQUI as diferenças entre a salsa e o coentro](#)

## Tomilho - *Thymus vulgaris*



Pode ser encontrado fresco ou desidratado e o sabor do tomilho seco é mais acentuado.

Ele dá um sabor especial a qualquer prato feito com carnes e fica ótimo em ensopados. Combina muito bem com cebolas, cogumelos, raízes, cerveja e vinho tinto. É muito usado em patês, sopas de vegetais, marinadas e embutidos.

Combina também com carne moída podendo ser usado em hambúrgueres, bolos de carne e terrinas. É usado também em pickles e para temperar azeitonas.

Ele não perde seu aroma durante o cozimento por isso pode ser adicionado em qualquer momento da preparação.

## Misturas de temperos

### Curry



O curry é uma mistura de especiarias variadas que é vendida em pó. Sua cor é geralmente amarelada devido à presença de cúrcuma. Pode ser encontrado mais ou menos picante, mas de modo geral a mistura vendida no Brasil tem bastante sabor de pimenta-do-reino e cominho.

O prato de frango ao curry é o mais conhecido, mas o tempero é bem versátil e pode ser usado em todos os tipos de ensopados: de carnes, aves, peixes e vegetais. Combina com queijos e fica ótimo com tofu e em comidas vegetarianas. Pode ser usado em molhos e em saladas.

Pode também ser usado em marinadas ou esfregado em carnes antes de grelhar.

[Veja uma matéria completa sobre o curry com receita caseira AQUI](#)

### Ervas finas



Clássica mistura de ervas da cozinha francesa que pode ser feita com ervas secas ou frescas.

Ficam ótimas em pratos com ovos, quiches, suflês, massa de crepe e em saladas. Dão sabor especial a molhos cremosos, vinagretes e molhos com maionese, como o tártaro.

Devem ser adicionadas ao final do cozimento.

Ervas de Provence



Mistura de ervas tradicional da cozinha francesa, originária da região de Provença, feita com as ervas que crescem no local. A maioria das misturas francesas possui lavanda em sua composição, o que confere um sabor especial.

As ervas de Provença são usadas em ensopados de carne de caça e frango e também combina muito bem com pratos feitos com vinho tinto, tomates, queijos cremosos e raízes.

[Veja como fazer as ervas de Provença em casa AQUI](#)

## VISITE

[www.aromasesabores.com](http://www.aromasesabores.com)

[www.mesadefrios.com/blog](http://www.mesadefrios.com/blog)

[www.blogsdeculinaria.com](http://www.blogsdeculinaria.com)