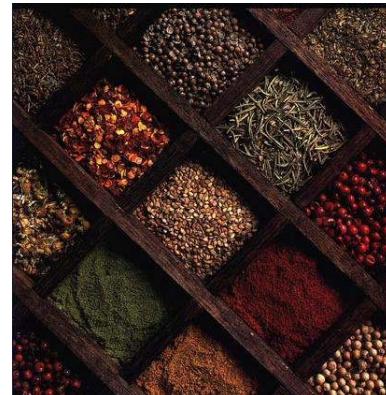


ERVAS E ESPECIARIAS



HISTÓRIA



1000 A.C.

- Plantas comestíveis

- Azeite

- Especiarias do extremo oriente

Idade Média

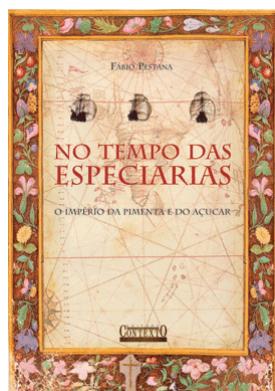
Cruzadas:

"Em busca de cristãos e especiarias"
 contato com Oriente Médio

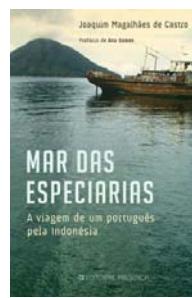


Especiarias:

- Especiarias e ervas aromáticas: usadas em banquetes para ostentar riqueza
- Espanha, Portugal e Veneza: viagens marítimas



"O que lançou Portugal ao mar?"



“O que lançou Portugal ao mar ?”

- Posicionamento geográfico
- Invasão Árabe: arte náutica, rotas de comércio com oriente
- Fim das guerras:
explosão demográfica
falta crônica de alimentos
monocultivo: cereais, vinhedos, azeite de oliva



“Se a terra nada dá, que se busque comida no mar”



“O que lançou Portugal ao mar ?”

- Dívidas de guerra



Portugal entra na rota das especiarias





Especiarias – conjunto de produtos

- tintura
- tempero
- medicamento

Destaque – Pimenta

- disfarçar gosto desagradável de alimentos (carnes)



Especiarias – outras especiarias

- cravo: doces
- gengibre: pastéis de peixe, saladas, legumes, conservas, em combinação com sal, azeite e vinagre
- açafrão: carnes



O Império da Pimenta

Carreira da Índia – Primazia da Pimenta

- Pimenta india: mais cara e mais aceita
- Portugal: traziam mercadoria direta do fornecedor



ERVAS E ESPECIARIAS

RDC Nº. 276, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005 - Regulamento Técnico para Especiarias, Temperos e Molhos

2. DEFINIÇÃO

- 2.1. *Especiarias: são os produtos constituídos de partes (raízes, rizomas, bulbos, cascas, folhas, flores, frutos, sementes, talos) de uma ou mais espécies vegetais (descritas na Tabela 1), tradicionalmente utilizadas para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.*
- 2.2. *Temperos: são os produtos obtidos da mistura de especiarias e de outro(s) ingrediente(s), fermentados ou não, empregados para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.*
- 2.3. *Molhos: são os produtos em forma líquida, pastosa, emulsão ou suspensão à base de especiaria(s) e ou tempero(s) e ou outro(s) ingrediente(s), fermentados ou não, utilizados para preparar e ou agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.*
 - 2.3.1. *Maionese: é o produto cremoso em forma de emulsão estável, óleo em água, preparado a partir de óleo(s) vegetal(is), água e ovos podendo ser adicionado de outros ingredientes desde que não descaracterizem o produto. O produto deve ser acidificado.*
 - 2.3.2. *Catchup: é o produto elaborado a partir da polpa de frutos maduros do tomateiro (*Lycopersicum esculentum L.*), podendo ser adicionado de outros ingredientes desde que não descaracterizem o produto.*

Tabela 1: Lista de Espaciarias

NOME COMUM / NOME CIENTÍFICO	Parte do vegetal utilizada
Açafrão / <i>Crocus sativus L.</i>	estigmas florais
Aipo marrom e verde / <i>Apium graveolens L.</i>	talos, folhas e sementes
Alcaçuz / <i>Glycyrrhiza glabra L.</i>	raízes
Alcaparra / <i>Capparis spinosa L.</i>	botões florais
Alecrim / <i>Rosmarinus officinalis L.</i>	folhas e talos
Alho / <i>Allium sativum L.</i>	bulbos
Alho porro / <i>Allium porrum L.</i>	folhas e talos
Anis estrelado / <i>Illicium verum Hook.</i>	frutos
Baunilha / <i>Vanilla planifolia Jacks.</i>	frutos
Canela-da-china / <i>Cinnamomum cassia Ness ex Blume</i>	cascas
Canela-do-ceilão / <i>Cinnamomum zeylanicum Ness</i>	cascas
Cardamomo / <i>Elettaria cardamomum L.</i>	sementes
Cebola / <i>Allium cepa L.</i>	bulbos
Cebolinha verde / <i>Allium schoenoprasum L.</i>	folhas e talos

Cerofólio / <i>Anthriscus cerfolium (L.) Hoffm.</i>	folhas e frutos
---	-----------------

Coentro / *Coriandrum sativum L.*	talos, folhas e frutos
Cominho / *Cuminum cyminum L.*	frutos
Cravo-da-índia / *Caryophyllus aromaticus L.* ou *Eugenia caryophyllata* Thunb	botões florais
Cúrcuma / *Curcuma longa L.* e *Curcuma domestica* Valenton	rizomas
Curry / *Murraya koenigii (L.) Spreng*	folhas
Endro ou aneto ou dill / *Anethum graveolens L.*	frutos, folhas e talos
Erva-doce ou anis ou anis doce / *Pimpinella anisum L.*	frutos
Estragão / *Artemisia dracunculus L.*	folhas e talos
Feno-grego / *Trigonella foenum-graecum L.*	sementes
Funcho / *Foeniculum vulgare Mill.*	folhas e talos
Gengibre / *Zingiber officinale Roscoe*	rizomas
Gergelim / *Sesamum indicum L.*	sementes
Hortelã ou hortelã-pimenta / *Mentha piperita L.*	folhas e talos
Kümmel ou alcaravia / *Carum carvi L.*	sementes

Louro / <i>Laurus nobilis</i> L.	folhas
Manjericão ou alfavaca ou basílico / <i>Ocimum basilicum</i> L.	folhas e talos
Manjerona / <i>Majorana hortensis</i> Moench. ou <i>Origanum majorana</i> L.	folhas e talos
Menta ou menta doce ou hortelã-doce / <i>Mentha arvensis</i> L.	folhas e talos
Mostarda-branca / <i>Sinapsis alba</i> L. ou <i>Brassica alba</i> Rabenth	sementes
Mostarda-preta / <i>Brassica nigra</i> (L.) Koch ou <i>Sinapis nigra</i> L.	sementes
Mostarda amarela ou parda / <i>Brassica hirta</i> Moench. ou <i>Brassica juncea</i> L.	sementes
Noz-moscada ou macis / <i>Myristica fragrans</i> Houtt	sementes e arilos
Orégano chileno / <i>Origanum vulgare</i> L.	folhas e talos
Orégano mexicano / <i>Lippia graveolens</i> Kunth	folhas e talos
Papoula / <i>Papaver somniferum</i> L.	sementes
Páprica / <i>Capsicum annuum</i> L.	frutos

Pimenta-branca, preta, verde ou pimenta-do-reino / <i>Piper nigrum</i> L.	frutos
Pimenta-de-caiena / <i>Capsicum baccatum</i> L.	frutos
Pimenta vermelha ou pimenta-malagueta / <i>Capsicum frutescens</i> L.	frutos
Pimenta cumari / <i>Capsicum praetermissum</i> Heiser & Smith	frutos
Pimentão vermelho, pimentão verde, pimentão amarelo e pimenta doce / <i>Capsicum annuum</i> L.	frutos
Pimenta-da-jamaica / Pimenta officinalis Lindl. ou Pimenta dioica (L.) Merr.	frutos
Pimenta rosa / <i>Schinus terebinthifolius</i> Raddi	frutos
Raiz forte / <i>Armoracia rusticana</i> P. Gaertn	folhas e raízes
Salsa / <i>Petroselinum sativum</i> Hoffm. ou <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Nyman.	folhas e talos
Sálvia / <i>Salvia officinalis</i> L.	folhas
Segurelha / <i>Satureja hortensis</i> L.	folhas e talos
Tomate/ <i>Lycopersicum esculentum</i> L.	frutos
Tomilho / <i>Thymus vulgaris</i> L.	folhas e talos
Urucum / <i>Bixa orellana</i> L.	sementes
Zimbro / <i>Juniperus communis</i> L.	folhas e frutos

3. DESIGNAÇÃO

3.1. *Especiarias: devem ser designadas pelo(s) nome(s) comum(ns) da(s) espécie(s) vegetal(is) utilizada(s) ou expressões consagradas pelo uso, podendo ser seguida da forma de apresentação.*

3.2. *Temperos: podem ser designados de "Tempero" seguido do ingrediente que caracteriza o produto, desde que não seja somente o nome comum da espécie(s) vegetal(ais) utilizada(s), ou por denominações consagradas pelo uso. A designação pode ser seguida de expressões relativas ao processo de obtenção, forma de apresentação, finalidade de uso e ou característica específica.*

3.2.1 *Os Temperos podem ser designados por "Condimento preparado", seguido do ingrediente que caracteriza o produto.*

5. REQUISITOS GERAIS

5.1. *Os produtos devem ser obtidos, processados, embalados, armazenados, transportados e conservados em condições que não produzam, desenvolvam e ou agreguem substâncias físicas, químicas ou biológicas que coloquem em risco a saúde do consumidor. Deve ser obedecida a legislação vigente de Boas Práticas de Fabricação.*

5.2. *Os produtos devem atender aos Regulamentos Técnicos específicos de Aditivos Alimentares e Coadjuvantes de Tecnologia de Fabricação; Contaminantes; Características Macroscópicas, Microscópicas e Microbiológicas; Rotulagem de Alimentos Embalados; Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, quando for o caso; Informação Nutricional Complementar, quando houver; e outras legislações...*

Hortas domésticas

As ervas boas para o cultivo são: salsinha, cebolinha, orégano, sálvia e tomilho.



Conservação

- Ervas: Devem ser guardadas na geladeira sacos plásticos ou vidros bem fechados depois de lavadas, enxugadas e picadas.
- Condimentos: devem ficar em frascos ou pacotes bem fechados para não perder o sabor e o aroma. Evitar a umidade para não afetar suas propriedades.

Especiaria	Uso	Benefício
Açafrão	risotos e peixes	tonifica a pele; alivia sintomas menopausa
Alecrim	batata e carnes de carneiro	facilita digestão; alivia dores de cabeça
Canela	frutas e cremes	acelera digestão, alivia dores abdominais
Cravo	carnes, frutas cozidas e cremes	reduz dores de dente e mau hálito
Curry	frango, verduras, massas, peixes	estimula digestão
Endro	arroz, sopas, saladas, peixes	atenua cólicas intestinais e distúrbios digestivos
Estragão	omeletes, peixes, molhos, saladas	favorece a pele, os cabelos e funções orgânicas em geral
Gengibre	frutas, peixes e doces	melhora digestão, alivia resfriados e tosses, diminui os gases
Hortelã	saladas, chás e grelhados	má digestão, alivia gripes

Manjericão	saladas, massas e omeletes	alivia enjôos, vômitos e dores de estômago
Noz-moscada	verduras, carnes e massas	atenua náuseas e vômitos
Orégano	pratos com queijo e tomate	alivia tosses e dores de cabeça
Pimenta	adicionada a qualquer prato	tonifica aparelho digestivo e circulatório
Pimenta vermelha	carnes, verduras, massa e sopas	estimula a digestão, alivia problemas respiratórios
Salsinha	saladas, soas e molhos	evita mau hálito, retenção de líquidos e cólicas
Zimbro	carnes	combate distúrbios urinários

ERVAS**• ALECRIM****Usos:**

- ❖ Carnes branca ou vermelha, peixes e caça.
- ❖ Pão (*foccacia*)
- ❖ Azeite
- ❖ Mel

• ANETO**Usos:**

- ❖ *gravlax*: salmão cru envolvido em temperos
- ❖ Peixes (defumados), carnes e legumes
- ❖ Molho de salada: iogurte e folhinhas de aneto
- ❖ Alemanha: pães, chucrute, embutidos
- ❖ Outros nomes: endro/dill

• CEBOLINHA



Usos:

- ❖ Omeletes, sopas, arroz (polvilhado)
- ❖ Dica: Juntar somente no final do cozimento de pratos quentes

• CEREFÓLIO



Usos:

- ❖ Usado principalmente na França – tempero indisensável
- ❖ *Fines herbes*
- ❖ Sopas omeletes, molhos, frutos do mar, arroz, legumes.

• COENTRO



Usos:

- ❖ Moquecas e peixes em geral, cozidos e pratos com carne-seca

• ESTRAGÃO



Usos:

- ❖ Cozinha francesa: *fines herbes* (salsa, cerefólio, estragão e cebolinha)
- ❖ Molho *béarnaise*
- ❖ Carne de frango, ovos, batatas e peixes

• HORTELÃ



Usos:

- ❖ Cozinha libanesa: tabule, kibe, etc
- ❖ Molhos, sucos, balas chicletes, sorvetes e chocolate.

• LOURO



Usos:

- ❖ Feijão, vinha-d'alho, molhos para massas, alimentos em conserva, aromatiza frutas cozidas (peras e castanhas)
- ❖ *Bouquet garni*: outras ervas como tomilho e salsa para sopas, caldos e cozidos.

• MANJERICÃO



Usos:

- ❖ Manjericão e tomate = casamento perfeito!

• MANJERONA



Usos:

- ❖ Mais parecida com orégano do que com manjericão!
- ❖ Italianos: frutos do mar, legumes recheados e molhos para massas.
- ❖ Inglaterra: embutidos

• SÁLVIA



Usos:

- ❖ Refogada na manteiga para acompanhar massas.
- ❖ Ingleses e alemães: recheio de carnes de porco e pato.
- ❖ Gosto forte e marcante: Cuidado!

• TOMILHO



Usos:

- ❖ Carnes (salpicar bifes), legumes refogados
- ❖ Dica: Tomilho fresco, casca limão ralada, presunto cru e azeitonas pretas picadas levemente maceradas = molho para espaguete!

ESPECIARIAS

• AÇAFRÃO



Usos:

- ❖ *Paella espanhola*, caldeirada de frutos do mar, frango e coelho
- ❖ Sabor e cor

• ALCARAVIA



Usos:

- ❖ Cozinha alemã, austriaca e escandinava: Chucrute, embutidos
- ❖ Uma das especiarias mais antigas: romanos e egípcios

• ANIS-ESTRELADO



Usos:

- ❖ Chineses: introduziram na culinária
- ❖ Mistura de pó de tempero: anis-estrelado, cravo, canela, erva-doce e pimenta

• BAUNILHA



Usos:

- ❖ Cremes doces, pudins, bolos, sorvetes
- ❖ Astecas: bebida de cacau, baunilha e outras especiarias

• CANELA



Usos:

- ❖ Arroz doce, caldas, quentão, tempero de diversos pratos salgados

• CARDAMOMO



Usos:

- ❖ Café à moda árabe
- ❖ Cozinha Indiana: molho feito com leite

• COMINHO



Usos:

- ❖ Cozinha marroquina: peixe, frango, carne moída
- ❖ Queijo *leiden* holandês e *munster* francês

• CRAVO-DA-ÍNDIA



Usos:

- ❖ Doces e salgados: compotas, tortas, pães, bolos, caldas, molho inglês
- ❖ Perfumar e enfeitar carnes: presunto, porco

• CÚRCUMA**Usos:**

- ❖ Substitui muitas vezes o açafrão (no Brasil: açafrão-da-terra)
- ❖ Confere cor amarela à mostarda industrializada e ao *curry* indiano
- ❖ Sabor forte: Cuidado!

• CURRY**Usos:**

- ❖ Existe uma planta: “planta *curry*” = folhas usadas no preparo de vegetais e frango na Índia e Sri Lanka
- ❖ *Curry* (caril) = mistura da quantidade enorme de especiarias, ervas e sementes trituradas. Pode variar de acordo com o prato em que vai ser usada.
- ❖ Cozinha indiana: legumes, frango, peixe

• GENGIBRE**Usos:**

- ❖ Cozinhas orientais: Tudo que vem do mar, bebidas, bolos, biscoitos, molhos

• GERGELIM**Usos:**

- ❖ Cozinha árabe: *homus* e *babaganuche*
- ❖ Cozinha japonesa

• MOSTARDA



Usos:

- ❖ Carnes, aves e queijos

• NOZ-MOSCADA



Usos:

- ❖ Cremes doces com leite e ovos, chocolate e outras bebidas quentes, *fondues* de queijo, purê de batata, vegetais cozidos

• PÁPRICA



Usos:

- ❖ Pimentões vermelhos secos e moídos
- ❖ Turquia e Marrocos: sabor (picante) e cor
- ❖ Hungria: *goulash*

• SEMENTE DE PAPOULA



Usos:

- ❖ Polvilhar bolos, tortas e pães
- ❖ Dica: Incrementar um molho de iogurte para saladas verdes com sementes de papoula!

• URUCUM



Usos:

- ❖ Moqueca, cozidos de carne e frango
- ❖ Sementes quase sem sabor
- ❖ Brasil: colorau

• ZIMBRO



Usos:

- ❖ Frutinhos secos, pequenos e amargos
- ❖ Indispensáveis na cozinha alemã
- ❖ França e Itália: recheios ou molhos para patês, aves e carne de porco

PIMENTAS

Extrema variedade!!!



❖ Pimenta-de-cheiro (muita confusão!): molhos e temperos para carnes, moquecas à moda baiana, peixes, saladas, arroz



❖ Pimenta dedo-de-moça (pimenta vermelha): pratos típicos (moqueca baiana, camarão catarinense), feijão, carnes, peixes, molhos, trufas e bombons.

- Seca = Pimenta Calabresa!



❖ Pimenta do reino: temperar e finalizar (vários) pratos.

- Pimenta do reino branca X preta = mesma p planta!
- Ainda: verde (ardida) e vermelha (madura)

❖ Pimenta Malagueta: vatapá, ingrediente molhos de pimentas, molho para feijoada (coentro, cebola e caldinho de feijão)

PIMENTAS

❖ Pimenta da Jamaica:

- Sabor complexo = mistura cravo, canela, gengibre, noz-moscada
- Já era usada para temperar “chocolates” astecas; marinadas, arenque escandinavo, cozinha caribenha, carnes, bolos, pudins, torta de abóbora, sorvetes



❖ Pimenta Rosa:



- Falsa pimenta! Não faz parte do gênero *Capsicum*

- Frutos da aroeira (Mata Atlântica)

- sabor levemente picante: legumes, molhos para salada (a base de iogurte!), massas (creme de leite!); grosseiramente trituradas = “empanar” carnes bovina e suína antes do cozimento; decoração de pratos