

GLOSSÁRIO DE [ESPECIARIAS](#) e [TEMPEROS](#) e [CONDIMENTOS](#) (E MOLHOS e CORANTES).

Ultima atualização: 15 julho 2007

[Voltar à página principal](#)

[Download em pdf: atualização de 01/07/2007](#)

**RECEITAS PARA QUEM FAZ DIETA
COM PIMENTA
SEM PROTEÍNAS
SEM SAL
SEM POTÁSSIO
SEM AÇUCAR
RECEITAS DE MOLHOS
MARINADAS**

Por causa de uma insuficiência renal, entrei em uma dieta sem sal, com poucas proteínas e com o consumo de fósforo e potássio limitados. A comida sem sal fica sem gosto. Então comecei a pesquisar temperos, na Internet. Daí surgiu este texto, como o objetivo de compilar sabores alternativos para amenizar o sofrimento de quem é obrigado a seguir dietas sem sal, ou potássio, açúcar. Alguns temperos e condimentos, mesmo que não se assemelhem aos de receitas originais, são capazes de fazer uma substituição razoável. Outros podem conter substancias que prejudiquem a saúde de um determinado individuo. A identificação da presença dessas substancias em cada tempero é um dos objetivos do projeto, que se baseia em muitos outros já existentes, e que são citados de forma um tanto aleatória.

À medida que mais pessoas contribuam para o texto, se transformará em algo útil. São convidados a participar: nutricionistas, farmacêuticos, químicos, cozinheiros profissionais e amadores.

[**Ajude, corrigindo meus erros. Envie receitas para quem faz dieta. AQUI.**](#)

Agradeço aos que disponibilizaram a maior parte das informações que apenas repito. No estágio atual, esta página é uma colcha de retalhos. **É um plágio, ainda que bem intencionado.**

PRIMEIRAS CONSULTAS:

*1) Farmácia Culinária, Marize Freesz et all, Farmácia Universitária da UFJF

*2) 160 receitas de molhos (Silvio Lanceloti, 1996),

*3) Dona Benta (ed. 1944),

*4) Sebastiana Quebra-Galho(Nenzinha Machado Salles,1978).

*5) Consulta livre à internet:

(5.1)www.casapedro.com.br/Temperos.htm

(5.2)www.odnet.com.br

(5.3)www.ecosertanejo.tur.br/Culinaria/DICIONÁRIO.htm

5.4)BEM FEITINHO: <http://tvtem.globo.com/culinaria/temperos.asp>

(5.5)<http://www.ciadaservas.com.br>

(5.6)<http://www.culinariams.com.br/72.htm> ,

- (5.7) <http://cybercook.uol.com.br>
(5.8) <http://www.sensibilidadeesabor.com.br/aromasesabores.html>
(5.9) <http://www.pimentas.org/forum/>
(5.10) http://wiki.pimentas.org/wiki/P%C3%A1gina_principal
(5.11) <http://www.herbario.com.br>

Dicas gerais (ref. *5.1):

Nunca exagere na quantidade de tempero. Prove primeiro o sabor e, aos poucos, vá adicionado mais, se necessário;

Acrescente o tempero quase ao final do cozimento. Se for colocado antes pode perder a cor, o sabor e o aroma;

Para conservar os seu temperos sempre frescos, guarde-os na geladeira dentro de um saco plástico ou vidro bem fechado;

Se a receita informar temperos frescos e só possuir secos, basta diminuir um pouco a quantidade, pois o sabor da erva fica mais acentuado durante a secagem;

Para secar as ervas, assar em forno quente. Quando estiverem secas, esmigalhar com os dedos e guardar em um vidro bem tampado.

Guardar temperos ao abrigo da luz.

A

Absinto ou Losna (*Artemisia absinthium*): erva usada como aromatizante, na preparação de certos licores (vermutes). Não é recomendada sua utilização contínua ou em excesso. Toulouse-Lautrec era viciado em uma aguardente feita com absinto. Fama de alucinógena. Família das compostas.

Absinto Russo (*Artemisia dracunculus*): : o mesmo que [estragão](#).

Açafrão (*Crocus sativus*): de origem mediterrânea, é utilizado para dar cor amarelo-ouro a determinados pratos, como paellas, molhos, farofas, dobradinhas, carne de carneiro, sopas e risotos. O europeu é o estigma ou pólen da flor do croco ou lírio. (500.000 flores dão 1 kg de estigma). Usar em arroz e pratos de peixe (paella, zarzuela e boulabaisse). Também em bolos, pães e biscoitos. Espanha. Estes estigmas secos de um caroço especial são a especiaria mais cara do mundo, visto que são colhidos manualmente. O açafrão transmite uma forte cor amarela e tem um gosto único e penetrante - basta uma pitada para condimentar e colorir qualquer prato. Para captar melhor o sabor, colocar alguns filamentos no líquido fervente, para fazer uma infusão de, pelo menos, 15 minutos, e depois juntar o líquido dourado pelo açafrão aos ingredientes principais. A sua melhor utilização é com arroz e peixe - por exemplo, na paella espanhola, risottos italianos e pilaffs indianos. É bom com pratos de peixe que têm molhos cremosos, e as natas com sabor a açafrão são excelentes no purê de batata. Também é tradicionalmente usado em bolos e biscoitos. *Francês = safran, Inglês = saffron, Espanhol = azafrán, Italiano = zafferano*





Açafrão-da-Terra ou **cúrcuma** ou **tumerique** (**curcuna longa**): (em pó). é uma zingiberácea de raiz aromática com sabor ligeiramente amargo, ideal para dar uma tonalidade amarela em diversos pratos, como arroz e caldos. Muito utilizada em pratos da cozinha baiana indiana e asiática. Planta da família do **gingibre**. Brasil.

Aceto: o mesmo que **vinagre** (termo italiano).

Aceto balsâmico: **vinagre** preparado com uvas maduras e envelhecido em barris de carvalho. Usado para temperar carnes, aves, peixes e em molhos (termo italiano).

Açúcar: sacarose mais produtos químicos desconhecidos (clarificantes, antiemectantes, conservantes). Quanto mais refinado, mais reduz minerais do organismo.

Açucar cristal:

Açúcar de confeitiro:

Açúcar Mascavo: proteínas, gordura, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas B1, B2, C, niacina, sódio, potássio, magnésio, cobre e zinco. Ajuda a prevenir arteriosclerose, cálculos, câncer, obesidade, cáries, osteoporose, deficiência imunológica e depressão. *¹

Agrião (nasturtium officinale) hortaliça da família das crucíferas, sabor picante, usar (como tempero) da mesma forma que uma **pimenta** suave ou o **gingibre**. Cálcio, betacaroteno, ácido fólico. Sabor semelhante ao da **Rúcula**.

Água de flor (de laranja): para aromatizar doces e salgados. Encontrado em farmácias.

Aguardente (ver **cachaça**): Na lista, por ser usado para curtir **pimentas**...

Aipo (Apium graveolens): hortaliça de sabor marcante cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas. Seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados. Da mesma família que o **salsão**, só que mais graúdo, com o talo branco mais rijo e mais grosso. Ótimo nas saladas, canapés, ensopados. Muito usadas na Europa e estados Unidos são as sementes, para temperar assados, sopas, **picles** e saladas. Na Grécia antiga, era considerado sagrado e foi utilizado em emblemas de nobres. **Aipo Marrom ou sal de aipo ou aipo em pó:** aromatiza o sal. Principalmente usado em pratos com ovos, aves, sucos de **tomate**, saladas de batata, atum e cozidos com carnes e vegetais. Tempero feito principalmente com a semente. Também



chamado [aipo em pó](#): tempero de salada de folhas ou legumes, molho de tomate, sopa de legumes, de [cebola](#) e caldo verde. Origem Europa.

Aji-no-moto: glutamato monossódico (tempero japonês). Faz mais mal que o [sal](#), para quem não pode usar sódio. Às vezes abreviado como [M.s.g.:](#) (monossódico glutamato). Também conhecido como [sal japonês](#). realçador de sabor em pó que intensifica o sabor natural dos alimentos. Muito usado na cozinha oriental . Usa-se no preparo, ou polvilhado depois nos pratos prontos. Ao contrário do que muitos pensam, 'AJI-NO-MOTO' não é sal e, portanto, não possui a propriedade de salgar.. Recomenda-se o uso de até metade da quantidade que for adicionada de sal.

Albahaca: o mesmo que [manjerição](#) (termo espanhol). Não confundir com [alfavaca \(basilicão\)](#).

Alcaparra: (do árabe al-cabbara) é o botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, da região mediterrânea, hoje cultivado em muitas regiões quentes. De sabor acentuado, são utilizados em molhos, carnes, saladas, conservado em [vinagre](#) ou na salmoura. Guarnições. Obrigatório no bife tártaro. Facilmente encontrada em vidro, conservada em sal e vinagre. Bom em saladas, pratos de carne diversas, peixes e frutos do mar, molho e pizzas. Indispensável para o bife tártaro. Para os molhos, as mais valorizadas são as de tamanho pequeno, que não precisam ser picadas. Ao contrário, da maioria dos temperos, as alcaparras guardam seu aroma e seu sabor depois do cozimento e se misturam muito bem com a cebola e azeitona para caracterizar os pratos mediterrâneos.

Alcarávia: o mesmo que [cominho-armênio](#), [kummel](#) ou [cominho de pão](#) ou [cariz](#). as folhas novas são usadas para enfeitar vegetais cozidos. As folhas e as hastes mais lisas podem ser consumidas em saladas ou cozidas com outros vegetais.

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*): com aroma forte e gosto adocicado e acentuado, o alecrim enriquece o sabor de sopas, carnes, aves, peixes, patês de fígado, saladas, molhos, ovos, mexidos, omeletes, ensopados e grelhados. Pode ser encontrado seco (folhas ou pó) ou fresco. Nas carnes deve ser esfregado na superfície e, em aves, também por dentro. Usar com discrição. Obrigatório no assado de cordeiro. Bom em assados. Mediterrâneo : Itália, Espanha e Grécia. Ensopados (carneiro fica sensacional), aves, peixes, molhos, sopas (principalmente as ervilhas e de tartaruga),. As folhinhas secas bem maceradas, passadas em carne de porco ou galinha, antes de assar, dão um toque especial. Bolo de fubá, mas com calma que alecrim é forte. Frutos do mar. Beringela, patês, coquetel de marisco, Minestrone e sopa de tomate, Batatas, couve-flor ou tomates, Omeletes, ovos recheados, Cozido de carne, assado de porco, frango, Peixes grelhados e cozidos, [marinadas](#), Molho Branco para legumes, molho a bolonhesa, [vinha-d'alhos](#), suco ou salada de frutas e biscoitos. Muitas vezes usado com carneiro, o alecrim também é excelente com carne de porco, coelho, frango e salsichas. Tem um sabor forte, pelo que convém usá-lo cuidadosamente e finamente picado. Os pés inteiros



fazem uma boa base para grelhar carne. Experimente-o em infusão em pratos doces, como cremes, molhos doces, xaropes e gelado de baunilha. Francês = romarin, Inglês = rosemary, Espanhol = romero, Italiano = rosmarino Folhinha de perfume doce e fresco, que vai muito bem no preparo de carnes, ensopados (carneiro fica sensacional), aves, peixes, molhos e sopas (principalmente a de ervilhas), omeletes. Como suas folhas pontiagudas são ruins de mastigar (e ficam ainda mais duras quando secas), esta erva é usada durante o cozimento e depois retirada da comida. As folhinhas secas bem masseradas, passadas em carne de porco ou galinha, antes de assar, dão um toque especial. Um pouquinho também no nosso bolo de fubá, mas com calma que o alecrim é forte. Use o galhinho para decorar o prato que for feito com essa erva. Se pulverizar, faça-o logo antes de temperar, para não perder o perfume.

Alfavaca ou Basilicão: Família das labiadas, gênero ocimum, erva cujas folhas são usadas como tempero em diversos pratos da cozinha italiana, saladas, tomates, ovos, queijos, peixes, carnes, milho, massas, molhos e como aromatizador de [vinagres](#). A alfavaca tem um sabor adocicado e é muito parecida com o [manjericão](#), embora suas folhas sejam mais graúdas. Origem brasileira. Seu chá substitui o café. Também é bom no arroz feito com tablete de caldo de carne. Esta folhinha é o melhor tempero para peixes, carnes e aquele arroz que se cozinha com um tablete de caldo de carne. Duas folhinhas bastam. É meio parente do manjericão, porém mais saborosa. Fácil de se ter em casa plantada. Pode-se deixar secar as folhas e guardar em vidro.

Alho (*Allium sativum*): empregado como [condimento](#) para todos os tipos de pratos. Membro aromático e forte da família da [cebola](#). A quantidade utilizada depende do gosto individual. Excelente em molho de [tomate](#), carne, peixe, aves, pão de alho. É comum ser utilizado em combinação com a cebola. EQUIVALÊNCIA: 1/8 de colher de chá de alho em pó ou granulado corresponde a aproximadamente 1 dente de alho. Usar muito pouco. O seu aroma típico é fornecido por uma substância que o compõe, de nome alicina, a qual contém enxofre. O segredo é usá-lo com exatidão. vitaminas B1, B2 e C. (Quando fritar o alho, tenha cuidado para não queimá-lo, pois o prato ficará com um sabor ácido.) (Para retirar o cheiro do alho das mãos, experimente esfregá-las debaixo da água corrente com uma colher de inox, como se fosse sabonete.) (Para eliminar o desagradável hálito provocado pelo alho, masque salsa fresca ou grãos de café.). Embora seja um membro da família das cebolas, o alho é um ingrediente tão aromatizante como qualquer erva fresca. O aroma do alho nos cozidos é mais apetitoso do que qualquer outro. Liga bem com quase todos os ingredientes, exceto os mais delicados, se for utilizado da maneira devida. Quando cru ou ligeiramente cozido, o seu gosto é forte e intenso, mas, quando cozido durante longo tempo com calor brando, o alho torna-se suave e doce. Por isso alguns pratos ou molhos necessitam apenas de uma pequena porção de alho, enquanto os pratos de cozedura prolongada beneficiam da adição de diversos dentes. Até mesmo as pessoas que afirmam não gostar de alho ficam surpreendidas com a melhoria de sabor. Francês = ail, Inglês = garlic, Espanhol = ajo, Italiano = aglio.



Alho poró (*Allium porrum* L.): (**Poireau-Leek**) é uma hortaliça com sabor muito semelhante ao da [cebola](#). Utiliza-se tanto o bulbo (parte mais branca) quanto as folhas. De sabor suave e levemente adocicado, é empregado em sopas, saladas, ensopados e quiches. As folhas também são usadas secas como tempero. Parece com a cebolinha, porém maior.

Allspice: o mesmo que [pimenta da jamaica](#) (termo inglês). Gosto parece mistura de [noz-moscada](#), [cravo](#) e [canela](#), com ardor muito leve. Usada em pó, é um tempero gostoso e versátil, que valoriza salgados ou doce, bolos ou pães. Especialmente indicada para sopas, ensopados, carne de panela, molhos, bolos de frutas e bebidas quentes, tipo grog.

Aneto(*Anethum graveolens*), **Aneth-Dill** ou **Dill**: erva utilizada como aromatizador de licores, xaropes e [vinagres](#). Como [condimento](#) em [picles](#), molhos para pratos de peixe ou camarão, sopas e cremes, vinagre aromatizado, salada de batatas, molhos a base de maionese e iogurte, pães de ervas. É um tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco. Originário da Índia. Adotado Escandinávia, Europa Central e Oriental. Bom em batata, pepino, queijos cremosos, queijos frescos, omeletes. Também gostoso no arroz. A companhia das ervas considera o mesmo que [endro](#). (Existe no comércio: folhas picadas e secas, ou as semente, maiores que as da salsa). Bom em arroz, molhos, carnes, legumes e frango. Muito parecido o sabor com o do [funcho](#).

Anis: ou **Aneto erva-doce** (*pimpinela anisum*). As sementes são temperos para bolos e broinhas de fubá. E para o quentão. Usadas com sabedoria melhoram sopas como o ``borsch``, creme de tomate e pratos de peixe. Use também em pasta de queijo. As folhas, como as sementes, dão chá tranqüilizante. Licor.

Anis-doce: o mesmo que [funcho](#).

Anis estrelado (*Illicium anisatum*): usado em pratos orientais como porco, pato ou galinha, vegetais e pratos com molho de soja. Também usar uma estrela em um bule de chá mate. China. Família da magnólia. Seco fica marrom, sabor picante. Família da magnólia.

Arruda (*ruta graveolens*): É folha bastante aromática, que se pode usar para temperar assados e saladas. Mas o paladar é forte. Há quem não goste. Superstição: contra o mau olhado...

Artemísia: o mesmo que [Sálvia](#) (*salvia officinallis*) A erva-dos-cem-gostos

Avelã: só está na lista por ser componente do Dukkah, tempero egípcio.

Azeda (*Oxalis acetosa*). (Por seu teor amargo, esta planta não deve passar pelo cozimento.). Saladas e sopas. Será a azedinha?

Azedinha: utilizada na cozinha egípcia e muito consumida pelos faraós. Existem dois tipos de azedinha comestíveis: a francesa e a jardim. Podem ser

consumidas cruas, em saladas, ou cozidas, em refogados, sopas e peixes. Também chamada azeda-miúda e azedinha-miúda.

Azeite: óleo de oliva ou azeitona. Também existe azeite de outros frutos. Depois de curtir pimenta, considerar como tempero pimenta.

Azeite-de-cheiro: O mesmo que azeite-de-dendê

Azeite-de-dendê: é o óleo extraído dos frutos da palmeira dendê. É ingrediente indispensável na culinária baiana. Também chamado azeite-de-cheiro.

Azeitona: fruto da oliveira, origem do azeite. Pode ser usado como tempero.

B

Bálsamo: planta rasteira perfumada. Uso medicinal.

Basilicão: Pouca gente conhece, poucos sabem usar. O sabor e o aroma são bastante fortes, mas vale a pena experimentar até acertar, porque é tempero excelentes para molhos e massas. No carneiro fica espetacular.^{5.7} Também é nome de unguento.

Basilico: o mesmo que [manjerição](#) (termo italiano).

Baunilha ([vannila aromática](#) ou *Fructus Vanilla*): descoberta no sul do México, em 1571, a baunilha é um fruto tropical, vagem de orquídea trepadeira. Amplamente utilizada em cremes de Pâtisserie, pudins, molhos doces, bolos e sorvetes. Vagens devem ser castanho-escuras, estreitas, compridas, enrugadas, cerosas e flexíveis. Guardadas em recipiente com [açúcar](#), usar o açúcar para adoçar leite ou chocolate quente e também em bolos e pudins. A bebida asteca [xoco-late](#) era feita com [cacau](#) e baunilha. Este maravilhoso condimento deriva das vagens de uma orquídea mexicana. A melhor baunilha cresce em Madagascar, e são os cristais brancos da vanilina que se agarram à vagem que lhe dão o seu sabor e magnífico aroma. As vagens são caras, mas podem ser utilizadas várias vezes e guardadas num bujão com açúcar, a que transmitem o sabor, para utilização em pudins. O sabor da essência de baunilha sintética não se compara ao que se obtém com a baunilha verdadeira, mas pode-se comprar essência de baunilha natural. A baunilha também pode ser usada para condimentar peixe assados e molhos para peixe. *Francês = vanille, Inglês = vanilla, Espanhol = vainilla, Italiano = vaniglia*

Beldroega: erva (portulacácea ou urticácea) usada em saladas e sopas.

Benishooga: [gingibre](#) em conserva. Avermelhado.

Berinjela (Aurélio) ou **Beringela** (dic. Álvaro Magalhães) (*solanum melongena*): cozida e temperada, boa alternativa para quem precisa reduzir consumo de carne. Variantes: branca, brissial, comprida-da-china

Beterraba: Beta vulgaris L. Beterraba é desidratada por um processo moderno que retira água de legumes e vegetais mantendo suas características naturais. Usar em molhos, recheios, sopas e para colorir massas de macarrão. Região Mediterrânea da Europa, Norte da África, Oeste da Ásia. **Beterraba em pó:** usar no cozimento de arroz, purês, molhos e massas e no preparo de maioneses e patês (colorido especial).

Bicarbonato de amônio: para tornar crocante os biscoitos.

Bicarbonato de sódio: Função idêntica a do fermento, fazendo as preparações crescerem, realça a cor de vegetais verdes quando em cozimento. No preparo de bolos de chocolate, realça o sabor do cacau, em pés de moleque, indispensável no capuccino caseiro. **Evitar, quem tem proibido o sódio)**

Borragem (Borago officinalis). **Seu uso excessivo pode causar reações alérgicas e induzir ao câncer.** Planta herbácea que atinge até 50 cm de altura e cujos caules são cobertos por uma penugem. Suas folhas são verde-acinzentadas, e as flores, em forma de estrela, vão do púrpura ao azul. Folhas frescas em molhos, saladas, vegetais, queijos e bebidas. Flores em saladas, sopas, tortas e bebidas. Sabor semelhante ao do pepino.



Bouquet-garni: palavra de origem francesa que significa um ramalhete de cheiros verdes (ervas frescas). Geralmente é feito com até cinco ervas como o [tomilho](#), [salsa](#), [louro](#), [manjeriço](#), entre outros, amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano. Usado em sopas e ensopados. Podem ser colocados dentro de um saco de pano fino ou gaze. É retirado no final do cozimento.

Brassica é um gênero botânico pertencente à família [Brassicaceae](#). O grupo inclui inúmeras espécies de interesse económico para o Homem, como alimento ou [condimento](#) culinário. A família das Brassicaceae é representada por uma grande diversidade de espécie, valorizadas pelas suas folhas (couves), raízes (nabos, rabanetes), sementes (colza, mostarda), gemas (couves de Bruxelas) e flores (couve de flor). **Copiado integralmente wikipedia** . [Brassica oleracea](#) - [couve](#) e suas variedades, [Brassica rapa](#) - [nabo](#), [Brassica nigra](#) - [mostarda-preta](#), [Brassica hirta](#) - [mostarda-branca](#), [Brassica juncea](#) - [mostarda-da-Índia](#). [links para wikipedia](#) .

C

Cacau: Junto com a [baunilha](#), principal componente do [chocolate](#).

Cachaça: [aguardente](#) de cana. Após curtir [pimentas](#), pode ser usado como tempero (sabor pimenta).

Cajun: originário da Argentina, o tempero cajun é composto por [páprica](#), [sal](#), [estragão](#), [alho](#), [cebola](#), [pimenta-do-reino](#), [salsa](#), [canela](#), [tomilho](#) e [pimenta calabresa](#). É típico da cozinha crioula.

Camomila (*Matricaria camomilla*): fortemente aromática e de sabor intenso. Chá calmante. Digestivo. Só se usa em chás.

Canela (*Cinnamomum zeylanicum*): originária do Ceilão e também cultivada na América do Sul e na Índia, pode ser utilizada em pó ou em pau (casca), em molhos, bolos, doces, caldas, compotas, biscoitos, panquecas, canjicas, pães, bebidas quentes ou frias e até e algumas receitas de carne, incluindo presunto à Virginia e caças. Bananas assadas ou fritas, tortas, arroz doce. Casca de uma planta perene natural do Ceilão, é vendida em paus ou moída, e conserva-se bem. A cássia é semelhante à canela, mas tem uma textura mais grosseira e um gosto menos delicado. Utilize os paus de canela para condimentar o frango, o carneiro ou legumes cozidos e a canela moída para pratos cozinhados e sobremesas. O sabor é especialmente bom com maçãs, pêras e chocolate. *Francês* = *cannelle*, *Inglês* = *cinnamom* ou *true cinnamom*, *Espanhol* = *canela*, *Italiano* = *cannella* Introduzida na Europa pelos fenícios. Estimulante da insulina, anticoagulante brando, combate gripe e estresse ¹. Estudos da [Associação de Medicamentos dos Estados Unidos](#) (USDA) indicam que o uso de canela na quantidade de uma colher de chá diariamente reduz significativamente o açúcar no [sangue](#) e melhora a taxa de [colesterol](#) ([LDL](#) e [triglicérides](#)). Os efeitos, que podem ser conseguidos também ao utilizar canela em [chás](#), beneficiam também [diabéticos](#). Não se sabe ao certo se o consumo de canela é efetiva no combate à [hipertensão arterial](#). Há três estudos em andamento monitorando a questão do efeito na [pressão sangüínea](#). ([links para wikipedia](#)). Geralmente mais barata do que a cássia, nativa da [China](#) e de [Mianmar](#), normalmente a substitui. (Links wikipédia)



Cânfora ou Cinamomo (*cinamomum canfora*)

Capuchinha (*tropaeolum brasiliensis*, *magnus*, *minus* e *tuberosum*): com exceção da *brasiliensis*, é originária do Peru. Medicinal e culinária. As folhas e flores são usadas empanadas ou em saladas frescas; os frutos são usados no preparo de pickles; os botões florais servem para substituir a alcaparra e são usados em conservas de vinagre e sal para temperar saladas e verduras cruas.

Cardamomo ou cardamona (*Elettaria cardamomum*): semente de aroma intenso, da família (zingiberácea) do [gingibre](#), que deve ser usado com moderação, é um dos componentes do [curry](#) ou masala, o cardamomo é um [condimento](#) aromático com sabor forte e adocicado, utilizado em sopas, carnes de porco, fígado, saladas, bolos, tortas, biscoitos, pudins, licores,



conservas de arenque, etc. Também em salada de frutas. Originário da Índia, onde seus grãos são mastigados após as refeições para ajudar na digestão e refrescar o hálito. Molhos cremosos doces. Origem na costa do Malabar (Índia). Guatemala e Ceilão. Planta herbácea, decorativa. Flor cor-de-rosa. Existe a verde, a marrom e branca, mas no Brasil só a branca. Também no café.

Caril ou Cari (termo espanhol) o mesmo que [curry](#) ou masala: mistura de vários [condimentos](#), usado na culinária indiana. Também é o nome do preparo de pratos que levam molho de masala. O tailandês é mais picante, pois leva [pimenta](#), [gengibre](#), [alho](#) e [pimenta-do-reino](#).

Cariz: o mesmo que [kummel, cominho de pão, alcarávia](#)

Casca: Geralmente, a casca de frutas cítricas. ver [zeste](#)

Casca de laranja (*Citrus sinensis*): ver [laranja](#)

Cassia ou **cássia-javanesa** (*Cassia javanica* L.) é uma árvore da família das [fabáceas](#), sub-família [Caesalpinioideae](#). É uma árvore de crescimento rápido, que atinge um porte de 10 metros de altura, para 8 metros de diâmetro da copa arredondada. As folhas são pequenas e semi-caducas. A floração decorre entre dezembro e fevereiro e origina flores de cor rosa. A frutificação é do tipo vagem e decorre de setembro a novembro. Malásia, transplante difícil. **Sin. bot.:** *Cassia javanica* var. *indochinensis*. O sabor é semelhante ao da canela, que a substitui.

Catrepis: Ver [quatre-épices](#). (corruptela de palavra francesa)

Cebola (*Allium cepa* L.): muito versátil, é, além de tempero indispensável, utilizada como prato principal e até como decoração de pratos. [Em pó ou granulada](#), na composição de molhos ou tempero líquidos, para que se hidrate. EQUIVALÊNCIA: 1colher de sopa de cebola em pó corresponde aproximadamente a 1 cebola média. 1colher de sopa de cebola granulada ou em tiras corresponde a ¼ de xícara de cebola "in natura" picada. Origem Ásia Ocidental. **Cebola Frita:** tradicional da culinária Francesa, fica uma delícia na sopa de cebola, bifes e legumes refogados. Experimente na massa de pão de cebola. Planta sagrada entre os egípcios. Extremamente popular já naquela época era consumida até desidratada. Três minutos no microondas, com casca, tiram seu cheiro e seu ardor. No churrasco, sempre com casca (retirar casca depois de pronto). Gargarejo com infusão da casca seca da cebola para irritações da garganta. Um dos cheiros verdes.

Cebolinha (*Allium schoenoprasum*): ou cebolinha verde, é originária da Sibéria, foi introduzida no Brasil, pelos portugueses. É perfeita para pratos salgados como carnes, peixes, refogados e sopas. Pode ser utilizado tanto o bulbo quanto as folhas, fresca ou refogada. Em pratos quentes, adicionar ao final do cozimento. Junto com a [salsa](#) compõe o popular [cheiro-verde](#). Rica em vitaminas A e C, é membro da família das [cebolas](#), mas seu sabor é mais delicado. É um dos itens da mistura [ervas finas](#). Compõe a vinha d'alhos. Os



caules, de cor verde-viva, desta erva têm um gosto da cebola, o que faz delas uma guarnição ideal para saladas e sopas de tomate, recheio de batatas assadas e pratos de ovos. *Francês = ciboulette, Inglês = chives, Espanhol = cebollino, Italiano = erba cipollina.* **Cebolinha em flocos:** Sabor delicado e agradável. Molhos em geral, patês, massas, omeletes, carnes e peixes. Também na decoração de pratos prontos, polvilhando na hora de servir.

Cenoura (*Daucus carota L.*) **em pó:** para colorir arroz, purês, molhos, sopas e massas. Beta caroteno. Evita derrame, câncer nos pulmões, diminui colesterol, angina. Reduz possibilidade de doenças degenerativas nos olhos ¹.

Cerefólio ou Cerefolho (*Anthriscus cerefolium*): (Cerfeuil-Chervil) sabor parecido com a salsinha, mas com odor semelhante ao anis, é originário do Oriente e pode ser liso ou crespo. Muito utilizado como **condimento** em sopas, consomés, omelete, saladas, molhos a base de manteiga e queijo e peixes. É um dos itens da mistura de **ervas finas** (Fines Herbs). Essencial na cozinha francesa. Em pratos quentes, usar ao final da cozedura para não perder sabor e aroma.

Chá da Índia (camélia teaífera). Não é tempero. Arbusto. Cultivado desde 8 séculos A.C. na China. Chá verde: quando torrado logo após a colheita. Chá preto: chá que sofreu ligeira torrefação após fervido.

Cheiro-verde: é a **salsa** com a **cebolinha**, geralmente desidratadas, com uma pitada de **louro**, utilizadas para realçar sabores de patês, molhos e cozidos.

Chili: planta da família do **pimentão**, seu sabor é picante e o fruto costuma ser usado inteiro, moído ou seco. Tradicional da culinária mexicana (9000 anos), é muito usada com carne. Seca substitui a fresca, arde muito. Ver **pimenta** chili.

Chili Powder: mistura saborosa e equilibrada, usada em pratos picantes da cozinha mexicana. Utilize em hambúrgueres, pratos com milho, molhos para churrasco, pratos com aves e carne. mistura de pimenta malagueta, cominho, orégano e alho

Chimarrão: ver **erva-mate**;

Chipotle: É a pimenta **jalapeño** (*capsicum annuum*) seca. Forte relação com a **páprica**.

Chocolate: a bebida asteca xoco-late era feita com **cacau** e **baunilha**. Remédio contra depressão.

Chutney:

Ciboulette: **cebolinha** verde francesa, mais fina do que a **cebolinha** comum.

Coentro (*Coriandrum sativum L.*) (**em folha**): é uma erva conhecida desde a Grécia antiga e muito utilizada para temperar conservas, sopas e principalmente peixes e frutos do mar, além de aves, peixes ensopados ou

assados, carne de carneiro, recheios de tortas e massas, pães de [gingibre](#) e biscoitos. Seco, é usado no preparo de pães, de [picles](#) e assados de porco e peixe. Muito consumida na região Nordeste e Sudeste do Brasil, é um ingrediente indispensável da tradicional, única e maravilhosa Moqueca Capixaba. É muito parecido com [salsa](#) e tem aroma e sabor muito fortes. Adicione sempre no final do cozimento. Origem na Ásia. As folhas, as raízes, os caules e as sementes desta erva, fortemente aromática, têm gostos levemente diferentes. As folhas frescas são bonitas e dão imediatamente um gosto exótico a qualquer prato, se forem adicionadas antes de servir; também são excelentes em saladas e como guarnição. Pode cozinhar as raízes e os caules nos cozidos e sopas, mas retire-as antes de servir. *Francês = coriandre, Inglês = coriander, Espanhol = culantro, Italiano = coriandolo.* **Coentro (semente moída):** esfregada em carne de porco ou frango, antes de assar, é sensacional; bom também para molho de carnes. Tem um leve sabor de limão. Use em [vinha d'alhos](#). Antigos romanos usavam em "poções de amor". Não confundir com [folha de coentro](#), que apesar de vir da mesma planta seu sabor é diferente. *Principais utilizações:* Pickles e conservas, Sopas de lentilha, legumes, feijão, ervilha, Torta de cenoura, Frango grelhado, assado de carneiro e porco, Peixe grelhado e [marinadas](#), Molhos para carnes, Pão de gengibre e torta de maçã. Boa alternativa para quem não pode consumir [sal](#).



Cogumelos: cultivado na França desde 1700. Seco, pode substituir o cogumelo fresco em quase todos os pratos. Para utilizá-lo lave-os bem, deixando-os na água até voltarem a sua forma natural, escorra-os e use normalmente. Patês, Sopas diversas, macarronada, Omeletes, Carne moída, strogonoff, picadinho de carne, Molhos básicos para macarronada. Ver [funghi](#)

Colorau ou Colorífico: é um tempero de origem brasileira extraído do [urucum](#) moído misturado a fubá e óleo de soja. É usado para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras, como a Moqueca Capixaba, sem interferir no sabor. Sua cor laranja-avermelhada serve para despertar o apetite. Bom em patês, arroz e farofas. Pastas de queijo, Picadinho de carne, Molho cremoso para peixes. O [pimentão](#) também pode fazer parte do colorau.

Cominho (*Cuminum cyminum*): originário do Egito, erva cuja semente amarelada-marrom e aromática é usada como tempero em carnes assada, cozidas ou de panela, peixe, frango, molhos, lingüiças, legumes, queijos, pastéis, cremes, ovos, pães, pratos orientais e mexicanos, e cozimento de hortaliças. Para perfumar pães, adicionar direto à massa. Suas folhas novas são muito usadas em sopas. Esta [especiaria](#) faz parte da composição do [curry](#). Tem sabor muito forte e deve ser usado com cuidado. Maionese, sopa de legumes ou galinha, feijão, arroz, repolho, cenoura, batatas, queijos, cozidos de carne e aves, chilli com carne, hamburger, peixes cozidos, [marinadas](#), molho de tomate. Semente amarela amarrotada. O cominho substitui o sal com vantagem, quando colocado na carne



imediatamente antes da fritura para o bife. Muito gostoso. (*Elieny*) sementes de cominho têm um gosto pungente, medianamente picante e ligeiramente amargo. Podem ser usadas inteiras ou moídas, e são úteis para condimentar queijos, pão, molhos e pratos de carnes. É uma especiaria excelente, particularmente quando combinada com hortelã, para borrego assado ou cozido e também para pratos de carne picada. *Francês = cumin, Inglês = cumin, Espanhol = comino, Italiano = comino*

Cominho-armênio ou Alcarávia: ver [Kummel](#)

Condimento: o mesmo que [tempero](#).

Cravo-da-Índia: (*Syzygium aromaticum* L. Merr. et Perry ou *Eugenia caryophyllata*) ou **cravo** (**em flor e em pó**): Flor de árvore da família das mirtáceas, muito utilizado em doces, chás, assados, bebidas, molhos, biscoitos, compotas e [pickles](#), o cravo é conhecido na Índia, Egito e China desde 600 A .C. Inteiro no quentão, vinho quente, pickles, suco de tomate, sopas, no cozimento de arroz e verduras frescas, carne assada, pato a Califórnia, frango cozido, peixes, molhos doces, molho de tomate, doces, caldas. Em pó, usar com cuidado em geléias, bolos, biscoitos. Sendo uma especiaria bem conhecida, o cravinho é altamente aromático. Tradicionalmente associado com maçãs, é também usado com [canela](#) em vinhos condimentados e ponches, e nos pickles. O uso do cravinho é muito vasto. Pode usar-se em carne de vaca. *Francês = clou de girofle, Inglês = clove, Espanhol = clavo, Italiano = chiodo di garofano*



Cremer tártaro (hidrogeno-tartarato de potássio): Obtido a partir do depósito salino que os vinhos deixam na parede dos tonéis, rico em uma substância chamada tártaro. É usado na fermentação dos vinhos feitos em casa e outras fermentações artificiais, como na confecção de balas. É o tártaro purificado na recristalização da água.

Cúrcuma (*Curcuma longa* L.): o mesmo que [açafrão-da-terra](#) ou tumerique, essa raiz entra na maioria dos pratos indianos, como o [curry](#). Os monges usam seu pigmento amarelo para tingir roupas. Cochinchina, Índia e Jamaica.



Curry ou Caril ou Garam Masala: originário da Índia, o curry é uma mistura de várias ervas e [especiarias](#), que podem variar de acordo com a região e o costume, podendo conter até 38 tipos de [tempero](#), dentre elas o [coentro](#), [cominho](#), [pimenta](#), [cebola](#), [mostarda](#), [cardamomo](#) e [gingibre](#). De sabor acentuado e cor amarelo-forte, é muito usado em pratos orientais e em frango, carnes, peixes, camarões, arroz e molhos.

D

Daikon (nabo comprido): é uma raiz carnosa e succulenta. As folhas contêm muita vitamina c, por isso devem ser aproveitadas. É usado principalmente cozido, mas também em [picles](#), ralado cru, marinado em molho de [vinagre](#), ou como [tempero](#) para o [sashimi](#).

Dashi (molho de peixe): é o líquido retirado das anchovas salgadas e fermentadas. Um [tempero](#) essencial nas cozinhas tailandesa, japonesa e vietnamita.

Dill (*Anethum graveolens*): o mesmo que [Aneto](#). Erva muito fina, verde brilhante de sabor e cheiro agradáveis. Escandinávia, Europa Central e Oriental. Usar em legumes e batata e pepino. Também em queijos frescos, queijos cremosos e omeletes. A companhia das ervas a considera o mesmo que [Endro](#). (Parece consenso considerar aneto, dill, ou aneto-dill às folhas picadas e secas, e endro à semente, semelhante á da salsa). Bom em arroz, molhos, carnes, legumes e frango.

Doenjang: nome coreano da pasta de soja usada para dar sabor a carnes e legumes.

Dukkah: tempero egípcio, composto por avelã, gergelim, [coentro](#), [pistache](#), cominho, sal e pimenta do reino. Misture ao óleo de oliva e sirva como molho para pães crocantes. Pode ser usado polvilhando-o sobre peixe assado, frango, carneiro ou no pão de mel.

E

Endro (*Anethum graveolens*): Aparentada também com a erva-doce. Vai muito bem em peixes e sopas. Excelente para conservas de pepinos, pimentões e [picles](#). Calda de pickles, suco de tomate, Macarrão, Saladas, couve-flor, Pratos com ovos e ricota, Lombo de carne de porco, No [tempero](#) para peixe e moluscos, [vinagrete](#). [Tempero](#) de peixes, chucrutes, sopas, saladas e patês e frutas em calda. Ásia menor. A companhia das ervas o considera a mesma coisa que aneto e [dill](#). (Parece consenso considerar aneto, dill, ou aneto-dill às folhas picadas e secas, e endro à semente, semelhante á da salsa). Bom em arroz, molhos, carnes, legumes e frango. Semente aromática importada da Índia. Semelhante às sementes de alfavaca ou de funcho, mas de gosto mais suave. Conjuga-se bem com purê de batata e couve cozida e com carne de porco embutida ou picada.

Ervas: As ervas aromáticas transformam positivamente os alimentos, e algumas combinações parecem ter nascido para ser mesmo utilizadas: manjerição com tomate, estragão com frango, o tomilho e o alecrim com borrego, e os orégãos com queijo e ovos. Todavia, as combinações não deverão ser obrigatórias; o que é excitante na cozinha é o fato de haver sempre um grande âmbito para novas experiências e para a possibilidade de novas e bem sucedidas misturas de sabores. As ervas aromáticas deverão ser utilizadas frescas, sempre que possível, sendo os orégãos a única exceção,

visto que, por qualquer motivo, têm um aroma ainda melhor depois de secos. A maior parte das ervas pode ser facilmente cultivada. O tomilho pode ser tão bom fresco como seco, desde que tenha sido seco há pouco tempo. Sendo atualmente tão fácil obter ervas frescas durante todo o ano, é curioso lembrarmo-nos de que, ainda há pouco tempo, só se conseguiam comprar pequenas embalagens com uma curta variedade de ervas secas. De qualquer forma, muitas das ervas tenras, como o manjericão e a salsa, perdem por completo as suas características quando secas; se tiver grande abundância delas e as quiser conservar, poderá congelar pequenas quantidades em cubos de gelo ou, melhor ainda, conservá-las em azeite, dentro de vidros bem vedados. Assim, depois de ter usado as ervas, o azeite aromatizado poderá ser utilizado para temperar saladas. Nada se compara à fragrância das ervas frescas em saladas ou espalhadas sobre legumes cozidos e as que têm folhas de belos formatos são excelentes para enfeitar um prato ou decorá-lo. Havendo ervas frescas em casa, não existe a preocupação de o prato ter um aspecto descolorido: desde que o gosto-base da comida seja bom, pode-se melhorar rapidamente o aspecto do prato com algumas ervas. Mesmo os melhores cozidos, guisados ou sopas tornam-se mais apetitosos se se espalharem sobre eles ervas picadas, no último momento; são elas também que tornam diferentes os caldos e os molhos.

Erva cidreira (*Melissa officinalis*): da família das labiadas, folhas com cheiro de limão, usadas em chás calmantes. Planta arbustiva que pode atingir de 20 a 80 cm de altura. As folhas apresentam uma coloração verde intenso na parte superior, e verde claro na parte inferior. As flores são brancas ou amareladas, mas com o tempo podem chegar a rosadas. [Ver também melissa](#). (Deve ser acrescentada aos alimentos no final do cozimento, pois perde o sabor com este.) chás, bebidas à base de frutas, sopas, saladas, aves, peixes, frutos do mar. Fresca, desidratada e em pó. Terapêutica digestiva, calmante, sudorífera, analgésica, anti-espasmódica. No banho, acalma.

Erva de Santa Maria ou Erva de Bicho (*Chenopodium ambrosioides*): Fornece óleo para tratamento de verminoses. O cheiro forte das folhas também espanta insetos caseiros.

Erva-doce (*pimpinella anisum*): muito usada em biscoitos, bolos, doces em calda, pães, licores e chás. E tortas de frutas, maçãs assadas. Também chamada [Aniz](#). Origem México. Muito boa no pickles.

Erva-doce de cabeça: o mesmo que [funcho](#). Arbusto de até dois metros.

Ervas de Provence ou Herbes de Provence: mistura de cinco ervas especialmente combinadas para dar aroma à pizzas, molhos, vegetais cozidos, saladas, pratos com ovos, galinha ou peixe. E carnes bovinas e suínas. São elas: [tomilho](#), [basilicão](#), [erva-doce](#), [segurelha](#) e flores de [lavanda](#). Nos pratos quentes, acrescentar apenas na hora de servir. De origem francesa^{5.5}

Ervas Finas ou Fines Herbes: mistura de [salsa](#), [cerfólio](#), [estragão](#) e [cebolinha](#) verde. Usada em molhos de saladas, peixes, ovos, molhos de

[tomate](#), "Ragout", aves, carnes, cordeiro e vegetais cozidos. Adicione no final do cozimento. A proporção é um segredo de cada cozinheiro.

Erva Mate (*ilex paraguayensis*): Arbusto ou árvore aquilifoliacea de até 8 m , cuja folha que era mastigada pelos guaranis em longas caminhadas passou a substituir o chá quando queimada. Consumida como chá e como chimarrão.

Escala de Ardência das pimentas:

<http://www.pimentas.org/forum/viewtopic.php?t=369>

Especiaria: qualquer droga aromática usada para condimentar (Aurélio). As comidas bem temperadas não são necessariamente as que fazem arder a língua. As especiarias são produtos aromáticos que fazem realçar aspectos desconhecidos dos ingredientes - e apenas algumas, como o [piripiri](#), as [pimentas](#) e o [gengibre](#), ardem na língua. Uma especiaria bem adicionada a um prato suave pode torná-lo extremamente agradável. Também pode ser um tempero miraculoso no último momento para muitas coisas, tanto salgados como doces; por exemplo, [noz-moscada](#) ralada sobre os legumes, pudins de leite e pratos de queijo, ou sementes de [alfavaca](#) adicionadas a batatas doces e abóbora. O [cardamomo](#) é maravilhoso, não só com carne, criação e peixe - uma vagem ou duas esmagadas transformam uma panelada -, mas também para adicionar um perfume mágico aos pudins de leite e aos gelados. Nos pratos salgados de todos os tipos, a mistura de cardamomo com [alho](#) e [gengibre](#) fresco é uma das combinações mais apetitosas que existem. A [canela](#) é outra especiaria que faz realçar tanto os pratos salgados como os doces; é especialmente boa no frango, utilizando-se paus inteiros para dar gosto a um cozido. A tosta de canela - pão frito em manteiga e barrado com canela em pó - é irresistível. Tal como é melhor utilizar ervas frescas, também o sabor das especiarias é mais pronunciado quando as compramos inteiras e apenas as moemos quando necessitamos delas. Antes de usar especiarias (inteiras ou moídas) convém aquecê-las rapidamente numa frigideira seca, para realçar os aromas. Se puder tenha um moinho de café que use só para moer especiarias, mas pode limpar o seu moinho de café e servir-se dele, ou utilizar um almofariz, embora isso seja mais difícil com as especiarias mais duras, como a [canela](#), o [cravo-da-índia](#) e o [anis-estrelado](#). No Norte de África e no Médio Oriente, geralmente, põem uma vagem de cardamomo em infusão no café. Poderá fazer experiências com diferentes especiarias, do mesmo modo que com as ervas, as pessoas ficam intrigadas com o gosto difícil de definir de uma determinada especiaria num certo prato. Também poderá fazer a sua própria mistura de especiarias, para usar nos pratos, como as donas de casa fazem na Índia. Um cuidadoso tempero da comida parece animar as pessoas, e as comidas condimentadas, numa festa, são quase sempre mais notadas e mais recordadas.

É geralmente difícil saber que bebida servir com comida muito condimentada; a cerveja combina geralmente bem e, se quiser festejar-se algum acontecimento, poderá servir champanhe ou qualquer outro vinho espumoso.

Espinafre (*Spinacia oleracea*): dois tipos: europeu (*spinacia oleracea*) é uma quenopodiácea rara no Brasil. O Espinafre da Nova Zelândia (*tetragônia expansa*) é uma aizoácea cultivada aqui. Cozido puro, excelente com torrada

quente e ovo cozido. **Espinafre em pó:** adicionar ao cozimento de arroz, purês, molhos, massas. Também para colorir maionese, sopas e cremes.

Essência: substância aromática obtida com diversos sistemas, como a destilação, ou a permanência do alimento em óleo ou álcool por algum tempo. São usadas para aromatizar, mais que para dar sabor.

Essência de amêndoa: é um óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de baunilha: é um óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha (fruto da baunilha) ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizada em confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de menta: é um óleo fino e aromático extraído da menta (espécie de [hortelã](#)) ou produzido sinteticamente. Utilizado para dar sabor e aroma às bebidas e preparações culinárias.

Estragão ou [Absinto Russo](#) (*Artemisia dracunculoides*): folha de sabor forte e picante e muito aromática (*artemisia dracunculoides*). Folhas (parecidas com as de erva-doce) frescas e secas são utilizadas para condimentar molhos para peixes, aves, especialmente frango, em omeletes, saladas de queijos brancos, na manteiga, cordeiro, molho de [mostarda](#) e maioneses. Aromatizador de [vinagres](#) para [picles](#) e mostardas. Também usado para temperar suco de [tomate](#) e vinha-d'alhos. Pratos da cozinha francesa. Origem Sibéria. Também faz parte do tempero [ervas finas](#). Embora citado em muitas listas, não existe “astragão”. Uma erva com bonitas



folhas finas, com um sabor forte mas sutil. Se a cultivar, assegure-se de que se trata da variante francesa, pois a russa cresce prolificamente mas não tem o mesmo sabor. O estragão é famoso pela sua aplicação em frangos, manteigas, molhos, ovos e peixe, mas também pode ser usado na carne e peças de caça e em tempero de saladas. *Francês = estragon, Inglês = tarragon, Espanhol = estragón, Italiano = dragoncello ou estragone.* As folhinhas são muito parecidas com as de erva-doce. Perfeito para o tempero de porco, galinha, ovos, peixe. Dá um sabor essencial a molho de saladas à base de vinagre, sopas e pasta de queijo. Ótimo bem picadinho junto com manteiga derretida, para derramar sobre aspargos, vagem, beterraba, ervilha ou espinafre. Ou ainda para passar sobre bifes prontos. Um conselho: se você experimentar, vá aos pouquinhos, pois tem sabor muito forte.

F

Feno Grego (*trigonella foenum graecum*): semente de aroma intenso, é um dos itens que usualmente faz parte do condimento [curry](#). Use com moderação. Tempera carnes e [picles](#). Leguminosa, fruto em vagem.

Fibra de trigo: não é [tempero](#), mas suplemento alimentar. Ajuda a diminuir colesterol, regular glicemia, prevenir pólipos, evitar doenças intestinais.

Fines Herbes: o mesmo que [ervas finas](#) (termo em francês).

Fu-yung:

Funcho ou Erva-doce de cabeça (foeniculum vulgare): Anis doce. Planta umbelífera de flores amarelo-esverdeadas, fruto oblongo cujas folhas e sementes são usadas em chás, por suas qualidades digestivas. Como condimento, especialmente em peixes, frango, ovos e pães. Suas sementes são utilizadas na composição de certos licores e seu bulbo é usado cru como salada. Família da erva doce e do anis. Chá. Muito confundido com o talo da erva doce, de sabor semelhante. Gostoso até puro. Quatro tipos: silvestre, hortense, piperitum (frutos com sabor pimenta) e dulce. No dulce, as folhas básica, em forma de bulbos, são usadas em saladas. As folhas capilares muito macias, de verde intenso (todos) servem de legume. Na variedade azoricum, o conjunto das folhas de base têm aparência semelhante a do repolho, e delas sobem os ramos que secos e picados servem como tempero. Estas delicadas sementes, de gosto adocicado, são usadas em pratos com molho de carne, e são boas em pratos de legumes e feijão seco, guisados e em certos bolos. *Francês = fenouil, Inglês = fennel, Espanhol = hinojo, Italiano = finocchio* . As folhas temperam bem peixes, algumas sopas (os franceses acham indispensável para a ``bouilabaisse``). Também da licor. Usa-se o bulbo para fazer saladas. Se tiver paciência de pulverizar na hora, delicioso até em sanduíches. Se é que existe diferença, substitui plenamente o [aneto](#) ou [dill](#) ou [endro](#). (Vkaehler)

Funghi Secchi: [Cogumelos](#) do tipo Bolletus, desidratados. Conferem sabor característico a molhos de massas e pratos com carne. Antes de utilizar, lave-os bem e deixe de molho em água fria por 30 minutos.

G

Gengibre (Zingiber officinale Roscol): raiz utilizada para enriquecer o sabor de bebidas quentes, pães, biscoitos, carnes, aves, batata doce, cenoura e outros vegetais, bolos e pratos orientais. É originário da África e Jamaica. O gengibre é amarelo-claro e pode ser encontrado fresco nas feiras ou supermercados ou em pó. **Em pó**, é um condimento picante extraído da raiz da planta de mesmo nome, usado em [biscoitos](#), [cremes](#) e [pudins](#). Fica excelente quando combinado com outras [especiarias](#) ([alho](#), [cravo](#), [canela](#)), para carnes de porco, aves, peixes e em conservas, picles, “chutneys”. Quando torrado, usar em canapés, saladas e arroz. Vatapá, carne moída. **Medicinal**, gargarejos ou mastigado (pouco) para aliviar problemas com a garganta. Também encontrado seco em lascas com [açúcar](#) ou limão, e em balas com mel. Moído, conservado em xarope e cristalizado, o gengibre é um ingrediente picante, apimentado, amplamente utilizado em pratos indianos e orientais e na cozinha inglesa. É uma revelação quando se experimenta pela primeira vez, pois tem um sabor fresco e um maravilhoso odor de limão, muito diferente do gengibre seco ou em conserva. Combina bem com o alho e é excelente com mariscos, peixe e pratos de frango. O seu sabor é tão rico que é utilizado numa enorme



variedade de pratos. *Francês = gengembre, Inglês = ginger, Espanhol = jengibre, Italiano = zenzero.* O [açafraão-da-terra](#) é um parente do gengibre.

Gergelim: tem um suave sabor de nozes. Usado em pratos árabes, pães, biscoitos, massas. Cruas sobre bolachas, pães e bolos, antes de ir ao forno. Torradas em frigideira ou forno, usar sobre canapés, salada, arroz. Lecitinas, fosfatos, proteínas, calorias, vitamina A.

Gérmen de trigo: não é tempero, mas é complemento alimentar bom. Vitamina E, B1 (tiamina). Supre e fortalece sistema nervoso. Ajuda em hipertensão, varizes, distúrbios da menopausa, paralisia e atrofia muscular.

Gingo biloba: Além de não ser tempero, estudo feito com 203 pacientes e publicado pela Associação Médica Americana afirma que o ginkgo (Ginkgo biloba), planta vendida como um remédio para a memória, não traz benefício algum para a mente.

Gin-seng:

Glutamato monossódico: ver M.s.g, (mono-sodic glutamat) ou [Aji-no-moto](#). Perigoso para quem faz dieta de sal, porque tem tanto sódio quanto o cloreto de sódio.

Gochujan: nome coreano da pasta de [pimenta vermelha](#) usada como [tempero](#) ou acompanhamento.

Green salt: [tempero](#) Composto por: cebola, alho, ácido cítrico, casca de laranja, cominho, tomilho, pimentão, tomate, alecrim, [açúcar](#) cristal, [coentro](#), endro, manjerona, salsa, manjeriço, orégano, louro, sálvia, mostarda e aroma natural de limão. Use Green Salt para cozinhar ou na mesa para adicionar sabor em seus pratos, tais como carnes, frangos, saladas, omeletes, sopas e vegetais. Também existe o green salt com pimenta.

Grog ou grogue: bebida forte, no estilo do quentão.

H

Herbácea, herbáceo: referente à ou com a aparência de erva. Que tem caule não lenhoso.

Herbes de Provence: o mesmo que [ervas de Provence](#). Pronúncia: provance

Hissopo: erva usada como condimento em saladas e omeletes e na fabricação de licores.

Hondashi: [tempero](#) à base de peixe.

Hortelã (Menta viridis): originária da Inglaterra, a hortelã é utilizada em pratos árabes, licores, doces, chás, saladas, sopas, molhos e também em drinks, inclusive para efeito decorativo. Mais suave que a [menta](#). Molho com limão

espremido e hortelã, bom para regar carnes. Entre as mais importantes ervas culinárias encontra-se a hortelã, que tem uma vasta gama de sabores - conforme a variedade. Como alternativa ao molho de hortelã, é excelente espetada num assado ou cozido de carneiro; picada, fica bem em sopas de creme e em almôndegas. Tem um sabor interessante quando adicionada a molhos picantes de frutas e especiarias, a groselha negra, ameixas e outros frutos de Verão em calda, e fica ótima em saladas de fruta. A hortelã picada também pode ser espalhada sobre legumes cozidos. *Francês = menthe, Inglês = mint, Espanhol = hierbabuena, Italiano = menta*. Suas folhinhas aromáticas são geralmente usadas frescas. Mas podem ser guardadas frescas também. Excelentes no tempero de molhos para saladas, sopas, carne, peixes. Muito popular na cozinha árabe. Gostosa em refrescos e complemento de drinques (mint julep). Faz licor saboroso para se tomar com gelo moído. Vai bem em geléias também. Experimente mastigar folha inteira junto com o quibe.



I

J

Jalapeño ou [Pimenta jalapeño](#): (*capsicum annuum*) [pimenta](#) verde que recebeu esse nome graças à cidade de Jalapa, capital de Veracruz, no México. É uma das mais suaves e pode ser encontrada fresca ou em conserva. Seca, é conhecida como [chipotle](#). Interessante ter a mesma classificação da [pimenta comari](#), que é muito menor, e a do [pimentão](#), maior.



K

Kichk: [tempero](#) típico árabe que mistura coalhada e trigo para quibe.

Korma: mistura árabe de amêndoas e [especiarias](#).

Kummel (*Carum carvi* L.) ou [cominho de pão](#) ou [cominho-armênio](#) ou [alcarávia](#): as sementes desta planta são usadas na pastelaria, também em pães, bolos e biscoitos. Como condimento, em queijos fortes, salames, patê, carnes gordas, pato e ganso, sopas e saladas de batata ou de repolho, chucrute. Especialmente usado na fabricação do licor Kümmel. Suas folhas novas são usadas em sopas e as raízes são consideradas uma "delicatessen" na mesa. Cozinha alemã. Aromatizante. Creme de ervilha, torta de queijo, pão de milho, maçãs assadas.

L

Laranja (*Citrus sinensis*): Vitamina C e betacaroteno. Evita asma, bronquite, câncer mama e estômago, arterioesclerose e gengivite. Sucos, laranjada, doces. Casca como [tempero](#) e matéria prima para doces. China.

Lavanda ou Alfazema: de todas as lavandas, é a mais perfumada. Das flores, se usa o óleo (extraído por destilação), que serve para preparar essências e perfumes. As folhas, às vezes, são usadas como condimento de cozinha.

Lemon Pepper: a picância e o aroma característicos da [pimenta-do-reino](#) com um leve sabor de limão. Excelente para frangos, peixes, molho para churrascos e saladas. (pepper = [pimenta](#))

Levístico (*Levisticum officinale*): sabor semelhante ao do aipo. Planta cujas folhas vão do verde ao dourado, e suas flores são pequenas e amarelas. Só usar fresco. Fama de :afrodisíaca, diurética, expectorante. Para sopas e ensopados.

Lima (casca): usar a casca batida com água e [açúcar](#) ou adoçante como refresco. Coar e beber na hora, uma casca de lima por copo. Melhor que a fruta, sem o amargo. A casca dá um doce seco excelente. Enfeita coquetéis e o sumo da casca confere um toque de sabor diferenciado. Lavar antes de descascar.

Limão: está na lista de [temperos](#) por ser bom substituto do sal, junto com o vinagre. O mais popular é o galego, usado em caipirinhas, batidas e outros coquetéis. O limão vermelho ou tacho tem sabor mais forte. A casca também é usada como [tempero](#) e como [especiaria](#). Sorvetes, doces, saladas. Vitamina C, ácido cítrico (discretamente anti-séptico), fósforo, magnésio, manganês.

Losna: o mesmo que [Absinto](#).

Louro (*Laurus nobilis*): largamente utilizado em molhos, marinados, ensopados, conservas, carnes, feijão (inclusive na Feijoada), sopas, chás, vinha-d'alhos. É originário do Mediterrâneo. Faz parte do "Bouquet Garni", juntamente com a [salsa](#) e o [tomilho](#). Dá sabor especial ao molho de [tomate](#). Principalmente como aromatizante em carnes, vinha d'alho e [marinada](#), e para aliviar sabor e odor de carnes fortes, como dobradinha, mocotó e rabada. Ásia Menor. As aromáticas folhas de louro são utilizadas frescas ou secas e têm um lugar essencial num ramo de cheiros. Ficam particularmente bem no peixe e também com caça e com legumes como o feijão.



Se se extrair a nervura central das folhas e estas forem finamente picadas, produzem um magnífico efeito nos molhos de natas e ovos. Nos cremes doces, faz-se uma infusão das folhas inteiras em leite quente, antes de levar ao lume. Ao cozer batatas, junte-as à água. *Francês = laurier, Inglês = laurel ou bay leaf, Espanhol = laurel, Italiano = Lauro.* Seu óleo essencial é liberado lentamente, o que o torna mais adequado a cozimentos longos. A folha deve ser retirada antes de servir a comida, pois ela é muito ruim de mastigar.

M

Macis: é a casca da [noz-moscada](#) (*Myristica fragrans* Houtt.), de cor vermelho-vivo que fica castanho quando seca. Tem apenas o ligeiro sabor da noz-moscada. Inteiras são usadas para realçar o sabor de sopas e cozidos. Moído pode ser usado em bolos, biscoitos, molhos cremosos e diversos tipos de carne, inclusive peixes e de caça. Usar pouco. O melhor é deixar o pedaço marinando em óleo, e usar gotas do óleo como tempero.

Manjericão (*Ocimum basilicum*): fortemente aromático, com sabor característico, é muito utilizado em molhos, carnes, sopas, peixes, pizzas, na maioria das receitas com [tomates](#), recheios de massas, macarrão, risotos e saladas. É muito usado no molho pesto. Há duas variedades: verde e roxo. Pode ser encontrado fresco ou seco. Chamado “erva dos reis” na Grécia antiga. Obrigatório na pizza marguerita e no molho pesto. Índia. Principal é o odor. Planta labiada. Bom ter plantado em casa.



Manjerona (*Origanum majorana*): originária do Oriente, a manjerona pode substituir o [orégano](#) por ter aroma semelhante, embora mais requintado. É utilizada em carnes, como as de porco e carneiro, queijos, ovos, aves, peixes ensopados, camarão, molho de tomates, pizzas, vegetais, ovos e pães. Combina especialmente bem com a [páprica](#). Entra no final do cozimento para não perder o sabor e aroma. Labiada. Mais suave que a alfavaca. Seca é mais picante, e deve ser adicionada 5 a 10 minutos antes de servir o prato.

Marasquino: é um licor obtido da destilação da cereja marasquino (espécie de cereja amarga). Muito utilizado para aromatizar preparações doces.

Marinada: quando se deixa de molho para doar ou adquirir sabor, como na [vinha d'alhos](#).

Masala (Garam Masala): mistura de condimentos e ervas que varia conforme a região da Índia. É considerada a alma da cozinha indiana. Também conhecida como [curry](#) ou caril.

Ma'zahr: essência aromática de flor de laranjeira que serve para perfumar doces e salgados na culinária árabe.

Ma'ward: água-de-rosas, de origem árabe, que, na medida certa, é capaz de deixar doces e salgados com perfume irresistível.

Mel: adoçante, fortificante, diurético, laxante, calmante, desinflamante, antiséptico, alcalinizante, expectorante, depurativo do sangue, diminui hipertensão arterial. Perigoso para bebês com menos de um ano (pode causar botulismo, doença do sono).

Melissa: da família da [erva-cidreira](#). Água de melissa sempre se usou para acalmar os nervos. Mas é também uma [especiaria](#) (aromatizante). Um pouquinho em caldos e carnes dá certo.

Menta (*Mentha piperita*): Ver [hortelã](#). Mesmo que não seja a mesma coisa. Ver também essência de menta.

Mirim: vinho de arroz com sabor adocicado, usado em grelhados, cozidos, caldos e molhos.

Misk: é um tipo de resina vegetal extraída da árvore *Pistachia lentiscus*, típica do Oriente Médio. Aromatiza doces e sorvetes.

Missô: massa/pasta de soja fermentada que dá sabor a sopas, conservas, molhos, grelhados, frituras e pratos preparados à mesa (culinária japonesa).

Mistura de cinco especiarias: pó perfumado, picante, temperado e levemente adocicado. É uma mistura de [anis](#), [pimenta](#) em grão, [erva-doce](#), [cravo-da-índia](#) e [canela](#), que pode ser comprada pronta ou preparada em casa (culinária chinesa).

Molho bolonhesa ou de Bolonha: É composto por [tomilho](#), [manjerona](#), [salsa](#) e [louro](#). Coloque o saquinho em infusão em ensopados; esprema o mesmo no canto da panela para aproveitar o caldo.

Molho de ostra: feito de um concentrado de ostras cozidas em molho de soja e água salgada, tem uma coloração marrom-escura e um sabor acentuado. É usado tanto na cozinha quanto à mesa, como [tempero](#).

Molho vinagrete: ver [vinagrete](#).

Mostarda (*Brassica sinapis*): planta cujas folhas secas e moídas serve como condimento. Pasta de preparação caseira ou industrial, feita com mostarda, mosto, [vinagre](#), [sal](#) e substâncias aromatizadas, e que se usa como condimento ou sobre determinados pratos. Pode ser encontrada **em grãos** (de cor branca, preta ou castanha - estas últimas, de óleo mais picante são geralmente usadas em pratos da culinária indiana), **creme** ou **pó**. É muito utilizada na preparação de [picles](#), comida alemã (salsichas e chucrute), sanduíches e chucrute. São famosas as de produção inglesa, francesa (Dijon), alemã e americana. Usar grãos em saladas, temperos de carnes. Oeste da Ásia. Existe em pó e sob formas preparadas. São populares as de preparação inglesa, francesa, alemã e americana. As sementes podem ser brancas, pretas ou castanhas - estas últimas contêm os óleos mais picantes e são geralmente usadas nos pratos indianos, mas podem dar gosto também a embutidos, caça ou carne de porco. A mostarda inteira é útil para misturar em molhos cremosos e condimentar bifes. *Francês = moutarde, Inglês = mustard, Espanhol = mostaza, Italiano = senape*. Da semente se faz um pó que pode ser usado assim mesmo, ou então, em pasta com vinagre e temperos. Ideal na maionese e molhos para salada (principalmente de batatas). Tempera muito bem carnes. A semente pode ser usada para dar gosto em conservas e picles. **Tipos de Mostarda**: **Mostarda em pó** - é uma mistura de farinha de mostarda, feita com sementes de mostarda e farinha de trigo. Pode-se também adicionar [cúrcuma](#). Muito picante é tradicional na Inglaterra. É usada no preparo de mostarda em pasta e para temperar maionese. **Mostarda com pimenta verde** - elaborada a

partir da Dijon, as mostardas temperadas podem ser encontradas com pimenta verde, estragão ou ervas de Provence, entre outras. São indicadas para molhos. **Mostarda granulada** - também conhecida como **mostarda à antiga (à l'ancienne)** é elaborada com grãos inteiros de mostarda castanha (clara e torrada). É agradavelmente picante e indicada para acompanhamento de carnes frias. Combina também com aves e peixes. **Mostarda com estragão** - elaborada a partir da Dijon, é indicada para carne de porco. **Mostarda preta ou escura** - de sabor bem característico, é elaborada com sementes de mostarda, **açúcar** caramelizado, raiz-forte ralada, vinagre de vinho e especiarias. Produzida na Alemanha, é indicada para acompanhar salsichas e carnes frias. **Mostarda Dijon** - originária de Dijon, na França, é preparada a partir de sementes de mostardas moídas e misturadas em vinho branco, vinagre e ácido cítrico. Suave, é indicada para molhos de saladas ou para acompanhar carnes frias. **Sementes de mostarda negra** - originárias da Índia são mais picantes do que as mostarda castanha. Na culinária indiana, costuma-se fritar as sementes para que seu sabor seja mais acentuado. São utilizadas no preparo do **curry**. **Sementes de mostarda castanha** - mais suaves que as mostarda negra, são usadas na composição de temperos na Europa e nos Estados Unidos. Podem ser usadas em molhos. No Brasil, são vendidas como mostarda em grãos. (cit. Wasser Gonçalves, , (5.7)) A mostarda brasileira é feita a partir da **Sinapis alba** ou **Brássica alba** ou **Brássica hirta** (veja o verbete <http://pt.wikipedia.org/wiki/Mostarda>, da Wikipédia).

Mosto:

M.s.g.: (monossódico glutamato): um produto químico usado para realçar o sabor de alimentos, derivado de beterraba, milho e trigo. Deve-se tomar cuidado com a quantidade usada na preparação de alimentos. Ver [aji-no-moto](#).

N

Naga Morich: ver pimenta Naga Morich - a mais ardida das ardidas do mundo

Nan pla: molho de peixe tailandês. Poção mágica criada pelos tailandeses para temperar todo tipo de quitute, de carne a fruta. Apesar do tempero tailandês ser muito bom, este não é muito aprovado para o paladar brasileiro (VKaehler).

Nan prik: molho de camarão, outro clássico da culinária tailandesa usada em todo tipo de receita.

Negui, wakegui e asatsuki (cebolinhas verdes): estas variedades de cebolinha são muito utilizadas na cozinha japonesa. A negui divide-se em duas subvariedades: ha-negui é verde em sua maior parte, e apreciada justamente por isso; o nebuka-negui tem a parte branca mais desenvolvida que a verde. O wakegui, que mede de 20 a 30 cm, é mais fino e macio que o negui, e tem um sabor menos ardido. É delicioso quando rapidamente cozido (apenas 1 ou 2 segundos) em água fervente. Tanto o negui quanto o wakegui são ingredientes do sukiyaiki e de outros pratos preparados à mesa (nabemono). São indispensáveis para tirar o gosto forte do peixe. O asatsuki é a [cebolinha](#) verde

mais delicada, de sabor leve e aroma muito suave. Mede de 10 a 15 cm e é usada, de preferência, cortada bem fina, para dar colorido a sopas ou para temperar pratos.

Nirá: folha de [alho](#).

Noz-moscada (*Myristica fragrans*) utilizada tanto para salgados quanto para doces, pode ser encontrada em pó ou inteira, para ser ralada. Deixa um sabor diferente em recheio de massas, em carnes e até em coquetéis. Também empregada em marinados, assados, peixes, legumes, molho branco, doces de sabor delicado e em pães de massa fina. E carne moída. Pudins de pão. Originária do Oriente. Fica ótima no purê de batata, sendo usada, também, em leite e bebidas à base de chocolate. Obrigatória no molho bechamel. Melhor guardada inteira em vidros fechados, ralar na hora, para conservar o odor. É uma especiaria versátil com um sabor pungente a noz. É tradicionalmente usada para polvilhar pudins de leite, como o pudim de arroz ou a coalhada, mas também é um condimento perfeito para purê de batata, pratos com abóbora, espinafres e massa, e é maravilhosa combinada com queijo e em todos os purês de legumes de raízes. Deve ralar-se a noz-moscada na hora de usar, pois os seus óleos essenciais e o seu sabor perdem-se rapidamente. *Francês = muscade, Inglês = nutmeg, Espanhol = nuez moscada, Italiano = noce moscata*

O

Óleo de canola: ômega 3, reduz o mau colesterol e hipertensão arterial.

Óleo de semente de gergelim: é um óleo fortemente condimentado, feito de sementes de gergelim tostadas e usado como [tempero](#). Geralmente é adicionado no final da elaboração dos pratos. Pode ser encomendado em lojas de comida oriental e se conserva indefinidamente.



Orégano (*Origanum vulgare*): erva usada como [tempero](#), especialmente em pratos típicos da cozinha italiana, como molhos de [tomate](#), berinjela à parmegiana, massas e pizzas. Também pode ser usado em caldos de verdura, em carnes, peixes e aves, saladas e aperitivos. Originário do Mediterrâneo. Produzido no Chile e Turquia. Seco ou fresco. Estreitamente relacionado com a manjerona, mas de sabor mais forte e aromático, os oréganos são muito úteis, pois são a única erva que fica melhor seca do que fresca. Ligam bem com carne, frango, legumes e com queijo e ovos. Esta erva é muito conhecida pela sua utilização nas cozinhas italiana, grega e portuguesa. *Francês = origan, Inglês = organ, wild marjorans, Espanhol = orégano, Italiano = origano*

P

Papoula (*Papaver somniferum*): as sementes dessa planta têm sabor e textura agradáveis, além de contribuir com o aspecto visual de vários pratos. São utilizadas em saladas, biscoitos, strüdel, ovos mexidos, patês, salgadinhos e

pães, salgadinhos e arroz, além de doces, bolos e compotas, proporcionando um sabor amendoado. Sementes bem miudinhas. Sensacional, polvilhadas em cima de pães, bolos, bolachas, antes de ir ao forno, e na massa de pudins, pães e tortas. Ou junto com manteiga derretida, para assar batatas, cenouras, ou ainda macarrão de forno. Dá um recheio diferente para bolos, misturando um pouquinho com mel e uma colherada de caldo de limão. Principais utilizações: Aperitivos de queijo e patês; Na ricota e requeijão, massa, torta, macarrão; Na maioria das saladas; Ovos mexidos; Molhos para saladas; Compotas de frutas, cobertura para salada de frutas, bolos. Crocante.

Páprica (*Capsicum annuum*): com frutos semelhantes a um pequeno pimentão (doce, vermelho) (*Capsicum frutescens*) existe em dois tipos, a apimentada e a doce, mais suave, utilizada em ensopados, patês, saladas, carnes e aves. Sua origem é duvidosa, pois afirmam ser europeia ou da América Central. Muito utilizado na culinária húngara. É um pó avermelhado e seus frutos são secos e moídos, obtendo-se a páprica em pó. Também utilizada no Goulash, para dar sabor em maioneses, em arroz, pratos com ovos e em algumas saladas. Espanha e Hungria.

Picão (*Bidens pilosa*): não é tempero. Mas seu chá é diurético, usado em tratamento de pedra nos rins (tradição popular). Não confundir com carrapicho, semente com pontas semelhantes às do picão, sem utilidade conhecida.

Picles: conserva feita com legumes e/ou verduras conservadas em vinagre aromatizado.

Pimenta: nome genérico principalmente para as “capsicum”. A pimenta possui um princípio ativo medicinal que é a capsaicina, que é responsável pela ardência. É boa para quem tem problemas respiratórios, como gripe, sinusite, rinite, porque desobstrui as vias nasais. Por outro lado, é o primeiro tempero a ser proibido pelos médicos proctologistas, que dizem ser a pimenta-do-reino pior que as demais. Veja a Escala de Ardência das pimentas: <http://www.pimentas.org/forum/viewtopic.php?t=369>

Pimentas doces: Cambuci, aroeira vermelha, pimenta biquinho ou de-bico, pimenta americana, pimentões, não (ou quase não) picantes. Usadas geralmente como legume, temperando ou acompanhando pratos diversos.

s.

Pimentas secas: Geralmente as vermelhas. Muito ardidas, usar com cautela.

Pimenta branca: extraída da pimenta-do-reino tem sabor mais suave que a preta e é utilizada em pratos mais claros como molho branco, carnes brancas, peixes, sopas claras e maioneses. Usada também no tempero de saladas.

Pimenta Caiena (*Capsicum baccatum*): especiaria extremamente picante, parte da família da pimenta malagueta. Natural da América Central, pode ser encontrada ao natural ou seca e são largamente utilizadas em queijos e pratos de peixe, apesar de acompanhar bem qualquer tipo de carne. É a pimenta com

maior quantidade de vitaminas. Em pó. Ótima para peixes e molhos. Uma especiaria muito picante, derivada das malaguetas secas de uma pimenta vermelha, natural da América Central. Torna mais picantes os pratos e condimenta queijos e pratos de peixe. *Francês = poivre de Cayenne, Inglês = cayenne pepper, Espanhol = cayena, Italiano = pepe di Cajenna* . É a mesma pimenta conhecida entre nós como *dedo-de-moça*, ou muito semelhante. Se retirada a semente antes de ser curtida perde o ardor e pode ser mastigada até pura. Também existe uma mistura de pimentas que é vendida como se fosse a caiena.

Pimenta Calabresa ou pimenta vermelha: obtida a partir da desidratação (e flocagem) da pimenta vermelha. No Brasil, usada para deixar picantes as “comidas de botequim”. Usada em temperos de carnes bovina, suína, frango e peixes.

Pimenta Cambuci (chapéu de frade): pimenta mansa, como a [de cheiro](#) (sem sementes) e a [pimenta-de-bico](#). Usada como legume.

Pimenta Chili: Ver [chili](#). Muito picante, pratos mexicanos e italianos. Sopas, cremes, molhos cremosos e de tomate. Frutos do mar, carnes, aves, vegetais e coquetéis.

Pimenta chora-menino: variedade da [pimenta-de-cheiro](#), grande, amarela e muito picante.



Pimenta ciliégia picante: ardência 7

Pimenta com cominho: Mistura muito popular nos pratos nordestinos, utilizada com grande fartura no feijão, cozidos de peixes e frutos do mar, caldas e molhos em geral.

Pimenta Comari-do-Pará (Também é uma capsicum annum.): Seria a mesma pimenta Cumari ou [Cumai](#)? Semelhante à [pimenta Murupi](#) (capsicum chinense), menor e mais arredondada. Formato triangular, podem ser verdes quando imaturas ou amarelas meio palidas quando maduras. Usada para temperar arroz e carnes brancas. A pimenta [jalapeño](#) também tem nome capsicum annum). Também chamada pimenta-apuã. Ver comentários sobre [pimentão](#), diferente mas também mencionada como capsicum annum.

Pimenta Coração-de-moça: vermelha ou verde, redonda, ardida.

Pimenta Cumai: Redonda, verde, dizem que não faz mal. (Seria a mesma cumari ou [comari](#)?)

Pimenta Cumari Verdadeira (*Capsicum praetermissum*) : Variedade exclusiva do Brasil, frutos verdes e vermelhos, bastante picante e de baixo aroma. A

vermelha é bastante rara. Indicada para molhos cozidos e marinados. Diferente da Cumari-do-Pará

Pimenta da Jamaica (pimenta officinalis ou *Pimenta karst* ou *Pimenta dioica*) : muito usada na cozinha Síria. Utilize em sopas, molhos, [marinadas](#) para frutos do mar, bebidas e [pickles](#). Combina também com patês, vinha d'alhos, carnes, berinjela e cenoura. Moída pode ser utilizada em bolos, biscoitos, sorvetes, pudins, molho para churrasco, charcutaria e pickles de ovos. Assemelha-se a grandes grãos de pimenta, mas seu gosto lembra o sabor de uma mistura de [noz-moscada](#), [macis](#), [canela](#) e [cravo-da-Índia](#). Nos Estados Unidos é conhecida como [Allspice](#). Doces, tortas e pudins. Mais gostosa moendo na hora. Componente da [pimenta síria](#), as vezes vendida como "pimenta síria". Esta especiaria assemelha-se a grandes grãos de pimenta, mas o seu gosto parece uma mistura de noz-moscada, macis, canela e, especialmente, [cravo-da-índia](#). Utilize-a em bolos de frutas, empadas de carne picada e pudins de Natal. É um ingrediente importante para temperar bifês. A pimenta-da-jamaica moída é uma só especiaria, não uma mistura de especiarias, como o seu nome em inglês (allspice) sugere. *Francês = poivre de la Jamaica*, *Inglês = allspice*, *Espanhol = pimienta de Jamaica*, *Italiano = pepe della Giammaica* Ver curiosidades em <http://wiki.pimentas.org/wiki//Pimenta-da-jamaica> . Também chamada *murta-pimenta*, *pimenta* e *pimenta-de-coroa*. **Classificação científica:** [Plantae](#) [Magnoliophyta](#) [Myrtales](#) **Família:** [Myrtaceae](#) **Gênero:** [Pimenta](#) **Espécie:** *P. dioica* ([links e imagem da wikipedia](#))

Pimenta da Costa: africana, o mesmo que atarê (nagô).

Pimenta-de-bico ou biquinho-doce: (capsicum chinense) Sabor agradável e suave, em conserva enfeita e dá sabor à pratos salgados. Pode mastigar sem medo. Uma [C. Chinense sem ardência](#), muito apreciada em conserva e "in natura", cujo consumo tem crescido muito no Brasil nos últimos anos. Altamente produtiva, produz frutos pequenos, que vão do verde ao vermelho e com formato característico, como sugere o nome, de um bico, com sabor próximo ao de um pimentão. (<http://wiki.pimentas.org/wiki//Variedades>)

Pimenta de bode: Também é uma capsicum annum. Parece uma pitanga, vermelha, laranja ou amarela. Grau médio de picância. Peixes, caldos e molhos. Variedade da pimenta de cheiro, cultivada na região sudeste.

Pimenta de mesa: ??? Espécie ornamental, vermelha ou amarela, com frutos que podem ser ovalados ou cônicos. É usada em carnes, molhos e saladas.

Pimenta-de-cheiro: Também é uma capsicum annum. Redonda, vermelha, ardida, perfumada. Bahia. A variedade Chora-Menino é geralmente amarelada de tamanho grande e bem picante. Indicada para saladas, peixes, caldos e sopas. Existem alongadas, arredondadas, triangulares; frutos amarelos,

alaranjados, vermelhos, pretos. Combinam melhor com as carnes brancas. É mais uma família, da qual faz parte também a pimenta de bode.

Pimenta-de-macaco ou pimenta-de-bugre: ver [pimenta macaco](#)

Pimenta dedo-de-moça: (*capsicum baccatum*) variante suave da pimenta [malagueta](#). Também arde, mas se curtida sem a semente, é suave como o pimentão. Difícil perceber que é a [pimenta caiena](#) (ou parente muito próximo).

Pimenta-do-reino (*piper nigrum*): em sua forma preta em pó é utilizada em praticamente todos os tipos de pratos, como vinha-d'alhos, saladas, peixes, carnes vermelhas e marinados. Em grãos, também conhecida como pimenta-negra, entra no preparo de conservas. É planta trepadeira originária da Índia. Cultivada no Norte e Nordeste do Brasil. **Variedades branca, preta e verde**(seca). Fresca, sempre em salmoura, usar em molhos Steak ou Poivre, patês e manteiga aromatizada. Da fruta madura sai a branca (mais suave), da verde sai a preta. Este grupo de especiarias inclui os grãos de pimenta pretas, verdes e brancas. São as bagas do pimenteiro. Pode-se comprar pimenta moída, mas é muito melhor conservar os grãos secos e moê-los quando necessário. Faça a sua própria mistura. Os grãos de pimenta verde inteiros em salmoura são ótimos em molhos para frango, carne de vaca e bifés. *Francês = poivre, Inglês = pepper, Espanhol = pimienta, Italiano = pepe* *Curiosidades em* <http://wiki.pimentas.org/wiki//Pimenta-do-reino>



Pimenta Fatalii: segunda pimenta mais ardida do mundo

Pimenta Jalapeño (*capsicum annum*): pimenta suave, ver [jalapeño](#). Ver também [pimentão](#). ardor médio (~5)

Pimenta Mineira: redonda, semelhante à pitanga, ardida.



Pimenta morango

Pimenta Karst: ver [pimenta-da-Jamaica](#).

Pimenta macaco ou pimenta de macaco (xylopia aromática (Lam.) Mart.) **ou pimenta-de-bugre:** sabor semelhante ao da pimenta da Jamaica. A semente seca é mais amarga que a casca seca. É um anonácea, parente da anona e da fruta-do-conde.; [Annonaceae](#): é uma [árvore brasileira](#) nativa do [cerrado](#). Classificação



científica: [Reino: Plantae](#) [Divisão: Magnoliophyta](#) [Classe: Magnoliopsida](#) [Ordem: Magnoliales](#) [Família: Annonaceae](#) [Gênero: *Xylopia*](#) [Espécie: *X. aromatica*](#)

Pimenta malagueta (*Capsicum frutescens*): Fruto de uma solanácea. Bem ardida. Encontrada madura (vermelha) ou verde, em conserva feita em aguardente, azeite ou vinagre. A semente arde mais. Assados, suco de tomate, molhos chili. Este membro da grande família das pimentas tem várias formas, tamanhos e cores. É o ingrediente que torna picantes os pratos, mas cada espécime varia na força. A pimenta verde fresca é apanhada antes de amadurecer, a vermelha já está madura, mas não é necessariamente mais picante. Em geral, a pimenta mais carnuda é mais suave do que a pequena e fina. As sementes são a parte mais picante e convém retirá-las. Prepare sempre a pimenta debaixo de água e não toque nos olhos ou na boca. *Francês* = *pil-pil*, *Inglês* = *chillies* ou *hot red pepper*, *Espanhol* = *zabasco*, *Italiano* = *piccanti* Indicada para pratos do dia-a-dia e receitas com carne de porco. É fundamental para os pratos afro brasileiros da Bahia. Pode ser usada fresca, curtida e em molhos. Não é indicada para peixes.

Pimenta Murupi: (capsicum chinense): semelhante à pimenta [comari](#), maior e mais ovalada.

Pimenta Naga Morich - ver link no wiki pimentas: a mais ardida do mundo. [Naga Morich](#)

Pimenta [Peter Pepper](#) (*Capsicum annum*) "*Origem: U.S.A. (Louisiana e Texas). Também chamada de Penis Pepper, é uma das variedades mais incomuns do mundo devido ao seu formato lembrar o órgão sexual masculino. Embora seja uma pimenta de excelente sabor, é mais cultivada como ornamental, chegando a provocar gargalhadas ao observador desavisado. A planta é de porte médio/baixo, atingindo 60cm de altura por 60cm de largura, com hastes múltiplas e folhas verde escuras lanceoladas medindo medem 12 x 6cm . Gosta de sol pleno, mas prefere áreas abrigadas de ventos por possuir hastes delicadas. O solo deve ser fértil, mas bem drenado, devendo ser recoberto por uma camada de palha, com a finalidade de manter a umidade. Flores únicas por nó, pendentes na antese, de corola branco-leitosa sem manchas na base dos lóbulos e anteras coloração cinza. Frutos em posição pendente, protegido e camuflado pela sua própria folha, atrás da qual se esconde. Tem pungência média em torno de 30.000 SHU na escala Scoville. Seu formato é bastante enrugado e retorcido, terminando em uma cabeça arredondada com uma depressão na extremidade que lembra um furo. Medem uma média de 7,5 a 10 cm de comprimento por 2 a 2,5 cm de diâmetro. Sua coloração vai do verde (imatur), passando pelo marrom, até atingir o vermelho vivo que caracteriza o fruto maduro. Contêm uma média de 50 sementes de cor creme que germinam em um período de 14 a 28 dias. A colheita se inicia entre 110 e 120 dias após a sementeira. Uso: Principalmente como ornamental, mas pode ser usado fresco (molhos e saladas), em*



conservas, e seco moído (pó)." Texto e foto integralmente extraídos de http://br.geocities.com/c.caminha/minha_pagina.html

Pimenta Piao picante

Pimenta pitanga

Pimenta rosa: usar com parcimônia. Aroma menos delicado que pimenta-do-reino. Embora não se trate de verdadeira pimenta, os grãos cor-de-rosa são suaves, muito aromáticos, e fazem um bonito efeito. Cuidado, sabor pode predominar sobre outros temperos. Saladas, molhos, grelhados, frutos do mar. Curiosidades: http://wiki.pimentas.org/wiki/Pimenta_Rosa

Pimenta Scotch Bonet: Esta pimenta é ideal para ser utilizada diretamente: picada ou inteira.

Pimenta síria ou Bhar: é uma mistura de especiarias como, pimenta-da-jamaica, canela, pimenta-do-reino preta e branca, noz-moscada e cravo em pó. Amplamente usada na cozinha de várias regiões árabes. Carnes de esfiha, quibe e carne de recheio de charuto e legumes recheados. Cozinha árabe. Em alguns lugares, a pimenta jamaica é vendida como pimenta síria.

Pimenta Tepim: Capsicum annum var. glabriusculum - Consulte http://wiki.pimentas.org/wiki/C._annuum_var._gabriusculum

Pimenta Vermelha ou Calabresa: é muito picante e deve ser usada com moderação. Muito utilizada em pratos mexicanos e italianos. Molhos de tomate e saladas, aves, peixes, frutos do mar, patês e pizzas. Carnes.

Pimentão (Capsicum frutescens ou Capsicum annum) : não é tempero, mas é da família da pimenta. Base para muitos pratos. Excitante, digestivo, anti-hemorroidário. Ácido ascórbico, vitaminas A e C, cálcio, fósforo e ferro. Evita e cura aftas (comprovado). Verde, vermelho, amarelo. O vermelho (capsicum annum) é comprido, o curto parecendo maçã é o doce americano, o médio alongado é o doce espanhol. Em pó, pode fazer parte do colorau. Do vermelho sai a páprica. Ver também pimenta jalapeño. Da semente sai a páprica.

Pimentas mistas: mistura de pimentas do reino preta, verde e branca, pimenta rosa e Jamaica.

Pimentón: o mesmo que colorau (termo espanhol). Nada a ver com pimenta.

Pimienta: o mesmo que pimenta (termo espanhol).

Pimiento: o mesmo que pimentão (termo espanhol).

Pinholi:cozinha árabe e italiana. Complemento de quibe, esfiha, participa do molho pesto, com manjeriço e alho. Saltado na frigideira, usado sobre saladas de folhas.

Piripiri: membro da família das [pimentas](#), largamente utilizado na culinária portuguesa, principalmente nos pratos de caril. Suas sementes são a parte mais picante. Nos Estados Unidos é mais conhecido como chillies ou hot red pepper.

Pistache: Só está na lista porque compõe o [Dukkah](#)

Q

Quatre épices: mistura de [especiarias](#) em pó, de sabor picante. Geralmente é preparada com [pimenta-do-reino](#) branca, [noz-moscada](#), [cravo-da-índia](#) e [canela](#) (termo francês). Mal abasileirado para [catrepis](#).

Queijo: Pode não ser classificado como tempero, mas massa sem um parmezoni não têm graça. A próxima grande patente será uma essência de queijo (aroma e sabor) para os que não podem comê-lo

R

Raiz Forte:(Armoracia rusticana G. M. Sch.): o mesmo que [Wasabi](#). Sabor penetrante e odor picante. [Tempero](#) japonês usado no [sushi](#) e [sashimi](#). A pasta é feita misturando o pó com água morna e esperando dez minutos para o sabor se desenvolver. Oriente.

Rosmaninho: tempero português, molhos para saladas e carnes. Difícil no Brasil. Bom na [vinha d'alhos](#).

Rosmarino: o mesmo que [alecrim](#) (termo italiano). Seria o Rosmaninho português?

Rúcula ou Erúca: sabor forte e picante, semelhante ao [agrião](#). Usar fresca em massas e saladas.

Ruibarbo: planta cujos talos são usados em compotas, geléias, tortas, pastéis e sobremesas diversas. **ATENÇÃO: não usar as folhas, pois são venenosas!**

S

Sal: cloreto de sódio. Deve ser evitado ou ter consumo reduzido por hipertensos, pacientes de insuficiência renal. Ajuda a reter água no organismo.

Sal, cebola e alho: a mistura mais tradicional brasileira.

Sal com ervas: [sal](#), [salsinha](#), [cebolinha](#), [estragão](#), [menta](#) e [orégano](#). No tempero de verduras e legumes frescos, usar principalmente o [funcho](#) (talo da erva doce).

Sal com aipo: tempero delicioso em sopas, carnes grelhadas, canapés e aperitivos.

Sal com alho: Em sopas, saladas, molhos e patês. Além de frutos do mar, massas, carnes, canapés, torradas e biscoitos.

Sal com cebola: Em sopas de vegetais e em pratos com ovos e queijos.

Sal defumado: na preparação de grelhados, feijão e molhos.

Sal japonês: glutamato monossódico. Ver [aji-no-moto](#).

Salsa (*Petroselinum sativum* ou *hortense* ou *crispum*): erva de sabor suave muito usada, fresca ou desidratada, como [tempero](#) ou finalizando pratos, em marinados, molhos, saladas, pratos com carnes, omeletes, aves, peixes e sopas. Faz parte do [cheiro-verde](#), junto com a [cebolinha](#). E também do tempero [ervas finas](#). Dois tipos: de folhas crespas (salsa-musgo) e a de folhas lisas, de sabor mais forte. A palavra também quer dizer molho, em espanhol. Cozinha do Mediterrâneo oriental. Sabor levemente azedo. Também na ornamentação. Embora tradicionalmente utilizada apenas para



guarnição, a salsa fresca também dá um excelente sabor a sopas e molhos. Existem duas variedades, com folhas lisas ou frisadas, sendo a de folhas lisas mais decorativa e de sabor mais forte. Muita salsa picada, um pouco de alho esmagado e azeite extra virgem aromatizado constituem um excelente toque de acabamento para pratos de carne e peixe grelhados. A salsa também pode ser frita e servida com o peixe, ou reduzida a purê, com um pouco de manteiga, para obtenção de um molho rápido para servir com frango ou vitela. Em tempos de abundância, a salsa faz uma boa salada e pode ser utilizada para fazer um molho verde. em temperos de carnes de toda a espécie, em sopas refogados, pratos de forno, farofas, pastas de queijo, verduras, molhos. Tanto no preparo, como picadinha e salpicada por cima depois. *Francês = persil, Inglês = parsley, Espanhol = perejil, Italiano = prezzemolo*

Salsão (*Aipium graveolens*): tipo de [Aipo](#), mas com folhas mais curtas. Também é conhecido como aipo, todas as suas partes podem ser utilizadas na cozinha. As folhas são ótimas para dar um sabor especial a sopas e molhos, os talos podem ser servidos crus, em saladas, ou cozidos junto com outros legumes, acompanhando pratos à base de carne. Servido como entrada, o salsão é um excelente alimento porque contém substâncias que estimulam a formação dos sucos gástricos, aumentando o apetite. Sabor mais forte que a salsa.



Sálvia ou Artemisia (*salvia officinalis*), [labiada](#) originária do sul da Europa, erva aromática levemente azeda usada na culinária como condimento para carne de carneiro, porco, queijos, tomates, recheios, saladas, molhos diversos, omeletes e suflês, cremes, massas com manteiga, batatas, biscoito e chá. vinha d'alhos e pratos da cozinha italiana. Contrabalança com a gordura da carne de pato, ganso e suína. Farofas de recheio de aves. É essencial em muitos tipos de lingüiça e dá realce a vários pratos com tomate e queijo. Use com moderação. Seu

óleo é usado na fabricação de sabonetes perfumados e dentifrícios. Pode ser usada para substituir o [louro](#) em cozidos. Amarga, tem tanino. Famosa pela Saltimboca à romana. Para combinar com tomate, alho e azeite, a salva é uma erva ótima quando utilizada com carnes gordas, como a de porco ou pato, ou com fígado. Também fica surpreendentemente bem em carne cozidas com tomate, assim como em pratos quentes com queijo. A salvia tem um sabor potente, pelo que deve ser usada com cuidado. É excelente para recheios. *Francês = sauge, Inglês = sage, Espanhol = sálvia, Italiano = salvia*

Saquê: vinho ou aguardente de arroz.

Sashimi: prato japonês com peixe.

Sapoti: não é tempero, mas a fruta (achras sapota) origem do chicle ou goma de mascar.

Segurelha ou Alfavaca-do-campo (Satureja montana): as folhas desta planta, frescas ou secas, são muito utilizadas como [tempero](#) para recheios de carnes, peixes e aves, pratos com ovos, hambúrgueres, molhos, sopas, sobre vegetais crus ou cozidos como ervilhas, couves de Bruxelas e suco de [tomate](#). Lembra [orégano](#) com menta. Aromática e picante. Faz parte da vinha d'alhos.

Shoga (gingibre): com um sabor característico e forte e um aroma delicioso, é muito usado como [tempero](#). Os brotos de gengibre em conserva (ha-shoga) são utilizados como acompanhamento de peixe grelhado e outros pratos. A raiz já bem desenvolvida (ne-shoga) é utilizada cortada em tiras bem finas ou ralada, para quebrar o cheiro da carne ou do peixe em pratos cozidos com temperos (nomono). Acompanha obrigatoriamente o [sushi](#). Pronúncia: shôôga (cont.:Mitsuo)

Shoyu: é um ingrediente essencial na cozinha chinesa, mas de origem japonesa. O molho de soja é feito pela fermentação da soja com farinha de trigo e água, que depois é envelhecida e destilada para fazer o molho. Há dois tipos de molho de soja: o leve e o escuro. O molho de soja escuro é mais envelhecido que o leve, mais grosso e tem um sabor mais forte. Os chineses preferem usar este molho para os ensopados ou para mergulhar nele os alimentos. É importante escolher sempre um molho de soja de excelente qualidade. Ele é um ingrediente fundamental na cozinha oriental. Um molho de soja excessivamente salgado pode comprometer o sabor de um prato. Sempre tem sal. Enzimas, proteínas, aminoácidos, lactobacilos. Conservante de alimentos. Tônico fortificante e rejuvenescedor do sangue. Bom para fadiga. Pronúncia: Shôôyu. (cont.:Mitsuo)

Soja: base da cozinha vegetariana. Proteína, hormônios. Anticancerígena (mama e próstata), inibe protease. Em animais, ajuda a dissolver cálculos. Uso reduzido para quem tem gota ou insuficiência renal.

Spice mix: Sabor exótico dado pela [pimenta](#) branca, [erva doce](#), [cravo](#), [canela](#), [coentro](#), [pimenta jamaica](#), [aniz](#), [cebola](#). Moa em pratos prontos, no momento do consumo.

Summac: pó avermelhado, de gosto bastante ácido, obtido da fruta de mesmo nome e usado como [tempero](#) de receitas como acelga recheada e tabule. De origem árabe.

Sushi: prato de peixe. Pronúncia: súushi. (cont.:Mitsuo)

T

Tahine: da culinária árabe, é uma massa feita com sementes de [gergelim](#) torradas, para molhos e pastas. É encontrado pronto em lojas de produtos árabes. Ver hams tahine. Pronúncia: tarrine.

Tamarindo (*Tamarindus indica*): vagens que produzem uma substância castanha, ligeiramente pegajosa, usada em pratos da culinária portuguesa ([caril](#)), indiana e do Extremo Oriente, sendo vital em [chutneys](#). Geralmente é encontrado seco ou ao natural. Tem um gosto amargo, que proporciona sabor mais complexo que o limão aos pratos, principalmente aos condimentados e às sopas. Utilizado especialmente em pratos de caril, é uma substância castanha, ligeiramente pegajosa, que provém das vagens do tamarindo. Tem um gosto amargo, que adiciona um sabor mais complexo do que o do limão aos pratos de caril, a outros pratos condimentados e às sopas. Geralmente vendido em forma compacta ou seco, é um ingrediente vital em chutneys e em muitos pratos indianos e do Extremo Oriente. *Francês = tamarin, Inglês = tamarind, Espanhol = tamarindo, Italiano = tamarindi*

Tempero: ingrediente adicionado à qualquer iguaria, para realçar o sabor. Mesmo que [condimento](#).

Tempero bahiano: [pimenta do reino](#), [cominho](#), [coentro](#), [cúrcuma](#), [pimenta calabresa](#), [orégano](#) e amido. Para peixes, molhos, frango ensopado, camarão e sopas.

Tempero para arroz: [sal](#), [cebola](#), [alho](#), [cúrcuma](#) e [glutamato monossódico](#).

Tempero para churrasco: [sal](#), [glutamato monossódico](#), [pimenta-do-reino](#) preta, [pimentão](#), [alho](#), [pimenta-calabresa](#), [cebolinha](#), [salsa](#), [orégano](#), [louro](#), [cebola](#), [manjerição](#) e [sálvia](#). Em carnes feitas na brasa.

Tempero para feijão: [sal](#), [cebola](#), [alho](#), [louro](#), e [glutamato monossódico](#).

Tempero italiano: [sal](#), [alecrim](#), [salsa](#), [alho](#) desidratado e [pimenta-do-reino](#). Ideal para frangos e carne de porco. E batatas cozidas ou fritas.

Tempero para molhos: [sal](#), [colorífico](#), [alho](#), [salsa](#), [glutamato monossódico](#), [pimenta-do-reino](#) preta, [páprica](#) doce, [páprica](#) picante e [cúrcuma](#). para molho de tomate, e em molhos de base láctea ou patês.

Tempero para pizza: [orégano](#), [tomilho](#) e [manjerição](#). Também em receitas com peixes, beringelas e na preparação de queijos.

Tofu: queijo à base de soja. Estraga rápido.

Tomate (*Lycopersicon esculentum*): existem muitos tipos, redondos, achatados, pequenos, grandes. Todos fornecem um dos elementos que causam pedra nos rins.

Tomate Granulado: [tomate](#) puro, desidratado e triturado. Como tem mais de 90% de água, não se consegue total desidratação. Usar em receitas onde se usaria o natural, na falta deste.

Tomilho (*Thymus vulgaris*): geralmente é usado seco. Semelhante ao [orégano](#), mais suave e de melhor digestão. Tempero para molhos, recheios, sopas, carnes, peixes, aves e frutos do mar. Também é usado em patês, legumes, vinagretes de [alho](#), pratos a base de [tomate](#) e como aromatizador de [vinagres](#). A infusão de folhas e ramos misturados com mel formam um ótimo remédio contra a ressaca. Faz parte da tradicional mistura "[Bouquet Garni](#)". Aromatizante de sabor forte. É adequado para pratos de cozidos e embutidos. Ao contrário da maior parte das ervas, com exceção dos oréganos, o tomilho é tão bom seco como fresco. É maravilhoso com carneiro, mas também é bom com porco, frango, peixe e ovos. Deve ser utilizado com cuidado porque o seu sabor se sobrepõe facilmente a todos os outros. *Francês = thym, Inglês = thyme, Espanhol = tomillo, Italiano = timo*



Tumerique: mesmo que [açafraão-da-terra](#)

U

Urucum: fruto do anato, uma pequena árvore de cuja polpa é retirado um corante usado em vários pratos à base de arroz, farofa, frango, peixes, mariscos, crustáceos e carnes em geral. As sementes são moídas e misturadas com [especiarias](#), como o [cominho](#) e o [orégano](#), e aproveitadas em tempero para legumes, peixes, carne de porco e de boi, mariscos e camarões, entre outros. O urucum moído, quando misturado a fubá e óleo de soja forma o colorau ou colorífico, com sua cor laranja-avermelhado que serve para despertar o apetite e é muito usado em moquecas, carnes, frangos e peixes.

V

Verbena (*Verbena officinalis*) – leve sabor de limão, É uma planta do tipo arbusto, que atinge até 80 cm de altura. Suas folhas são finas e serrilhadas, enquanto as flores, pequenas, azuis ou violetas. Fama de afrodisíaca, calmante, digestiva e diurética. Para peixes. Conservar: seca em potes fechados, ou fresca em azeite. Cafés , chás, licor de verbena.

Vinagre: Ácido acético. O mesmo que [Aceto](#). Resultado da fermentação de vinhos ou outras bebidas alcólicas. (gir.: áspero, desagradável, avarento). Todos os vinagres devem ser evitados por portadores de hérnia de hiato, gastrite, esofagite (agrava sintomas). Depois de curtir pimenta, considera-lo como tempero pimenta.

Vinagre de maçã: contra hipertensão, obesidade, reumatismo, dores musculares, excesso de ácido lático e úrico, câibras. Todos os vinagres devem ser evitados por portadores de hérnia de hiato, gastrite, esofagite (agrava sintomas).

Vinagrete (molho à): mistura de [vinagre](#) de vinho branco, água e óleo em partes iguais, à qual se junta [salsinha](#), [cebola](#), [tomate](#) e, às vezes, [pimentão](#). Usado para temperar carnes, aves, peixes e vegetais, ou como acompanhamento. Também conhecido como Molho à Campanha (principalmente no estado do Espírito Santo - Brasil). Pode ser colocada [pimenta](#) branca (esperar duas horas antes de servir). Não é um [picles](#)!

Vinha-d'alhos: mistura de [vinagre](#), suco de limão ou vinho e mais uma série de temperos, usada para temperar e amaciar as carnes, peixes e aves. O mesmo que [marinada](#). Mas existem outras marinadas. Obrigatório ter alho, cebola, sal, louro, pimentas.

W

Wasabi (*Armoracia rusticana* G. M. Sch.): o mesmo que [raiz-forte](#). É uma raiz apimentada e de aroma muito forte que imita o sabor da verdadeira Wasabi (planta rara que deu origem ao [condimento](#)). É vendida crua (apenas no Oriente), em pó ou em pasta pronta para ser usada. Crua, deve ser ralada. Em pó, é dissolvida na água tépida e mexer bem para ligar e formar uma pasta. Descansar dez minutos para o sabor se desenvolver. É usada no [sashimi](#), no [sushi](#) (nigiri-zushi), em molhos (aemono, etc), molho para churrasco, molhos para carnes cozidas e assadas, etc. Leva o nome da planta rara que deu origem ao [condimento](#). Muito comum, também, nos pratos da cozinha alemã.

X

Y

Z

Záhtar: mistura árabe de [summac](#), sementes de [gergelim](#) e [tomilho](#) seco usada como tempero de salgados. Usado na cobertura do queijo Shanclish. Cobrir queijo branco, ou misturar com [azeite](#) para passar no pão. Polvilhar no pão com azeite de oliva, pode também ser polvilhado sobre o frango antes de assá-lo.

Zeste: francês para "[casca](#)", a película exterior, lustrosa e colorida da casca de fruta cítrica. Geralmente casca de limão ou laranja cortada muito fino (para aromatizar cremes) ou ralada (para bolos e recheios).

Zimbro (*Juniperus communis* L.): também conhecido como o sabor do gim, são pequenas bagas de cor negra-arroxeadas (pequeno arbusto), com cheiro que lembra pinheiro. Usado em charcutaria, [marinadas](#), cozidos, pratos de caça, porco, patês, [picles](#) e [chutney](#). Aromatiza genebra e outros spirits na Holanda e Alemanha. Valoriza temperos de carnes, como a [vinha d'alhos](#).

MAIS DICAS:

Avaliação de quantidades por pessoa:

- Peixe: 200g quando inteiro
- Carne: 200g limpa ou 250g c/osso
- Pão: 4 fatias
- Batatas: 4 ou 5 unidades
- Legumes: 100 gramas

Equivalência aproximada de medidas:

- 20g de açúcar = a 1 colher de (sopa)
- 15g de farinha de trigo = a 1 colher de (sopa)
- 10g de farinha maisena = a 1 colher de (sopa)
- 20g de fécula de batata = a 1 colher de (sopa)
- 20g de manteiga = a 1 colher de (sopa)
- 10g de fermento em pó = a 1 colher de (chá) cheia
- 5g de açúcar = a 1 colher de (chá)
- 10g de sal fino = a 1 colher de (chá)
- 150g de açúcar = a 1 xícara de (chá) rasa
- 180g de açúcar = a 1 xícara de (chá) cheia
- 130g de farinha de trigo = a 1 xícara de (chá) rasa
- 150g de farinha de trigo = a 1 xícara de (chá) cheia
- 2dl de leite = a 1 xícara de (chá) cheia
- 125g de miolo de amêndoa = a 1 xícara de (chá) cheia
- 100g de miolo de nozes = a 1 xícara de (chá) cheia

200g de manteiga = a 1 xícara de (chá) cheia

Ultima atualização: domingo, 01 de julho de 2007