

11 temperos básicos para ter sempre em casa

*Lista de **temperos** básicos, versáteis e duráveis para sempre ter na sua cozinha, e incrementar todos os tipos de receitas.*



Minha “coleção de temperos” vai crescer depois da próxima viagem!

O uso de **temperos** é, sem sombra de dúvida, uma das formas mais conhecidas de se dar sabor para uma comida. Dominar seu uso não requer apenas conhecimento de técnicas, mas também ter um certo paladar (no mínimo, conhecer o que gosta e o que combina com quê) e cultura.

Isso porque são os **temperos** que fazem a diferença na hora de preparar um prato tradicional, para colaborar com seu bem estar ou simplesmente, dar aquele toque especial em qualquer

comidinha. Mas existe uma lista infinita de opções na prateleira dos supermercados, e se você quer montar uma coleção com os básicos, confira a lista dos essenciais!

11 Temperos básicos para sempre ter em casa



Os temperos que quase sempre tenho em casa!

▪ **Cúrcuma**

Com sua característica cor amarela, é um dos elementos marcantes da culinária indiana, e lá ela combina com tudo. É importante por suas propriedades antioxidantes e anti-câncer e por isso tem se tornado popular em bebidas quentes, como o *golden milk*.

— — —

▪ **A semente de coentro**

Tem a aparência de um pequeno grão de pimenta e parece muito semelhante à folha de coentro fresco. Esta semente tem aroma

cítrico e ligeiramente adocicado, assim como um aroma de laranja prensada. É perfeita tanto para pratos doces quanto salgados. É muito presente nas culinárias indianas e árabes.

— — —

▪ ***A semente de erva-doce***

Pequena e de sabor amadeirado, a semente de erva-doce pode ser usada em receitas salgadas e doces. Quanto mais pronunciada sua cor verde, mais intensos são os seus sabores. Também muito comum na culinária indiana, presente também (por influência do período das navegações e colonização da Ásia), na gastronomia de diversos países europeus.

— — —

▪ ***Sumac***

Esta estrela da cozinha mediterrânea é caracterizada por sabores frescos, azedos e frutados, próximos do limão mas surpreendentemente reminiscentes de azeitonas pretas.

— — —

▪ ***Páprica defumada ou doce***

Surpreendente com o seu lado frutado e notas intensas de tomate e pimenta, é ideal para churrasco, mas também é delicioso com peixe e alimentos ricos em amido. É a estrela da culinária húngara e elemento essencial do *goulash*.

— — —

▪ ***Canela***

A especiaria mais consumida no mundo, a canela existe sob duas variedades. A da China, a mais difundido, oferece um sabor rústico e intenso. A de Madagascar ou Sri Lanka é ligeiramente amadeirada e mais delicada ao paladar.

— — —

▪ ***Cominho***

Muito poderosa, a semente de cominho revela sua sutileza quando seca ou quando aquecida em uma frigideira com um pouco de óleo. Combina maravilhosamente com páprica defumada para temperar um saboroso *chili con carne*. Seu consumo é bem tradicional da culinária árabe, e tem quem ame (EU!) e quem odeie.

— — —

▪ ***Noz-moscada***

Com o seu cheiro inebriante de amêndoa amarga, esta semente escura e enrugada é ralada para ser usadas. É um verdadeiro deleite em sobremesas, mas em excesso, pode causar envenenamento (então cuidado!). Ela se casa com chocolate, caramelo e café. Muito usada na cozinha francesa, em preparações com molho e queijo, como o molho *béchamel*.

— — —

▪ ***Gengibre***

É facilmente reconhecível com a sua frescura intensa e e sabor picante cítrico. É usado fresco e ralado ou em pó. Muito usado na culinária asiática de uma forma geral.

— — —

▪ ***Açafrão***

O pistilo de uma flor é o ingrediente mais caro da culinária. Há séculos é usado para fins medicinais, e amplamente confundido com açafrão da terra (a cúrcuma, que encabeça essa lista). É originário da Ásia Central, mas é muito popular na culinária do mediterrâneo.

— — —

▪ *As pimentas*

Há uma imensa variedade, que variam da mais doce a mais picante. Geralmente é quando são aquecidas que liberam a sua força. Elas também são muito surpreendentes quando usadas usadas em sobremesas. Mundialmente, as mais populares são a branca e a preta.

— — —

Confira post com lista dos [8 ingredientes essenciais na minha geladeira.](#)