

# 15 Ingredientes que Não Podem Faltar na Cozinha

Há tempos que estava por fazer esse post mas o pedido de uma afilhada que casou recentemente o fez mais urgente. Não sou *expert* em **culinária**, nem cozinheira de carreira, mas a vontade e necessidade de cozinhar todos os dias tornou possível algumas constatações sobre **alimentos necessários para se ter sempre em casa**.

Nesta lista com os **15 Ingredientes que Não Podem Faltar na Cozinha** busquei selecionar os alimentos que além de curingas, duram mais tempo ou podem ser congelados sem grandes alterações de textura ou sabor. Eles são alimentos básicos, que podem compôr **receitas simples** ou servir de base para menus mais elaborados.

A ideia principal desse post é ser base para que você nunca seja pego desprevenido sem comida em casa, mas também não encha a sua casa de produtos que não sabe quando vai usar. Que comprou porque estava em promoção (*#sou dessas*), porque não comia há tempos determinado alimento...

Vamos à lista? Segue em ordem alfabética, com sugestão de opções, para os casos de você preferir outro ingrediente similar.

## 1 – Alho Poró



Apesar de estar em primeiro pela ordem alfabética, diria que por incrível que pareça, este alimento que é tido como “tempero”, é um dos mais versáteis que conheço. Além de usar picadinho, como tempero de uma forma geral, pode ser usado: recheio quiches e tortas salgadas, assado no forno com manteiga, no recheio do pãozinho do churrasco, no assado de forno de domingo, como crispí que substitui batata palha...Estas receitas de sopa deste post [aqui](#) e [aqui](#) tem ele como um dos principais ingredientes!

**Pode substituir por:** cebolinha. O sabor é bem similar. A diferença está na consistência. Se for para fazer algum molho bem encorpado, use aipo.

## 2 – Ameixa Seca



O sinal para ter esse ingrediente sempre em casa veio só no final desse ano. Como aperitivo, na casa onde foi nossa **ceia de Natal na França**, um enroladinho de presunto cru e ameixa

seca assado. Divino! Sem contar que qualquer tipo de fruta seca pode ser usada em: bolos, pães, saladas e até em pudim de claras. Minha mãe fazia um *marshmallow* com ameixa seca como recheio de bombons que eu simplesmente amava! *#mãefazdenovo*

**Pode substituir por:** passas ou qualquer fruta seca ou desidratada que você mais gostar. O bom é que podem ser guardadas na geladeira e duram por um bom tempo.

### 3 – Arroz



Muito além da parceria perfeita com o feijão, o arroz possui uma infinidade de variações deliciosas! Mas se não quer investir muito, o tradicional *agulinha* já dá conta de muitos pratos. Além do **arroz branco tradicional** como acompanhamento, você pode incrementar o mesmo usando para carreteiro, galinhada, ou até mesmo risoto. Pode ser usado também para o arroz de forno e em bolinhos. Eu gosto de fazer o tradicional e incrementar com algum ingrediente como salsinha, algum tipo de castanha picada...

**Pode substituir por:** como em geral é um acompanhamento, pode ser substituído por grão de bico, trigo para kibe ou cuscuz.

### 4 – Bacon



Outro ingrediente que merece o título de **curinga da cozinha** é o bacon. Em geral não se prepara um prato tendo ele como base, mas além de incrementar receitas ele serve perfeitamente como tempero! Gosto de usar no omelete, em todo o tipo de brunch e café da manhã, sanduíches, no tempero do feijão e da lentilha, em molhos, no chucrute e no hambúrguer, como já recomentei [aqui](#). Uso também para assar carnes mais secas, como frango e peru, pois o sabor e a gordura do mesmo ajudam as aves a ficarem mais suculentas. *#baconévida*

**Pode substituir por:** por mais incrível que possa parecer, tem gente que não gosta de bacon. Um pecado! Mas que dizer...sem preconceitos. No lugar dele você pode usar salsicha, presuntos de todos os tipos e até mortadela. Salmão defumado também pode ser usado, dependendo da receita.

## 5 – Batata



Há quem discorde, mas a **batata** é um ingrediente essencial em

qualquer despensa. Os almoços caseiros de domingo sempre tem ela no cardápio. Seja no churrasco com **salada de batata** com maionese no Brasil e no assado com porco ou ave das famílias europeias. Purês, bolinhos, panquecas, escondidinhos...Existe um universo inteiro de receitas que podemos fazer com as mesmas além das tradicionais fritas ou *sauté*. Eu costumo usar muito como base para sopas, como podem perceber nestes posts [aqui](#) e [aqui](#).

**Pode substituir por:** não sei exatamente porquê, mas para mim a substituta natural para a batata no Brasil sempre foi a mandioca. Na verdade, para fazer escondidinho eu prefiro mil vezes usar aipim do que purê de batata. Batata doce também é uma opção de sabor diferenciado, neste caso.

## 6 – Cebola



Você consegue se imaginar na cozinha sem cebola? Nem eu. Dia desses minha irmã que vive na **França** comentou “no Brasil usa-se muita **cebola**”. Não sei ao certo qual cultura inseriu a cebola na culinária brasileira, mas o fato é que ela é um ingrediente importante, comumente usado para incorporar molhos e caldos. Não consigo imaginar um risoto sem cebola e confesso que aprecio **salada de tomates** com as ditas cortadas bem fininhas e escaldadas. Um dos seus usos mais eficientes está na composição de assados.

**Pode substituir por:** eu sei que ela não é unanimidade e que

tem muita gente que tem aversão à mesma, principalmente por sua textura (neste caso, para molhos, eu gosto de usar o processador!). Por isso acredito que a mesma pode ser substituída por seus familiares, como a cebolinha e o alho poró. Salsão é uma alternativa (mas use moderadamente, pois seu sabor é muito diferente!).

## 7 – Farinha



Nos últimos tempos, as dietas mais saudáveis e restitivas tem eliminado a **farinha de trigo** de muitas receitas. Mas para quem é mais tradicionalista como eu, há de concordar que ela é um elemento essencial. Seja para bolos e doces, seja para engrossar molhos, empanar alimentos. Um dos usos mais comuns na minha cozinha para ela está no **Cless**. Eles podem ir na sopa, como acompanhamento, no lugar da massa com um molho bem gostoso...

**Pode substituir por:** outra farinha! Para empanar e assar (frango preparado assim fica realmente delicioso e saudável) pode usar a farinha de mandioca; farinha de milho é uma variação saborosa e pode virar **Polenta**. Agora se você está numa vibe mais saudável, vá de *bijou*, que é a farinha para **tapioca**. Ela que tem sido usada largamente para panquecas e outras receitas feitas.

## 8 – Frango



O **frango** é certamente a carne mais adaptável que eu conheço. Por ser de sabor suave, aceita uma grande variedade de temperos e tipos de preparo. Uma das minhas partes favoritas são as coxas e sobrecoxas, pois a carne é mais suculenta e não resseca tão fácil quanto o peito. A mais popular das aves ganha sabor extra se marinada por pelo menos umas 6 horas de antecedência. *Detalhe bem prático:* permite muitas combinações de tempero, teste com os que você tem à mão!

**Pode substituir por:** carne de pouco. Para quem quer variar um pouco nos sabores, é uma excelente opção. Mas se você não gosta de carne de porco, pode substituir por outras aves como o peru.

## 9 – Laranja



Claro que na nossa lista não poderia faltar uma fruta e eu

recomendo a laranja! Não apenas para consumo *in natura*, a laranja faz bonito em sucos, drinks, sobremesas e molhos, bem como temperar carnes e assados. Além do que, suas propriedades medicinais são amplamente conhecidas por ser rica em Vitamina C.

**Pode substituir por:** alguma outra fruta da mesma família, como a tangerina e até mesmo o limão. Outras frutas recomendadas tanto para doces como para receitas salgadas são a ameixa fresca e a amora.

## 10 – Leite



Pesquisas importantes tem sido apresentadas sobre o fato de que o organismo adulto não processa **leite**. Mas algumas receitas ficam impraticáveis sem algum tipo de leite. Por ser fonte de cálcio, é essencial no estoque alimentício de qualquer pessoa tem uso tanto em bebidas quentes, geladas, doces...além de ser a base do tradicional **molho branco**.

**Pode substituir por:** leites vegetais, creme de leite e iogurte. Devem ser usados em geral para incorporar receitas e

dar mais cremosidade. E as opções alternativas ao leite animal estão se proliferando no mercado, para alegria de muitos.

## 11 – Linguiça



Curada ou fresca, não importa o tipo: escolha uma para ter sempre em casa. Além de permitirem congelamento fácil, as **linguiças** podem fazer parte de assados, molhos e *brunch's*! Tente fazer bolonhesa com alguma salsicha do tipo *Toscana*, fica uma delícia. Vá provando a grande variedade existente deste tipo de embutido, até encontrar a sua preferida e criar pratos com a mesma. No Brasil, a minha favorita era a de carne de porco da [Borrúsia](#).

**Pode substituir por:** salsicha. Se bem que jamais uma boa linguiça pode ser comparada com salsinha. Mas vá lá, não podemos comer sempre a mesma coisa que existem salsichas boas também.

## 12 – Manteiga



Ah a manteiga...vilã do colesterol alheio, mas tão saborosa! Desde que descobri que um pouquinho de manteiga com um pouquinho de óleo consigo evitar respingos na hora de grelhar qualquer coisa, não fico sem! Além de uso para doces, existem excelente molhos que são possíveis de se fazer tendo este derivado do leite como base. Sem contar que dá mais sabor para qualquer comidinha!

**Pode substituir por:** qualquer outro tipo de gordura que mais lhe agrade. Azeite extra virgem ou óleo de coco também dão sabor extra à qualquer prato.

### 13 – Nozes



Certamente uma das *nuts* mais conhecidas e consumidas no Brasil, a noz pecan é ótima para petiscar, em doces e incrementar pratos salgados. Proporciona textura extra para saladas e arroz.

**Pode substituir por:** outros tipos de nozes e castanhas! A família dela é grande e qualquer uma de suas *primas* pode fazer o mesmo efeito: macadâmia, pistache, amendoim, avelã, castanha de caju, castanha do pará, amêndoas, pinole...Tenha sempre alguma em casa, ou crie um mix com as suas prediletas.

## 14 – Queijo



Está aí um ingrediente que eu mesma questiono se é essencial ou não. Sei que a grande maioria das pessoas são entusiastas, cada país tem o seu...Já provei muitos bem saborosos, mas sou daquelas que se não tem queijo, não tem problema. Embora considere o mesmo essencial para gratinados e risotos. Neste caso, é sempre bom ter em casa pelo menos um **parmesão ralado!**

**Pode substituir por:** se a proposta é dar cremosidade para qualquer receita, invista em outros lácteos, como iogurte, leite, creme de leite e outros.

## 15 – Tomate



Minha metade italiana dos trópicos não me deixa mentir: gosto muito de **tomate**! Claro que nem tudo precisa dessa fruta comumente usada em pratos salgados, mas é tão versátil...Vai no molho, vai no sanduíche, vai na salada, como acompanhamento quente, recheado, bebidas, sopas, cremes, recheios variados e muitas coisas mais. Uma das receitas que mais amo, com tomates frescos, é o [Molho Marinara](#).

**Pode substituir por:** outros legumes. O tradicional *Ragu Alla Bolognese*, em sua receita original, não leva tomate ou extrato do mesmo. A base do molho é feita com cebola, aipo (salsão) e cenoura. A cenoura é uma excelente opção para se ter em casa no lugar do tomate, sendo base para caldos e sopas.

**Update:** não consigo acreditar que esqueci de colocar ovos nesta lista! Ainda mais um ingrediente que eu tenho testado tanto ultimamente. Mas fica a dica: tenha sempre **ovos** na sua geladeira. Além de omeletes, massas de todos os tipos, ovos pochê e fritos, são uma excelente opção de proteína para o dia a dia. O preparo, dependendo da receita escolhida, exige técnica e criatividade. Mas com o exercício, pode render delícias!