Temperos - 3º Capítulo

Tom Moura

Temperos

Bem, tempero é tudo o que ser vê pra enfatizar sabor à comida. Lembre-se que tempero não Server pra DAR sabor, mas pra realçá-lo e, algumas vezes, direcioná-lo.
Temperos desidratados são excelentes, e geralmente de sabor e cheiro forte. São ricos em sais minerais e podem ser uma opção par substituir o sal industrializado, ou para complementá-lo. Você verá cheiro-verde, orégano, agrião, manjericão, cebolinha-verde e alho facilmente. O cuidado é pra não colocar dois deles na mesma panela, porque os sabores se anularão. Ao fazer vários pratos, é bom não colocar temperos de cheiro forte ou fazer vários pratos fortes ao mesmo tempo. Seja prático.
Os grãos e pós servem para todos os tipos de carne. São as pimentas do reino preta e branca, cominho, colorau, açafrão, curry, páprica doce e picante. O Sal vai numa classificação à parte, bem como o alho. O que não afeta o ardor, afeta a cor, no caso da páprica picante afeta os dois e é um substituto à pimenta e ao colorau ao mesmo tempo.
Sal, quando falo disso, falo do sal refinado iodado. Aquele branquinho! É um tempero que pode ser colocado até depois da comida pronta. Realmente aumenta a pressão sangüínea e ajuda a reter água, mas, as vezes a água que retém é dos próprios alimentos.
Alho é um dos principais temperos. Só não é freqüente em saladas, mas até em molhos frios é útil. Realça os sabores, tanto os suaves quanto os fortes e não entra em conflito com nenhum outro tempero. Pra quem não gosta, lembro que o alho também vai regular um pouco da acidez, além de ser o único alimento na natureza com o princípio ativo que combate a gripe. Não que alho cure gripe, mas ajuda a manter o sistema imunológico em equilíbrio, então, se você não gosta, triture no liquidificador, use creme de alho, use aqueles cubinhos de alho da Knorr ou qualquer outra forma que ele desapareça. Claro, que

não vai usar se você for uma das raríssimas pessoas que têm alergia ao alho.
Hm! Já escondi tantas vezes alho, cebola e pimentão nas panelas, que nem lembro. Tanta gente que diz não gostar e nem chegar perto de prato com essas coisas, tem comido, repetido e elogiado tanto na minha presença quanto na ausência. Se você já comeu minha comida e jura que não tinha alho ou cebola, cuidado, você provavelmente comeu enganado porque conto nos dedos de uma mão quando não coloquei em nenhum dos pratos isso aí.
Já que falei de um falso vilão, lá vai o outro: Cebola. Você terá três tipos mais comuns: a cebolinha verde, ótima para temperar cozidos e feijão; a cebola amarela e a roxa, que têm o mesmo sabor, sendo a roxa um pouco mais ardosa que a amarela, mas são usadas da mesma forma, trituradas, em creme, em rodelas, em tiras, desfolhada, em cubinhos, em cubos grandes ou mesmo inteira. É parente próxima do alho e você irá dispensar um dos dois se quiser deixar o sabor muito suave, porque ambos realçam o sabor dos alimentos.
Pimentões. Essa família é enorme. Os pimentões comuns são o verde (suave), o amarelo (amargo) e o vermelho (ardoso). O verde é o mais usado no dia-a-dia, em cozidos, vinagretes e até em saladas. O amarelo vai bem temperando molhos para churrasco e saladas. O vermelho é muito usado nas comidas típicas nordestinas.
Também da família dos pimentões existem os vários tipos de pimenta. A malagueta vermelha e amarela, a pimenta murici, a pimenta de cheiro (que não arde), a pimentinha e muitas outras. Na hora de comprar, é sempre bom perguntar como se usa. São ótimas em molhos e normalmente não são colocados nas receitas, mas vão como complementos à mesa.
E por falar em ardor, tem as raízes condimentares. Mais comuns o gengibre e a raiz forte. Ambos têm sabor característico e são usadas em comidas típicas de comunidades afro descendentes.
Óleo, manteiga, margarina, azeite, gordura hidrogenada e banha se revezam e são usados conforme o gosto. Pode-se fazer tudo no óleo, ou na manteiga. Ou, óleo no arroz, azeite na carne, margarina no macarrão... Você escolhe como usar. Ajudam a não deixar os refogados e frituras grudarem no fundo da panela, também ajudam a manter os alimentos soltinhos, contribuem na digestão e podem ser usados em quantidades mínimas se houver algum tipo de restrição alimentar. Você encontra em quase todas as receitas algum tipo de

gordura vegetal ou animal, ou os dois.

Além destes temperos, os embutidos e os queijos são freqüentemente usados como temperos ou elementos decorativos de pratos.

Pronto, agora que você sabe o quem-é-quem da cozinha, a seguir veremos o como preparar caseiramente cada um em suas várias aparências e, algumas vezes, nas várias formas de fazer. Por exemplo, você verá o arroz feito refogado, escorrido e no vapor e decidirá como quer fazer, e assim com cada alimento.

Obra original disponível em:
http://www.overmundo.com.br/banco/temperos-3-capitulo