

PLANTAS AROMÁTICAS

Existe hoje uma teoria bastante plausível de que o hábito de utilizar e apreciar condimentos do tipo especiarias ou ervas aromáticas terá sido transmitido genética e culturalmente, através de gerações e está relacionado com a actividade anti microbiana da maior parte dessas substâncias. Em zonas do globo onde as condições climáticas são mais propícias ao desenvolvimento de microrganismos nos alimentos, esses condimentos terão tido um papel importante na preservação da espécie humana, evitando infecções causadoras de doença, principalmente nos tempos em que a tecnologia do frio ainda estava bem distante. Daí que, em países de climas frios, como os do Norte da Europa, o uso de ervas aromáticas e especiarias seja bem menos comum.



Coentros

Podem ser usados para aromatizar pratos. As folhas frescas podem ser utilizadas na confecção de alguns pratos. Usa-se em carnes assadas, legumes e molhos. 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 estufados e sopas, mas retire-as antes de servir.



Orégãos

O orégão pode ser utilizado fresco ou desidratado. Este tempero faz parte da mistura chamada "herbes de provence". É inseparável da pizza, fica muito bem em saladas de tomate, recheios, caçarolas de legumes, peixes, porco e cordeiro. É utilizado como tempero em queijos gregos (como o feta).

Você pode colocar dentro de uma garrafa de vinagre um ramo de orégãos frescos para obter um vinagre perfumado.



Manjericão

As folhas frescas de manjericão, cortadas finamente com tesoura, picadas com a faca ou, ainda, esmagadas pelo pilão, perfumam e acrescentam personalidade a saladas de tomate ou de alface e também às massas e sopas. O manjericão não combina bem com vinagre e sim com azeite e sumo de limão. O seu sabor complementa o da cebola e azeitonas pretas. Utilize o manjericão no momento de servir pois ele não suporta bem a cozedura. Para conservar manjericão fresco pode ser picado e misturado com um pouco de azeite.