



Uma autêntica refeição italiana é uma verdadeira experiência culinária: um enriquecimento aos olhos e ao paladar.

Os italianos desfrutam de várias e prazerosas refeições ao longo do dia, com uma grande fusão de sabores, aromas, cores e texturas. Praticamente todos os pratos – frutos do mar, massas, pães, sopas, guisados, grãos – são maravilhosamente temperados com especiarias e ervas aromáticas.

### **Ervas e especiarias essenciais para culinária italiana**

A Itália possui vinte regiões que se destacam por suas características distintas. Embora, cada região tenha sua própria abordagem culinária, algumas ervas e especiarias são fundamentais

na cozinha italiana. As mais importantes são:

**Manjericão:** É talvez o tempero mais importante da culinária italiana. Seu sabor é “marca registrada” nos minestrone, molhos para massas, saladas, pães e marinadas. Muitas vezes é usado juntamente com orégano, e é a base do pesto tradicional.

**Orégano:** Apesar de ser um tempero forte, o orégano combina bem com outras ervas e especiarias, especialmente com o manjericão. Pode ser usado em praticamente todos os pratos à base de tomates e em uma variedade de molhos, sopas, pizza, pratos de carne, peixe, ovos e com vegetais, especialmente com berinjela.

**Salsa:** Com sua cor intensa e sabor doce, a salsa é usada como um enfeite e também como um tempero sutil em sopas, marinadas de carnes, saladas, molhos e massas. Um tradicional molho de macarrão italiano é feito com salsa, anchovas e alho.

**Alho:** O alho é usado na maioria das cozinhas, mas é indispensável nos pratos mediterrâneos, onde é adicionado a molhos, guisados, sopas, saladas, molhos para massas, pães, grãos e croutons.

**Alecrim:** O sabor fresco, doce e forte do alecrim é delicioso em aves, frutos do mar ou peixes. Os italianos muitas vezes adicionam alecrim ao cordeiro assado com batatas e também em outras carnes grelhadas. Experimente-o em qualquer prato de legumes e pães – especialmente nas “ *focaccias*”.

**Sálvia:** A aromática sálvia é normalmente encontrada em recheios de aves, pratos de carne, linguiças e sopas. Na culinária italiana é usada juntamente com o alho e a manteiga para dar sabor a massas. Combina bem com saladas, especialmente as de grãos e também com molhos. O uso sálvia é tradicional na Toscana em um prato famoso chamado Saltimbocca que feito com feijão branco e carne de vitela.

**Pimentas:** A culinária italiana utiliza às vezes pimentas picantes para animar os molhos, guisados e pratos de mariscos. Elas também são frequentemente encontradas nas linguiças italianas.

**Erva-Doce:** As distintas sementes de erva-doce, com sabor de alcaçuz, são encontradas em almôndegas e linguiças italianas bem como em carnes assadas e peixes. Para realçar o sabor, elas são levemente tostadas antes de serem acrescentadas aos pratos.

**Cebolinha:** Para obter um sabor de cebola suave e uma linda cor verde, os italianos usam a

cebolinha em saladas, molhos, massas, sopas, cozidos e ensopados. As cebolinhas secas são uma excelente opção e uma grande ajuda na cozinha.

**Manjerona:** Assim como seu primo, o orégano, a manjerona é usada amplamente na culinária italiana. É um tempero versátil, compatível com muitos vegetais, carnes e aves. Sempre presente em receitas de sopas, guisados, molhos e saladas, essa erva adiciona um sabor extra aos pratos.

**Tomilho:** Por sua afinidade com o tomate, o tomilho é um dos melhores sabores que representam a culinária italiana. Aromático e pungente proporciona um toque suave às aves, frutos do mar, peixes, carnes, recheios e marinadas.

**Louro:** As folhas de louro são um complemento importante para os caldos, sopas, ensopados, carnes e aves grelhadas ou assadas na culinária italiana.

**Cebola:** Muitas receitas italianas começam com “Refogue a cebola e o alho”. Cebolas secas em flocos ou em pó podem ajudar a economizar tempo na cozinha e no preparo dos pratos. Elas podem ser adicionadas diretamente a sopas, molhos, refogados ou a qualquer receita que requeira cebolas.

**Noz-Moscada:** A noz-moscada não é usada somente nas sobremesas da cozinha italiana, ela acrescenta um rico aroma e maravilhoso sabor aos recheios dos tradicionais raviólis e tortellinis italianos. Também usada nas receitas de molho à bolonhesa e guisados de carne.

**Mix Italianos:** Para facilitar use misturas preparadas, experimente o tempero [ITALIAN](#) da Cuesta Sabores, ele inclui as ervas e especiarias mais essenciais da culinária italiana. Use-o em molhos, refogados, sopas e até mesmo no pão misturado com azeite.

### Outros ingredientes especiais

**Azeite de oliva:** Ingrediente chave da culinária mediterrânea, o azeite é utilizado para cozinhar, comer com pães, aspergir em saladas, adicionar em massas e pizzas. Elogiado por seus benefícios à saúde, os azeites são identificados de acordo com as regiões em que são produzidos, como os vinhos.

**Tomates:** Os tomates são a base para inúmeros pratos italianos. Tomates secos em flocos são uma forma inteligente de tê-los à mão para sopas, molhos e ensopados. Eles têm um sabor rico, um pouco mais intenso do que os tomates frescos. Experimente o Pesto [TOMATO](#) em molhos, sopas, saladas, bruschettas ou simplesmente como um “

*vero pesto rosso*  
” italiano.

Aproveite a vida. Saboreie-a com mais prazer com os temperos certos!

Ozana Herrera