



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

APOSTILA DE PROJETO INTEGRADOR: ERVAS E ESPECIARIAS
Aulas Práticas

Prof.^a Dra. Larissa de Oliveira Fassio
Prof.^a Mariana Cristina Oliveira Gontijo de Souza

Abril de 2022

Ficha Catalográfica preparada pela Seção de Processamento Técnico
da Biblioteca Central do Unilavras

F249a Fassio, Larissa de Oliveira.
Apostila de projeto integrador: [livro eletrônico]: ervas e
especiarias: aulas práticas / Larissa de Oliveira Fassio, Mariana Cristina
Gontijo de Souza. Lavras: Unilavras, 2022.
346 Kb; Pdf.

Inclui bibliografia
ISBN. 978-85-67895-22-2

1. Gastronomia. 2. Temperos. 3. Sabores. I. Souza, Mariana Cristina
Oliveira Gontijo de. II. Título.

CDD 641

SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. Objetivos das aulas práticas	4
3. Aula Prática 1 – Treinamento sensorial: identificando os aromas, sabores e texturas das ervas e especiarias	5
Contextualização	5
Objetivo	6
Metodologia	6
4. Aula Prática 2 – Conhecendo as principais Ervas, Especiarias e Temperos	8
Contextualização	8
Objetivo	9
Metodologia	9
5. Aula Prática 3 – Armazenamento e Conservação de Ervas e Especiarias	13
Contextualização	13
Objetivo	13
Metodologia	13
6. Aula Prática 5 – Utilização de ervas e especiarias além do prato	16
Contextualização	16
Objetivo	16
Metodologia	16
7. Referências Bibliográficas	21

1. Introdução

A gastronomia vive em constante mutação e evolução, mas uma certeza que nunca muda é como os sabores da comida impacta na satisfação do comensal. Entender esse poder que a comida tem sobre as pessoas é primordial para qualquer profissional que queira se destacar no mundo gastronômico.

As ervas e especiarias, ou os conhecidos temperos, são a alma de qualquer preparação. Sem estes, a comida fica sem graça, insossa. Dominar o uso destes temperos na preparação culinária demanda dedicação, estudo e vontade de inovar. Para harmonizar as características do prato com sabedoria é preciso, inicialmente, conhecer as mais variadas espécies de ervas e especiarias que existem ao redor do mundo, sua história e identificar suas características sensoriais.

Ricas em óleos essenciais e outras substâncias aromáticas, as ervas e especiarias têm usos ilimitados na culinária e podem ser usadas em qualquer tipo de preparação, desde que respeitadas as proporções corretas. Usadas puras ou em misturas, o segredo do sucesso de uma receita está na dosagem certa de seus temperos (NETO, FREIRE E LACERDA, 2016).

Para que não haja tanta confusão a respeito das ervas e especiarias, é importante defini-las, a saber: **ERVAS** – são as folhas e talos frescas ou secas das plantas; **ESPECIARIAS** – são compostas por flores, frutos, sementes, caules, raízes, ou ainda, seivas desidratadas. **TEMPEROS/CONDIMENTOS** – são as misturas, caseiras ou não, de uma ou mais erva e especiaria (BRASIL, 2022).

Segundo Neto, Freire e Lacerda (2016) o uso correto das especiarias abre para os cozinheiros e seus comensais um mundo novo e infinito de prazeres à mesa. Para que o chef, seja ele profissional ou amador, crie o sabor e a textura de seus pratos é imprescindível conhecer bem os ingredientes e tê-los à mão. Portanto, essa apostila e seus tópicos se apresentam como uma base teórica e prática, para que o profissional da cozinha aperfeiçoe suas habilidades no uso dos temperos.

2. Objetivos

As aulas práticas de projeto integrador com tema Ervas e Especiarias tem por objetivo apresentar aos alunos as principais ervas, especiarias e temperos usados nas cozinhas do mundo todo, identificando suas características sensoriais, as formas de armazenamento, além de ampliar os conhecimentos no uso dessas especiarias.

3. AULA PRÁTICA 1

Tema: Treinamento Sensorial: identificando os aromas, sabores e texturas das ervas e especiarias

Data: 03/05/2022

Local: Centro Gastronômico do Unilavras (Cozinha didática 2)

Contextualização: A análise sensorial é uma ciência que objetiva, principalmente, estudar as percepções, sensações e reações produzidas pelas características dos alimentos, bebidas e materiais e como elas são percebidas pelos órgãos do sentido (MINIM, 2018). É uma técnica que tem passado por evoluções e mudanças ao longo do tempo. E a partir destas técnicas, é possível avaliar a qualidade sensorial do alimento, a aceitabilidade, a preferência, a vida útil do produto, a presença de contaminantes, entre outros. Essas avaliações podem ser feitas no âmbito industrial, educacional e particular. Como relatado, a análise sensorial é realizada através dos órgãos do sentido, que são o meio pelo qual o homem se relaciona com o ambiente externo. Conta-se pelo menos 5: visão, audição, olfato, paladar e tato.

Não existe forma melhor de aproveitar esses sentidos do que uma forte intenção de se entregar ao momento. Utilizar a memória sensorial ao nosso favor não é nada mais do que manter a atenção alta, nos concentrarmos no agora e ter foco principalmente no que é importante naquele momento. Todas as nossas memórias sensoriais podem perdurar mais tempo nesse estado mental de atenção plena. Práticas de reforço da memória são extremamente importantes para crescer em bagagem sensorial, como por exemplo: associações, reflexões, escrita, criar imagens e mapas mentais, etc. Fica claro então, que na alimentação, a formação de memória sensorial também se faz pela repetibilidade.

Quanto mais se degusta em variedade e possibilidades, maior é a construção da memória sensorial.

Objetivo: apresentar as técnicas de gestão e avaliação sensorial de alimentos, entender as terminologias utilizadas para descrever os atributos dos alimentos e aplicar os conceitos na identificação das ervas e especiarias.

Metodologia de Aprendizagem: degustação guiada utilizando os 5 sentidos; utilização de formulários de análise sensorial.

EXECUÇÃO DA PRÁTICA

- Gostos Básicos: sensação doce, salgada, ácida, amarga e umami. Percebidas pelo paladar.

Prove as 5 soluções apresentadas, identificadas de 1 a 5, e anote nos espaços abaixo qual gosto básico é cada uma delas.

Solução 1:
Solução 2:
Solução 3:
Solução 4:
Solução 5:

- Ácidos Orgânicos (tipos de acidez): a acidez é um atributo importante na qualidade e descrição dos alimentos. Percebidos pelo paladar: acidez cítrica, acidez málica, acidez láctica, acidez tartárica, acidez fosfórica, acidez acética, entre outras.

Prove os 6 alimentos apresentados, e descreva qual acidez você reconhece neles e como você os diferencia na língua.

Laranja/Limão:
Maçã verde:
Uva:
Yakult:

Vinagre:

- Texturas: as diferentes texturas dos alimentos são percebidas pelo sentido do tato. Podem ser definidas como cremosa, aerada, granular, quebradiça, oleosa, ente outras.

Prove os alimentos apresentados, identificados de “A” a “E”, e descreva sua percepção de textura para cada um deles.

Amostra A
Amostra B
Amostra C
Amostra D
Amostra E

- Olfato (aromas): o olfato tem forte impacto na definição da qualidade dos alimentos e é percebido pelas vias Ortonasal e Retronasal.

Prove a amostra apresentada, com o nariz tampado e tente identificar o sabor desse alimento. Depois solte o nariz e identifique novamente o sabor do alimento

Alimento	Nariz Tampado	Nariz Destampado
Amostra 121		
Amostra 288		

Sinta os aromas das amostras apresentadas, identificadas de 1 a 15, descreva qual alimento está dentro do pote. Este é um ótimo exercício para treinar a memória sensorial.

1 -
2 -
3 -
4 -

5 -
6 -
7 -
8 -
9 -
10 -
11 -
12 -
13 -
14 -
15 -

4. AULA PRÁTICA 2

Tema: Conhecendo as principais ervas, especiarias e temperos

Data: 17/05/2022

Local: Centro Gastronômico do Unilavras (Cozinha didática 2)

Contextualização: O conhecimento básico das características das ervas e especiarias serve como poderosa ferramenta para qualquer cozinheiro, pois, além do uso individual, as ervas e especiarias servem para fazer misturas capazes de transformar totalmente os paladares dos pratos com elas preparados.

Existem, no mercado, diversos tipos de ervas, especiarias e misturas prontas, mas incontáveis variações podem ser feitas de acordo com o gosto e o paladar de cada cozinheiro, visto que as diferenças dos aromas e sabores entre as misturas podem ser consequência dos tipos de produtos usados, ou da proporção de cada um deles na mescla.

Misturas feitas à base de tentativas e erros podem ser experimentadas, mas o conhecimento das já consagradas deve sempre servir de guia para que cada pessoa crie sua composição ideal.

Objetivo: apresentar 70 tipos diferentes de ervas, especiarias e temperos para conhecimento e aplicar os testes sensoriais para cada uma delas.

Metodologia de Aprendizagem: degustação guiada utilizando os 5 sentidos; utilização de formulários para criar memória sensorial. Exercício em grupo.

EXECUÇÃO DA PRÁTICA

- Conhecendo as características sensoriais de cada erva e especiaria e misturas

Avalie todos os atributos de cada uma das amostras apresentadas, da esquerda para a direita, e descreva com suas palavras o perfil sensorial (**AROMA, TEXTURA, GOSTO, SABOR**) das mesmas. Tome água entre uma amostra e outra.

Amostra	Aroma	Textura	Gosto e Sabor	Observações
Açafrão em pó				
Açafrão estigma				
Aipo (Salsão)				
Semente de Aipo				
Alcaçuz em pó				
Alecrim				
Urucum em grão				
Anis Estrelado				
Azedinha				
Baunilha em fava				
Baunilha essência				

Canela em pau				
Capim limão				
Cardamomo				
Cebolinha				
Coentro				
Coentro Semente				
Cominho				
Cravo da Índia				
Cúrcuma em pó				
Curry (folhas e/ou pó)				
Endro folhas				
Erva doce				
Estragão				
Gengibre				
Gergelim branco				
Gergelim preto				
Hortelã				
Limão Kaffir				
Folhas de louro				
Macis				
Manjerição				
Manjerona				
Mostarda grãos				

Noz moscada				
Orégano				
Papoula semente				
Páprica doce				
Páprica picante				
Páprica defumada				
Pimenta do reino branca				
Pimenta do reino preta				
Pimenta calabresa				
Pimenta dedo de moça				
Pimenta rosa				
Pimenta da jamaica				
Raiz Forte em pó				
Salsinha				
Sálvia				
Sassafrás em pó				
Tomilho				
Zimbro				
Tempero pronto para cozinha				
Mistura Chili Powder				
Mistura Ervas finas				

Mistura Garam Masala				
Mistura Harissa				
Lemon Pepper				
Pimenta Síria				
Mistura Tandoori				
Zathar				
Molho Barbecue				
Molho de Pimentas				
Jambú				
Cumari				
Semente de Puxuri				
Fava de Aridan				
Pimenta de Macaco				
Cumaru semente				

- Exercício

Em grupo, discuta e apresente uma receita com o uso de uma ou mais especiarias conhecidas e testadas na aula de hoje. Explique qual é a receita, como ela será realizada e o porquê do uso da Erva ou Especiaria em sua receita.

5. AULA PRÁTICA 3

Tema: Armazenamento e Conservação de Ervas e Especiarias
Data: 31/05/2022
Local: Centro Gastronômico do Unilavras (Cozinha didática 2)

Contextualização: As ervas e especiarias estão presentes no cotidiano de quase todos os povos e possuem uma grande aceitação no mundo devido ao gosto requintado e aroma diferenciado, tornando os pratos mais apetitosos e nutritivos. Como são alimentos relativamente perecíveis, são necessários processos simples e baratos que possam oferecer maior tempo de conservação sem perder a qualidade nutricional. Uma das tecnologias usadas e de baixo custo é a secagem, que oferece, através da remoção da água, um produto com maior vida útil, maior facilidade no transporte, armazenamento e manuseio (SILVA, 2018).

A infusão de ervas, raízes e especiarias combinadas com azeites extravirgem de boa qualidade é uma receita milenar presente em muitas culturas. São verdadeiros unguentos de beleza, ricos em nutrientes, saborosos e aromáticos, além de trazerem praticidade para o dia a dia do cozinheiro.

A maioria das ervas conserva cores vivas e grande parte do sabor quando congeladas. Elas podem ser usadas em sopas, ensopados, guisados, molhos e temperos para saladas. Ervas congeladas podem ser consumidas em até seis meses, o que as torna muito versáteis. Porém, se forem congeladas de forma inadequadas, podem ficar excessivamente moles.

Antes de pensar na conservação, lembre-se de um fator bem importante: a higienização. Independentemente de as ervas terem vindo da horta, da feira ou do supermercado, a limpeza não deve ser ignorada.

Objetivo: conhecer técnicas de conservação de ervas e especiarias por: imersão em azeite; conservas; congelamento e secagem/desidratação.

Metodologia de Aprendizagem: visualizar através da prática na cozinha como conservar as ervas e especiarias.

EXECUÇÃO DA PRÁTICA

- Azeite de ervas
- Congelamento
- Desidratação/secagem
- Conservas

PREPARAÇÃO: Azeite de ervas congelado			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Azeite de oliva	100	mL	
Alecrim fresco	A gosto		
Orégano fresco	A gosto		
Salsinha fresca	A gosto		
Forma de gelo	1	un	
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>- Higienize as ervas e seque com papel toalha;</p> <p>- Desprenda as ervas do caule (quando necessário) e ou pique no tamanho desejado;</p> <p>- Acomode as ervas nas formas de gelo;</p> <p>- Complete os cubos com azeite;</p> <p>- Leve para o freezer até completo congelamento;</p> <p>- Solte os cubos e armazene em saco zip lock. Identifique os sacos com data de fabricação.</p>			

PREPARAÇÃO: Sal de Aipo			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Aipo/Salsão	250	gramas	

Sal grosso	100	gramas	
Pimenta calabresa	1/2	Colher sopa	
Pilão para temperos	1		
Tapete culinário silicone antiaderente	1		
Papel manteiga	1		

TÉCNICA DE PREPARO

- Higienize o aipo;
- Corte em pedaços pequenos ou triture no multiprocessador;
- Acomode os pedaços de aipo em uma forma (camada fina) com tapete de silicone e papel manteiga;
- Levar ao forno (temperatura baixa) +/- 50°C até que o aipo desidrate completamente;
- Coloque o aipo desidratado no pilão, adiciona a pimenta calabresa e o sal grosso. Macere a mistura até quebrar parcialmente o sal grosso.
- Acondicione o sal grosso em um “pote” limpo e higienizado, com tampa.
- Identifique a preparação com data de fabricação.

PREPARAÇÃO: Conserva de cebola, pimentão e pimenta dedo de moça

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Pote de conserva	1		
Semente de coentro	10	gramas	
Pimenta do reino preta	10	gramas	
Pimenta calabresa	5	gramas	
Semente de mostarda	10	gramas	

Gengibre em pó	5	gramas	
Vinagre	500	ml	
Água	500	ml	
Açúcar	150	gramas	
Sal	15	gramas	
Cebola bolinha			
Pimentão vermelho	1	unidade	
Pimentão amarelo	1	unidade	
Alho	2	dentes	

TÉCNICA DE PREPARO

ESTERILIZAÇÃO DOS POTES DE CONSERVA:

- Colocar em uma panela grande, um pano no fundo, água, e os potes de vidro com a boca para cima (completos com água). Ferver por 25 minutos.
- As tampas também devem ser esterilizadas.

MIX DE ESPECIARIAS:

- Misture todas as especiarias em um bowl e triture no mix.

BRAINE:

- Coloque em uma panela as medidas de vinagre, água, açúcar e sal. Cozinhe até ferver.

CONSERVAS:

- Descasque as cebolas bolinhas, pique os pimentões em pedaços grandes (sem semente). Descasque os dentes de alho.
- Retire o pote da panela (com cuidado), ainda quente adicione uma colher de sopa do mix de especiarias e uma erva de sua preferência (dill, alecrim, salsinha, etc). Coloque a cebola, o pimentão e o alho até o topo do pote de conserva. Complete com o *braine* quente.
- Feche o pote com as tampas esterilizadas. Rosque sem apertar.

- Volte os potes de conserva fechado para a água fervente e cozinhe por 15 minutos. Retire da panela e coloque em cima de uma tábua ou de um pano (nunca no mármore frio).

6. AULA PRÁTICA 4

Tema: Utilização de ervas e especiarias além do prato
Data: 21/06/2022
Local: Centro Gastronômico do Unilavras (Cozinha didática 2)

Contextualização: As áreas de mixologia e confeitaria estão inovando e transformando as formas de preparar e servir os drinks e as sobremesas. Todas essas novidades chamam a atenção dos consumidores e dos profissionais da área. É importante para os profissionais acompanhar estas inovações.

Um dos maiores potenciais na gastronomia é a utilização dos produtos de bioma, possibilitando pluralidade e identidade regional às preparações. As ervas e especiarias brasileiras estão encantando e trazendo novos sabores e complexidade às preparações.

Objetivo: conhecer e aplicar as ervas e especiarias em preparações doces e em bebidas do tipo drinks.

Metodologia de Aprendizagem: visualizar através da prática na cozinha como preparar drinks com especiarias e sobremesas com ervas.

EXECUÇÃO DA PRÁTICA

- Quentão
- Drinks gelados
- Brigadeiro de capim limão

PREPARAÇÃO: Quentão			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Cachaça	720	ml	Pode ser substituído por vinho
Água	480	ml	
Açúcar	360	gramas	
Gengibre	15	gramas	Ralado
Casca de Laranja	1		
Casca de Limão	1		
Canela	2	pau	
Cravo-da-índia	5	Un.	
Maçãs (opcional)	2		
TÉCNICA DE PREPARO			
<p>- Em uma panela média, coloque o açúcar, o gengibre ralado, a canela e o cravo. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até o açúcar derreter completamente e formar um caramelo dourado — mexa de vez em quando para não queimar.</p> <p>- Retire a panela do fogo, adicione as cascas de laranja e de limão e regue com a água aos poucos. Mexa delicadamente para misturar.</p> <p>-Volte a panela ao fogo médio e misture a cachaça. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos.</p> <p>- Desligue o fogo e, com uma concha, sirva o quentão direto da panela.</p>			

PREPARAÇÃO: Brigadeiro de Capim limão			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Leite condensado	1	lata	
Chocolate branco	200	gramas	
Leite Integral	200	mL	
Capim-limão (erva cidreira; capim santo)	1	maço	
Lascas de amêndoas ou pistache triturado	À vontade		
TÉCNICA DE PREPARO			
<ul style="list-style-type: none"> - Bata o leite e o leite condensado com o capim limão no liquidificador; - Coe, despeje o conteúdo na panela e acrescente o chocolate branco picado. - Leve ao fogo baixo, mexendo bem até engrossar; - Deixe esfriar e enrole. - Decore com lascas de amêndoas e folhas e capim limão 			

PREPARAÇÃO: Drink Niágara (por Syllas Rocha – Caulí Bar)			
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Vodka	60	mL	
Xarope de hibisco	30	mL	
Suco de limão siciliano ou tahiti	15	mL	
Manjeriço	10	folhas	

Uvas roxas (niágara)	12	unidades	
Gelo	À gosto		

TÉCNICA DE PREPARO

XAROPE DE HIBISCO:

- Em uma panela ferva 250mL de água, acrescente 30 gramas de hibisco e 125 gramas de açúcar. Após ferver, coar e colocar em uma garrafa.

DRINK:

- Adicione as uvas na coqueteleira e macere com as folhas de manjeriço.
- Em seguida, adicione os outros ingredientes e bata vigorosamente
- Faça uma coagem simples no copo alto com gelo. Finalize com uvas e manjeriço.

PREPARAÇÃO: Drink Gin Tônica de Maracujá e Cardamomo

Ingredientes	Quantidade	Unidade	Pré-Preparo
Maracujá polpa	1	un	
Sementes de cardamomo	4	bagas	
Xarope de limão siciliano	20	mL	
Gim	50	mL	
Água tônica	1	lata	
Alecrim	1	ramo	
Gelo	À vontade		

TÉCNICA DE PREPARO

- Em uma taça de gin, adicione o gelo e deixe que a taça fique gelada. Retire o excesso de água.
- Adicione o xarope, a polpa de maracujá e as sementes de cardamomo.
- Adicione o gim e finalize com a água tônica até encher a taça.
- Se precisar adicione mais gelo antes de colocar a água tônica.
- Finalize com um ramo de alecrim e flores comestíveis para decorar (opcional).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, **Regulamento técnico para especiarias, temperos e molhos**. ANVISA. Disponível em: <<http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B8997-1-0%5D.PDF>>. Acesso em 18 de fev 2022.

MINIM, V.P.R. **Análise Sensorial: estudo com consumidores**. Editora UFV, Edição 4^a. 2018.

NETO, N.L.; FREIRE, R.; LACERDA, I. **Misturando sabores: receitas e harmonizações de ervas e especiarias**. Editora Senac. São Paulo, 2016.

SILVA, J.A.S.L. **Desidratação de ervas condimentares: análise do processo de secagem**. TCC (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, 2018.