

## » Ervas Aromáticas

Um dos segredos da boa mesa é realçar o sabor dos alimentos numa profusão de perfumes que acariciam as narinas antes de serem contemplados pelo paladar. Essa nuvem invisível capaz de cerrar os cílios dos mais atentos em busca da riqueza de sabores e odores que as ervas aromáticas e especiarias emprestam ao alimento dando-lhes um toque especial e mágico com suas combinações, são as grandes responsáveis pela sensação do prazer degustativo. Apesar de não possuírem valor alimentar propriamente dito, o manjericão, tomilho, estragão, alecrim entre outros vegetais dos quais utilizamos as folhas, sementes e flores, de preferência frescas (com exceção das especiarias e do orégano que somente ganham aroma depois de secos), prestam-se também para decorar os pratos e conferir-lhe uma aparência visual que serve como um gatilho para todos os outros sentidos, despertando um prazer que em alguns casos, pelos efeitos terapêuticos, ultrapassa o reduto dos talheres.

Contudo, saber dosear o seu uso na cozinha é parte do segredo já que algumas ervas e especiarias de sabor e odor intenso podem alterar as qualidades do alimento. Na nossa Enciclopédia / Glossário de Especiarias e Ervas Aromáticas, fique a conhecer as características e os usos de algumas das principais especiarias tendo como exemplo as seguintes:

Alcaparras, Alecrim (ou Rosmaninho), Alho, Angélica, Cebola, Cebolinho (ou cebolinha), Cerefólio, Coentros, Endro (ou aneto), Erva-Cidreira (ou Melissa), Erva-doce (ou anis), Estragão, Folhas de louro, Funcho, Hortelã, Manjericão (ou Alfavaca), Manjerona, Orégãos, Salsa, Salva (ou salvia), Segurelha, Tomilho, RAMO DE CHEIROS. As ervas aromáticas dão um sabor característico aos alimentos, e algumas combinações parecem ter nascido para ser mesmo utilizadas: Manjericão com tomate, estragão com frango, o tomilho e o alecrim com borrego, os orégãos com queijo e ovos, são apenas alguns exemplos.

Todavia, as combinações não deverão ser obrigatórias; o que é excitante na cozinha é o facto de haver sempre um grande "espaço" para novas experiências e para a possibilidade de novas e bem sucedidas misturas de sabores.

As ervas aromáticas deverão ser utilizadas frescas, sempre que possível, sendo os orégãos a única excepção, visto que, por qualquer motivo, têm um aroma ainda melhor depois de secos. A maior parte das ervas pode ser facilmente cultivada. O tomilho pode ser tão bom fresco como seco, desde que tenha sido seco há pouco tempo. Sendo actualmente tão fácil obter ervas frescas durante todo o ano, é curioso lembrarmo-nos de que, ainda há pouco tempo, só se conseguiam comprar pequenas embalagens com uma curta variedade de ervas secas. De qualquer forma, muitas das ervas tenras, como o manjericão e a salsa, perdem por completo as suas características quando secas; se tiver grande abundância delas e as quiser conservar, poderá congelar pequenas quantidades em cubos de gelo ou, melhor ainda, conservá-las em azeite, dentro de boiões bem vedados. Assim, depois de ter usado as ervas, o azeite aromatizado poderá ser utilizado para temperar saladas.

Nada se compara à fragrância das ervas frescas em saladas ou espalhadas sobre legumes cozidos e as que têm folhas de belos formatos são excelentes para enfeitar um prato ou decorá-lo.

Havendo ervas frescas em casa, não existe a preocupação de o prato ter um aspecto descolorido: desde que o gosto-base da comida seja bom, pode-se melhorar rapidamente o aspecto do prato com algumas ervas.

Mesmo os melhores estufados, guisados ou sopas tornam-se mais apetitosos se se espalharem sobre eles ervas picadas, no último momento; são elas também que tornam diferentes os caldos e os molhos. Ervas em Casa

Podem-se cultivar ervas aromáticas num pequeno canteiro ou mesmo em vasos ou floreiras. Compre sementes daquilo que pretender cultivar e semeie em linhas de cerca de 1,5 cm de profundidade e espaços de 25 cm. Desbaste as plantas à medida que forem crescendo para impedir a acumulação excessiva. As sementes de salsa demoram um mês ou mais a germinar; a imersão das sementes em água durante 12 horas antes da sementeira pode acelerar a germinação.

O alecrim, a salva, o tomilho, a erva-cidreira, a hortelã e o estragão são plantas perenes; a manjerona comporta-se em climas frios como anual e em climas amenos como perene; a salsa e o cebolinho são plantas bienais, e o funcho, a segurelha e os coentros são plantas anuais. Cuidados

Mantenha o vaso ou o canteiro livre de ervas daninhas. Evite que nos canteiros, a hortelã e a erva-cidreira se propaguem excessivamente fazendo uma cerca de telhas. Em alternativa plante-as num balde velho sem fundo enterrado no chão.

A salsa e a angélica precisam de mais humidade que a maioria das outras ervas aromáticas; assim, regue-as a períodos regulares e com mais frequência no tempo seco.

Aplique um pouco de adubo no final da estação de crescimento. Conservação de Ervas Aromáticas

A maioria das ervas aromáticas pode ser colhida quando em botão e prestes a florir, para secar e consumir no inverno.

---

Colha numa manhã quente e seca, depois do orvalho ter desaparecido, mas antes do sol aquecer demais. São estas as condições em que o teor de óleos essenciais é mais elevado. Colha com cuidado, uma variedade de cada vez, deitando fora as folhas mortas ou murchas.

Para secar regule o forno no mínimo. Estenda uma musselina ou outro pano fino de algodão sobre uma grade para bolos. Mergulhe pequenos molhos de ervas em água a ferver durante alguns segundos para as lavar e ajudar a conservar a cor. Sacuda a água e ponha as ervas a escorrer sobre papel absorvente. As folhas de hortelã, salva ou outras ervas de folha larga podem secar-se sem os caules.

Coloque as ervas sobre a musselina e leve ao forno, deixando a porta levemente entreaberta. Vire as ervas ao fim de 30 minutos para garantir uma secagem regular. Deixe no forno até as folhas estarem quebradiças - habitualmente ao fim de cerca de 1 hora.

A secagem das ervas ao ar demora cerca de 10 dias, consoante a temperatura e ventilação. Proceda como anteriormente e, quando as ervas estiverem bem escorridas, envolva cada molho em musselina ou outro pano fino de algodão para o proteger de poeiras e pendure-o pelo pé num lugar quente, seco e arejado. As ervas estarão secas quando as folhas e os caules se apresentarem quebradiços.

Para guardar ervas secas, esmague-as com o rolo da massa, retire os pedaços de caule e guarde em pequenos recipientes herméticos, rotulados com o conteúdo e a data. Evite acondicioná-los em recipientes de vidro para que as ervas não percam a cor.

Outra forma de conservar as ervas aromáticas é por congelação. A alfavaca, o cebolinho, o funcho, a hortelã e a salsa, congelam bem. Lave e seque as ervas e ponha-as em sacos de plástico rotulados e fechados e coloque-os no congelador. As ervas cortadas podem ser congeladas com um pouco de água numa cuvette para cubos de gelo. Quando a água tiver solidificado, meta as cubos em sacos de plástico bem fechados e guarde no congelador até um máximo de seis meses. Para utilizar, ponha um cubo ou dois num passador fino e deixe correr água fria sobre os cubos.