

Sabores do MUNDO

A Grande Viagem das Especiarias

Descobre histórias aromáticas, receitas deliciosas
e muitas curiosidades

Texto
Ana Sanchez

Ilustrações
Cacá França



ÍNDICE

Introdução	8
Vamos viajar?	10
Louro - Portugal	12
Pimentão - Espanha	14
Erva-doce - Mediterrâneo	16
Sementes de coentros e Cominhos - Egito	18
Açafrão - Irão	20
Gengibre e Anis-estrelado - China	22
Pimenta-preta - Vietname	24
Cravinho e Noz-moscada - Indonésia	26
Cardamomo, Curcuma e Canela - Sri Lanka	28
Baunilha - Madagáscar	30
Malagueta Olho de Pássaro - África	32
Pimenta-rosa - Brasil	34
Pimenta-da-Jamaica - Jamaica	36
Vamos misturar sabores?	38
Como conservar as especiarias?	42
As autoras	44

Olá! Eu sou a Avó Mila!

Adoro ver olhos curiosos como os teus — são eles que fazem cada viagem valer a pena.

Espero que tenhas a mala pronta, porque estás prestes a embarcar na aventura mais saborosa de sempre. E eu vou ser a tua companheira nesta viagem pelo maravilhoso mundo das especiarias. Passo os meus dias rodeada de frascos, sementes e cascas cheias de aromas. Cheiro, misturo e provo até reconhecer cada especiaria como uma velha amiga. Adoro inventar receitas e cozinhar para a minha família — e agora quero partilhar tudo isto contigo.

Pronto para abrir o primeiro frasquinho?



As especiarias parecem pequeninas, mas são muito importantes: dão cor e sabor às comidas, contam histórias de viagens e aproximam pessoas de países diferentes. Quando aprendemos sobre elas, treinamos os sentidos, fazemos ciência na cozinha e descobrimos culturas do mundo inteiro.

Nesta viagem vamos perceber de onde vêm as especiarias, para que servem, a que sabem e ainda vamos pôr as mãos na massa com receitas e experiências simples e seguras. Vamos começar?

Especiarias: o que é isso?

Sabias que as plantas, para se defenderem dos animais, de outras plantas ou bactérias produzem compostos químicos naturais? Parece complicado, mas eu vou explicar. As plantas, durante a sua vida, precisam de produzir aromas ou sabores fortes, picantes ou amargos para viverem durante mais tempo.

A estes elementos com aromas e sabores agradáveis, chamamos especiarias. Podem ser frutos, sementes, caules, raízes ou folhas que, depois de secas, incluímos nas nossas receitas.

As especiarias foram descobertas há milhares de anos, inicialmente para conservar alimentos, curar doenças ou como moeda de troca em vários negócios. Hoje usamo-las essencialmente para tempero de receitas e, cada vez mais, para tornar a nossa alimentação mais nutritiva.

Queres saber mais? Aperta o cinto, porque vamos iniciar a nossa viagem!



BOARDING PASS

VOO: E123

PORTA DE
EMBARQUE: E1

LUGAR: 12A

PASSAGEIRO: Avó Mila
PARTIDA: Portugal
CHEGADA: O MUNDO



9
PORTE

VAMOS VIAJAR?




BOARDING PASS

Neste mapa do mundo estão marcados os países e as 17 especiarias da nossa viagem.

São apenas 17 — para abrir o apetite —, mas há muitas outras por descobrir. Ao longo da história, estes pequenos grãos, cascas e sementes inspiraram expedições, abriram rotas de comércio e juntaram culturas à mesa.

Observa o mapa, escolhe um destino e vem daí: vamos viajar pelo mundo das especiarias.





Sabias que, há muitos séculos, as pessoas viajavam por mares perigosos só para trazerem... cheiros e sabores? Pimenta, canela, noz-moscada, gengibre... todas essas especiarias fizeram uma longa viagem até chegarem aos pratos portugueses!

Neste livro cheio de aromas e aventuras, vais embarcar numa viagem mágica através do tempo e dos continentes. Cada capítulo conta a história de uma especiaria, mostra como é usada, ensina uma receita deliciosa e revela curiosidades surpreendentes — sabias que os navegadores portugueses usavam o cravinho para conservar a comida nas viagens?

Prepara o teu nariz, o teu paladar e a tua imaginação... porque esta viagem vai ser de fazer crescer água na boca!





Faz o scan deste qrcode para teres acesso a vídeos das receitas deliciosas deste livro.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Conhecimento

 penguinlivros.pt
 penguinkidspt

7+

ISBN: 978-989-583-877-6



9 789895 838776