

Hierbas aromáticas, el arte de condimentar

Llamamos “hierbas” a las plantas de las que utilizamos sólo las hojas o los tallos tiernos por sus propiedades gastronómicas o medicinales, más allá de si pertenecen a especies botánicas arbóreas o herbáceas. Las hierbas son conocidas desde la antigüedad y se han usado desde siempre tanto en la cocina como en la medicina natural.

Es mejor usarlas cuando están frescas, pero si no es posible, existe la opción de tenerlas secas o deshidratadas.

En los países mediterráneos, las hierbas son el condimento más importante e imprescindible a la hora de aromatizar un plato, utilizándose de una forma rica y variada. Solas o acompañadas de otras pero siempre teniendo en cuenta las características propias y el maridaje con el resto de los ingredientes del plato. Tienen además de un sabor y un perfume característico, propiedades que realzan el gusto de los platos. Deben utilizarse moderadamente, su empleo exagerado puede hacer variar el gusto de una preparación más allá del resultado esperado. El calor excierba su aroma, su presencia debe realzar, sin ocultar, el gusto propio del alimento. Al utilizar hierbas secas deberemos calcular que una cucharada de hierba seca equivale a tres o cuatro de hierba fresca.

Luz de Vida = bioSpirit



*Esta es una iniciativa de BioSpirit y NaturaSi
para acercarte a una alimentación sana y natural.*

NaturaSi
El Supermercado Natural

CI Alcalá 104 2ºB - Madrid - Tel. 91 781 3746 - www.naturasi.es

hierbas aromáticas

bioSpirit





Albahaca

Esta planta originaria de Cerdeña es muy apreciada por provenzales e italianos que la toman fresca. Se lleva muy bien con las pastas, ensaladas, tomate, berenjenas y calabacín y es el ingrediente principal de la sopa "pistou", un plato típico de la Provenza francesa.

La albahaca fresca se usa para hacer "pesto" una salsa que se prepara con hojas frescas, aceite de oliva, piñones. Picarla o cocinarla demasiado estropea su intenso sabor. La albahaca tiene la propiedad de ser antiespasmódica, digestiva y estimulante.



Orégano

Es de sabor intenso. Utilizado en salsas, especialmente las que llevan tomate. Se utiliza más seco que fresco y entre sus propiedades se cuentan las de ser un estupendo tónico y digestivo. En infusión, el orégano ayuda a combatir las molestias de catarras e infecciones de las vías respiratorias. Esta hierba versátil tiene por lo menos dos bioflavonoides. Los flavonoides son un grupo de compuestos polyphenolic, las enzimas que arrebatan a los radicales libres su capacidad antes de que puedan causar daño celular.



Perejil

Es una hierba muy útil en la cocina occidental para salsa, vinagretas y ensaladas. Espolvoreado sobre platillos de huevo, vegetales, sopas, pescados, sándwich y papas. Es ideal para decorar, especialmente el creso. Es una de las plantas más ricas en vitaminas A y C y en calcio, hierro y manganeso. Es diurética y antipirética.



Romero

Es preferible utilizarlo seco, ya que fresco puede tener cierto amargor y es un habitual de carnes asadas, cordero, caza, pescado. Es ideal para aromatizar aceites y vinagres. Los italianos lo utilizan también mucho en el arroz. Está indicado para las afecciones hepáticas y digestivas, propiedades que también posee la miel de romero.



Estragón

Se utiliza fresco o seco en la confección de salsas vinagretas, combina bien con las ensaladas, los huevos, el pollo y los crustáceos. Se utiliza sobre todo para revalorizar los alimentos de sabor poco definidos. Favorece la digestión y es un gran diurético.



Menta

Además del conocidísimo té a la menta, es un magnífico aderezo de ensaladas, sopas, salsas y potajes. Se usa para acompañar el cordero asado. También está presente en multitud de recetas de legumbres. Se utiliza tanto fresca como seca ya que no pierde su aroma. Es un magnífico tónico, estimula la digestión, mejora la gastritis y ayuda en las disfunciones del hígado y la vesícula biliar.



Salvia

La salvia es junto con el perejil, la albahaca y el romero, una de las hierbas aromáticas favoritas en Italia. Los romanos la utilizan fresca rehogada en mantequilla para hacer una salsa que se sirve con raviolis. En medicina natural, se utiliza como tónico circulatorio; también ayuda a evitar el agotamiento físico e intelectual.

Hierbas aromáticas, el arte de condimentar