

De compras para la salud: Las hierbas y las especias¹

Jenna A. Norris y Wendy J. Dahl²

Las hierbas y las especias han sido usadas durante cientos de años en la cocina y en la medicina (Stephens 2010). Estas añaden una amplia gama de sabores a los alimentos y también pueden proporcionar beneficios para salud. Para algunas personas, el uso de hierbas y de especias en la cocina puede ser un reto— ¡pero no tiene que ser así! La siguiente información le permitirá estar en un buen camino para disfrutar de una sazón sabrosa y saludable.

¿Cuál es la diferencia entre las hierbas y las especias?

Las personas a menudo se preguntan cuál es la diferencia entre una hierba y una especia. Simplemente depende de la parte de la planta que se utiliza. Las hierbas vienen de las hojas de las plantas que tienen los tallos no leñosos y crecen cerca de los climas suaves. Las especias son originarias de climas tropicales que se obtienen a partir de las raíces, las flores, los frutos, las semillas o de la corteza. Las especias tienden a tener un sabor más fuerte y más potentes que las hierbas, por lo que utilizan en cantidades más pequeñas (Spicer 2003). Es común referirse a las hierbas y a las especias como “condimento” cuando se utilizan juntos.

¿Tienen las hierbas y las especias algún beneficio para la salud?

Probablemente el mayor beneficio de las hierbas y de las especias para la salud es que sirven como alternativas sabrosas diferentes a la sal, grasa y azúcar sin añadir calorías

adicionales a sus comidas. En lugar de añadir azúcar a la avena, a las batatas o papas dulces y a los postres, intente agregar especias como la canela y la pimienta de Jamaica. Para las comidas de sal, sustituya la sal con especias como la pimienta negra, el comino y las semillas de eneldo. Intente saborear los alimentos con hierbas y con especias en lugar de usar pan, aderezos y salsas. El sazonar las carnes con hierbas y especias y cocinarlos en la parrilla es una alternativa saludable en vez de freír y además una manera fácil de reducir el consumo de grasas. La adopción de cambios como este, le puede ayudar a reducir el consumo de sodio, grasa y azúcar en su dieta (Stephens 2010).

La selección de hierbas y especias

Algunos condimentos van mejor con algunas comidas que con otras. Consulte las tablas 1 y 2 que lista unas pocas hierbas y especias comunes. Hay muchas más que usted puede probar, ¡así que sea valiente y experimente con sus propias combinaciones!

¿Debo usar hierbas frescas o secas?

La elección es totalmente suya. Las hierbas frescas no son iguales a las secas en términos de los montos a ser añadidos a las comidas. Una cucharada de hierba fresca finamente cortada es igual a una cucharadita de hierbas secas o ¼-½ de cucharadita de hierbas secas molidas (Stephen 2010). Además, las hierbas frescas y las secas deben ser almacenadas de distintas maneras para conservar su frescura.

1. Este documento, FSHN13-03s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: January 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jenna A. Norris and Wendy Dahl, assistant professor, Food Science and Human Nutrition Department, UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

Los siguientes consejos le ayudarán a asegurar de que sus condimentos se mantengan frescos por mucho más tiempo después de la llegada a su hogar del supermercado.

Las hierbas frescas

Al elegir las hierbas frescas, evite aquellas que contienen hojas marrones u hojas marchitas. La albahaca, el cilantro en hoja, el eneldo, el orégano, el perejil, el tomillo y muchos más deben ser almacenados en el refrigerador entre 32 °F y 41 °F. Puede contar que estos se mantendrán frescos por 2-3 semanas a pesar que algo del sabor y el aroma se perderán después de la primera semana (Cantwell and Reid 2001). Para un uso a corto plazo (una semana), las hierbas pueden ser refrigeradas en un vaso con un poco de agua y cubierto por una bolsa de plástico.

Las hierbas congeladas

Para conservar las hierbas para un periodo extendido de tiempo las puedes congelar. Para hacerlo apropiadamente, colocas en una bandeja para hornear, luego colóquelas en el congelador. Una vez que las hierbas estén congeladas empáquelas en contenedores herméticos y guárdelo en el congelador. Al descongelarse las hierbas son flácidas, por lo tanto es mejor utilizarlas en platillos cocinados (Stephens 2010).

Las hierbas secas

Las hierbas y las especias que están secas nunca se estropearán, pero su sabor y aroma se desvanecerán con el tiempo. Estas deben ser almacenadas en un lugar fresco y seco, lejos de las fuentes de calor y en envases con cierre. Cuando cocine, mantenga el envase alejado de las ollas humeantes para evitar la exposición a la humedad (Stephen 2010). Las hierbas que vienen en copos grandes, tales como el perejil, la albahaca y el orégano se mantendrán frescas durante 1-3 años. Especies molidas, tales como el pimentón, la canela y la nuez moscada, se pueden mantener de 2-3 años. Los palitos de canela, granos de pimienta y cualquier otra especia entera pueden ser usadas por 5 años (Dermody 2004).

Cocinando con hierbas y especias

Las hierbas delicadas, como la albahaca o el cebollín deben añadirse justo antes de servirse debido a que su sabor se puede perder con el proceso de cocción. Los condimentos que son menos delicados, tales como el orégano y el tomillo, pueden ser agregados al principio del proceso de cocción. Debido a que el sabor de la pimienta roja se hace más fuerte a medida que se cocina, la pimienta de cayena

debe ser añadida en montos pequeños (aproximadamente 1/8 de una cucharadita) para comenzar, y luego se aumenta cuando sea necesario. El monto de las hierbas y de las especias por añadir siempre debe ser pequeño. Para una libra de carne o una taza de sopa o salsa, use ¼ de cucharadita de hierbas secas molidas y añada más si lo desea (Stephen 2010). Cuando se añadan las hierbas y las especias a las comidas que se sirven frías, es muy importante refrigerar las comidas por algunas horas para asegurarse que los sabores de los condimentos sean bien absorbidos (John Hopkins Bayview Medical Center 2001).

Resumen

El uso de las hierbas y de las especias es una buena manera de reducir el sodio, el azúcar y la grasa en su dieta al mismo tiempo que añade nuevos sabores. Es una buena idea planear sus comidas antes de ir al supermercado para saber que hierbas y especias necesitará. Use estos consejos para asegurarse que está manteniendo sus condimentos frescos y sabrosos. Los ejemplos anteriores son solo una parte de los usos disponibles para usted, ¡así que sea creativo! Siga estos consejos y usted le dará vida a su sazón en poco tiempo.

Referencias

Cantwell, M., and M. Reid. 2001. "Herbs (Fresh Culinary): Recommendations for Maintaining Postharvest Quality." UC Davis Postharvest Technology. <http://postharvest.ucdavis.edu/pfvegetable/Herbs/>.

CNN Interactive. 1998. "Herbs and Spices." <http://www.cnn.com/HEALTH/indepth.food/herbs/chart.html>.

Dermody, C. 2004. "The Shelf Life of Spices." Reader's Digest. <http://www.rd.com/food/spice-shelf-life/>.

Johns Hopkins Bayview Medical Center. 2001. "Herbs and Spices." <http://www.hopkinsbayview.org/nutrition/patienteducation/healthydirections/herbs.html>.

Spicer, F. 2003. "Herbs vs. Spices." IC-489 (21). <http://www.ipm.iastate.edu/ipm/hortnews/2003/8-22-2003/herbsnspices.html>.

Stephens, J. 2010. "Seasoning with Herbs and Spices." K-State Research and Extension. <http://www.ksre.ksu.edu/bookstore/Item.aspx?catId=390&pubId=12759>.

Table 1. Hierbas comunes

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Albahaca (Dulce)	Hojas y tallos de la planta de albahaca	Picante, algo dulce	Fresca	Huevos, pescados, escabeches, carnes, ensaladas, salsas, platos de mariscos, guisos, platos de tomate y de vegetales
Hoja de laurel	Hojas de la planta de laurel dulce	Medio	Seca	Añada dos a tres hojas para las salsas de carne, salsas, sopas y guisos (Remueva las hojas antes de servir)
Cebollín	Hojas de la planta de cebollín un miembro de la familia de las cebollas	Afilado, sabor a cebolla/ajo	Fresco, o congelado si no está disponible fresco	Pollo, cremas de queso, salsas en crema, huevos, pescados, cordero, mayonesa, crema agria y los platos de vegetales
Hojas de cilantro	Hojas de la planta de cilantro	Picante, dulce o picante	Fresco	Salsas, guacamole y ensaladas
Eneldo	Hojas y semillas de la planta de eneldo	Suave, algo amargo	Las hojas frescas son mejores; las semillas se usan completas	Panes, cremas de queso, requesón, sopas, aderezos, carnes, ensalada de papas, platos de arroz, guisos y vegetales
Hinojo	Hojas y tallos de la planta de hinojo	Como anís, pero más dulce y liviano	Crudo o cocido	Pescados, salchicha italiana, salsas de mariscos, sopas, salsas de espagueti, guisos y batatas
Orégano	Hojas de la planta de orégano	Tibio o amargo	Fresco o seco	Huevos, pescado, ensaladas verdes, platos italianos, carnes, platos mexicanos, platos de champiñones, tortillas de huevo, aves, salsas, sopas, salsas para untar, espagueti, salsas de tomate y vegetales
Perejil	Hojas de la planta de perejil	Medianamente con sabor a pimienta	Fresco; seco es un sustituto pobre	Salsas como acompañantes, aderezos, guarniciones, salsas de hierbas para untar, tortillas de huevo, platos de papas, salsas, sopas y vegetales
Romero	Hojas de la planta de romero	Muy aromático, ligeramente sabor a limón y a pino	Fresco o seco	Platos de pescado, pan de hierbas, escabeches, platos de papas, salsas, sopas y vegetales
Salvia	Hojas de la planta de salvia	Mohoso, un poco amargo	Fresca o seca	Platos de queso, sopas, tortillas de huevo, cerdo, aves, y platos de arroz
Estragón	Hojas de la planta de estragón francés	Como anís	Fresco o congelado	Pollo, pescado, ensaladas, aderezos, salsas, mariscos, sopas y vegetales
Tomillo	Hojas de la planta de tomillo	Menta y con sabor a limón	Fresco o seco	Queso, pescado, aderezos para ensaladas, mariscos, sopas, estofados, rellenos, salsas de tomate y vegetales

Fuente: CNN Interactive 1998; Johns Hopkins Bayview Medical Center 2001)

Table 2. Especies comunes

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Anís	Semillas de la planta de anís	Dulce, similar al regaliz	Semillas secas	Pastel de manzana, tortas, ensalada de col, galletas, requesón, platos de fruta, aderezos para ensaladas y mezclas de carne picante
Alcaparras	Capullos de flores sin abrir del arbusto de alcaparra	Picante	Encurtido en escabeche líquido	Salsa espesa de carne, sándwiches, platos de berenjena, ensaladas, salsas y platos de tomate
Alcaravea	Semillas de la planta de alcaravea	Dulce con sabor a nuez	Entero	Productos horneados, repollo, zanahorias, quesos, ensalada de col, ensalada de pepino, judías verdes, pepinillos, papas y salchichas
Cardamomo	Semillas del árbol de cardamomo, un miembro de la familia del jengibre	Ligeramente dulce y también picante	Entero o molido	Panes, tortas, galletas, curry, natillas, arroz y ponches

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Cayena	Fruta seca molida o semillas de la planta de pimienta de cayena	Picante intenso	Seca y molida, o fresca y finamente picada	Curry, carnes, platos mexicanos, salsas y guisos
Semillas de apio	Semillas de la planta de apio	Sabor a apio fuerte y picante	Semilla entera seca	Panes, ensalada de col, ensalada de huevo, ensalada de patata y ensalada de atún
Canela	Corteza de los palos de la planta de canela	Dulce y picante	Palitos secos o polvo molido	Panes, tortas, pollo, café, galletas, cerdo, bebidas con especias, batatas, calabaza, té, yogur (a menudo combinado con pimienta, clavo y nuez moscada)
Clavo	Capullos de flores secas del árbol de clavo	Dulce o agridulce	Seco o molido	Productos horneados, remolacha, salsas de ají, galletas, curry, salsas de frutas/jarabes, pan de jengibre, calabaza y salsas de tomate
Cilantro	Semillas de la planta de cilantro	Picante y dulce	Molido o entero	Productos horneados, bebidas, dulces, curry, postres a base de lácteos, carnes y salsa de pepinillos
Comino	Semillas de la planta de comino	Pimentoso	Entero o molido	Polvos de ají, curry, carnes, estofados, tofu y platos de vegetales
Ajo	Bulbos de la planta de ajo, un miembro de la familia de la cebolla	Amargo, como la cebolla, medianamente picante	Fresco o granulado, si fresco no está disponible	Panes, pescados, platos italianos, carnes, sopas, estofados y salsas de tomate
Jengibre	Raíces de la planta de jengibre	Mezcla de pimienta y dulce	Polvo seco o la raíz fresca y rallada	Remolacha, bebidas, panes, tortas, platos de queso, conserva agridulce, galletas, curry, salsas, aderezos, carne, aves, sopas, guisos y vegetales amarillos
Macis	Recubrimiento exterior de la semilla de nuez moscada	Similar a la nuez moscada, pero más fuerte	Seca o molida	Productos horneados, pepinos y guisos
Mostaza	Semillas de la planta de mostaza	Picante y agrio	En polvo o las semillas enteras	Salsas, platos de queso, huevos, pescados, pepinillos picantes, aderezos para ensaladas, salsas, pastas para untar, tofu y vegetales
Nuez moscada	Semillas del árbol de nuez moscada	Caliente, picante y dulce	Molida fresca	Salsa de manzana, productos horneados, bebidas, platos de queso, platos de crema, postres, carne molida, pasteles, salsas, sopas, guisos y muchos vegetales
Paprika	Fruta de la planta de pimenton dulce	Dulce o picante, algo agrio	Seca o molida	Huevos, queso, estofado húngaro, pasta, papas y salsas
Azafrán	Estigmas secas y los tallos superiores de la planta de azafrán	Amargo, aromático	Seco o molido	Use pequeños montos triturados en los panes, tortas, pescado, aves y platos de arroz
Cúrcuma	Raíz de la planta, una planta tropical relacionada al jengibre	Picante, algo amargo	Seca o molida	Polvos de curry, platos de huevo, platos hindúes, platos de arroz y aderezos de ensaladas

Fuente: Interactivo CNN 1998; Johns Hopkins Bayview Medical Center 2001)