

## Hierbas aromáticas y Hortalizas



### INTRODUCCIÓN

#### ¿Qué son las especias?

Pueden definirse como sustancias vegetales que se usan en pequeñas cantidades para dar un sabor fuerte, picante o excitante a las comidas. Las especias provienen de raíces aromáticas secas, cortezas, brotes, semillas, bayas y demás frutos. La palabra especia deriva de la palabra latina *species*, que significaba en un principio tipo específico y más tarde bien o mercancía.

La mayor parte de las plantas de especia más importantes – canela, pimienta, jengibre, clavos, nuez moscada – son originarias de los trópicos asiáticos; la pimienta inglesa, la vainilla y los chiles proceden de las Indias Occidentales y de América Central; la cuenca mediterránea ha producido muchas de las semillas aromáticas – el cilantro, la alhova, el hinojo, la adormidera, la mostaza – y las regiones más frías han aportado la alcaravea, el eneldo y el enebro.

#### ¿Qué es lo que hace que una especia sea especiada?

Las especias adquieren su característico olor de los constituyentes volátiles procedentes de la esencia de la planta. Estos componentes aromáticos se obtienen por evaporación y se encuentran en el aceite esencial (extracto concentrado de los principios que dan olor y sabor a una sustancia) al ser destilados de la planta.

Los aceites volátiles son en gran parte responsables del sabor característico de la planta, no obstante, el principio picante – la ardiente sensación producida en la boca por componentes de especias como la pimienta, los chiles o el jengibre – contribuyen también a formar su sabor. Se pueden detectar cuatro sabores específicos en diferentes partes de la boca: dulce, amargo, salado y ácido; el sabor picante se puede reconocer también mediante el gusto, pero el resto de los complejos sabores de cualquier alimento o bebida se identifican por el olfato.

En la actualidad, casi todas las hierbas y especias son fáciles de adquirir, no sólo por los adelantos del comercio y el transporte, sino también porque muchas de las especias orientales que antes se consideraban raras se han naturalizado en otras partes del mundo.

## **Albahaca**

Muy sabrosa en combinación con ajo, sirve para condimentar tomates y en la famosa salsa pesto para acompañar pastas; pero igualmente con ensaladas, huevo, setas y aves. Tiene hojas grandes y tiernas que se estropean con facilidad y huelen suavemente a clavo. Se debe recoger tierna y comerla cruda o apenas cocinada, porque pierde mucho aroma.

Algunas recetas en la que se usa la Albahaca son:

! Arroz a la italiana con bogavante y almejas.

! Canelones de pato y foie con su salsa.

! Trucha a la albahaca.

## **Azafrán**

El azafrán es una planta herbácea, bulbosa. Posee unas hojas largas, verdes y lineales, que crecen formando penachos. Es originaria de Oriente, donde se ha cultivado desde siempre como especie perfumada, colorante y planta medicinal. En la zona de la Mancha se sigue cultivando azafrán, e incluso en muchos pueblos de la zona se hace de manera ritual, pues se incluyen importantes cantidades de esta planta en la dote de las jóvenes. Alcanza precio elevados en el mercado ya que su cultivo, recolección y manipulación es muy delicado.

El *Crocus sativum* es parte de la familia de las Iridáceas; la planta que crece hasta los 15 cm., da una flor de color violeta que florece, por un breve período de dos semanas, en otoño. Cada flor tiene sólo tres estambres amarillos que deben ser cultivados manualmente al amanecer, antes que el sol esté muy alto. Las flores se descartan, mientras los estambres son desecados. En este proceso se pierde el 80 % del peso, pero se intensifica notablemente el sabor. El resultado es que son necesarios 200.000–400.000 estambres para obtener 1 Kg. de azafrán.

### Conservación

El azafrán se puede encontrar en polvo, en pequeños sobres o también en estambres enteros. Es aconsejable comprar los estambres filiformes y ponerlos a baño, un poco en agua tibia, para desarrollar el color y el aroma antes de agregarlo a las comidas, en la fase final de la cocción. Se conserva en recipientes con tapa hermética alejados de la luz.

### Uso en cocina

Usado en las regiones mediterráneas para dar sabor a cualquier tipo de comida, a base de arroz y pescado, como la bouillabaisse, la paella, el risotto a la milanesa. En las regiones medio-orientales se usa también en los budines y dulces de arroz, en las pilau de la cocina mongola; en Gran Bretaña se usa para preparar las tradicionales tortas y roscas al azafrán

Si mete los estambres en el agua caliente y estos no se disuelven al instante, quiere decir que el azafrán está impuro o que es viejo

Algunas recetas en las que se usa el Azafrán son:

! Lubina al Azafrán.

! Pasta fresca.

! Arroz con rape al estilo A Banda.

### **Berro**

Planta de la familia de las Crucíferas, que crece en lugares aguanosos, con varios tallos de unos tres decímetros de largo, hojas compuestas de hojuelas lanceoladas, y flores pequeñas y blancas. Toda la planta tiene un gusto picante y las hojas se comen en ensalada.

### **Canela**

Esta planta pertenece a la familia de las lauráceas. Sus ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren. Tienen forma ovalada, son bastante fuertes y resistentes y nacen enfrentadas de dos en dos. Se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no sean muy fríos, ya que esta planta no suele soportarlos. Es originaria de Ceilán, desde donde se exporta a los países europeos, incluida España. La especia es la corteza del árbol. Se usa en rama y molida. En la cocina se emplea fundamentalmente en postres (arroz con leche, natillas etc.).

El sabor dulce y anuezado de la canela se distingue al ser molida y mezclada con otras especias. Molida se utiliza para hornear pastelería. Entera se utiliza en infusiones que luego se utilizarán para endulzar salsas y tragos especiados.

Aparece también en la elaboración de pickles y chutneys. Las cortezas se sacan antes de servir el plato

Algunas recetas en la que se usa la Canela son:

! Arroz con leche.

! Flan de huevo.

! Cóctel Alexander.

### **Cardamomo**

El cardamomo es una especia muy antigua. Originaria de las selvas tropicales del Oriente, se dice que crece en los Jardines Colgantes de Babilonia y, sin dudas, fue llevada desde el este a Grecia y a Roma, donde la usaban en la preparación de perfumes. En "Las mil y una noches", se engrandecen las propiedades afrodisíacas y su aroma evoca los placeres del Oriente.

Es una de las especias más costosas, se usa ampliamente en India, en los platos a base de arroz, para las festividades como el pilau y el biriani, a menudo asociado a almendras, azafrán y a otras especias. Es un ingrediente del garam masala, la mezcla de especias ampliamente utilizada en Oriente y por el famoso café árabe.

#### Descripción, cultivo, y conservación.

El cardamomo crece espontáneamente o en las plantaciones en las selvas tropicales, se propaga por semillas o raíces y las cápsulas con las semillas se recogen a fines del otoño antes que maduren. Pertenece a la familia de

las Cingiberáceas. La planta tiene largas raíces tuberosas, hojas y flores verdes y blancas, con nervaduras color púrpura. Las cápsulas, que se encuentran en la punta de las estelas, son de color café o verde, contienen las semillas de color café o negras.

El cardamomo se puede encontrar en cápsulas desecadas, como semillas disueltas o como polvo: es preferible adquirir las cápsulas enteras y usar las semillas moliéndolas cuando se necesitan. Las semillas, enteras o en polvo pierden rápidamente el aroma.

### Uso en cocina

.

Planta cuyos frutos se utilizan como aromáticos en cocina, pastelería y en la elaboración de algunas bebidas como la ginebra.

Algunas recetas en las que se usa el Cardamomo son:

! Taco de salmón marinado con crema de ajo y vainas salteadas.

### **Cebollino**

Para cocinar generalmente se utiliza picada y se agrega en el último momento ya que no soporta la cocción. Para decorar, se usa entera o picada.

Algunas recetas en las que se usa el Cebollino son:

! Ensalada de langostinos escabechados.

! Crepineta de rabo con su salsa.

! Pastel de mollejas salteadas con cordero y patata.

### **Cilantro o Coriandro**

Se llama también perejil chino y coriandro. La planta alcanza los 70 cm. de altura y sus hojas están divididas en segmentos. En la cocina se usan también los tallos. Es mejor utilizarlo fresco y añadirlo a la comida justo antes de apartarla del fuego, porque es muy sensible al calor y pierde mucho aroma. Es un ingrediente imprescindible en la cocina sudamericana y en la asiática.

### **Citronela**

Alta hierba tropical con una base bulbosa y un claro olor y sabor a limón, esta hermosa planta se encuentra por todo el sureste de Asia. La base y los brotes más bajos de la planta se utilizan en la cocina del sureste asiático y confiere un fresco y aromático sabor a muchos platos tailandeses, malayos e indonesios. Usado a menudo entera o en rodajas en los caldos o se machaca en una pasta junto a otros ingredientes y se añade a los estofados.

### **Clavo**

El clavo es un árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas, que se caracteriza por sus flores regulares de cinco pétalos y numerosos estambres. El clavo es una especia muy aromática, por lo que se debe usar con cuidado.

Se trata de un pequeño tallo con una cabeza, similar a un clavo, que se cultiva antes de que florezca. Se lo utiliza para condimentar carnes, jugos salsa, preparaciones con leche y mezclas de especias.

Algunas recetas en las que se usa el Clavo son:

! Bacón cocido y ahumado.

! Manos de cerdo a la vizcaína.

! Morcilla de arroz

### **Comino**

Esta familia comprende unas 2.500 especies, casi todas herbáceas, anuales o vivaces, algunas de gran desarrollo. Las flores pueden ser blancas o rosadas y se agrupan en umbelas de muy poco radio. Es en su fruto donde se encuentran los principios activos. Usado para condimentar.

#### Descripción, Cultivo y Conservación

La planta del comino que pertenece a la familia de las Umbelíferas, prefiere los climas muy calientes, crece hasta 25 cm. Se necesitan 4 meses para que madure la planta. Es preferible sembrar las semillas al comienzo de la primavera y trasplantarlos después a un terreno soleado y bien drenado. Las semillas se recogen cuando inician a cambiar el color y se ponen a madurar primero y se desecan después en paquetes de papel colgados en un lugar bien aireado. Se pueden encontrar enteros o en polvo. Una vez molido, tiende a perder el sabor y el aroma.

#### Uso en cocina

El comino, delicadamente aromático, es un ingrediente fundamental en las cocinas del Norte de África, del Medio Oriente, de la India. En España y en Portugal, es usado para aromatizar salchichas, el arroz y las verduras guisadas. En Marruecos, su característico aroma invade los quioscos, donde se asan las "brochette" (kebab), carne fuertemente aderezada, en la cual predomina el olor del comino. Una ligera tostadura de las semillas, en una sartén sin condimento, exalta el aroma y el sabor del comino.

### **Cúrcuma**

Se utiliza el rizoma, es una planta parecida al jengibre, alcanza una altura de 1m. Esta planta desempeña un papel importante, pues estimula la digestión.

Algunas recetas donde se usa la Cúrcuma son:

! Brochetas de cerdo.

! Rodaballo al horno con hongos y ajos confitados.

### **Curry**

En realidad no es una especia, sino una mezcla de especias. Se prepara con alhova, cilantro, comino, cúrcuma (que da el color amarillo), apio, macis, pimienta negra y de Cayena piel de naranja y ajo.

Presentación y conservación  
Ducros ofrece el Curry en polvo.  
Guardar en un lugar seco.

Cocinar con curry en polvo

Es mejor utilizar el curry en los platos sabrosos, en los que puede expresar todos sus ricos aromas: cremas de curry, sopa de tomate, sopas de pescado y de mejillones, patatas, coliflor, marisco, ensaladas, pescado, arroz, pasta, huevos duros, tortillas, carnes en salsa, aves, pisto de pescado, bechamel, mayonesa, etc.  
Si queremos copiar una receta india, debemos calentar el curry en un poco de mantequilla o aceite antes de agregarlo al plato.

Algunos consejos:

- 1/2 cucharilla de curry en la salsa vinagreta realzará el sabor de todo tipo de ensaladas.
- Realzar sutilmente los huevos cocidos añadiendo 1 cucharilla de curry y 1 cucharada de nata por huevo.
- Dar un toque de sabor a la macedonia añadiendo 2 cucharadas de curry.
- Añadir un toque de especias agregando 3 cucharadas de curry y 1/4 cucharilla de guindillas al arroz a media cocción.
- Mezclar un poco de curry en un chorrito de aceite para hacer una pasta y abrillantar la carne o el pollo antes de poner a asar

Algunas recetas en las que se usa el Curry son:

! Arroz con cerdo y champiñones.

! Coles de Bruselas al Curry.

! Salchicha fresca de ave.

## **Enebro**

El enebro es un gran arbusto, de 1 o 2 metros de altura, que si se deja crecer a sus anchas puede convertirse en un árbol de varios metros. Tienen un sabor dulzaino resinoso y cierto aroma parecido al de la canela. Los frutos son del tamaño de un guisante, verde glaucos en un principio. Maduran a partir del segundo otoño volviéndose azulados y finalmente negros. Los frutos se utilizan para aromatizar la ginebra, como condimento y como diuréticos.

La baya de enebro es una especia fragante nativa de los climas nórdicos. Se puede utilizar tanto fresca cuanto seca. Se la utiliza para la elaboración de la ginebra. Se utiliza para saborizar carne de ciervo y algunos vegetales

El sabor de las bayas frescas es más suave que el de las secas y por lo general se las utiliza enteras. Se dice que estas bayas se utilizan para estimular el apetito; pero el enebro, en especial el fresco es diurético y debe por ello utilizarse con cuidado

Algunas recetas en las que se usa el Enebro son:

! Bacón cocido y ahumado.

## **Eneldo**

Hierba de sabor anisado. Es preferible usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma, ingrediente muy importante del salmón marinado, se usa también en las conservas de arenque y como condimento en la conservación de los pepinos.

Algunas recetas en las que se usa el Eneldo son:

! Canapé de mantequilla de marisco.

! Trucha asalmonada marinada.

! Lasaña de verdol marinado

## **Estragón**

Hay dos tipos de estragón: – El estragón francés auténtico: Con fino aroma y sabor dulzón que recuerda la vainilla y el anís, y que nunca amarga. – El estragón ruso: Con sabor más intenso y áspero, amargo y aceitoso, pero que abre el apetito. En la cocina, conviene utilizarlo fresco, pues seco pierde mucho sabor. Cuando se utiliza junto a otras hierbas, conviene poner poca cantidad para que no enmascare otros sabores. El estragón francés es un componente de las finas hierbas.

Algunas recetas en las que se usa el Estragón son:

! Sorbete de aguacate.

! Ragout de ternera al estragón.

! Pollo braseado con patatas paja y tomatitos.

## **Girasol**

Original del Perú, es una planta rústica anual que se desarrolla hasta alcanzar alturas de hasta 3m. Las populares "pipas" son el fruto del girasol.

Algunas recetas en las que se usa el Girasol son:

! Pan de muesli (Mult. – cereales)

## **Hierbabuena**

Desprende un fresco aroma y acompaña perfectamente cualquier postre (frutas, helados, tartas).

## **Hinojo**

Como hierba aromática se utilizan los tallos y las hojas picados, como especia las semillas secas y como hortaliza el bulbo. Las semillas, que es lo que nos concierne en este caso, se utilizan secas y tienen un ligero sabor a anís.

Algunas recetas en las que se usa el Hinojo son:

! Estofado de buey al hinojo.

! Trucha asalmonada marinada.

## **Jengibre**

Es una raíz de origen asiático. Se cultiva desde la India hasta Malasia. Es muy utilizada en la gastronomía de la India, China, Japón, Indonesia e islas caribeñas. La parte que se utiliza es la raíz (el rizoma), pelada y sin corcho.

Es quizás una de las especias más versátiles ya que su raíz del tipo de un rizoma puede usarse fresca, seca, molida, en pickles o caramelizada. Esto permite su uso sea en platos salados sea en platos dulces, bebidas, etc.

## **Laurel**

Se utiliza como un condimento para estofados, asados y sopas. Las hojas del laurel se pueden usar frescas o secas, pero tienen un sabor más intenso las secas. Es recomendable utilizarlo con prudencia, pues su sabor se desprende lentamente.

Algunas recetas en las que se usa el Laurel son:

! Chuleta de cerdo Napolitana.

! Lomo de ciervo con salsa de arándanos.

! Bonito en aceite.

## **Macadamia**

Los árboles de macadamia crecen 10 metros en tierras fértiles y tienen flores con olor dulce de donde se desarrollan las nueces de macadamia. La mayoría de las macadamias son vendidas como nueces tostadas o cubiertas de chocolate. También se consume el aceite de macadamia.

Algunas recetas en las que se usa la Macadamia son:

! Foie de pato frío con manzanas salteadas y mousse de maní.

## **Melisa**

Su hoja se asemeja a la menta, pero es más aterciopelada. Al frotarla se puede apreciar el agradable aroma a limón que desprende, algo que atrae a las abejas. Se utiliza para preparar bebidas, tes, infusiones con leche, tortillas, ensaladas, sopas y aves. También se emplea mucho en pastelería. Originaria de Oriente Medio, se extiende rápidamente a la región mediterránea. Conviene utilizarla fresca, ya que seca pierde rápidamente su aroma. Se conserva en la heladera.