

FINAS HIERBAS

Historia:

Es la combinación clásica para sopas, salsa, quesos y huevos, una omelette queda sensacional. Debe incorporarse al último minuto para conseguir su máximo aroma.

A partes iguales: perejil estragón perifollo cebollinos

Se pican en pedazos pequeños y se guardan. Son deliciosas frescas o secas.

Comienza hace 11.000 años, entre los ríos Tigris y Eufrates, cuando se ofrecían a los dioses para hacer propicio el clima para la cosecha. En la historia se han utilizado para cocinar y como medicina natural, es recomendarlas usarlas frescas Se recolectan antes de la floración, porque tienen más fuerza. Cuando se usan hierbas frescas, es mejor picarlas justo antes de que se vayan a usar, y conviene echarlas a la comida cuando se termine la cocción la cocción, porque el calor hace que pierdan fragancia. Se puede repartir las hierbas frescas crudas por encima de los platos terminados, o mezclarlas con la comida. Para picarlas en fina juliana con facilidad, hay un truco: Se ponen dentro de un vaso y se cortan con tijeras.

Manera de conservar las hierbas:

Cuando no es posible disponer de hierbas frescas durante todo el año hay que recurrir a alguna forma de conservación:

* **Congelar:** Se pueden picar las hierbas, una vez limpias, y congelarlas en cubitos de agua o de caldo. También se pueden congelar entre hojas de papel absorbente, sobretodo las hierbas de hojas grandes como la salvia.

* Se pueden **conservar también en aceite o en vinagre**, a ser posible en recipientes opacos, para que la luz no llegue a ellas.

* **En sal:** alternando en un recipiente, capas de sal y de hierbas. La proporción sería una parte de sal por cuatro partes de hierba.

* **Secando hierbas frescas al calor del sol**, sin sol directo, o cerca de una estufa. Las hierbas se secan sin lavar, atadas en pequeños ramos y colgadas boca abajo. No se pueden tocar unas a otras. Cuando se usan hierbas secas en la cocina, hay que tener en cuenta que 1 cucharita de té de hierbas secas equivale a 3 de hierbas frescas. También conviene añadirlas a la comida en los diez últimos minutos de cocción, para que el calor haga que desprendan su aroma. Para desmenuzar hierbas secas, se puede utilizar un rodillo de pastelería, y luego se guardan en tarros de vidrio herméticos.

Tipos y variedades:

Ramillete de hierbas

Es una ramita de perejil, un poco de tomillo y una hoja de laurel, todo atado con un hilo, para agregar a sopas, guisos u otros platos, y poder retirarlo cuando el plato esté listo.

Al ramillete básico se le puede agregar un trozo de cáscara de naranja, un diente de ajo, algunas hojas de apio, un par de ramitas de hinojo o cualquier hierba que pueda armonizar con el plato que se prepara.



Perifollo

Es una planta pequeña de flores blancas con hojas aromáticas que se usa como condimento. Es pariente del perejil y la mayoría de las veces se confunde con este, acentúa el aroma de otras hierbas. Tiene un delicado sabor anisado, tan sutil que hay que usarlo generosamente. Conviene añadirlo a la comida al final del proceso de cocción para que no pierda aroma. Es bueno en ensaladas verdes, con huevos, y mezclado con mantequilla, acompaña a la carne o al pescado. Sirve como medicina natural ya que es depurativo de la sangre y diurético. Además es estimulante del apetito por lo que está muy indicado para condimentar sopas.

Finas hierbas

Es una mezcla de las hierbas más tiernas: perejil, perifollo, cebollino, y a veces, estragón, picadas muy finas. Se puede usar para aromatizar huevos escalfados hasta condimentar lenguado o cualquier otro pescado delicado, acompañado con una salsa de crema. También para mantequilla derretida y un chorrito de jugo de limón, rociada sobre pollo asado, a la parrilla, o frito.

Cebollino

Similar las cebollas pero con un sabor más fino y suave. Combina muy bien con los huevos, especialmente en tortillas, con papas y con tomates. Se puede cortar pequeño y esparcir sobre sopas cremosas. Al secarse pierde su aroma, por eso en la cocina se usan sus hojas verdes frescas. Tampoco conviene calentarlo, pues pierde sus vitaminas.

Albahaca

Planta mediterránea, de flores blancas, tiene hojas grandes y tiernas que se estropean con facilidad. Se debe recoger tierna y comerla cruda o apenas cocinada, porque pierde mucho aroma. En la cocina sirve para condimentar tomates y para hacer el pesto italiano. Sus propiedades medicinales son aperitiva, tranquilizante, sirve para los dolores estomacales, la flatulencia y

la gastritis.

Menta

Hierba antigua y conocida, sus variedades son tantas como sus utilidades. La menta verde es la que se usa normalmente, pero la menta piperita tiene mejor sabor. Todas las mentas tienen un intenso aroma y producen una sensación de frescura en la boca. Desarrollan su aroma cuando se mezcla con azúcar. En la cocina la utilizamos para acompañar cordero, ensaladas de pepino, papas nuevas, mariscos, guisantes y es un ingrediente de la salsa agri dulce inglesa. Por otra parte la menta como medicina sirve para diarreas, náusea y cólicos. Tiene también propiedades antiespasmódicas.

Angélica

Se ocupaba para curar toses, resfriados, y cólicos; hoy se conoce principalmente por sus tallos confitados, que se usan para decorar preparaciones dulces y sus hojas picadas son un buen condimento para el ruibarbo y se pueden aprovechar al hacer mermelada además de usarlas para perfumar licores como el Chartreuse. La angélica facilita la digestión y se considera un buen tónico estomacal incluyendo también la anemia y el

resfriado.

Pimpinela

Esta planta tiene hojas verde grisáceo y su fresco sabor a pepino, era muy apreciada por nuestros antepasados. Las hojas jóvenes son muy tiernas y se pueden incluir en la ensalada junto con la lechuga. Se pueden poner también en bebidas refrescantes, y es un excelente condimento para el vinagre. Posee un elevado contenido en vitamina C, también se usa como anti hemorrágica.

Orégano

Es una planta aromática de hojas y flores que se usan como tónica y en condimentos. En Italia se utiliza el orégano para los mismos platos que la mejorana. Las hojas secas dan un aroma fuerte y sabroso a las comidas, como en una salsa de aceite y limón que se sirve con pescado y carne asada, además de ser uno de los integrantes del chili con carne o de la mozzarella y tomates.

Salvia

Viene del Mediterráneo, aunque hoy se cultiva en toda Europa. Es una hierba fuerte, áspera y seca con hojas aromáticas con flores azuladas en espiga y fruto seco, aunque fragante; esta planta crece en terrenos incultos. Las hojas se pueden ocupar en rellenos de cerdo y ganso asados, ya que disminuye el impacto de la grasa en pasteles y embutidos de cerdo. Las hojas enteras se pueden conservar congeladas entre papel encerado. En cuanto a la medicina natural, se utiliza para infecciones estomacales y de intestino, además de aliviar dolores de garganta y frenar la sudoración. Tiene, además efectos bactericidas. Esta planta se debe cosechar antes de que la planta florezca porque es cuando tiene más fuerza.

Laurel

Es un árbol siempre verde de la región mediterránea que llega a alcanzar hasta 10 metros, sus hojas muy aromáticas, sirven de condimento, y tanto ella como los frutos se usan también en farmacia. En la cocina, forma parte del bouquet garni y se usa para marinar y macerar, y en caldos de pescado. Las hojas del laurel se pueden usar frescas o secas, pero tienen un sabor más intenso las secas.

Se recomienda usarlas con prudencia, pues su sabor se desprende lentamente y necesita mucho tiempo de cocción, además deben retirarse antes de servir el plato.

Como producto medicinal, una infusión hecha con sus hojas, mejora las dolencias del estómago y el riñón, y favorece la digestión. No todas las especies de laurel se pueden comer, sólo hay una que no es venenosa la LAURUS NOBILIS

Melisa

También se conoce como toronjil. Procede del Próximo Oriente, pero actualmente se cultiva en Europa, Norteamérica y el norte de África. La planta crece en primavera hasta alcanzar 1 m de altura, y muere en otoño. Se cosecha antes de la floración. En la cocina se usa seca (la hoja entera ó picada). En medicina natural se usa para reducir el nivel de colesterol, es estimulante y sirve como tónico estomacal, y nervioso. Es carminativa y sudorífica e incrementa la secreción biliar. En la cocina se usa para aliños de ensaladas; En todos los platos en los que interviene el zumo de limón. Las hojas no se deben cocer, porque pierden mucho aroma. Las hojitas tiernas y enteras de melisa se pueden ocupar para acompañar postres, ensaladas de frutas y licores.

Cilantro

Se llama también perejil chino y coriandro.

Crece en Europa, Asia y América. La planta alcanza los 70 cm de altura y sus hojas están divididas en segmentos. En la cocina se pueden usar tallos, aunque 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. En medicina natural se usa para trastornos estomacales e intestinales, además de ser tranquilizante.

Estragón

Esta planta viene del sur de Rusia. Actualmente se cultiva en Francia e Italia. Existen dos tipos de estragón: * El estragón francés auténtico: Con un aroma y sabor dulce parecido a la vainilla y el anís, y que nunca amarga. * El estragón ruso: tiene un sabor más intenso y áspero, amargo y aceitoso, pero que abre el apetito. En la antigüedad se usaba contra las mordeduras de serpiente. Es, además, diurética y estimula la digestión. En la cocina, se utiliza fresco, pues seco pierde mucho sabor. Cuando se mezcla con otras hierbas, conviene poner poca cantidad para que no enmascare otros sabores. El estragón francés es un componente de las finas hierbas. Se usa mucho en platos con huevos, con pollo, para aromatizar vinagre, mezclado con mantequilla, con mostaza...

Eneldo

Hierba de sabor anisado que tiene su origen en el sur de Europa.

Tiene efecto tranquilizante y es muy bueno como tónico estomacal.

Es preferible usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma.

Es una hierba muy utilizada en la cocina escandinava: ingrediente muy importante del salmón marinado, se usa también, en las conservas de arenque y como condimento en la conservación de los pepinos. En Alemania se llama "hierba de pepino". También se pueden utilizar en la cocina, sus flores amarillas, pero hay que tener cuidado porque tienen un sabor más intenso que recuerda al comino.

Perejil

El origen del perejil se encuentra en el Mediterráneo, es la hierba mas conocida en el mundo excepto en Asia. Puede servir para condimentar todos los alimentos, ya sean carnes, pescados, etc. De agradable color verde, sabor picante. Podemos diferenciar dos tipos, llamados perejil liso y rizado, el primero más sabroso y el segundo más hermoso. Rico en vitamina A, más que cualquier otro vegetal. Es digestivo, tónico, antianémico, diurético. Es un antiséptico de la sangre y del intestino. No es conveniente poner en remojo, ya que se pierde la vitamina C.

ESPECIAS

Hoy en día, las especias solo aromatizan y dan color y sabor a los platos de todas las cocinas del mundo, aunque antes eran mucho más codiciadas que ahora, fueron dejadas casi por herencia de generación en generación, siendo utilizadas por médicos para curar antiguas dolencias y por brujos para celebrar todo tipo de ceremonias religiosas, las especias han abierto rutas y levantado imperios. En la Biblia aparecen como moneda de cambio y en países como China y la India son usadas como ingrediente básico de cada comida.

Tipos y Variedades:

Pimienta Rosa

Todas las pimientas proceden del mismo tipo de planta, el pimentero, este es una baya rojiza, que cuando se seca se pone de un color negruzco, el cual contiene una semilla esférica y blanca, que es aromática, ardiente y de gusto picante. Las diferencias de color dependen del momento de maduración en que se recolectan los granos. La Pimienta Rosa es algo más suave que la negra y además, decora los platos.