

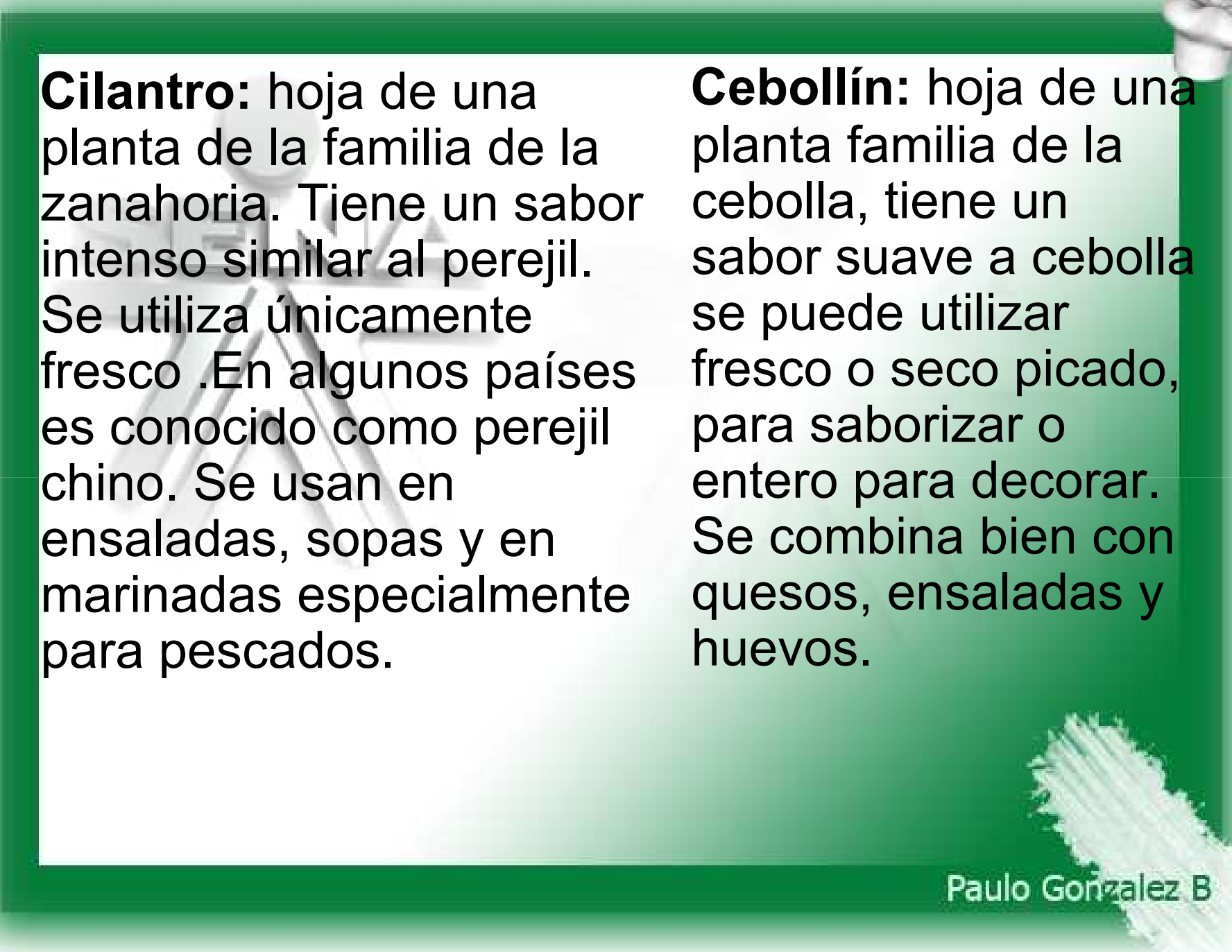


HIERBAS AROMÁTICAS

Paulo Gonzalez B


Albahaca: pertenece a la familia de la menta, tiene un sabor dulce y un perfume similar al limón. Se puede utilizar fresca o seca en pastas, salsas, con tomates, pescados y mariscos.

Laurel: sus hojas largas y delgadas de color oscuro y aroma penetrante por su alto contenido de aceites aromatizantes, complementan bien las carnes guisadas, braseadas y marinadas. Es parte fundamental del bouquet garni.




Cilantro: hoja de una planta de la familia de la zanahoria. Tiene un sabor intenso similar al perejil. Se utiliza únicamente fresco .En algunos países es conocido como perejil chino. Se usan en ensaladas, sopas y en marinadas especialmente para pescados.

Cebollín: hoja de una planta familia de la cebolla, tiene un sabor suave a cebolla se puede utilizar fresco o seco picado, para saborizar o entero para decorar. Se combina bien con quesos, ensaladas y huevos.




Menta: planta rastrera, de hojas pequeñas verdes y brillantes, de aroma suave pero mas penetrante que el de la hierbabuena. Se utiliza en hojas enteras o en extracto. Hace parte fundamental de la cocina de medio oriente y es usado también en repostería.

Estragón: hierba muy aromática ligeramente para alicorada. Se utiliza tanto fresca como seca, para ensaladas frías, marinadas, preparaciones con tomate y es indispensable para la salsa bearnesa.




Romero: pertenece a la familia de la menta, tiene un sabor intenso y similar al pino. Se utiliza tanto fresco como seco, con cerdo, cordero, aves y mariscos. Combina perfectamente con el ajo y debe usarse con moderación ya que puede enmascarar el sabor original de los alimentos.

Salvia: de sabor fuerte y ligeramente amargo, pero con muy buen aroma se utiliza fresca entera o molida para rellenos de carnes o aves, embutidos y va muy bien con ternera.




Tomillo: de sabor ligeramente alimonado, se utiliza fresco como seco para carnes, aves, mariscos y platos que contengan quesos y tomates.

Hierbabuena: de la familia de la menta, de hojas oscuras y vellosas, con aroma dulce y refrescante. Es usado en preparaciones de repostería y para marinar algunas carnes y morcillas.



Eneldo: hojas de la familia del perejil, tiene un sabor agradable parecido ala anís. Aromatiza muy bien pescados.

Mejorana: pertenece a la familia de la menta, tiene un sabor dulce y refrescante aroma. Va bien con carnes de caza, cordero, preparaciones a base de papa, sopas y aderezos para ensaladas.



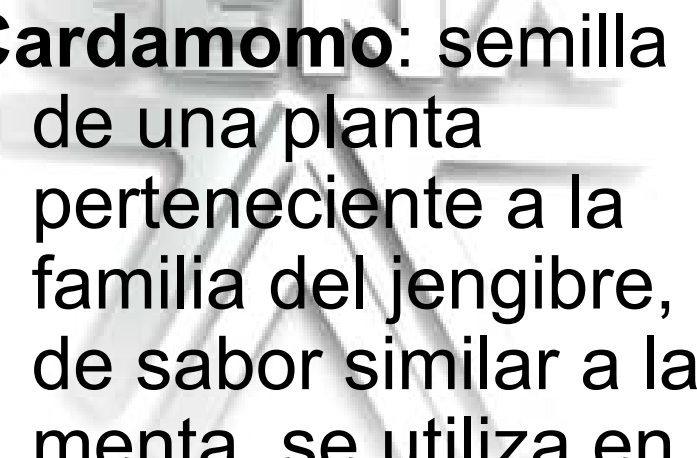
Orégano: de sabor ligeramente amargo y aroma fuerte, sus hojas son excelentes para preparaciones que llevan tomate, se usa mucho en pizzas y preparaciones de cordero, quesos frescos y cocina mexicana.

Perejil: existen dos clases el liso y el crespo. El primero tiene mejor sabor y se usa en guisos, caldos y en vinagretas. El crespo puede usarse de la misma forma pero se prefiere para decorar platos.

Pimienta de Jamaica:

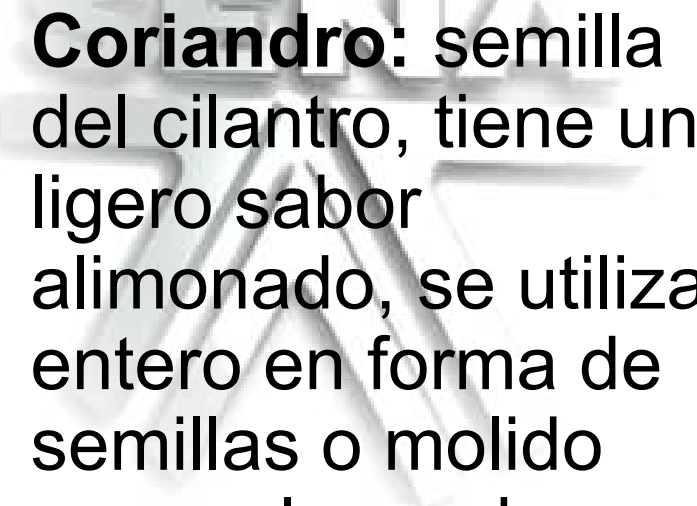
su sabor es una combinación de clavo de olor, canela y nuez moscada. Se utiliza tanto fresco como en granos secos en sopas, marinadas, guisos, mariscos y postres.

Anís: es una semilla perteneciente a la familia del perejil. De sabor alicorado se utiliza tanto en semillas como en extractos para mariscos, aderezos de ensaladas y repostería.

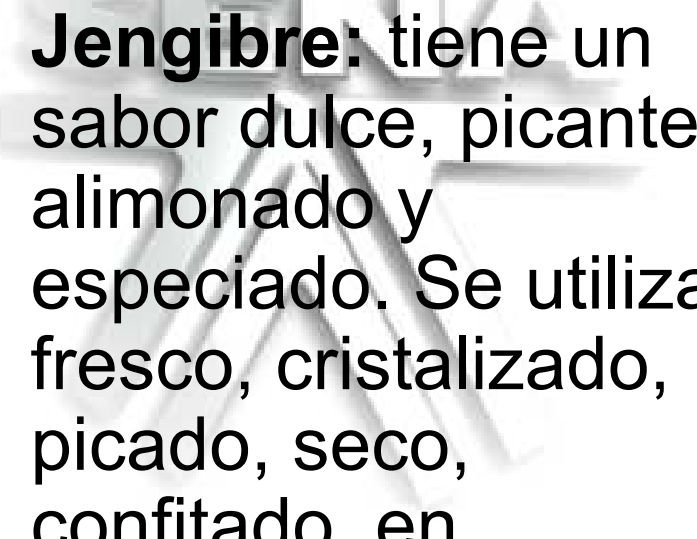


Cardamomo: semilla de una planta perteneciente a la familia del jengibre, de sabor similar a la menta, se utiliza en semillas, vainas o molido, para postres, salsas y algunas preparaciones de carne,

Canela: corteza de un árbol de la familia del laurel, tiene un sabor picante, especiado pero dulce. Se utiliza seca en ramas o molida, en repostería y combina muy bien con frutas.

- 
- **Coriandro:** semilla del cilantro, tiene un ligero sabor alimonado, se utiliza entero en forma de semillas o molido para salsas a base de frutas, repostería, y algunos pescados.

- **Comino:** semilla de la familia de la planta del perejil, tiene un sabor picante y marcado, bastante invasivo. Se utiliza en forma de semilla o molido para marinar carnes y hace parte del polvo de chili y curry.

- 
- **Jengibre:** tiene un sabor dulce, picante, alimonado y especiado. Se utiliza fresco, cristalizado, picado, seco, confitado, en encurtido para marinadas, repostería y en la cocina oriental.

- **Enebro:** se utiliza en forma de bayas, para preparar carnes de caza, aves y patés.

- **Macís:** se extrae de la corteza de la nuez moscada, su sabor es muy delicado y se utiliza la piel entera o molida para preparaciones de repostería, carnes y aves.

- **Mostaza:** semilla de sabor picante, se utiliza entera o molida para preparar verduras, carnes, ensaladas, huevos, salsas y platos a base de queso.



Paulo Gonzalez B



Paulo Gonzalez B



Paulo Gonzalez B