



HIERBAS Y ESPECIAS

Cocinar con hierbas y especias puede ser un poco intimidante al principio. Pero, una vez que sepas más sobre cómo usarlas te darás cuenta lo divertido que es probar cada una de ellas y lo fácil que es agregar sabor a tus comidas favoritas sin añadirles sal.



Almacenar las hierbas y especias

Para mantener frescas las hierbas y especias, es necesario almacenarlas apropiadamente.

- ◆ Las hierbas frescas deben ir envueltas en toallas de papel y deben guardarse en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- ◆ Las hierbas secas deben guardarse en un lugar oscuro, fresco y seco, nunca arriba de la estufa. Saque las hierbas del frasco sin tener que acercarlas al fuego o vapor porque la humedad del vapor puede entrar en la botella y causar que las hierbas pierdan su sabor antes de su tiempo de anaquel.
- ◆ Cuando las almacene por mucho tiempo, las hierbas y especias secas pueden perder potencia. La próxima vez que abra un frasco de hierbas o especias secas y no sienta ningún olor, es tiempo de reemplazar la botella. Otra manera de checar es revisar si han perdido color. Triture unas cuantas hojas para ver si todavía hay aroma.
- ◆ El tiempo de almacenamiento para las especias depende de cada especia en particular, el clima y su tamaño. Entre más grande y más entera sea la especia, mantendrá su sabor por más tiempo.

Hierbas frescas versus hierbas secas

No es necesario preocuparse si la receta pide perejil fresco y sólo tienes seco en casa. Hay una simple regla que es usar 3 a 1. Puesto que las secas son más potentes se necesita usar menos. Por ejemplo, cuando la receta señala que se necesita una cucharada de perejil fresco, sustituye por una cucharadita del seco puesto que hay tres cucharaditas en una cucharada.

Qué cantidad ponerle

Las especias y hierbas se utilizan para añadir sabor. Las recetas con tradición culinaria mencionan las cantidades exactas de hierbas y especias de un platillo. Si eres valiente y quieres experimentar con tu propio sazón, comienza poniendo un poquitín y ve ajustando los saborizantes de acuerdo con tu propio gusto y preferencia. Se recomienda por regla general poner 1/4 de cucharadita de hierbas secas y especias por cada 4 porciones, libra de carne o 2 tazas de salsa o sopa. Utilice sólo 1/8 de cucharadita de chile en polvo y ajo en polvo. El chile en polvo aumenta su intensidad durante su cocción, por lo que debe comenzar con pequeñas cantidades y darle tiempo para que el sabor se intensifique. Entonces, ajuste los sabores a su gusto.

Cuándo agregarlas

Las hierbas secas deben agregarse durante el proceso de cocción porque necesitan tiempo para soltar los sabores y dar sazón. Se recomienda esperar para poner las hierbas frescas hasta el final para sazonar el platillo.

Combinar hierbas y especias

Una mezcla de hierbas y especias ya preparada es buena elección si no está seguro de qué combinación añadir a un platillo. A veces estas combinaciones decepcionan porque contienen grandes cantidades de sal. Elija aquéllas sin sal que agregarán sabor sin añadir sal extra.



Prueba estas especias

Añade aquéllas hierbas y especias que vayan bien con tus platillos favoritos en la cena de hoy:

Carne de res: hoja de laurel, chile molido, comino, ajo, orégano, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo

Cordero: curry, ajo, romero, menta

Puerco: comino, cilantro molido, ajo, cebolla, salvia, pimienta, orégano, tomillo

Pollo: jengibre, saborizante italiano, mejorana, orégano, paprika, saborizante de pollo, romero, salvia, estragón, tomillo

Pescado: curry, eneldo, granos de mostaza molidos, mejorana, paprika, pimienta

Zanahorias: canela, clavo, eneldo, jengibre, mejorana, nuez moscada, romero, salvia

Granos de elote: comino, curry, cebolla, paprika, perejil

Ejotes: eneldo, curry, mejorana, orégano, estragón, tomillo

Verduras con hojas: granos de mostaza molidos, ajo, limón, cebolla, pimienta

Papas: eneldo, ajo, cebolla, paprika, perejil, romero, salvia

Calabaza: clavo, comino, curry en polvo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia

Calabaza de invierno: canela, ajo, jengibre, nuez moscada, cebolla

Jitomates: albaca, hoja de laurel, eneldo, saborizante italiano, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta

Pepinos: chives, eneldo, ajo, pimienta

Chícharos: ajo, menta, cebolla, perejil, pimienta

Arroz: cilantro, cebollín, curry, limón, cebolla, paprika, perejil, pimienta



Establishing
Healthy Eating Habits
To Last A Lifetime

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Hierbas y especias globales

Comida china: pasta de frijoles/soya, ajo, jengibre, cebollín, chiles picantes, ajonjolí, salsa de soya

Comida hindú: pimienta, cardamomo, chiles, cilantro, canela, clavo, cilantro molido, comino, curry, ajo, jengibre, menta, semillas de mostaza, nuez moscada, azafrán, ajonjolí, cúrcuma

Comida italiana: albaca, laurel, hinojo, ajo, orégano, cebolla, orégano, perejil, chiles secos, romero

Comida mediterránea: canela, eneldo, ajo, lima, menta, nuez moscada, orégano

Comida mexicana: chiles, cilantro, canela, cilantro molido, comino, ajo, limón, cebolla, orégano, vainilla

Aderezo perfecto para pollo

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de paprika ahumada

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cilantro molido

1/2 cucharadita de comino

1/4 cucharadita de chile en polvo (opcional)

Combina todos los ingredientes. Rinde aproximadamente 3 cucharadas, suficiente para sazonar un pollo entero de 4 libras u 8 pechugas con o sin hueso.

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)