

ESPECIAS Y USOS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Utiliza especias en tus platillos para dar un mejor sabor sin añadir sal o calorías extra. La siguiente tabla te puede ayudar a saber en qué platillos puedes utilizarlas y algunos consejos para elegirlas y conservarlas.

ÍCONOS CLAVE



MODO DE USO



COMBINA CON



CONSEJOS



AJO



Fresco o seco



Sopas, aderezos, salsas, carnes, aves.



Se recomienda conservar cerca de la cocina porque el vapor que sale de los alimentos ayuda a mantenerlos hidratados.



ALBAHACA



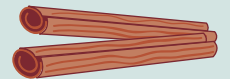
Fresca o seca



Ensaladas, pastas, pescado, salsas.



Para su uso en cocina se deben cortar los tallos y secar antes de almacenar.



CANELA



Seca, molida o entera



Postres, guisados de carne.



Estudios demuestran que la canela ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.



CARDAMOMO



Molido



Bebidas, Arroz, repostería, curry carnes.



Su olor es fuerte y cítrico por lo que se recomienda utilizar con moderación.



CILANTRO



Fresco



Ensaladas, salsas aderezos.



Utiliza las hojas y los tallos más tiernos, conserva en temperaturas menores a 21° para la conservación de sus aceites esenciales.



CLAVO



Seco



Carnes, aves, verduras, postres, infusiones.



Para mantener su aroma perfectamente, se recomienda guardar entero en un frasco a temperatura ambiente.



COMINO



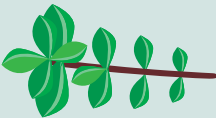
Seco



Sopas, verduras, pescado, quesos, leguminosas, aves.



Es más aromático seco que fresco, en un frasco sellado se conserva adecuadamente. En polvo su aroma se conserva por 6 meses y entero se conserva por más de un año.

 ENELDO	 LAUREL	 MENTA	 ORÉGANO
 Fresco o seco  Verduras, leguminosas.  Busca hojas verde brillante y de color intenso.	 Hojas enteras, secas o frescas.  Sopas, caldos, escabeche.  Utilizar las hojas de laurel secas para un sabor más concentrado. Conservar a temperatura ambiente en un recipiente que no deje pasar la luz.	 Fresca  Ensaladas, aderezos, postres, infusiones.  Se recomienda conservar sus hojas por más tiempo en el refrigerador.	 Seco  Ensaladas, carnes, verduras, pastas.  Se puede conservar en un recipiente hermético a temperatura ambiente.
 PEREJIL	 PIMIENTA NEGRA	 ROMERO	 TOMILLO
 Fresco  Salsas, aderezos, ensaladas.  Se puede conservar de 2 a 3 días en un recipiente con agua en el refrigerador.	 En grano o molida  Sopas, verduras, aves adobos, encurtidos, escabeches, carnes, marinadas.  Se recomienda conservar entera y moler justo antes de usar.	 Fresco o seco  Carnes, aves, sopas, verduras, arroz, salsas.  Tiene un sabor fuerte por lo que se recomienda utilizar con moderación.	 Fresco o seco  Ensaladas, carnes, pescado.  Seco, se conserva adecuadamente en un recipiente hermético.

Referencias:

Green A. (2007) Hierbas aromáticas y especias. Cómo identificarlas y seleccionarlas en cada estación. Ediciones Robinbook.