



Cocinando con Hierbas, Especies y Sazonadores

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

Las hierbas y especias pueden agregar sabor y variedad a su comida. Use un poco primero, agregue más cuando esté segura que le gusta el sabor. Para substituir hierbas secas por frescas, use 1/3 cucharadita en polvo o 1/2 cucharadita triturada por 1 cucharada de hierbas frescas picadas. Algunas hierbas y especias con caras. Puede comprar sólo unas pocas de hierbas o especias menos caras.

Las hierbas y especias pierden su sabor y se pueden echar a perder o llenarse de insectos si las guarda más de un año. Si casi no usa las hierbas y especias, compre frascos chicos o guárdelas en el congelador.

HIERBAS, ESPECIAS Y SAZONADORES

USOS

Combinación de especias	Postres de frutas, tarta de calabaza, sidra de manzana, pasteles, galletas, platillos con pollo, res y pescado; una mezcla de canela, nuez moscada y clavos
Albahaca	Platillos con tomate y huevo, guisados, sopas y ensaladas
Hojas de laurel	Platillos con tomate, pescado y carne
Pimienta negra	Carnes, guisados, vegetales y sopas. Otras pimientos: de Cayena, blanca
Semilla de apio	Jugos, sopas, ensaladas, vegetales, asados con papas, pollo, rollos y biscuits
Polvo de chile	Platillos con chile, frijol y arroz
Cebollines	Platillos con papas, sopas, aderezos y salsas
Cilantro (Hojas de coriandro)	Platillos de América Latina, India y China, salsa, frituras, ensaladas de legumbres o arroz, o arroz cocido; pollo o pescado asado, o un platillo con tomates maduros; si es posible úselo fresco
Canela	Tostado francés, frutas y ensaladas de frutas, camote, calabaza y chayote, postres de manzana y pudín, chuletas de puerco o jamón
Clavo	Clavos enteros en jamón o asados de puerco; clavos molidos para sazonar postres de pera o manzana, betabel/remolacha, frijoles, tomates, chayotes y camotes
Semilla de coriandro	Platillos del Este Medio, pasteles y galletas, sopas, asado de puerco y aderezo para ensaladas
Comino	Platillos mexicanos e indios, y del Este Medio; res y cordero, frijoles, salsa para marinar, salsas de chile y tomate; ingrediente en polvo de curry
Eneldo	Ensalada de atún o salmón, de papa, pepinillos, aderezos y salsas

HIERBAS, ESPECIAS Y SAZONADORES

USOS

Ajo	Platillos mexicanos, italianos y orientales y en aderezos para ensaladas; puede usarse fresco o en polvo
Jengibre (fresco)	Platillos orientales, pollo o pescado marinado, aderezo para ensaladas de frutas
Jengibre (molido)	Pan de jengibre, pastel con especias, tarta de calabaza, pollo o carne, sopas, guisados, para relleno, chayote, camote
Sazonador italiano	Platillos italianos como tallarines; una mezcla de mejorana, oregano, albahaca, y romero
Mejorana	Platillos con huevo y queso, carnes, pescado, pollo, y vegetales
Menta	Ensalada de frutas y sopas de frutas, melón, fresas/moras, y bebidas frías de frutas, zanahorias o chícharos/arvejas cocidas, sopa fría de yogurt, cordero, "tabbouleh"
Mostaza	Salsas para marinar carnes y pescados, aderezos para ensaladas, condimento de la India, pepinillos condimentos
Nuez moscada	Frutas cocidas, tartas y postres, alimentos horneados, espinaca, camote, ponche de leche y huevo y tostado francés
Cebolla	Cualquier platillo donde se desea sabor a cebolla; puede usarse fresca o deshidratada (picada o en polvo)
Orégano	Platillos italianos, chile, tortilla de huevo, guisado de res, albondigón, puerco y vegetales como brócoli o tomates
Pimentón	Guisados, pollo, pescado, papas, arroz y huevos duros/cocidos
Perejil	Carnes, sopas o platillos con vegetales, añade color
Romero	Platillos con huevo, carnes, pescado, sopas y guisados, y vegetales
Tomillo	Pescado, pollo o carnes, en sopas y guisados, ensaladas de vegetales

SAZONANDO SU COMIDA CON MENOS SAL

Trate de usar hierbas y especias para sazonar su comida. Podrá disminuir la cantidad de sal que utiliza.

Algunos sazonadores contienen sal y/o sodio. Use estos de vez en cuando:

sal de ajo • sal de apio • sal sazonzadora • salsa de soya
sal de cebolla • glutamato de monosodio (GMS/MSG)

¡Muchas mezclas de sazonadores contienen mucha sal - lea la etiqueta!

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE 113S noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director