

## Abril: Hierbas Frescas y Especias

**Hierbas frescas y especias** pueden crear la diferencia entre un plato bueno a uno delicioso! Ya sea rociando su ensalada con una **hierba fresca** o con un poco de especias secas o un montón de **hierbas frescas**, sus platos estarán llenos de aromas, sabores, colores, texturas e incluso nutrición gracias a estas deliciosas adiciones. Utilizando parte de la información a continuación, trate de usar **hierbas frescas** y / o **especias** en sus comidas!

### HIERBAS FRESCAS!

Por definición,

**"Una hierba es la hoja fragante de cualquiera de varias plantas anuales o perennes que crecen en zonas templadas y no tienen tallos leñosos".**

¿Con qué frecuencia usa hierbas frescas en sus comidas? ¿Los cultiva? Algunas de las hierbas frescas más comunes son: albahaca, hoja de laurel, cilantro, perifollo, cilantro, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, estragón y tomillo. Puede añadir hierbas frescas al final del proceso de cocinar sus comidas, o en platos crudos como ensaladas, para disfrutar de las hierbas de sabor delicioso!



*Tomillo fresco, Romero y Albahaca*



*Perejil, Cilantro y Menta*

### ESPECIAS SABROSAS!

Por definición,

**"Una especia es un condimento picante o aromático obtenido de la corteza, brotes, frutos, raíces, semillas o tallos de varias plantas y árboles"<sup>1</sup>.**



¿Cuántas de las especias más populares tiene en su cocina? Echa un vistazo a la canela, el cardamomo, el clavo, el jengibre, la nuez moscada, el pimentón, la pimienta y la cúrcuma, así como las mezclas de especias como el curry en polvo, el chili en polvo, el garam masala y el condimento cajún. ¿Sabía usted que la sal, conocida como una especia, es en realidad un mineral? Use la sal con moderación para extraer los sabores de sus comidas frescas!

<sup>1</sup> <http://startcooking.com/herbs-and-spices>

## Hierbas frescas y Especias

- ¡Organice sus especias secas en orden alfabético – se le hace fácil agarrar lo que usted necesita para agregar sabor delicioso a sus platos!
- Si está utilizando hierbas frescas en lugar de secas, la proporción es de 3 a 1. Por lo tanto, si la receta pide 1 cucharadita de orégano seco, se utiliza 3 cucharadita de orégano fresco. (Revertir si se usa seco en lugar de fresco)
- Las especias secas deben almacenarse en un ambiente fresco, oscuro y seco, lejos de la luz directa del sol, en recipientes herméticos, lejos del calor de un horno, de la humedad de un lavaplatos (dentro de un armario, no en la parte superior de su encimera) .
- Las hierbas frescas no sólo son buenísimas en sus comidas, tirar algunos en su agua con hielo para agregar sabor y aromas sin azúcar! Tomar unas cuantas hojas de menta, mezclarlos con su agua y a disfrutar! Pruebe la albahaca con sandía, limón o cantos de piña.
- No se lleve por la fecha de compra o fecha en la botella para decidir si una especia seca es demasiado vieja - es mucho mejor oler las especias secas antes de usarlas. Si han perdido su olor, deben ser tiradas a la basura.
- Trate de congelar hierbas frescas (mucho mejor que tirarlas!) - como albahaca, cebollino, limoncillo, menta, orégano, salvia y tomillo. Simplemente lavar, secar, picar y ponerlas en bolsas de plástico selladas, luego en el congelador! Cuando las necesite, tire una porción o 2 en sus platos - fácil!

## Hierbas Frescas – Trate de cultivarlas!

¡Intente cultivar hierbas en el interior! Encuentre un espacio luminoso o una gran ventana soleada, con temperaturas entre 55 y 75 grados y buena circulación de aire (tenga cuidado si la ventana es demasiado fría en invierno!). La mayoría de las hierbas crecen mejor con al menos 5-6 horas de luz brillante; Menta, perejil y cebollino pueden crecer con 4-5. Plante la hierba en una olla de 6 pulgadas utilizando una mezcla de envasado de drenaje rápido, una que incluye la aireación (una que tenga perlite). Añadir agua cuando el suelo se siente seco. Fertilizar mensualmente.

## Recetas con Hierbas Frescas y Especias!

### PAPAS ROJAS Y TOMILLO

#### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 libras pequeñas de papas de piel roja, cuarteadas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas o 5 a 6 ramitas de tomillo fresco, hojas despojadas y picadas

En un sartén mediano y profundo, hervir el agua. Agregue las papas, cocine a fuego lento por 12 minutos. Escurrir en el colador. Vacíe el agua de la cacerola, luego caliente la cacerola a fuego medio alto, agregue el aceite de oliva y la mantequilla, cuando la mantequilla se derrita, agregue las papas. Sazonar con sal, pimienta y tomillo picado - recubrir las papas, mezclar de vez en cuando 7-8 min.

Adaptado de: <http://www.foodnetwork.com/recipes/rachael-ray/red-potatoes-and-thyme-recipe.html>

### PESTO DE ALBAHCA FRESCA

#### Ingredientes

- 2 tazas llenas de hojas de albahaca fresca
- 1/2 taza de queso Romano o Parmesano-Reggiano recién rallado (aproximadamente 2 onzas)
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/3 taza de piñones (puede sustituir las nueces picadas)
- 3 dientes de ajo picados (aproximadamente 3 cucharaditas)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Coloque las hojas de albahaca y piñones en su procesador de alimentos o licuadora, y pulse varias veces. Agregue el ajo y el queso, pulse varias veces más. Raspe los lados del recipiente con una espátula. Mientras el procesador de alimentos está funcionando, añada lentamente aceite de oliva en una corriente constante. Raspe los lados del tazón, agregue sal y pimienta al gusto.

Mezcle con pasta de trigo integral para una salsa rápida, añadir un poco sobre patatas al horno, o se extienden sobre las galletas o rebanadas de pan tostado de grano entero o integral!

Adaptado de:

[http://www.simplyrecipes.com/recipes/fresh\\_basil\\_pesto/](http://www.simplyrecipes.com/recipes/fresh_basil_pesto/)