

Clasificación de hierbas y condimentos:

Ácidos	Aliáceos	Aromáticos	Picantes
Aceto balsámico	Ajo	Albahaca, Azafrán,	Ají molido
Lima	Alcaparras	Canela, Cardamomo,	Chile
Limón	Cebolla: blanca, morada.	Cilantro, Clavo de olor, Comino, Coriandro,	Jengibre
Vinagre: de manzana, de vino.	Cebolla de verdeo Ciboulette Echalote Mostaza Puerro Rábano blanco	Cúrcuma, Curry, Enebro, Eneldo, Esencia de vainilla, Estragón, Fenogreco, Hinojo, Laurel, Menta, Nuez moscada, Orégano, Perejil, Perifollo (es una ramita parecida al perejil), Pimiento, Romero, Salvia, Tomillo	Páprika Pimentón Pimienta: blanca, negra, roja (o de Cayena), rosa, verde.

En general se define como hierbas a las hojas de ciertas plantas, donde la mayoría se desarrollan en climas templados. Siempre es preferible usar hierbas frescas, y en caso de no contar con ellas, se debe optar por las secas, teniendo en cuenta que su sabor es más concentrado: por una cucharadita de hierbas secas hay que calcular 3 de hierbas frescas. Estas se deben conservar una vez lavadas y secas, entre dos papeles de cocina y envueltas en film en la heladera.

Para las hierbas secas y las especies se recomienda conservarlas en frascos de cierre herméticos. Previamente, conviene hidratarlas, para que liberen todo su aroma. Se aconseja además, colocarlas en las preparaciones a último momento para que no pierdan sus propiedades, como su aroma y sabor.

En estos alimentos...	Probá con estas hierbas...
<i>Huevo</i>	Albahaca, pimienta negra, cilantro, ajo, ciboulette, orégano, tomillo, estragón
<i>Pescado</i>	Albahaca, hojas de laurel, pepinillo, hinojo, jengibre, orégano, pimentón dulce, estragón, salvia, tomillo
<i>Carnes</i>	Hojas de laurel, pimienta negra, semillas de apio, curry en polvo, hinojo (en platos con salsa), mejorana, orégano, cebolla, tomillo
<i>De vaca</i>	
<i>De cerdo</i>	Pimienta de cayena, ají picante en polvo, canela, clavo de olor, hinojo (en platos con salsa), salvia, tomillo
<i>De pollo, pavo</i>	Curry en polvo, jengibre, mejorana, salvia, estragón
<i>Arroz blanco</i>	Comino, hinojo, cebolla, perejil, azafrán, cúrcuma
<i>Arroz integral</i>	Jengibre, cebolla, perejil

<i>Fideos</i>	Albahaca, ciboulete, mejorana, orégano, azafrán
<i>Arvejas</i>	Albahaca, mejorana, menta, orégano, perejil, tomillo, estragón
<i>Papa</i>	Albahaca, ciboulette, pepinillo, ajo, perejil
<i>Legumbres</i>	Albahaca, orégano, cebolla, perejil, estragón
<i>Batata</i>	Canela, clavo de olor, jengibre, lavanda, menta, nuez moscada
<i>Choclo</i>	Ají picante en polvo, ciboulette
<i>Frutas</i>	Canela, clavo de olor, jengibre, lavanda, menta, romero, nuez moscada
<i>Salsa de tomate</i>	Albahaca, pimienta de cayena, cilantro, semillas de hinojo, perejil, pimentón dulce, salvia, orégano, tomillo
<i>Sopa de verduras</i>	Pimienta de jamaica, albahaca, pimienta negra, clavo de olor, ajo, mejorana, salvia
<i>Vegetales</i>	Albahaca, pimienta negra, ciboulete, cilantro, ajo, mejorana, menta, cebolla, perejil, estragón, tomillo
<i>Ensalada de</i>	

verdes	
Brócoli	Orégano
Zanahoria	Albahaca, jengibre, mejorana, menta, orégano, perejil, tomillo
Repollo de Bruselas, repollo	Semillas de apio, pepinillo, mejorana, menta, salvia, estragón
Coliflor	Mejorana, nuez moscada, perejil
Chauchas	Albahaca, clavo de olor, mejorana, perejil, salvia
Hongos	Mejorana, orégano, perejil, estragón, tomillo
Cebolla	Albahaca, orégano, salvia, tomillo
Espinaca	Mejorana, jengibre, nuez moscada, perejil
Tomate	Albahaca, cilantro, ciboulete, mejorana, nuez moscada, orégano, salvia
Zapallo	Canela, clavo de olor, jengibre, lavanda, menta, nuez moscada

Hierba	Presentación	Hierbas con las que combina	Comentarios
Albahaca	Fresca, morada o verde	Orégano, tomillo, ajo	
Perejil	Fresco y seco	Ajo, limón	
Romero	Fresco y seco	Tomillo, estragón	Invasivo, usar poca cantidad
Tomillo	Fresco y seco	Albahaca, romero, orégano	
Orégano	Fresco y seco	Albahaca, tomillo	
Menta	Fresco y seco	Albahaca	
Eneldo	Fresco, seco, semillas		Sabor ligero a limón
Jengibre	Raíz y en polvo	Ajo, chiles picantes	Sabor picante, especiado, fresco

Cilantro	Fresco, seco	Chiles picantes	Invasivo, usar poca cantidad
Comino	En polvo, semillas		
Azafrán	Molido, en hebras		