



# Capacitate.



Clasificación de hierbas y condimentos:

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

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.

| <b>En estos alimentos...</b>    | <b>Probá con estas hierbas...</b>  |
|---------------------------------|--|
| <i>Huevo</i>                    | Albahaca, pimienta negra, cilantro, ajo, ciboullete, orégano, tomillo, estragón  |
| <i>Pescado</i>                  | Albahaca, hojas de laurel, pepinillo, hinojo, jengibre, orégano, pimentón dulce, estragón, salvia, tomillo                           |
| <i>Carnes</i><br><i>De vaca</i> | Hojas de laurel, pimienta negra, semillas de apio, curry en polvo, hinojo (en platos con salsa), mejorana, orégano, cebolla, tomillo |
| <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<br>Comino, hinojo, cebolla, perejil, azafrán, cúrcuma                           |
| <i>Arroz blanco</i>             | Jengibre, cebolla, perejil   |
| <i>Arroz integral</i>           |  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <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>        |   |
| <i>Ensalada de</i>      | Albahaca, pimienta negra, ciboulete, cilantro, ajo, mejorana, menta, cebolla, perejil, estragón, tomillo      |

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

| 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  |                 |                              |