

De compras para la salud: Las hierbas y las especias¹

Jenna A. Norris y Wendy J. Dahl²

Las hierbas y las especias han sido usadas durante cientos de años en la cocina y en la medicina (Stephens 2010). Estas añaden una amplia gama de sabores a los alimentos y también pueden proporcionar beneficios para salud. Las hierbas y especias en la cocina pueden ayudar a preparar recetas sabrosas y saludables.



Figura 1.

Crédito: Getty Images

¿Cuál es la diferencia entre las hierbas y las especias?

Las personas a menudo se preguntan cuál es la diferencia entre una hierba y una especia. Simplemente depende de la parte de la planta que se utiliza. Las hierbas vienen de las hojas de las plantas que tienen los tallos no leñosos y crecen cerca de los climas suaves. Las especias son originarias de climas tropicales que se obtienen a partir de las raíces, las flores, los frutos, las semillas o de la corteza. Las especias tienden a tener un sabor más fuerte y más potente que las hierbas, por lo que se usan en cantidades más pequeñas (Spicer 2003). Es común referirse a las hierbas y a las especias como “condimentos” cuando se utilizan juntos.

¿Tienen las hierbas y las especias algún beneficio para la salud?

Probablemente el mayor beneficio de las hierbas y de las especias para la salud es que sirven como alternativas sabrosas diferentes a la sal, grasa y azúcar sin añadir calorías adicionales a sus comidas. En lugar de añadir azúcar a la avena, a las batatas (camote) o papas dulces y a los postres, intente agregar especias como la canela y la pimienta de Jamaica. Para las comidas saladas, sustituya la sal con especias como la pimienta negra, el comino y las semillas de eneldo. Intente saborear los alimentos con hierbas y con especias en lugar de usar pan, aderezos y salsas. Sazonar las carnes con hierbas y especias y cocinarlas es una alternativa saludable a empanizar y freír y, además, es una manera fácil

- Este documento, FSHN13-03s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: enero 2015. Revisado junio 2016, febrero 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
- Jenna A. Norris, exestudiante de postgrado; y Wendy Dahl, profesora asociada, Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

de reducir el consumo de grasas. La adopción de cambios como este le puede ayudar a reducir el consumo de sodio, grasa y azúcar en su dieta.

La selección de hierbas y especias

Algunos condimentos van mejor con algunas comidas que con otras. Consulte las tablas 1 y 2, las cuales enumeran unas pocas hierbas y especias comunes. Hay muchas más que usted puede probar, así que, ¡sea valiente y experimente con sus propias combinaciones!

¿Debo usar hierbas frescas o secas?

La elección es totalmente suya. Las hierbas frescas no son iguales a las secas en términos de los montos a ser añadidos a las comidas. Una cucharada de hierba fresca finamente cortada es igual a una cucharadita de hierbas secas o $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ de cucharadita de hierbas secas molidas (Stephen 2010). Además, las hierbas frescas y las secas deben ser almacenadas de distintas maneras para conservar su frescura. Los siguientes consejos le ayudarán a asegurar que sus condimentos se mantengan frescos por mucho más tiempo después de comprados.

Las hierbas frescas

Al elegir las hierbas frescas, evite aquellas que tienen hojas marrones o marchitas. La albahaca, el cilantro en hoja, el eneldo, el orégano, el perejil, el tomillo y muchas más deben ser almacenadas en el refrigerador. Puede esperar que se mantengan frescas por 2–3 semanas a pesar de que algo del sabor y el aroma se perderá después de la primera semana (Cantwell and Reid 2001). Para su uso a corto plazo (una semana), las hierbas pueden ser refrigeradas en un recipiente cubierto con un poco de agua.

Las hierbas congeladas

Para conservar las hierbas por un periodo extendido de tiempo las puede congelar. Para hacerlo apropiadamente, colóquelas en una bandeja para hornear, luego póngalas en el congelador. Una vez que las hierbas estén congeladas empáquelas en contenedores herméticos y guárdelas en el congelador. Al descongelarse las hierbas son flácidas, por lo tanto, es mejor utilizarlas en platillos cocinados.

Las hierbas secas

Las hierbas y las especias que están secas nunca se estropearán, pero su sabor y aroma se desvanecerán con el tiempo. Estas deben ser almacenadas en un lugar fresco y seco,

lejos de las fuentes de calor y en envases cerrados. Cuando cocine, mantenga el envase alejado de las ollas humeantes para evitar la exposición a la humedad (Stephen 2010). Las hierbas que vienen en copos grandes, tales como el perejil, la albahaca y el orégano se mantendrán frescas durante 1–3 años. Especias molidas, tales como el pimentón, la canela y la nuez moscada, se pueden mantener de 2–3 años. Los palitos de canela, granos de pimienta y cualquier otra especia entera pueden ser usadas por 5 años (Dermody 2004).

Cocinando con hierbas y especias

Las hierbas delicadas, como la albahaca o el cebollín deben añadirse justo antes de servirse debido a que su sabor se puede perder con el proceso de cocción. Las hierbas que son menos delicadas, tales como el orégano y el tomillo, pueden ser agregadas al principio del proceso de cocción. Debido a que el sabor del pimiento rojo se hace más fuerte a medida que se cocina, la pimienta de cayena debe ser añadida en montos pequeños (aproximadamente $\frac{1}{8}$ de una cucharadita) para comenzar, y luego se aumenta cuando sea necesario. Siempre empiece agregando solo pequeñas cantidades de hierbas y especias. Para una libra de carne o una taza de sopa o salsa, use $\frac{1}{4}$ de cucharadita de hierbas secas molidas y añada más si lo desea (Stephen 2010). Cuando se añaden las hierbas y las especias a las comidas que se sirven frías, es muy importante refrigerar las comidas por algunas horas para asegurarse que los sabores de los condimentos sean bien absorbidos.

Resumen

El uso de las hierbas y de las especias es una buena manera de reducir la sal, el azúcar y la grasa en su dieta al mismo tiempo que añade nuevos sabores. Es una buena idea planear sus comidas antes de ir al supermercado para saber qué hierbas y especias necesitará. Use estos consejos para asegurarse de que está manteniendo sus condimentos frescos y sabrosos. Los ejemplos anteriores son solo una parte de los usos disponibles, así que, ¡sea creativo! Siga estos consejos y le dará vida a su sazón en poco tiempo.

Referencias

Cantwell, M., and M. Reid. n.d. *Herbs (Fresh Culinary): Recommendations for Maintaining Postharvest Quality*. UC Davis Postharvest Research and Extension Center. Last modified October 4, 2023. <https://postharvest.ucdavis.edu/produce-facts-sheets/herbs-fresh-culinary>

Dermody, Cynthia. 2004. *The Shelf Life of Spices*. Accessed February 18, 2022. <https://www.rd.com/article/spice-shelf-life/>

Spicer, Foy. 2003. *Herbs vs. Spices*. Accessed January 30, 2020. <https://hortnews.extension.iastate.edu/2003/8-22-2003/herbsnspices.html>

Stephens, Jan. 2010. *Seasoning with Herbs and Spices*. Accessed May 15, 2024. https://bookstore.ksre.ksu.edu/download/seasoning-with-herbs-and-spices_MF3539

Tabla 1. Hierbas comunes.

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Albahaca (Dulce)	Hojas y tallos de la planta de albahaca	Picante, algo dulce	Fresca	Huevos, pescados, escabeches, carnes, ensaladas, salsas, platos de mariscos, guisos, platos de tomate y de vegetales
Hoja de laurel	Hojas de la planta de laurel dulce	Medio	Seca	Añada dos o tres hojas para las salsas de carne, salsas, sopas y guisos (Remueva las hojas antes de servir)
Cebollín	Hojas de la planta de cebollín, un miembro de la familia de las cebollas	Afilado, sabor a cebolla/ajo	Fresco, o congelado si no está disponible fresco	Pollo, cremas de queso, salsas en crema, huevos, pescados, cordero, mayonesa, crema agria y los platos de vegetales
Hojas de cilantro	Hojas de la planta de cilantro	Picante, dulce o picante	Fresco	Salsas, guacamole y ensaladas
Eneldo	Hojas y semillas de la planta de eneldo	Suave, algo amargo	Las hojas frescas son mejores; las semillas se usan completas	Panes, cremas de queso, requesón, sopas, aderezos, carnes, ensalada de papas, platos de arroz, guisos y vegetales
Hinojo	Hojas y tallos de la planta de hinojo	Como anís, pero más dulce y liviano	Crudo o cocido	Pescados, salchicha italiana, salsas de mariscos, sopas, salsas de espagueti, guisos y batatas
Orégano	Hojas de la planta de orégano	Tibio o amargo	Fresco o seco	Huevos, pescado, ensaladas verdes, platos italianos, carnes, platos mexicanos, platos de champiñones, tortillas de huevo, aves, salsas, sopas, salsas para untar, espagueti, salsas de tomate y vegetales
Perejil	Hojas de la planta de perejil	Medianamente con sabor a pimienta	Fresco; seco es un substituto pobre	Salsas como acompañantes, aderezos, guarniciones, salsas de hierbas para untar, tortillas de huevo, platos de papas, salsas, sopas y vegetales
Romero	Hojas de la planta de romero	Muy aromático, ligeramente sabor a limón y a pino	Fresco o seco	Platos de pescado, pan de hierbas, escabeches, platos de papas, salsas, sopas y vegetales
Salvia	Hojas de la planta de salvia	Mohoso, un poco amargo	Fresca o seca	Platos de queso, sopas, tortillas de huevo, cerdo, aves, y platos de arroz
Estragón	Hojas de la planta de estragón francés	Como anís	Fresco o congelado	Pollo, pescado, ensaladas, aderezos, salsas, mariscos, sopas y vegetales
Tomillo	Hojas de la planta de tomillo	Menta y con sabor a limón	Fresco o seco	Queso, pescado, aderezos para ensaladas, mariscos, sopas, estofados, rellenos, salsas de tomate y vegetales

Tabla 2. Especias comunes

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Anís	Semillas de la planta de anís	Dulce, similar al regaliz	Semillas secas	Pastel de manzana, tortas, ensalada de col, galletas, requesón, platos de fruta, aderezos para ensaladas y mezclas de carne picante
Alcaparras	Capullos de flores sin abrir del arbusto de alcaparra	Picante	Encurtidas en escabeche líquido	Salsa espesa de carne, sándwiches, platos de berenjena, ensaladas, salsas y platos de tomate
Alcaravea	Semillas de la planta de alcaravea	Dulce con sabor a nuez	Entera	Productos horneados, repollo, zanahorias, quesos, ensalada de col, ensalada de pepino, judías verdes, pepinillos, papas y salchichas
Cardamomo	Semillas del árbol de cardamomo, un miembro de la familia del jengibre	Ligeramente dulce y también picante	Entero o molido	Panes, tortas, galletas, curry, natillas, arroz y ponches
Cayena	Fruta seca molida o semillas de la planta de pimienta de cayena	Picante intenso	Seca y molida, o fresca y finamente picada	Curry, carnes, platos mexicanos, salsas y guisos
Semillas de apio	Semillas de la planta de apio	Sabor a apio fuerte y picante	Semilla entera seca	Panes, ensalada de col, ensalada de huevo, ensalada de patata y ensalada de atún
Canela	Corteza de los palos de la planta de canela	Dulce y picante	Palitos secos o polvo molido	Panes, tortas, pollo, café, galletas, cerdo, bebidas con especias, batatas, calabaza, té, yogur (a menudo combinado con pimienta, clavo y nuez moscada)
Clavo	Capullos de flores secas del árbol de clavo	Dulce o agridulce	Seco o molido	Productos horneados, remolacha, salsas de ají, galletas, curry, salsas de frutas/jarabes, pan de jengibre, calabaza y salsas de tomate
Cilantro	Semillas de la planta de cilantro	Picante y dulce	Molido o entero	Productos horneados, bebidas, dulces, curry, postres a base de lácteos, carnes y salsa de pepinillos
Comino	Semillas de la planta de comino	Pimentoso	Entero o molido	Polvos de ají, curry, carnes, estofados, tofu y platos de vegetales
Ajo	Bulbos de la planta de ajo, un miembro de la familia de la cebolla	Amargo, como la cebolla, medianamente picante	Fresco o granulado, si fresco no está disponible	Panes, pescados, platos italianos, carnes, sopas, estofados y salsas de tomate
Jengibre	Raíces de la planta de jengibre	Mezcla de pimienta y dulce	Polvo seco o la raíz fresca y rallada	Remolacha, bebidas, panes, tortas, platos de queso, conserva agridulce, galletas, curry, salsas, aderezos, carne, aves, sopas, guisos y vegetales amarillos
Macis	Recubrimiento exterior de la semilla de nuez moscada	Similar a la nuez moscada, pero más fuerte	Seca o molida	Productos horneados, pepinos y guisos
Mostaza	Semillas de la planta de mostaza	Picante y agrio	En polvo o las semillas enteras	Salsas, platos de queso, huevos, pescados, pepinillos picantes, aderezos para ensaladas, salsas, pastas para untar, tofu y vegetales
Nuez moscada	Semillas del árbol de nuez moscada	Caliente, picante y dulce	Molida fresca	Salsa de manzana, productos horneados, bebidas, platos de queso, platos de crema, postres, carne molida, pasteles, salsas, sopas, guisos y muchos vegetales
Paprika	Fruta de la planta de pimentón dulce	Dulce o picante, algo agrio	Seca o molida	Huevos, queso, estofado húngaro, pasta, papas y salsas

Nombre	Fuente	Sabor	Mejor uso	Combine con
Azafrán	Estigmas secas y los tallos superiores de la planta de azafrán	Amargo, aromático	Seco o molido	Use pequeños montos triturados en los panes, tortas, pescado, aves y platos de arroz
Cúrcuma	Raíz de la planta, una planta tropical relacionada al jengibre	Picante, algo amargo	Seca o molida	Polvos de curry, platos de huevo, platos hindúes, platos de arroz y aderezos de ensaladas

Fuente: CNN Interactive 1998; Johns Hopkins Bayview Medical Center 2001.