



Condimentando con *Hierbas y Especias*



K-STATE
Research and Extension

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Los sabores y aromas únicos y sorprendentes, sutiles pero característicos de las hierbas y especias han mejorado los alimentos y bebidas durante siglos. Muy valoradas a lo largo de la historia por su rareza y su capacidad para enmascarar sabores desagradables, las especias y hierbas provocaron exploraciones a partes desconocidas del mundo en busca de nuevas fuentes. Hoy en día, el acceso y el uso de muchas variedades de hierbas y especias, en la cocina y en la salud, es universal, llegando a todas las culturas y continentes.

¿Qué son las hierbas y especias, y en qué se diferencian?

Los términos **hierba** y **especia** a menudo se intercambian, pero son dos tipos distintos de condimentos, hechos de diferentes secciones de plantas y procesados de diferentes maneras. En términos culinarios o de cocina, la parte comestible, verde o frondosa de una planta generalmente se conoce como hierba, mientras que las otras partes (como los brotes aromáticos, la corteza, la raíz, las bayas o las semillas) se denominan especias (que a menudo se secan). Las hierbas y otros productos botánicos han desempeñado un papel clave en la salud humana durante siglos.

¿Las hierbas y especias realmente ofrecen beneficios para la salud?

Los consumidores han usado durante mucho tiempo hierbas y especias para tratar condiciones de salud. La investigación en torno a los mecanismos y la eficacia de los remedios herbales y los beneficios para la salud de numerosas especias han aumentado en los últimos años, debido en respuesta parcial a los miles de millones de dólares gastados a nivel mundial en compuestos botánicos relacionados con la salud. Hoy en día, el examen de los efectos sobre la salud de las hierbas y especias utilizadas en la cocina está aumentando en todo el mundo. Los resultados indican que las hierbas y especias ofrecen numerosos beneficios para la salud, además de un incremento en sabor en los alimentos y bebidas.

Actualmente, las hierbas se aplican medicinalmente en el tratamiento de afecciones crónicas y agudas y diversas dolencias y problemas como enfermedades cardiovasculares, problemas de próstata, depresión, inflamación y para estimular el sistema inmunológico, por nombrar solo algunas. Hay más de 100 especias comunes utilizadas en la cocina en todo el mundo. Los estudios han demostrado que las especias son fuentes concentradas de sustancias naturales que protegen a las células del daño. Muchos de los beneficios para la salud reconocidos de las hierbas y especias, ya sean frescas o secas, se resumen

en las propiedades pro-salud, “anti” que están definidas y discutidas aquí:

Antioxidantes — Sustancias en muchas especias y hierbas que retardan o previenen el daño a las células; ayudan a nuestros cuerpos a combatir enfermedades crónicas y promueven el envejecimiento celular saludable.

Antiinflamatorios — Estos compuestos luchan contra la inflamación, que puede aparecer en nuestros cuerpos como rigidez articular y dolor o fiebre. La inflamación ocurre cuando el cuerpo “responde en exceso” a una infección; la inflamación está relacionada con la diabetes tipo 2, la enfermedad de Alzheimer y ciertos tipos de cáncer. Como ejemplo, la investigación ha demostrado que la especia cúrcuma, que contiene curcumina, es eficaz para reducir el dolor y la hinchazón relacionados con algunos tipos de artritis.

Antibacterianos, antimicrobianos y antifúngicos — Estos compuestos ralentizan o inhiben el crecimiento de bacterias transmitidas por los alimentos y otras sustancias que hacen que los alimentos no sean seguros. Algunas hierbas y especias, como el clavo, el orégano, el tomillo, la canela y el comino, han mostrado importantes actividades antibacterianas y antifúngicas contra el deterioro de los alimentos.

Antieméticos y antinaúseas — El jengibre es una hierba antigua utilizada ampliamente en la historia por sus muchas propiedades medicinales naturales y particularmente como agente antiemético, algo que previene los vómitos. Otras con propiedades antinaúseas son la manzanilla y la menta.



Esta lección se trata sobre hierbas y especias culinarias principalmente, pero la superposición entre la cocina y los usos medicinales se destaca en todo momento. ¡La comida es salud!

Los consumidores modernos usan hierbas y especias para mejorar el sabor y la salud de los alimentos. Las hierbas y especias suministran los sabores que definen la cocina étnica y las cocinas regionales. Aunque la familiaridad, disponibilidad y preferencia del uso de diferentes hierbas o especias varía ampliamente de una cultura a otra y de una región geográfica a otra, algunas sugerencias básicas de combinación de ingredientes pueden ayudar a los cocineros principiantes a ganar confianza y desarrollar sus propias preferencias.

- **Carne de res** — laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo
- **Pollo** — jengibre, mejorana, orégano, pimentón, condimentos de aves de corral, romero, salvia, estragón, tomillo
- **Pescado** — curry en polvo, eneldo, mostaza seca, mejorana, pimentón, pimienta
- **Cordero** — curry en polvo, ajo, romero, menta
- **Cerdo** — ajo, salvia, pimienta, orégano
- **Ternera** — laurel, curry en polvo, jengibre, mejorana, orégano
- **Zanahorias** — canela, clavo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
- **Maíz** — comino, curry en polvo, pimentón, perejil
- **Judías verdes** — eneldo, curry en polvo, jugo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo
- **Jojas verdes** — pimienta
- **Guisantes** — jengibre, mejorana, cebolla, perejil, salvia
- **Papas** — eneldo, ajo, cebolla, pimentón, perejil, salvia
- **Calabaza de verano** — clavo, curry en polvo, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
- **Tomates** — albahaca, laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta
- **Calabaza de invierno** — canela, jengibre, nuez moscada, cebolla

¿Cuánto uso?

La cantidad de hierbas utilizadas depende de la forma: frescas, secas o molidas.

Cantidades equivalentes: 1 cucharada de hierbas frescas finamente cortadas = 1 cucharadita de hierbas secas desmoronadas = $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de hierbas secas molidas.

- Comience con una pequeña cantidad y ajuste según sea necesario. Para 4 porciones o 1 libra de carne, o 1 pinta / 2 tazas de sopa o salsa, comience con $\frac{1}{4}$ cucharadita de hierbas molidas secas.
- Cuando use pimienta de cayena o ajo en polvo, comience con $\frac{1}{8}$ de cucharadita. El pimiento rojo se intensifica en sabor durante la cocción.
- Al duplicar una receta, no duplique las hierbas y especias. Aumente las cantidades en un 50 por ciento, agregando más si es necesario.
- Agregue hierbas robustas o menos delicadas (como romero, salvia, orégano, tomillo) antes en la cocción y hierbas más delicadas (incluyendo albahaca, cebollino, menta, hierba de eneldo) más tarde o justo antes de servir.

¿Cómo se almacenan mejor las hierbas y especias?

El almacenamiento cuidadoso de hierbas y especias ayuda a conservar su sabor y extender su frescura.

La frescura de la **especia** se juzga por su color y aroma.

1. Cuando están frescas, la mayoría de las especias tienen un color brillante e intenso y un aroma fuerte. Siempre compre en pequeñas cantidades para ayudar a garantizar la frescura.
2. Mantenga las especias bien cubiertas y guárdelas en un lugar oscuro, fresco y seco. Las especias enteras se mantienen frescas hasta por 2 años, mientras que las especias molidas tienen una vida útil de 6 meses.
3. Guarde las especias rojas, como el pimentón y el pimiento rojo, en el refrigerador. Mantendrán su color y mantendrán su sabor por más tiempo.

Las hierbas secas se almacenan de la misma manera que las especias. Las hierbas secas enteras generalmente duran más que las hierbas molidas. Se pueden almacenar tal cual y rectificar según sea necesario. Los sabores se mantendrán más frescos y fuertes de esta manera.

1. Asegúrese de que sus hierbas secas estén completamente libres de humedad. Una buena manera de verificar si hay humedad es frotando un poco de estas hierbas entre los dedos. Si las hierbas se desmoronan fácilmente, están secas.

2. Guarde las hierbas secas en un recipiente hermético y oscuro para que la exposición a la luz y al aire no las estropee. Las botellas de vidrio son preferibles al plástico para preservar el sabor.
3. Mantenga estos frascos alejados de la luz solar; en su lugar, guárdelos en un lugar oscuro y seco. La luz solar puede arruinar la potencia de las hierbas.
4. Para prolongar su vida, almacene las hierbas en un lugar fresco y seco. No guarde los recipientes cerca de su estufa, pues el calor y la humedad de la cocción acortarán su “vida útil”.

Las hierbas frescas se almacenan mejor en el refrigerador. Antes de almacenarlas, es importante enjuagar bien todo el racimo con agua fría y secarlo bien secándolo con toallas de papel.

1. **Las hierbas delicadas** como el perejil, el cilantro y la menta deben almacenarse cuidadosamente en el refrigerador. Corte la base del tallo y retire todas las partes descoloridas de la hierba. Transfiera las ramitas o tallos a un frasco con aproximadamente una pulgada de agua en el fondo. Selle el frasco con la tapa y guárdelo en el refrigerador. Es importante cambiar el agua todos los días. Este

proceso ayudará a las hierbas a retener la humedad en el ambiente seco del refrigerador. Un frasco con albahaca fresca debe mantenerse a temperatura ambiente, ya que esta hierba puede volverse negra si se refrigera.

2. **Las hierbas robustas y duras** como el romero, el tomillo y la salvia deben envolverse holgadamente en una toalla de papel húmeda. Guarde el paquete en un recipiente hermético o en una bolsa de plástico tipo cremallera en el cajón para productos más crujientes. La toalla de papel mantendrá las hierbas lo suficientemente húmedas como para evitar que se sequen y la bolsa o recipiente mantendrá fuera el oxígeno para que permanezcan frescas por más tiempo.

Familias de Sabores Exclusivos

Otra forma de experimentar una gama más amplia de hierbas y especias es seleccionando condimentos considerando “familias” de sabores exclusivos de cocinas étnicas. Comience con las recomendaciones enumeradas aquí y descubra cuales sabores son sus favoritos.

Familias de Sabores

Mexicanas

Cilantro	Comino	Orégano	Ajo en polvo	Canela
Chili en Polvo				

Francesas

Nuez Moscada	Tomillo	Ajo en Polvo	Romero	Hierbas de la Provenza
Orégano				

Tailandesas

Albahaca	Comino	Ajo	Jengibre	Cúrcuma
Cardamomo	Curry			

Mediterráneas

Orégano	Romero	Tomillo	Hojas de Laurel	Cardamomo
Canela	Clavos	Coriandro	Albahaca	Jengibre

Indias

Hojas de laurel	Cardamomo	Pimienta de Cayena	Canela	Comino
Jengibre	Nuez moscada	Pimentón	Cúrcuma	Garam Masala
Curry en Polvo				

Las hierbas y especias se pueden usar para crear o agregar a bebidas y alimentos. El agua con sabor a hierbas o infundida es fácil y rápida de preparar, versátil (¡use las hierbas que tenga a mano!) y útil para alentarnos a beber más agua. Los sabores de las hierbas frescas junto con otras añadidas, incluyendo las frutas y verduras, facilitan el reemplazo de las bebidas endulzadas con azúcar en las comidas y refrigerios. Aquí hay un ejemplo fácil y sabroso para probar:

Agua de Hierbas con Pepino y Limón

- ½ pepino
 - 1 limón
 - 2 ramitas de romero fresco
 - 1 puñado de hojas de tomillo fresco (aproximadamente ⅓ a ½ taza, poco empaquetadas)
 - 1 puñado de hojas de menta fresca (aproximadamente ⅓ a ½ taza, poco empaquetadas)
1. Lave las frutas, verduras y hierbas justo antes de usarlas. Corte ½ pepino y 1 limón en rebanadas finas.
 2. Llene una jarra o una botella de refrigerador con agua. Agregue las rodajas de limón, las rodajas de pepino y las hierbas.
 3. Refrigere 1 hora antes de servir.

Otras hierbas frescas pueden sustituirse por las enumeradas. Cree un nuevo sabor favorito combinando frutas (como bayas o melón) con hierbas (como albahaca, menta u otras) disponibles por temporada o ubicación.

Muchas bebidas calientes son infusiones populares con hierbas y especias. Estas aromáticas agregan sabor y, a menudo, son las favoritas por sus supuestos beneficios saludables; en algunos casos, la hierba se usa como base de la bebida, como en el té de manzanilla o el té de menta. En otros, las hierbas o especias exclusivas, o ambas, agregan un perfil de sabor a la base de té o café. Esta receta de Té Chai Latte Casero sin Azúcar destaca varias especias y hierbas deliciosas.

Té Chai Latte Casero sin Azúcar

(usado con permiso de claudiacanu.com)

Rinde: Dos porciones de 1 taza

- 1 rama de canela, quebrada en trozos
- 4 vainas de cardamomo
- 2 clavos enteros

- 4 granos enteros de pimienta negra
- 2 tazas de leche entera o leche de coco
- 1 trozo de jengibre fresco, de aproximadamente .4 pulgadas
- 2 cucharaditas de hojas de té negro
- 2 estrellas de anís entero

Instrucciones

1. En una olla pequeña, coloque la canela, el cardamomo, el clavo de olor y los granos de pimienta. Tuéstelos a fuego medio de 3 a 4 minutos.
2. Agregue la leche, el jengibre y el anís estrellado. Baje el fuego y déjelo reposar durante unos 3 a 4 minutos; evite que la leche hierva.
3. Retire del fuego, cubra la olla y déjela reposar durante unos 10 minutos.
4. Cuele el latte a través de un colador de malla fina directamente en un vaso, dejando un espacio de 1 pulgada desde el borde.
5. Cuele aproximadamente 1 pulgada de latte en un vaso alto, usando un espumador de leche para hacer un poco de espuma.
6. Cubra el primer vaso con espuma de leche, agregue canela en polvo por encima y agregue anís estrellado como decoración.

Información nutricional por porción de 1 taza:

Calorías, 166; Grasa total, 8.4 g; Carbohidratos totales, 15.7 g; Azúcares, 12.4; Sodio, 108.7 mg; Proteína, 8.3 g.



Haga sus propias mezclas de hierbas y especias

Estas mezclas se pueden ampliar para cocinar por lotes más grandes. Guarde las mezclas en frascos de vidrio que se cierren herméticamente.

- Especias de pastel de manzana – Mezcle 1 cucharadita de canela con $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada y $\frac{1}{8}$ cucharadita de cardamomo.
- Especias de pastel de calabaza – Para obtener aproximadamente 5 cucharadas, mezcle 3 cucharadas de canela, 2 cucharaditas de jengibre, 2 cucharaditas de nuez moscada, 1 cucharadita de pimienta de Jamaica y 1 cucharadita de clavo.
- Condimento italiano – Para aproximadamente $1\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento, mezcle $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojas de orégano, $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojas de mejorana, $\frac{1}{4}$ cucharadita de hojas de albahaca y $\frac{1}{8}$ cucharadita de salvia frotada.
- Condimento de aves de corral – Para producir 1 cucharadita, mezcle $\frac{3}{4}$ cucharadita de salvia molida y $\frac{1}{4}$ cucharadita de tomillo molido.
- Curry en polvo no picante – Hay muchas variaciones de curry en polvo, ¡así que ajuste según lo dicten sus gustos! Esta receta hace aproximadamente 6 cucharadas de mezcla.
 - 2 cucharadas de comino molido
 - 2 cucharadas de cilantro molido
 - 2 cucharaditas de cúrcuma molida
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta roja triturada
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de semilla de mostaza
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido

En la licuadora o el procesador de alimentos, combine todos los ingredientes. Procéselos hasta obtener un polvo fino. Guarde en un recipiente hermético.

Cultive sus propias hierbas

A muchos cocineros les gusta cultivar sus propias hierbas frescas en macetas o parcelas justo afuera de la cocina. Para obtener más información sobre consejos y técnicas para cultivar sus propias hierbas, consulte esta publicación de KSRE: bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF2579.pdf

Hay muchas razones para incluir más hierbas y especias en su vida diaria, y los ricos sabores y beneficios para la salud son solo el comienzo. ¡Disfrute!

Condimentando con Hierbas y Especias – Consejos para Líderes

Esta publicación puede complementar y apoyar otras series educativas o currículos. Aquí hay algunas sugerencias para actividades relacionadas que podrían mejorar sus lecciones:

- Considere pedirle a un Jardinero Maestro, Agente especialista en Horticultura de la Investigación y Extensión de K-State o alguien de un invernadero local, que dirija una sesión sobre el cultivo y la cosecha de hierbas. Podría demostrar cómo almacenarlas y usarlas. Ofrezca un par de recetas de muestra para degustar.
- Ofrezca pequeñas muestras de especias a los participantes en las clases de cocina donde se conversa sobre esos condimentos. Varios tipos de hierbas secas y especias están disponibles en paquetes pequeños y económicos en tiendas de comestibles o las tiendas de a dólar y pueden permitir a los participantes probar un sabor nuevo para ellos. O haga mezclas de condimentos de hierbas o especias compradas a granel, luego empáquelas en cantidades más pequeñas para cada participante.
- Adivinen el condimento: Ponga hierbas o especias en tazas pequeñas con números, haga que los participantes adivinen cuáles son. Converse sobre cómo usarlas y los beneficios para la salud.
- Pruebe diferentes especias en el arroz.
- Compare las versiones secas y frescas de varias hierbas, por ejemplo, salvia, albahaca, orégano. ¿Cuáles son algunos beneficios de cada tipo?

Referencias:

Hogeback J. ¿Cuál es la diferencia entre una hierba y una especia? <https://www.britannica.com/story/whats-the-difference-between-an-herb-and-a-spice>. Acceso el 25 de junio, 2020.

Cooksmarts.com. Guía para aromatizar con especias. <https://www.cooksmarts.com/articles/ultimate-infographic-guide-spices/#guide-to-flavoring-with-spices>. Acceso el 28 de junio, 2020.

<https://claudiacanu.com/healthy-recipe/chai-tea-latte/>
Receta de Té Chai Latte Casero sin Azúcar. Acceso el 29 de junio, 2020. Consultado en www.claudiacanu.com el 25 de junio, 2020.

Jiang TA. (2019). Beneficios para la salud de las hierbas y especias culinarias. Revista de AOAC International. 102(2); 395-411. DOI: <https://doi.org/10.5740/jaoacint.18-0418>. <https://academic.oup.com/jaoac/article-abstract/102/2/395/5658185>. Acceso el 20 de junio, 2020.

B. Blumberg, PhD, ddirector del Laboratorio HNRCA de Investigación de Antioxidantes de Tufts. Las hierbas saludables hacen más que condimentar sus comidas, Carta de Salud y Nutrición de Tufts, Universidad de Tufts. Publicada: martes, 15 de noviembre de 2013 Actualizada: martes, 17 de septiembre, 2019. <https://www.nutritionletter.tufts.edu/special-reports/healthy-herbs-do-more-than-just-spice-up-your-meals>

Medicina Johns Hopkins. 5 especias con beneficios saludables. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-spices-with-healthy-benefits>. Acceso el 13 de julio, 2020.

Lección original por Jan Stephens

Revisión por

Sandy Procter, PhD, RD/LD, Especialista Estatal de Extensión en Nutrición de la Investigación y Extensión de K-State

y

Barbara Roths, RD/LD, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión K-State, Condado de Butler

Revisado por

Sara Sawyer, Agente de Extensión de Nutrición, Salud y Bienestar, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Sedgwick

Barbara Ames, Agente de Extensión de Nutrición, Salud e Inocuidad Alimentaria, Investigación y Extensión de K-State, Distrito Wildcat

Crystal Futrell, Agente de Extensión de Salud y Nutrición de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Johnson

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente los productos similares.

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Sandy Procter et.al., *Condimentando con Hierbas y Especias*, Universidad Estatal de Kansas, junio de 2023.

La Investigación y Extensión de Kansas es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director de Investigación y Extensión K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.