

Póngale sabor

Evite la sal. Use hierbas y especias para darle un toque de sabor a sus comidas.



Aproveche al máximo sus hierbas y especias con estas sugerencias.

- **Haga que las hierbas y especias duren más.**
 - **Frescas:** envuelva los tallos en toallas húmedas de papel. Guárdelas en bolsas de plástico en la gaveta para frutas y verduras del refrigerador. Se conservarán alrededor de 1 semana.
 - **Secas:** guárdelas en recipientes herméticos apartadas del calor (por ejemplo, no las coloque encima de la estufa), humedad y de la luz solar directa. Se conservarán alrededor de 1 año.
- **Reduzca los costos.**
 - **Use hierbas y especias secas,** especialmente si usted solo usaría una pequeña cantidad de las frescas. Las secas son a menudo más económicas.
 - **Busque hierbas y especias secas que se venden en cantidades grandes.** Compre solo la cantidad que necesita para la receta, especialmente si no usa esa especia con frecuencia.
 - **Busque en los pasillos de alimentos étnicos** o tiendas de alimentos étnicos las hierbas y especias. A menudo estos ofrecen precios mucho más bajos para el mismo producto.
 - **Reemplace con hierbas o especias usadas más comúnmente.** Si una receta requiere una hierba o especia que no tiene a la mano y que probablemente no usará de nuevo, trate de usar un producto más común. Ver la tabla de la página 38 para más ideas.
- **Haga sus propias mezclas de especias.** Preparar sus propias mezclas le ayuda a limitar el sodio y otros ingredientes no necesarios en las mezclas ya hechas. También puede usar las especias que tiene en la despensa en lugar de comprar una mezcla nueva que podría no utilizar. Ver las mezclas en la página 39 para más ideas.
- **Pruebe nueva combinación de sabores.** ¿Tiene antojos de una comida italiana? Dele ese sabor, combinando un platillo preferido con ajo, albahaca y orégano. Ver la tabla en la página 39 para más ideas.
- **Úselas en el momento oportuno.**
 - Las hierbas frescas añaden un gran sabor a los platillos que no requieren cocción, como ensaladas o pastas frías. Si las usa en un platillo que requiere cocción, añádalas en los últimos minutos para que el sabor no se pierda (al menos que la receta indique lo contrario).
 - Las hierbas y especias secas son excelentes para adobar, para sopas de cocción lenta o estofados, pastas, cazuelas y muchos otros platillos. Agréguelas casi al empezar a cocinar para que tengan tiempo de ablandarse y soltar sus sabores.
- **Reemplácelas cuando sea necesario.** Bote las hierbas frescas cuando les aparezcan muchas manchas marrones. Revise el color y el olor de las hierbas secas. Si el color ha cambiado o no tienen el mismo aroma, es hora de reemplazarlas.

Continúa >

Póngale sabor, continuación >

Sustitutos comunes de hierbas y especias

Si la receta pide...	¡Pruebe esto en su lugar!
Albahaca	Orégano o tomillo
Canela (1 cucharadita)	¼ cucharadita de nuez moscada molida o pimienta inglesa o de Jamaica (<i>allspice</i>)
Cardamomo	Jengibre o canela
Cilantro	Perejil
Clavos	Pimienta inglesa o de Jamaica, canela o nuez moscada
Cominos	Chile en polvo
Jengibre, fresco (1 cucharada)	Jengibre molido (⅓ cucharadita)
Mejorana	Albahaca o tomillo
Nuez moscada	Canela
Orégano	Tomillo, albahaca o mejorana
Perifollo	Perejil o eneldo
Pimienta inglesa o de Jamaica (<i>allspice</i>) (1 cucharadita)	½ cucharadita de canela molida + ¼ cucharadita de clavos molidos + ¼ cucharadita de nuez moscada molida
Romero	Tomillo o estragón
Salvia	Mejorana o romero
Tomillo	Albahaca, mejorana u orégano
Cualquier hierba fresca (1 cucharada)	La misma hierba seca o deshidratada (1 cucharadita)



Continúa >

Póngale sabor, continuación >

Mezclas caseras de especias

Mezcle todas las especias en un tazón pequeño. Guárdelas en un recipiente hermético por hasta 3 meses.

Condimento italiano

- 1 cucharada de hojas secas de albahaca
- 1 cucharada de hojas secas de orégano
- 1 cucharada de hojas secas de romero
- 1 cucharada de hojas secas de tomillo

Condimento picante

- 1 cucharada de hojas secas de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta inglesa o de Jamaica molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de clavos molidos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta cayena

Especias para pastel de calabaza

- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de pimienta inglesa o de Jamaica molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida

Condimento para tacos

- 4½ cucharaditas de chile en polvo
- 4½ cucharaditas de cominos molidos
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de hojas secas de orégano
- ¼ cucharadita de sal



Para usar el condimento para tacos: eche en una sartén grande 1 libra de pavo, pollo o carne molida de res, sin grasa. Cocine la carne desmoronándola con una cuchara de mezclar o espátula de goma, hasta que ya no esté rosada. Agregue 1 tanda de condimentos (3 cucharadas más una cucharadita) y ¼ taza de agua. Revuelva para mezclar. Cocine hasta que el agua se evapore, alrededor de 1 minuto.

Hierbas y especias de distintas partes del mundo

A medida que mejoren sus habilidades para cocinar, trate de usar nuevos sabores para darle un toque de sabor a sus comidas favoritas. Utilice la lista a continuación para probar sabores usados comúnmente por otras culturas alrededor del mundo.

Sabores orientales	Sabores italianos	Sabores del Medio Oriente y África		Sabores latinos y del Caribe
Canela	Albahaca	Alcaravea	Mejorana	Canela
Cilantro	Mejorana	Canela	Menta	Chile en polvo
Clavos	Orégano	Cardamomo	Paprika	Cilantro
Cúrcuma	Romero	Cominos	Perejil	Cominos
Curry	Salvia	Curry	Pimienta inglesa o de Jamaica	Curry
Jengibre	Tomillo	Eneldo	Pimientos picantes	Nuez moscada
Menta		Jengibre		Orégano
Pimientos picantes				Pimienta inglesa o de Jamaica
Semillas de mostaza				Pimientos picantes