

Hierbas: cómo conservarlas y usarlas

Hoja de datos Nro. 9.335

Serie Alimentos y Nutrición| Salud

por M. Bunning, D. Woo y P. Kendall*

Las hierbas y las especias tienen un papel importante en la gastronomía de muchas culturas y la demanda en Estados Unidos de alimentos condimentados y sabrosos sigue en aumento. Las hojas y las semillas de plantas herbáceas utilizadas para condimentar alimentos se denominan hierbas mientras las especias son bayas, semillas, botones florales, raíces o corteza de plantas tropicales. Estos ingredientes saborizantes se pueden utilizar como alternativas más saludables para reemplazar o reducir la cantidad de sal y azúcar en las comidas. Las hierbas se suelen cultivar en jardines domésticos o comprar frescas y utilizar para mejorar platos y saborizar bebidas, vinagres y aceites.

Las hierbas frescas también se pueden deshidratar o congelar para uso posterior. Su sabor proviene de aceites aromáticos especializados en las células de las plantas. Picar o moler rompe las membranas celulares y libera el sabor; el calor aumenta la velocidad con la que algunas hierbas liberan sus sabores.

Cómo usar hierbas

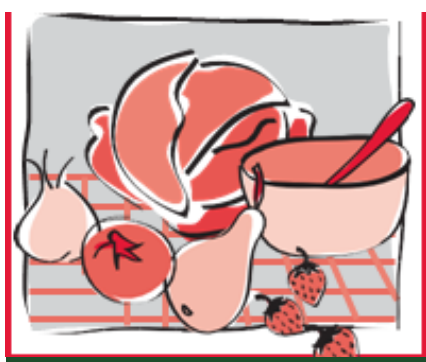
La albahaca, el cilantro, el perejil, los cebollines, el romero fresco y muchos plantines de hierbas suelen estar disponibles en los mercados de Colorado. Sean hierbas frescas cultivadas en el jardín o compradas, se deberían quitar las hojas dañadas y se deberían lavar minuciosamente antes de usar. Las hierbas robustas, como el

mero y el tomillo, se pueden enjuagar bien debajo del agua corriente fría pero las hierbas delicadas o con hojas delgadas, como la albahaca, el eneldo o el estragón, deberían sumergirse en una tazón con agua fría y menearse. Agite con delicadeza o use un secador de ensaladas para quitar el exceso de agua y seque con papel de cocina. Las hierbas se usan para complementar, no ocultar, el sabor de la comida. En general, cuando se preparan sopas, salsas o platillos con carnes, 1/4 de cucharadita de hierbas secas cada cuatro raciones es adecuado. El sabor de las hierbas secas es alrededor de tres a cuatro veces más intenso que el de las hierbas frescas. Para sustituir hierbas secas por frescas en una receta, use 1/4 a 1/3 de la cantidad. Se pueden utilizar estas cantidades como guía:

1/4 cucharadita de hierbas secas en polvo = 1 cdita. secas
enteras/desmenuzadas=

1 cucharada de hierbas frescas picadas
Picar las hojas finamente creará más superficie de corte y permitirá que se liberen componentes adicionales de sabor.

Las infusiones herbales, que incluyen dejar en remojo hierbas frescas con los sabores o características deseados en agua o aceite, se utilizan para saborizar bebidas, como té y cócteles, y comidas, como aderezo para ensaladas, mantequilla, yogur, vinagre y aceite. Para familiarizarse con



Datos Generales

- Las hierbas se utilizan para agregar sabor, aroma y color a los alimentos y las bebidas.
- Las hierbas y las especias algunas veces pueden reemplazar o reducir la sal y el azúcar en las comidas.
- Un deshidratador de alimentos, horno, horno microondas o secado al aire puede ser útil para desecar hierbas.
- Las hierbas secas se almacenan bien por hasta un año.

**M Bunning, especialista en seguridad alimentaria y profesor adjunto de Colorado State University Extension; D. Woo, estudiante de posgrado; P. Kendall, Ph.D., R.D., especialista en seguridad alimentaria y profesor emérito. 10/2014*

extension.colostate.edu

el sabor de una hierba, mézclela con mantequilla o queso crema, deje reposar por media hora y luego pruebe el sabor de esta mezcla sobre una galleta salada. Las opciones de preparación y uso de hierbas pueden variar mucho y esto influye en su uso culinario.

- Para obtener mejores resultados de sabor, agregue las hierbas secas casi al principio del proceso de cocción para proveer tiempo suficiente para que se rehidraten.
- Las hierbas frescas se suelen agregar durante la última parte de la cocción.
- Envolver las hierbas enteras en una bolsa de estopilla antes de agregarlas a platos cocidos facilita la remoción antes de servir.
- Las hierbas en comidas sin cocción, como aderezos de ensaladas, dips y mezclas de frutas, necesitan tiempo para amalgamar los sabores de modo que es mejor agregarlas lo antes posible de servir.
- La albahaca, el cilantro, el eneldo, la menta, el orégano, el perejil, el romero, la salvia, la ajedrea, el estragón y el tomillo agregan interés a las ensaladas; el romero, el tomillo o la albahaca se pueden agregar como un sabor secundario a un helado o bebidas estivales. Algunas hierbas es mejor usarlas frescas, como la pimpinela menor, el perifollo y el perejil, porque tienen poco sabor una vez que se las diseca o congela.

Vea en el Cuadro 1 en la pagina 4 las Sugerencias para condimentar.

Vinagres y aceites saborizados con hierbas.

Se pueden agregar hierbas a vinagres o aceites y utilizar para aderezar ensaladas y salsas. Es importante almacenar los aceites caseros con infusión de hierbas en el refrigerador y usarlos dentro de cuatro días porque tienen el potencial de apoyar el crecimiento de bacterias Clostridium botulinum. Las mezclas comerciales de hierbas y aceites se suelen almacenar a temperatura ambiente debido al procesamiento especial o las medidas de acidificación. Siempre verifique la etiqueta antes de almacenar.

Para obtener más información sobre cómo preparar y usar vinagres y aceites saborizados, consulte la hoja de datos 9.340, Vinagres y aceites saborizados de CSU Extension.

Tés y bebidas herbales.

Tradicionalmente un verdadero té se hace de hojas de la planta de té, Camellia sinensis. Las bebidas hechas de hojas, flores, corteza o raíces de otras plantas se han popularizado como tés herbales. Los tés herbales no atraviesan el mismo proceso de curado que el té negro o verde de modo que es importante elaborar los tés herbales usando agua que se haya calentado a una temperatura lo suficientemente alta como para destruir los microorganismos nocivos. Se recomienda elaborar la infusión de tés herbales a 180-200°F por 5-15 minutos. La infusión de tés herbales se puede enfriar para usar como té helado. Las hierbas o tés herbales no deberían usarse para hacer té cuando no se infusionan, como un té al sol; sin

embargo, después de refrigerar, las infusiones de té herbal se pueden agregar a un té al sol que se realizó con un té negro indicado para infusión en frío.

Secado y almacenamiento de hierbas.

Disecar es el método tradicional para conservar hierbas. Para minimizar la marchitez y maximizar el sabor, recoja hierbas por la mañana en un día seco, justo después de que se evaporó el rocío. Enjuáguelas minuciosamente y séquelas con papel de cocina. Debido a que muchas hierbas lucen parecidas cuando se secan, etiquételas antes de disecarlas. Las hierbas están secas cuando están crujientes, se desmenuzan fácilmente y los tallos se rompen. Cuando recoja las semillas de hierbas, intente secarlas adentro de una bolsa de papel con orificios recortados al costado de la bolsa.

El secado al sol no se recomienda por el potencial de infestación con insectos y pérdida de sabor y color.

Para obtener más información sobre cómo usar hierbas para la salud, consulte la hoja de datos 9.370, ¿Hierbas para la salud? de CSU Extension.

Deshidratador de alimentos.

Disecar hierbas con un deshidratador de alimentos comercial típicamente permite un mejor control de la temperatura con el rango de temperaturas recomendado. Coloque las hierbas en las bandejas de secado en capas simples; es importante la buena circulación de aire entre las

bandejas. El Centro nacional para la conservación de alimentos caseros recomienda precalentar el deshidratador con el termostato fijo en 95 ° F a 115 ° F. En áreas de mayor humedad, se pueden requerir temperaturas de 125° F. Verifique en el cuadernillo de instrucciones de su deshidratador los detalles específicos.

Vea en el Cuadro 2 en la página 4 las Características de sabor de las hierbas

Horno a gas o eléctrico.

La luz del horno en un horno eléctrico o la luz piloto en un horno a gas puede entregar suficiente calor como para secar hierbas de un día para otro. Coloque una capa simple de hierbas sobre fuentes de horno.

Horno microondas.

Disecar en un horno microondas puede ser una buena opción para pequeñas cantidades de hierbas y parece ser el mejor método de secado para reducir la contaminación microbiana de hojas de hierbas. Verifique en el manual de usuario del horno microondas las indicaciones específicas para secar hierbas. Asegúrese de que las hierbas estén completamente secadas antes de colocarlas en el horn microondas para que el agua residual no haga que las hierbas se cocinen en lugar de disecarse. Para disecar, coloque una capa simple de hierbas entre dos papeles de cocina en un plato para microondas. Evite usar papeles de cocina de materiales reciclados porque contienen partículas metálicas que podrían producir chispas en el horno microondas. Coloque ½ taza de

agua en una medida de 1 taza al lado del plato de hierbas.

Algunas hierbas, como la albaca, deberían disecarse en microondas con una función ‘baja’.

Es importante detener cada 15 segundos para controlar las hierbas y voltearlas periódicamente.

A pesar de que algunas instrucciones de disecado en microondas sugieren más tiempo, el clima seco de Colorado hace necesario controlar cada 15 segundos para reducir el riesgo de incendio y/o carbonizado de las hierbas.

Secado al aire.

El secado al aire es el método menos costoso pero ofrece la mínima cantidad de uniformidad en el secado y la mayor oportunidad para contaminación con bacterias o polvillo. Ate dos a tres manojos de hierbas frescas en la base de los tallos con hilo y cuélguelos lejos de la luz solar directa a temperatura ambiente o recuéstelos sobre estopilla estirada sobre marcos o redes de malla.

Este método se puede utilizar para las hierbas más duras. Las hierbas con hojas tiernas, como la albaca, el estragón, la melisa y la menta, tienen mayor humedad y se deberían secar rápidamente, usando uno de los métodos anteriores, para evitar el crecimiento de moho.

Almacenamiento de hierbas secas.

Las hierbas secas deberían

Para obtener más información sobre métodos de deshidratación, consulte la hoja de datos 9.308 Cómo disecar vegetales y 9.309 Cómo disecar frutas de CSU Extension.

¿Se puede enlatar el pesto casero?

El pesto, una pasta verde sabrosa muy conocida por condimentar platos de pasta, es una mezcla de hierbas sin cocción, que a menudo incluye albaca, ajo, aceite de oliva, piñones y queso. No hay recomendaciones para enlatado casero pero se puede almacenar congelado. El pesto preparado se puede congelar en pequeños frascos para freezer o en cubeteras (2 cucharadas por cubito).

Otra opción es congelarlo en una fuente cuadrada, cubierta con envoltorio plástico. Cuando está completamente congelado, lo puede recortar en cubos y pasarlo a una bolsa para freezer de plástico resellable. Se puede conservar el pesto congelado hasta por 6 meses.

Descongele los cubos de pesto por 15 minutos a temperatura ambiente o en intervalos de 30 segundos en un horno microondas hasta ablandar.

Píselos con un tenedor antes de usarlo en recetas.

almacenarse en un lugar seco y fresco y la mayoría se mantendrá bien por hasta un año. Su intensidad se puede juzgar por su aroma. Las hierbas secas se pueden almacenar enteras o molidas, pero las hierbas enteras retienen el sabor por más tiempo. Para garantizar la calidad óptima, almacénelas en recipientes rígidos y opacos, con cierres herméticos. Escoja frascos de cerámica o recipientes de vidrio oscuro para

ayudar a proteger a las hierbas contra el deterioro por la luz. Asegúrese de que las hojas de las hierbas estén completamente secas para prevenir crecimiento de moho durante el almacenamiento. Etiquete todos los recipientes de almacenamiento con el nombre de la hierba y la fecha.

Congelar hierbas

Las hierbas ultracongeladas se mantendrán hasta por un año en el freezer si se envasan bien. Para la congelación abierta de hierbas, lávelas, luego escúrralas y deles golpecitos hasta secarlas. Quíteles los tallos a las hojas, esparza las hojas en una capa simple en una fuente de horno; colóquela en el freezer por al menos 30 minutos.

Coloque las hojas congeladas en una bolsa para freezer. Etiquete con el nombre de la hierba, la fecha y regrésela al freezer para usar cuando sea necesario. Las hojas cortadas como la albacá también se pueden congelar en cubeteras llenas por la mitad con agua. Agregue 1 cucharada de hojas picadas a cada sección de la cubetera. Presione las hierbas debajo de agua tanto como sea

Guía general para secar en microondas			
Potencia del microondas	500-600 watts	650-700 watts	750-1200 watts
Tiempo aproximado ara secado	3-6 minutos	2-4 minutos	1-2 minutos

posible. Congele de un día para el otro. Al día siguiente, llene las cubeteras para que las hierbas queden completamente sumergidas en agua y vuelva a congelar. Cuando estén congelados, retire los cubos de la cubetera y almacénelos en una bolsa para freezer con etiqueta y fecha. Las hierbas congeladas se usan mejor en platillos cocidos porque se

pondrán blandas cuando se las descongele.

El Cuadro 3 resume el perfil del sabor, cosecha, métodos de conserva y usos culinarios de varias hierbas que se pueden cultivar o comprar frescas en Colorado. Muchas hierbas populares son miembros de las familias de la menta (Lamiaceae) y de la zanahoria (Apiaceae).

Para obtener más información sobre cómo cultivar hierbas en Colorado, consulte el guion 1003 de Planttalk, Planificación y plantas para un huerto de hierbas de CSU Extension.



Imagen 1. Hierbas: perejil, romero, menta y salvia, Jardines en Spring Creek, Fort Collins,

Cuadro 1. Sugerencias para condimentar. Estas hierbas, especias y otros condimentos pueden servir como alternativas a la sal (modificado de NHLBI, 2011). Los condimentos sugeridos no pretenden ser utilizados todos juntos; pruebe mezclar diferentes hierbas para ajustarse a sus preferencias.

Alimento	Hierbas y otros condimentos para resaltar el sabor
Carne	
Res	Laurel, mejorana, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo
Cordero	Albaca, curry en polvo, ajo, menta, romero
Cerdo	Ajo, cebolla, orégano, pimienta, salvia
Pollo	Mejorana, orégano, perejil, romero, azafrán, salvia, estragón, tomillo
Pescado	Albaca, perifollo, cebollines, eneldo, mejorana, mostaza en polvo, páprika/pimentón, pimienta
Vegetales	
Zanahorias	Canela, clavos de olor, mejorana, nuez moscada, romero, salvia
Elote/Maíz	Cilantro, comino, curry en polvo, páprika, perejil, cebolla
Judías verdes	Curry en polvo, eneldo, jugo/zumo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo
Hojas verdes	Cebolla, ají/pimiento rojo
Chícharos	Jengibre, mejorana, menta, cebolla, perejil, salvia, jengibre
Patatas	Laurel, cebollines, eneldo, páprika, perejil, salvia, ajo, cebolla
Calabaza de verano	Mejorana, romero, salvia, clavos, curry en polvo, nuez moscada
Calabaza de invierno	Canela, jengibre, nuez moscada, cebolla
Tomates	Albaca, laurel, cebollines, eneldo, mejorana, orégano, perejil, pimienta
Huevos	Albaca, cebollines, perifollo, eneldo, mejorana, perejil, páprika (huevos duros), estragón
Yogur	Albaca, cebollines, limón, tomillo, mejorana, menta, salvia
Mantequilla	Cebollines, eneldo, ajo, menta, perejil

Cuadro 2. Características de sabor de las hierbas culinarias comunes (Modificado de Snider, 2007)

Sabor Hierbas	Características
Delicado Pimpinela menor, perifollo, cebollines, perejil	Se pueden utilizar cantidades bastante grandes; combinan bien con la mayoría de otras hierbas
Medio Albaca, hojas de apio, estragón, menta mejorana, orégano, ajedrea, tomillo	Uso en cantidades moderadas (1-2 cucharaditas de hierbas secas para 6 raciones)
Fuerte Laurel, romero, salvia	Impartirán un sabor dominante
Dulce Menta	Da una explosión de sabor fresco a platillos de carne, mariscos y dulces
Ajedrea Orégano, estragón, cebollines, eneldo	A menudo usadas para saborizar platillos de carne, huevo y queso

Cuadro 3. Características de las hierbas e información de conserva.

Características/Usos culinarios	Conserva
Anís (semillas), <i>Pimpinella anisum</i>; Familia de la zanahoria	
Usada para saborizar galletas dulces, golosinas, pickles, bebidas, panes y platillos con higos.	Recorte los tallos de las cabezas de las semillas después de que las semillas se hayan desarrollado pero mientras todavía están verdes. Ate los tallos en pequeños ramilletes y suspéndalos adentro de una bolsa de papel con orificios perforados a los costados. Suspenda la bolsa en un área oscura con buena circulación de aire. Cuando esté seco, agite bien la bolsa y recolecte las semillas; almacene en recipientes herméticos protegidos de la luz.
Albaca, dulce (hojas), especie <i>Ocimum</i>; Familia de la menta	
Las hojas verdes tiernas tienen un sabor dulce con un picor silvestre. Se utiliza en pesto y platillos italianos y tailandeses. Excelente con tomates, queso, ensaladas verdes, huevos, yogur, sopas, estofados, cordero y pescado.	Las hojas verdes tiernas tienen un sabor dulce con un picor silvestre. Se utiliza en pesto y platillos italia. Cuando las plantas empiezan a florecer, corte los tallos 6 a 8 pulgadas por encima del suelo, alrededor de ¼ de pulgada por encima del nudo del tallo. Lave bien las hojas bien antes de disecar o congelar. La albaca se diseca bien en horno microondas en una función baja. Cuando están secas, las hojas se desmenuzan fácilmente. Almacene entera o molida en recipientes herméticos. Para congelar, coloque hojas lavadas en cubeteras llenas hasta la mitad de agua, presionado las hojas debajo del agua lo máximo posible. Congele de un día para el otro. Llene por completo las cubeteras para que las hojas queden completamente sumergidas en agua y vuelva a congelar. Cuando estén congelados, retire los cubos y almacénelos en una bolsas plásticas con etiqueta y fecha. Descongele en un colador y úsela como fresca.nos y tailandeses. Excelente con tomates, queso, ensaladas verdes, huevos, yogur, sopas, estofados, cordero y pescado.
Laurel (hojas), <i>Laurus nobilis</i>; Familia del laurel	
Las hojas son aromáticas con un aroma dulzón y sabor picoso. Un ingrediente clásico de un bouquet francés. Se usa en salsas, pickles, estofados y con carnes y patatas. Las hojas de laurel son duras y se deberían quitar antes de servir. Complementa tomates, frijoles, patatas y res.	Recoja las hojas individuales para usar frescas o conservar. Cuando está seco, envase en recipientes herméticos. Se congela igual que la albaca.
Pimpinela menor, <i>Sanguisorba minor</i>; Familia de la rosa	
Hierba perenne con un ligero sabor a pepino; se usa para saborizar mantequilla, queso cottage, queso crema, ensaladas de patatas y aderezos de ensaladas.	Seleccione las hojas jóvenes; las hojas más viejas pueden ser amargas. Se puede usar en lugar de hojas de menta pero no mantiene bien el sabor cuando se diseca o congela.
Comino (semillas), <i>Carum carvi</i>; Familia de la zanahoria	
Se usa mayormente entero en panes de centeno, sauerkraft, quesos, ensaladas de patata, carnes y estofados.	Corte las plantas al ras del suelo cuando las flores y los tallos se ponen café grisáceo, alrededor de un mes después de florecer. Para secado al aire, véase anís; las semillas se desprenden fácilmente agitando cuando están completamente maduras. Almacene en recipientes herméticos.
Perifollo (hojas), <i>Anthriscus cerefolium</i>; Familia de la zanahoria	
Tiene un sabor ligero a regaliz, con un sabor silvestre a pimienta. Da un sabor agradable a ensaladas y aderezos de ensaladas, carnes, pescado, sopas, omelets y estofados.	Recoja solo las hojas jóvenes y tiernas justo antes de que se abran los capullos; el perifollo fresco tiene un ciclo de vida corto. Se diseca o congela igual que la albaca.

Cuadro 3, continuación. Características de las hierbas e información de conserva.

Cebollines (hojas), *Allium schoenoprasum*; Familia de la cebolla

El sabor es similar a la cebolleta/cebolla de verdeo pero con hojas más suaves y delgadas. Se usa para dar un sabor leve a cebolla en ensaladas, dips, salsas, vegetales, sopas, pescado, etc.

Use hojas frescas cortando las partes superiores con tijeras. Los cebollines pierden color y sabor cuando se desecan. Para congelar, lávelos y píquelos finamente, luego siga al igual que con la albacá.

Cilantro, *Coriandrum sativum*; Familia de la zanahoria

Se usa en platillos asiáticos y latinoamericanos. Va bien con el maíz, los pepinos, el aguacate, el arroz, el pescado y los chiles.

El calor alto reduce el sabor. Se congela bien en cubeteras. Se deseca o congela igual que la albacá. Observación: Las hojas de cilantro contienen sustancias químicas llamadas aldehídos que imparten un sabor característico que es desagradable para algunas personas.

Coriandro (semillas), *Coriandrum sativum*; Familia de la zanahoria

Semillas pequeñas de sabor a naranja que se usan en fiambres, curry en polvo, pasteles, galletas dulces, aderezos de aves, aderezos franceses y la cocina escandinava. La misma planta es la fuente del cilantro.

Para secado al aire, véase anís. Cuando las semillas están secas, agite para sacarlas de las cabezas y almacene en recipientes herméticos. El sabor mejora si se almacena por un mes antes de usar.

Eneldo (semillas, hojas), *Anethum graveolens*, Familia de la zanahoria

Las semillas tienen un sabor ligeramente amargo. Se usa en sopas, pickles, platillos con queso, panes, salsas, carnes y pescado. El eneldo tiene un sabor delicado. Se usa para saborizar salsas de pescados, ensaladas, dips, patatas y carnes.

Escoja hojas jóvenes justo antes de que se abran las flores. Corte las hojas y esparza en una delgada capa para secar hasta que estén quebradizas. Muela las hojas y almacene en un recipiente hermético. Para recolectar semillas, corte tallos con umbelitas o saque toda la planta del suelo. Vea las instrucciones para las semillas de anís; almacene en recipientes herméticos.

Hinojo (tallos, hojas, semillas), *Foeniculum vulgare*; Familia de la zanahoria

Semillas café amarillentas con un sabor intenso, dulce y similar al regaliz; se usa para saborizar salchichas, panes, ensaladas, aderezos de ensaladas, pickles, quesos untables, sopas y salsas. Las hojas decoran o condimentan salsas y ensaladas.

Los tallos jóvenes se pueden usar como el apio. Escoja hojas jóvenes para desecar igual que la albacá. Recorte tallos con flores antes de que caigan las semillas. Almacene en recipientes herméticos.

Rábano picante (raíz, hojas), *Armoracia rusticana*; Familia de la mostaza

El rábano picante preparado de forma casera es casi dos veces más fuerte que el que se compra en las tiendas y dura 3 a 4 semanas en el refrigerador. Excelente con carnes rostizadas y ahumadas. Las hojas jóvenes se pueden agregar a ensaladas.

Enjuague bien las raíces del rábano. El rábano tiene unos potentes compuestos volátiles de modo que trabaje en una sala bien ventilada, o al aire libre, y cúbrase los ojos. Pelar debajo de agua ayudará a contener los aceites volátiles. Pique en una procesadora de alimentos con una pequeña cantidad de agua. Una receta básica de rábano picante es: 1 raíz + 4 cdas de agua, agregar 2 cdas de vinagre, ½ cdita de sal. Pasar a un frasco y refrigerar. Se puede guardar en bolsas para freezer cerradas el resto de la raíz molida y congelar por hasta 6 meses.

Cuadro 3, continuación. Características de las hierbas e información de conserva.

Mejorana, dulce (hojas), *Origanum majorana*; Familia de la menta

Hojas verde grisáceas con un ligero matiz amargo. Se puede usar fresca o seca para condimentar vegetales, cordero, salchicha, huevos, aves de corral, platos de queso, ensaladas de patata, rellenos y sopas.

Corte los tallos justo antes que los brotes empiecen a florecer, dejando unas pocas hojas para otro cultivo. Se disece igual que la albaca. Cuando está seca, muela y almacene en recipientes herméticos. Para congelar, siga las indicaciones de congelación abierta anteriores o envase en pequeños ramilletes en bolsas de plástico y colóquelas en el freezer. Escalde antes de congelar si se almacenará por más de 2-3 meses.

Menta, hierbabuena, peppermint, mastranzo, menta inglesa (hojas); Familia de la menta

Aroma y sabor refrescantes. Se suele usar como decoración. El sabor combina bien con cordero, chicharos, salsas para pescado, yogur, caramelos, chocolate y vegetales. Aplaste las hojas justo antes de agregarlas a un platillo.

Escoja hojas jóvenes y frescas para secarlas. Se disece o congela igual que la albaca.

Orégano (hojas), *Origanum species*; Familia de la menta

Sabor similar a la mejorana dulce, pero más fuerte y más parecido a la salvia. Generosamente usado en platillos españoles e italianos, pizza; componente del chile en polvo.

Véanse en mejorana dulce las instrucciones de conserva.

Perejil (hojas), *Petroselinum crispum*; Familia de la zanahoria

Las hojas aromáticas finamente rizadas son ricas en vitaminas A y C. Se usa como condimento o decoración para sopas, ensaladas, huevos, platillos de carne y aves de corral, cremas de vegetales y panecillos calientes.

El perejil se puede disecear o congelar igual que la albaca pero el sabor es mejor si se congela.

Romero (hojas), *Rosmarinus officinalis*; Familia de la menta

Las hojas tienen un aroma picante y sabor cálido a pino. Se usa como una decoración y para saborizar platillos de vegetales y carnes, sopas cremas, salsas y jaleas. Se logra un buen té.

El secado al aire o microondas funciona bien para el romero y otras hierbas duras; cuando está seco, frote las hojas de los tallos y almacene en recipientes herméticos.

Azafrán, *Crocus sativus*; Familia de los lirios

Los estigmas amarillos son agradablemente amargos, y dan un tono amarillo a las comidas. Se usa con moderación en salsas, galletas dulces, pasteles, pollo, salsas espesas y arroz español.

Quite los estigmas a fines del otoño y diséquelos sobre un paño en un ambiente cálido. Almacene los estigmas en recipientes herméticos.

Salvia (hojas), *Salvia officinalis*; Familia de la menta

Fuerte sabor amargo. Se usa para rellenos, sopas, estofados, salchichas y panes de hierbas.

Recoja las hojas en primavera antes de que se formen los capullos de la flor o el sabor se vuelve rancio. Se disece o congela igual que la albaca. Para almacenar por más de tres meses, escalde antes de congelar.

Cuadro 3, continuación. Características de las hierbas e información de conserva.

Ajedrea (hojas), *Satureja hortensis*; Familia de la menta

Se usa en aves de corral, sopas, salsas espesas, rellenos, ensaladas, platillos con frijoles, salsas para pescado o ternera.

Corte las partes superiores con hojas y use únicamente las hojas jóvenes y tiernas. Quite los tallos leñosos. Se disecca igual que la albacá.

Estragón (hojas), *Artemisia dracunculus*; Familia del girasol

Se considera fundamental en muchos platillos franceses; va bien con huevos, aves de corral, pescado, mariscos y muchos vegetales. Se usa como condimento para pickles y vinagre.

Use hojas jóvenes frescas y puntas de tallos. Se disecca o congela igual que la albacá.

Tomillo (hojas), *Thymus vulgaris*; Familia de la menta

Las hojas tiene aroma y sabor que no sobresale. Bueno para carnes rostizadas, sopas cremas de pescado, salsas, sopas, sopas de quingombó, estofados, rellenos y ensaladas. Se logra un té sabroso.

Corte espigas antes de que la planta florezca. Después de diseccar, frote las hojas de los tallos y almacene en recipientes herméticos. Se congela igual que la salvia.

Referencias

- Anderson, J. y J. Roach. 2009. ¿Hierbas para la salud? Hoja de datos Nro. 9.370 de CSU Extension. www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09370.html.
- Kendall, P. y J. Rausch. 2006. Vinagres y aceites saborizados. Hoja de datos Nro. 9.304 de CSU Extension. www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09340.html.
- Kendall, P., P. DiPersio y J. Sofos. 2008. Cómo disecar vegetales. Hoja de datos Nro. 9.308 de CSU Extension. www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09308.html
- National Center for Home Food Preservation. Cómo disecar hierbas. www.uga.edu/nchfp/how/dry/herbs.html.
- National Heart Lung and Blood Institute, National Institutes of Health (NHLBI/ NIH), Flavor That Food, www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/flavor.htm.
- Nummer, B.A., Schaffner, D., Frazer, A. y E.L. Andress. 2011. Asuntos actuales de seguridad alimentaria de hierbas y vegetales caseros conservados en aceite. Tendencias para proteger alimentos, 31 (6): 336-342.
- Snider, S. 2007. Cómo usar hierbas y especias. University of Delaware Cooperative Extension. <http://ag.udel.edu/extension/fnutri/pdf/CookingGuide/fnf-03.pdf>.
- Woo, D. 2010. Calidad microbiana de mezclas de hojas verdes y hierbas secas y frescas seleccionadas. Tesis de maestría. Depart. de Ciencias de los alimentos y Nutrición humana, Colorado State University.
- Younger-Comaty, J. 2010. Cultivo, selección y uso de la albaca, Hoja de datos de Ohio State University Extension. <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/1000/1644.html>