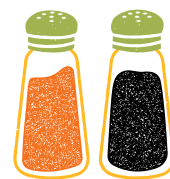




GUÍA DE CONDIMENTOS

Para tu cocina

Nutricionista y Terapeuta
Ailin Giacone



HOJAS AROMÁTICAS

EN DÓNDE USARLO

ALBAHACA

Se utilizan las hojas frescas o desecadas. Combina bien con ajo, limón, tomate y tomillo. Pueden usarse, por ejemplo, en pastas, sopas, salsas (como pesto o genovesa), para realizar untables...



LAUREL

Son hojas que provienen del árbol con el mismo nombre. Muy aromáticas. Se usan frescas o secas para escabeches, guisos, sopas, carnes, legumbres y caldos. Recomendando retirar antes de servir, o a quien le sea servido, tendrá la suerte de lavar!



MENTA

Aderezos para ensaladas, infusiones, limonadas o licuados, en postres o condimentando frutas. También se puede utilizar en salsas para acompañar cordero, pollo o cerdo.



ORÉGANO

Las hojas se pueden usar frescas o secas para condimentar vegetales, sobre todo donde haya tomate. Sino el clásico: Pizzas o como aderezos de ensaladas, estofados, pastas y carnes.



PEREJIL

Se utiliza el tallo fino, pero también sus hojas frescas para, por ejemplo, rebozar milanesas de carne o verdura; También para condimentar papas, ensaladas, carnes o deshidratado para la clásica provenzal.



ROMERO

Un arbusto de hojas aromáticas usado para condimentar papas, toda clase de carnes (pollo, pescado, cerdo o vaca), salsas y jugos o guisos con legumbres y mariscos.



SALVIA

Mata de hojas aromáticas, típica de la cocina Italiana. Usada para pastas, guisos y carnes o, por qué no, en aguas saborizadas.



TOMILLO

Sus hojas frescas o secas se usan para condimentar salsas de tomate tipo italiano, salsas con vino blanco, asados de carnes como pescados, pollo y carne, o como aderezos y sopas.



Las hierbas aromáticas se pueden usar secas y/o frescas. OJO: De forma seca concentran más el sabor, por eso se utilizan en menor cantidad y se añaden a la receta durante la cocción, en lugar de hacerlo al final como en el caso de usarlas frescas.

WWW.NUTRIBIOCONCIENTE.AR

Las especias son sustancias que sirven como condimento. Proviene de las semillas, raíces, cortezas y flores de las plantas. Generalmente las encontramos secas, molidas o enteras.

FRUTOS	EN DÓNDE USARLO	
AJÍ MOLIDO	Se puede usar el fruto fresco o seco y triturado. Lo recomiendo para asados, estofados, guisos, empanadas, salsas como el chimichurri, pickles, legumbres y vegetales.	
PIMIENTA	Hay 4 variedades: La <u>negra</u> es recogida a la mitad de su maduración, es la más utilizada para carnes, guisos, legumbres, escabeches y salsas; La <u>blanca</u> es madura y se usa para pollos, pescados y salsas; La <u>verde</u> , sin madurar, y la <u>rosa</u> , para condimentar platos de aves, pescados, vegetales y limonadas (cuidado que puede ser tóxica en grandes cantidades).	
VAINILLA	Se comercializa el extracto natural, y la esencia sintética, que es mas económica. Se utiliza principalmente en repostería para budines, tortas, panqueques, galletas, cremas, infusiones y compotas de frutas.	
RIZOMAS	EN DÓNDE USARLO	
CÚRCUMA	Es la raíz de una planta de la India utilizada para el curry, en infusiones como la Golden Milk, en untables y salsas, arroz, carnes de vaca y pescados o bien en aguas saborizadas.	
JENGIBRE	De sabor ligeramente dulce/picante. Se combina muy bien con el repollo, mezclando con verduras en sopas, con cerdos y aves, infusiones, limonadas o licuados, pastelería como budines y galletas y un sin fin de opciones más como medicinales.	
SEMILLAS	EN DÓNDE USARLO	
CARDAMOMO	Muy aromático y de sabor picante. Ideal para elaborar curry, arroces, panes, postres y te. Se puede combinar perfectamente con canela y jengibre.	
COMINO	Semilla típica de la cocina húngara. de sabor algo amargo. Excelente para usar con carnes, guisos, hamburguesas vegetales, empanadas, cuscús y legumbres.	
MOSTAZA	Empleada frecuentemente en la cocina alemana, india o francesa. Se utiliza para condimentar carnes (cerdo, pollo, pescados) o huevos, verduras, salsas y salchichas.	
NUEZ MOSCADA	Se usa para postres como budines, o en combinación con canela, frutas cocidas, salsa blanca, salsas con queso, guisos y carnes.	

CORTEZA

EN DÓNDE USARLO

CANELA

Es extraída del árbol del canelo con un sabor ligeramente dulce. Se utiliza en budines, tartas, masas, frutas cocidas, licuados, infusiones, galletas o cereales con leche.



ALIACEOS

DESCRIPCIÓN

AJO

De sabor fuerte y ligeramente picante. Se utiliza en sopas, caldos, carnes (vaca, pollo, pescado), de base para saltear con cebolla, para vegetales, pastas o untables (hummus), provenzal y pesto.



CIBOULETTE

Usalo fresco para que no pierda su aroma! Va muy bien en tortillas de verduras, omelettes, papas, con mariscos y pescados, dips y untables con queso.



FLORES

EN DÓNDE USARLO

CLAVO DE OLOK

Podés usarlos enteros o molidos! Te recomiendo moderación, porque su gusto es extremadamente fuerte. Colocalos en carnes asadas, purés, postres de leche, galletas, jugos y salsas.



AZAFRÁN

Le otorga a tus comidas ese color amarillo dorado. Es típico usarlo en risottos, arroz en diferentes formas, pastas, paellas y pescados.



CURRY

Es una mezcla de entre 16 a 20 especias, siendo las principales: Cúrcuma, canela, clavo de olor, cilantro, comino, jengibre, mostaza y pimienta. Se usa en arroz, woks, vegetales, sopas, legumbres o en carne de cerdo, vaca y ave.

COMBINACIÓN ITALIANA

- 2 cdtas de ajo en polvo.
- 1 cdita de albahaca en polvo.
- 2 cditas de orégano.
- 1 cdita ralladura cascara limón.

Mezclá y guardá en un frasco.

MASALA DE INVIERNO

Ingredientes:

- 2 cdas de comino molido.
- 1 cdita de te de semillas mostaza molidas.
- 1 cdita de te de cúrcuma en polvo.
- 1 cdita de te de ajo en polvo.

Mezclá todo y guardá en un frasco. Usalo para condimentar vegetales, carnes, sopas y guisos.