

Esta sección, como lo refleja su título, transita por el maravilloso mundo de las plantas, y deseo compartir con ustedes un tema de mi agrado para que también lo disfruten.

LO VERDE EN CASA

Por LILIANA SÁNCHEZ

Ya en artículos anteriores me he estado refiriendo a los diferentes usos y beneficios que nos brinda el mundo de las plantas, siempre tratando de que sea un espacio ameno y sugerente de manera que usted, amigo lector, pueda sentirse atraído por las informaciones que le ofrezco.

Se ha hecho referencia sobre el uso de los vegetales, las plantas medicinales y ornamentales; y como también se ha dicho sería interminable el estar platicando sobre el tema, pues mucho es lo que podríamos informar, por lo que trataré de ser concisa y objetiva.

Aunque no me reconozco como una experta en asuntos de cocina, sé que este es un tema de mucho interés para todos (no quiero ser absoluta) pero sí para la gran mayoría, sobre todo para las que día a día tenemos que traspasar ese umbral que a veces nos resulta una incógnita al no saber qué vamos a hacer en él, por esta razón quiero compartir algunas ideas que, si bien no son propias de nuestra tradición culinaria, podrían ayudar a variar un poquito nuestras costumbres, y el sabor y presencia de nuestros platos tan ricos y criollos. Te voy a presentar una gran aliada y de mucha ayuda: “Las plantas aromáticas y de condimento”.

Tienen múltiples usos y de hecho algunas de ellas son conocidas en nuestro país como plantas me-



Ají (*Capsicum sp*) Fam. Solanáceas.

dicinales, aunque no están incorporadas con la frecuencia que se merecen, debido a nuestras tradiciones o por la premura con que se vive, lo cierto es que nos hemos acostumbrado al consumo de productos importados, sintetizados y de alto costo, no siempre al alcance de muchos, por lo que te invito a que camines conmigo y conozcas un poco más de estas plantas; solo se requiere un poquito de tiempo, amor y paciencia; y así como siembras y cuidas las ornamentales, conjuntamente con ellas se puede hacer con las aromáticas y las que sirven para condimentar.

¿Te has puesto a pensar o te has preguntado con qué aderezas diariamente tus alimentos? Estoy segura de que la gran mayoría de las personas que tienen la respon-

sabilidad de ese pequeño espacio, contestarán lo mismo que tú: ajo, cebolla, ají y comino; el mismo sofrito para todos los platos. Vamos a variar un poquitín el sabor y aroma de nuestros alimentos sin pretender cambiar nuestras tradiciones que, por cierto, son muy ricas.

Propiedades:

Muchas se utilizan como plantas medicinales o colorantes naturales; en la cosmética; en terapia aromática y de repelentes de insectos además de muchas otras propiedades.

Ventajas:

Son muy fáciles de tener (patios, balcones etc.) por su pequeña talla y el poco espacio que requieren para su cultivo; no necesitan muchos recursos y sirven también como ornamentales, por su fragancia y colorido.

Uso culinario:

Estas pueden utilizarse frescas o secas.

1) Ají (*Capsicum sp*) Fam. Solanáceas. Ensaladas, sopas, potajes, carnes, pescados etc....

2) Ajo porro o puerro (*Allium porrum*) Fam. Liliácea. Tortillas, sopas, potajes etc. Se utiliza toda la planta.

3) Albahaca (*Ocimum basilicum*) Fam. Lamiaceae, que es la más conocida en Cuba, aunque existen otras variedades. Es considerada la Reina de las plantas de



Ajo porro o puerro (*Allium porrum*)
Fam. Liliácea.

condimentos. En salsas, carnes, aves, potajes, pastas, etc.

4) Bija, achiote o achote (*Bixa Orellana*) Fam. Bixácea. Las semillas se usan para colorear los alimentos.

5) Culantro de Castilla (*Coriandrum sativa*) Fam. Umbelífera. Junto con el perejil es la más apreciada en muchos países. Para pollo, pescado, sopas.

6) Hierba buena (*Mentha spicata*) Fam. Lamiaceae. Infusiones, siropes, pescado, carnes, pero su uso más divulgado es en nuestro famoso "Mojito criollo."

7) Orégano francés (*Coleus ambinicus*) Fam. Lamiaceae. Huevos, pescados, carnes, potajes.

8) Perejil (*Carum petroselinum*) Fam. Umbelífera. Condimento por excelencia que resalta el sabor de los alimentos en las ensaladas, caldos, pescado, frituras, croquetas, tortillas, carnes.

9) Romero (*Rosmarinus officinalis*) Fam. Laminaceae. De sabor acre, fuerte y amargo es muy empleado en la cocina italiana y para carnes, especialmente, carnero.

10) Tomillo (*Thymus vulgaris*) Fam. Labiadas. Sabor amargo, ligeramente picante, sustituye al comino, puede mezclarse con la cebolla, el ajo, perejil, romero en

carnes, potajes, guisos, salsas (le dan un sabor delicioso).

Ahora te sugiero dos recetas; ojalá sean de tu agrado:

Crema de vegetales:

- 3 ajo porro medianos
- 2 papas medianas
- 1 malanga
- 1 mazo de acelga o espinaca
- 4 cucharadas de puré de tomate
- 1 ají pimiento
- Sal a gusto
- Mejorana, albahaca, orégano a gusto

Preparación:

Cocine con agua las viandas y las hortalizas en olla de presión; aún calientes en una licuadora se baten los vegetales ya cocidos con los condimentos crudos. Añada agua si es necesario para lograr la consistencia deseada; agregue sal y cocine a fuego lento de 3-5 min. Si le agrada puede añadirle una pizca de pimienta. Sirvalo frío o caliente.

Sofrito multipropósito:

- 1 taza de puré de tomate
- ½ taza de jugo de naranja agria
- 2 cucharadas de aceite



Albahaca (*Ocimum basilicum*) Fam. Laminaceae.



Perejil (*Carum petroselinum*) Fam. Umbelífera.

- 4 ramitas de tomillo
- 6 dientes de ajo
- 6 hojas de cebollino
- 3 hojas de orégano francés
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de albahaca blanca
- pizca de ají guaguau (opcional)
- 3 cucharaditas de sal

Preparación:

Se mezcla el puré de tomate con el jugo de naranja agria y se coloca al fuego con las plantas de condimento sin tallos; cuando comience a hervir cuente de 3-5 min.; se retira del fuego y caliente se vierte en una licuadora; añádale agua si fuera necesario. Se envasa en frascos previamente esterilizados, cuando se refresque lo guarda en el refrigerador.

Creo que te gustará. Que nuestro Señor les bendiga. ¡Felicidades por la Pascua de Resurrección!

