

LO VERDE EN CASA

En nuestros medios de comunicación se han dado muchas explicaciones sobre el uso de las plantas aromáticas, pero todo lo que se diga o escriba al respecto resulta increíble si no se constata personalmente, téngalas a mano en la cocina o cultivándolas entre sus flores y sus macetas, muy cerca de usted, para utilizarlas cada día.

Por DAISY MARÍA MÁRQUEZ ARGÜELLES

Plantas Aromáticas

Según una directiva de la Unión Europea, se consideran condimentos la sal destinada al consumo humano, la mostaza, las especias y sus extractos aromáticos; y las hierbas aromáticas y sus extractos

Las plantas aromáticas y de condimento pueden utilizarse frescas cuando se recogen del huerto o del jardín. También pueden secarse de forma artesanal en la casa y emplearse como especias secas.

Para su recolección debemos identificar la planta, debe estar limpia y haber crecido en un suelo no contaminado; el momento ideal para recogerlas es en las primeras horas de la mañana, aunque deben estar secas del rocío y solo deberá escogerse la parte útil de la planta en cada ocasión

El procedimiento ideal de conservación de estas plantas para la producción artesanal de especias secas debe ser por secado al aire, ya que en el sol la planta pierde parte de sus aceites esenciales (aromáticos). El método general consiste en esparcir las partes de las plantas que se van a secar en una lámina o tela plástica, y exponerlas al sol por dos o tres días. Durante ese tiempo se voltean una o dos veces al día para facilitar el proceso de secado, y se recogen por la noche para evitar la hume-

dad del sereno. También pueden secarse con calor artificial a una temperatura adecuada. Cuando las plantas crujen o se quiebran con facilidad, ya están secas. Una vez secas, se pueden triturar en una máquina de moler doméstica con cuchilla fina, en un molino o en una batidora si se desea convertirlas en polvo.

Se envasan en recipientes herméticamente cerrados y protegidos de la humedad y se debe colocar una etiqueta para identificar fecha de elaboración y nombre del producto, para evitar confusiones. Se almacenan en cualquier lugar de la cocina, al igual que las especias secas comerciales.

Es bueno tener presente que las plantas frescas de condimento y las especias secas pierden sus propiedades con el exceso de cocción, por eso es recomendable, por lo general, añadirlas al final, después de haber preparado los alimentos

1-Laurel.

Apreciado por su aroma, las hojas frescas también pueden utilizarse para aderezar ensaladas, sus hojas secas se utilizan para condimentar sopas, salsas, estofados, platos de carne y pescado, es-

cabeches y caldos, pero deben ser retiradas antes de servir ya que no son digeribles. Tiene acción antiséptica y digestiva

Prospera en cualquier suelo normal, necesita algo de sol pero tiene que estar protegido contra los vientos fuertes. Las hojas se arrancan durante todo el año y hay que secarlas antes de utilizarlas.

2-Mejorana.

Las hojas se utilizan frescas o secas, enteras o en polvo, sirven para ensaladas, así como en platos de verduras y huevos. Junto con el orégano, que es muy fácil de confundirse, es la quinta esencia de las pizzas. La mejorana tiene un sabor más delicado y es más suave que el orégano.

Prefiere el suelo ligero y seco en un lugar medianamente soleado. Las hojas se recogen en cualquier momento y durante todo el año. No requiere mayores cuidados.



3-Jengibre.

El jengibre es una de las especias o condimentos más conocidos en el mundo, se utiliza su rizoma como medicina, y como condimento alimentario en diferentes culturas.

Su uso va desde tomarlo en los zumos de frutas, rallado en ensaladas, como condimento en platos de carne, pescado, verduras, arroces, pasta, y salsas (como el Curry); panes, sopas, mermeladas, encurtidos, frutas confitadas, infusiones, bebidas e incluso en postres; en jarabe para la tos e infinidad de maneras más.

Aporta un picante muy agradable ya que no suele molestar al estómago y nunca “repite”; el jengibre es ideal para mejorar el riego sanguíneo, ya que produce un efecto vasodilatador.

4-Cebollino.

Las hojas frescas constituyen un condimento ideal para dar sabor a ensaladas mixtas, rellenos, escabeches, salsas verdes, la mostaza, salsas tártaras, etc. Para ello conviene utilizarlas de forma espolvoreada y en poca cantidad. Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración pueden ser consumidas en bocadillos con pan y mantequilla. Pertenece a la misma familia que los ajos, cebollas y porros, pero su sabor es mucho más suave y delicado.

6-Menta.

Los tallos y las hojas son utilizados para elaborar salsas para acompañar carnes, principalmente el cordero. Se añaden a ensaladas, postres, sopas, guisantes, habas y verduras en general. También es muy apreciada en los cocteles para decorar y aromatizar sus bebidas. La menta seca conservará todas sus propiedades si la guardamos en un recipiente hermético y opaco para que no le dé la luz.

7-Salvia.

Puede parecer extraño situar la salvia en medio de los aromati-

zantes y los condimentos; sin embargo, es uno de ellos, y excelente, aunque las cocineras lo ignoran la mayor parte de las veces debido a su difícil empleo.

Las hojas secas se emplean para dar sabor a embutidos, queso fresco, carnes picadas, pescados, ensaladas, sopas y guisos. La combinación de salvia y cebolla es recomendada para platos ricos en grasas como los de cerdo. Las flores son utilizadas por la indus-

tria conservera para preparar mermeladas.

Robert Landry ha dicho sobre ella: «En esa gran ópera que es la cocina, la salvia representa una diva susceptible y caprichosa. Exige permanecer sola, o casi, en escena...» Se dice que proporciona larga vida comiendo un poco cada día y que fomenta la sabiduría.



Menta



Cebollino

Mojo Criollo

½ taza de jugo de naranja agria

7 dientes de ajo

1 ¼ taza de agua

Orégano (plantas frescas o especias)

2 cucharadas de sal

Hierbas aromáticas (frescas a gusto)

Colocar todos los ingredientes en una batidora para lograr su desintegración y cocinar hasta que hierva unos tres minutos. Envasar y guardar en refrigeración. Alternativamente se puede envasar en frascos de vidrios herméticos y esterilizar en baño de agua hirviendo para conservar por un año sin refrigeración. Se consume como salsa ligera, para condimentar y adobar todo tipo de comida.