



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

HIERBAS Y ESPECIAS

A-G-30

Las hierbas son hojas de plantas que se utilizan en la cocina por sus cualidades sabrosas y aromáticas. Las especias son condimentos que se elaboran a partir de otras partes de la planta, como la corteza, las semillas o las raíces.

Las recetas del Sistema de Recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS) utilizan tanto hierbas frescas como secas. Dado que las hierbas secas son más fáciles de conseguir y tienen una vida útil más larga, la mayoría de las recetas las utilizan. Sin embargo, algunas recetas requieren hierbas frescas cuando el sabor de la hierba fresca es una parte esencial del platillo. Las hierbas frescas, como el cilantro y el perejil, aportan brillo que no se percibe en las versiones secas.

La mayoría de las instalaciones no suelen adquirir hierbas frescas como el tomillo, romero, eneldo y orégano. Cuando estos ingredientes están disponibles, ten en cuenta que necesitarás usar más hierbas frescas que secas, ya que las hierbas secas son más concentradas que las frescas. Una buena regla general para convertir de secas a frescas es usar tres veces la cantidad de hierbas frescas que de hierbas secas. También es importante seguir las recetas AFRS tal como están escritas para que los elementos del menú tengan el color y los códigos de sodio correctos de G4G indicados en las Tarjetas de Alimentos. En general, añadir ingredientes o cambiar las cantidades podría afectar los códigos G4G y resultar en alimentos mal etiquetados. Sin embargo, las hierbas y especias no cambian el color ni los códigos de sodio y se pueden añadir a casi cualquier receta. Además, puedes aumentar o disminuir la cantidad indicada en las recetas.

Hierbas y especias y su sabor

Las hierbas y especias se usan para realzar el sabor y, a veces, para ofrecer un producto final más atractivo visualmente. La mayoría de las hierbas y especias secas se añaden durante el proceso de cocción, mientras que muchas hierbas frescas pueden añadirse después de cocinar como adorno o para aportar brillo. También puedes usarlas para múltiples combinaciones de sabor.





DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

► **Albahaca:** Las variedades frescas y secas son buenas para recetas de estilo italiano, sopa de tomate y salsa de tomate. Mezcla albahaca fresca en ensaladas frías y agrégala al pesto.

► **Cilantro:** Usa cilantro fresco para platillos de estilo mexicano, guacamole y ensaladas frías. También se usa comúnmente en las cocinas del Medio Oriente, Mediterránea, India, del sur de Asia, China, africana y latinoamericana.

► **Eneldo.** Sazona el salmón, la ensalada de papa, las zanahorias al vapor o salteadas, el calabacín y la coliflor con eneldo. También puedes mezclarlo con queso crema.

► **Ajo.** Muy versátil y lleno de sabor, el ajo se encuentra en muchas recetas del AFRS y en múltiples cocinas. Úsalo para sazonar vegetales asados o salteados de cualquier tipo, arroz, aves, pescado al horno, asados de carne, sopas o guisos.

► **Jengibre.** Usa esta especia para sazonar zanahorias, curry, arroz, aves y muchas cocinas asiáticas.

► **Canela.** Agrega esta especia a productos horneados, pan francés y avena.

► **Orégano.** Usa esta hierba para sazonar platos de estilo italiano, salsa para pizza, adobos secos y cocina latinoamericana.

► **Romero.** Esta hierba es buena para chuletas de cerdo, lomo de cerdo, papas blancas asadas, aves y ejotes.

► **Tomillo.** Usa tomillo para recetas de estilo italiano, papas, zanahorias, aves y platos con huevo.

► **Chile en polvo.** Usa chile en polvo como condimento para recetas de estilo mexicano, papas asadas, enchiladas y tacos.

► **Cayena.** Usa esta especia como condimento para recetas de estilo mexicano, adobos secos y salsa tipo búfalo.

► **Comino.** Esta especia es ideal para recetas de estilo Tex-Mex, curris, y platillos del Medio Oriente, India, Cuba y de regiones de Europa Central y Oriental.

► **Perejil.** Coloca perejil fresco sobre pescado o mézclalo en ensaladas frías. También agrégalo al tabulé y a la cocina italiana.

Duración de estante

Todas las hierbas y especias secas tienen una duración de estante, y puedes encontrar esta información en el empaque. La potencia y el sabor de las hierbas y especias secas disminuyen con el tiempo, por lo que es importante desechar los ingredientes después de que expiran. Una buena regla general es reemplazar hierbas y especias secas después de 6 meses.

Mezclas de condimentos listas para usar (RTU)

AFRS desarrolló varias mezclas de condimentos desde cero, y puedes usar mezclas de condimentos RTU para reemplazar las recetas base con resultados comparables. Las mezclas de condimentos RTU varían en cantidad de ingredientes según la marca y pueden contener sal añadida. Las recetas AFRS desarrolladas con una mezcla RTU específica indicarán la marca en la sección de notas. Si usas una marca diferente a la que se utilizó para desarrollar la receta, ten en cuenta que la cantidad de condimento necesaria puede diferir de la cantidad listada en la receta AFRS. Presta especial atención a la cantidad de sodio en los condimentos RTU y ajusta la cantidad de sal añadida en las recetas según sea necesario.



DIRECTRICES TÉCNICAS G4G

Mezclas de condimentos AFRS desde cero

Las mezclas de condimentos AFRS desde cero se desarrollan conforme a los Estándares de Identidad Alimentaria del USDA. A continuación, algunas de las mezclas de condimentos AFRS que cumplen con estos estándares:

- ▶ **Cajún.** Este producto contiene cebolla/cebolla en polvo/cebolla deshidratada, ajo/ajo en polvo/ajo deshidratado, pimienta blanca, pimienta roja y pimienta negra.
 - Condimento Cajún (O-324-00)
- ▶ **Mexicana.** Esta mezcla es adecuada para productos que contienen al menos cuatro de los siguientes ingredientes: jalapeños, chiles, chiles verdes, comino, pimienta de cayena, pimientos rojos o verdes, polvo de jalapeño, queso Monterey Jack o queso cheddar.
 - Mezcla de especias mexicana (O-330-00)
- ▶ **Criolla.** Esta mezcla de condimentos se usa en muchos platillos con tomates, especias y pimientos verdes. Las especias criollas incluyen cebolla, ajo, pimiento morrón, pimienta blanca, pimienta roja, pimienta negra, perejil y otros condimentos de Luisiana (por ejemplo, laurel, pimentón o salsa de pimienta).
 - Mezcla de especias criolla (O-331-00)

