

CAPÍTULO 14

Condimentos, hierbas y especias

Araceli Lebrero

Definición

Según el Código Alimentario Argentino, en el capítulo XVI, bajo la denominación genérica de Especias o Condimentos vegetales, se incluye “ciertas plantas o partes de ellas que, por contener sustancias aromáticas, sápidas o excitantes se emplean para aderezar, aliñar o mejorar el aroma y el sabor de los alimentos y bebidas. Deben ser genuinas, sanas, responder a sus características normales, y estar exentas de sustancias extrañas y de partes de la planta de origen que no posean cualidades de condimentos (tallos, pecíolos, etc.). Dichas especias se pueden expender enteras”.

La función de los condimentos, es dar sabor a las preparaciones culinarias, ya sean saladas, dulces o agridulces. Los sabores y aromas de las preparaciones se relacionan con la cultura alimentaria, las costumbres, los recuerdos y la historia de las personas.

En la siguiente tabla se presenta un resumen de la clasificación, sus principios activos y usos culinarios.

Tabla 14.1. Clasificación de condimentos, hierbas y especias.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Semillas	Apio	Semillas morenas y pequeñas, con ácidos esenciales terpenos.	Aves hervidas o bra-seadas o cordero.
	Kummel	Pequeñas semillas muy olorosas. sabor picante, anisado casi mentolado, dulce y muy fuerte. Contiene furocumarinas, flavonoides, carvona y limoneno.	Ensaladas de remo-lacha, repollo blanco, pescado, carne de cerdo. Licor de kummel.
	Comino	Semillas morenas, ovaladas y alargadas. Contiene cuminal, pineno y terpi-nol. Sabor amargo y dulzón.	Rellenos para empa-nadas de carne o pastel de carne, gui-sos.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Semillas	Hinojo	Semillas pequeñas rugosas y ovales de color marrón-verdoso. Sus aceites esenciales son anetol y fenchona.	Tartas, panes y pasteles, pescados (caballa, arenque y salmón), encurtidos, aliños y salsas.
	Nuez moscada	Semilla color marrón claro y con retículos alargados. Contiene safrol, cineol, taninos y miristicina.	Salsa bechamel, puré de papas, croquetas, guisos, budines de verduras, soufflés, rellenos, sopas y en repostería.
	Mostaza	Semillas de dos tipos: negra y blanca. El aceite esencial es el isotiocianato de alilo que le otorga el olor picante, especialmente al ser molidas.	Salsas con vinagre y azúcar. Carnes, salchichas y verduras.
	Anís	Semillas aromáticas y de sabor agradable. Contiene anetol.	En productos de repostería, pequeños bollos, scones y masas horneadas. Licores.
	Cardamomo	Contiene cineol, limoneno, sabineno. Muy aromáticas y de sabor picante. Se pueden utilizar enteras o molidas.	Entero para cócteles, alimentos líquidos y en guisos. Molido en pastelería, panes y bollos. Se puede usar para aromatizar el azúcar.
Frutos secos	Pimentón o páprika	Frutos que pueden ser dulces o picantes. Se utilizan los pimientos de cayena alargados de color rojo desecados y molidos. Su sabor picante proviene de la Capsaicina.	Salsa de tomate, salsa bechamel o velouté, empanadas, papas al horno, pastas, platos regionales, estofados, guisos, embutidos, pescados asados.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Frutos se- cos	Pimienta	Blanca: fruto maduro, macerado en agua, decorticado y desecado. Sabor picante y aroma suave.	Molida o en grano. En guisos, ensaladas, sopas, carnes, pescados, soufflés, pickles, escabeches.
		Negra: fruto no maduro al cual se le aplica un proceso de secado. Olor fuerte y picante.	
		El picante proviene del alcaloide piperina y el olor de los sesquiterpenos.	
	Vainilla	Fruto no maduro que constituye una aromática de sabor picante. Son vainas alargadas y finas color negro. El aceite esencial es la vainillina, se extrae durante la cocción.	Repostería, postres, dulces y caramelos.
Hierbas aro- máticas	Albahaca	Hojas secas o frescas. Son muy aromáticas de color verde oscuro. Contiene cineol, linalool y alcanfor	Con pastas, salsas, sopas, pescados, guisos, arroz, humita. Para preparar pesto y salsa genovesa.
	Laurel	Hojas secas de color moreno. Contiene cineol, felandreno, pineno y ácidos orgánicos.	Guisos, estofados, escabeches, pickles, encurtidos y salsas.
	Tomillo	Hojas frescas o secas, enteras o picadas. Contiene ácido oxálico, apiol, miristicina y flavonoides	Milanesas, ensaladas, sopas, salsas, pescados, rellenos de sandwiches, carnes. Provenzal.
	Perejil	Hojas y sumidades florecidas en estado seco. Son muy aromáticas. Contiene timol, cimol, carvacrol y linalool.	Mariscos, almejas, pescados, aves y carnes. Salsas de tomate tipo italiano y salsas de vino blanco.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Hierbas aromáticas	Tomillo	Hojas y sumidades florecidas en estado seco. Son muy aromáticas. Contiene timol, cimol, carvacrol y linalool.	Mariscos, almejas, pescados, aves y carnes. Salsas de tomate tipo italiano y salsas de vino blanco.
	Estragón	Hojas pequeñas y alargadas, muy sápidas tanto secas y morenas, como frescas de color verde oscuro. Contiene estragol.	Caldos de pescado, carnes, aves, encurtidos y para perfumar vinagres.
	Orégano	Hojas y la parte floral, en estado seco, son muy aromáticas. Contiene timol y carvacol.	Vegetales, pizzas, estofados, carnes, pastas, guisos, pescados, sopas.
	Menta	Hojas frescas o secas. Contiene mentol, mentona, felandrenoy limoneno.	Ensaladas, pasteles, salsas, verduras, licores, golosinas, postres, bebidas.
	Romero	Hojas en forma de agujas, verde oscuras cuando son frescas y morenas cuando están secas. Contiene cineol, camfeno, borneol, pineno, mirceno, limoneno, cimol.	Carnes, aves, jugos y rellenos de carnes. Salsas de tomate, guisos, papa horneada.
	Salvia	Diferentes morfologías según su origen. Su <i>flavor</i> proviene de una cetona, la tujona.	Rellenos, carnes, ensaladas y guisos. Condimento típico de la cocina italiana.
	Perifolio	Similar al perejil, de hojas aromáticas y sabor agradable.	Sopas, caldos, salsas, vegetales.
	Cilantro	Sabor fuerte y aroma penetrante. Contiene coriandrol, limoneno, linalol, gerianol, borneol	Ensaladas, guacamole, guisos, arroz, con legumbres, conservas.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Flores	Alcaparra	Flores secas que se conservan en sal o vinagre. Contiene alcapturrina, rutina y ácido rútico.	Pescados hervidos y salsas.
	Azafrán	Estigmas del pistilo de la flor desecada, color rojo anaranjado. Sabor amargo dado por los compuestos picrocrocina y safranal, Contiene Crocin responsable de dar el color amarillo a la comida.	Paellas, risottos y arroz en diferentes preparaciones, sopas de pescado.
	Clavo de olor	Brote floral maduro, seco, de color rojo pardo, entero o pulverizado. Sabor ardiente y olor agradable. Contiene eugenol y taninos.	Escabeches, compotas, budines, pastelería, preparaciones dulces con leche, estofados, carnes asadas, jugos.
Corteza	Canela	Corteza desecada del fruto, color marrón, muy aromático. Contiene eugenol, pineno, felandreno, cariofileno, y manitol.	Confituras, compotas, tartas, postres, cereales con leche, masas, helados, frutas cocidas, budines, licuados e infusiones.
Tallo	Cúrcuma	Tallo o rizoma secundario seco, de sabor amargo y color amarillo que se debe a la curcumina. Contiene tumerona y zingibereno.	Se utiliza en reemplazo del azafrán y como componente del curry.
Raíces	Rábano silvestre	Raíz de color amarillo pálido, sabor picante y olor similar a la mostaza ya que contiene isotiocianato de alilo.	Encurtidos.
	Jengibre	Rizoma desecado, pelado o no. Sabor acre, picante y aromático, y proviene de los aceites cíñelo, terpenos, citrol y borneal. El picor se debe a la oleorresina del gingerol.	Mondongo, repollo, aves, cerdo, entremeses o copetín, compotas y repostería. Bebidas y cócteles.

Origen	Nombre	Características y principios activos	Usos culinarios
Tejido celular	Hongos o setas	Tejido celular que puede ser utilizado fresco o seco.	Salsas, guisos o estofados con carnes y aves.
Aliáceas	Ajo	Contiene 2 sustancias azufradas altamente volátiles: aliina y disulfuro de alilo. Sabor fuerte y ligeramente picante.	Sus usos son variados: en sopas, ensaladas, guisos, carnes, aves, pescados, verduras, soufflés, tortillas, etc.
	Cebolla	Posee derivados del azufre que al descomponerse causan vapores lacrimógenos, como el alpropilo. El sabor puede ser suave, picante, fuerte, dulce, según la variedad	
	Ciboulette	Contiene aceites esenciales como aliina y sufoxidos de cistina. Es recomendable utilizarlo fresco.	
	Echalotte	De sabor menos intenso que el ajo y más aromático y fino que la cebolla. En la cocción no se debe dorar porque se torna amargo.	
	Puerro	Contiene flavonoides, esencias e inulina. Se consumen las hojas de parte inferior, de sabor fino y suave.	
Mezclas	Curry	Mezcla de especias a base de: pimientos, mostaza, canela, pimienta, jengibre y cúrcuma. Es un polvo muy picante, su flavor está dado por el ácido acético, aldehídos y cetonas.	Salsas, arroz, carne vacuna, cerdo, aves y pescado al horno.
	Chimichurri	Mezcla de especias realizada con base de aceite o vinagre.	Carnes, especialmente carnes asadas.

Nota. Fuente: elaboración propia en base a Medin, R., & Medin, S. P., Alimentos: Introducción técnica y seguridad, Capítulo 11 y Garda M. R., Técnicas del Manejo de los Alimentos, Capítulo 14.

Los condimentos y especias contienen principios nutritivos como vitaminas y minerales, pero al utilizarse en pequeñas cantidades, las ingestas son insignificantes y los nutrientes no son contabilizados.

Imagen 14.1. *Variedad de condimentos.*



Nota. Fuente: elaboración propia.

Sal

Definición

Según el CAA, “se entiende con el nombre de Sal, sin agregado alguno, el producto comercialmente puro o purificado, que químicamente se designa con el nombre de cloruro de sodio. Su origen podrá ser de fuentes naturales (Sal gema o Sal de roca), salinas, sal de evaporación, así como la proveniente de procesos adecuados de recuperación de las industrias que hayan sido autorizadas por la autoridad sanitaria nacional”.

La sal común, según el grado de trituración, se clasifica en Sal Gruesa, Entrefina, o Fina.

En todos los casos debe adecuarse a las siguientes características:

- Presentarse bajo la forma de cristales blancos, incoloros, solubles en el agua y de sabor salino franco.
- No deberá acusar la presencia de nitratos ni nitritos, ni más de 5 % de agua; el residuo insoluble en agua no excederá de 0,5 % (impurezas).
- El residuo seco no deberá contener más de 1,4 % de sulfatos expresado en sulfatos de calcio, y los tenores en calcio, magnesio y potasio expresados globalmente en cloruros no excederá de 1 %.
- La sal de mesa está compuesta por cloruro de sodio en un 92 %.

Características

Es un mineral que aporta sabor salino, es higroscópica, inodora y soluble en agua. En Argentina, la sal común se explota mayormente en lagunas salineras de escasa profundidad. Los salares -cuencas con acumulación de este mineral en gran cantidad- se hallan en toda la franja árida del país.

Además, la sal que se expendía para consumo, deberá contener una parte de yodo en treinta mil partes de sal, aceptándose una variación en más o en menos de hasta el 25,0 %. La sal yodada se deberá elaborar por enriquecimiento homogéneo con yodato de potasio o yoduro de sodio o de potasio.

Vinagre

Definición

Según el CAA, “se entenderá por Vinagre o Vinagre de vino, el producto de la fermentación acética del vino”.

Los vinagres obtenidos por fermentación de materias primas distintas al vino (cerveza, sidra, frutas, cereales, alcohol, etc.), deberán venderse con el nombre que especifique su origen, por ejemplo, vinagre de cerveza.

Características

Es un líquido ácido, cuyo ácido principal es el acético, originado por la bacteria *Acetobacter aceti*.

Los distintos tipos de vinagre, tienen un 5 % de ácido acético en su composición y un pH entre 2,4 -3,4.

Usos culinarios

Cuando se agrega un ácido al medio de cocción de vegetales, se impide la disolución de la hemicelulosa y, con ello, el vegetal queda firme.

Se utiliza en conservas, como medio conservante, ya que los microorganismos no pueden reproducirse en medios ácidos. La acción del ácido acético se basa esencialmente en disminuir el valor del pH del producto a conservar, solo por encima de una concentración de 0,5 % de ácido acético puede ejercerse una acción antimicrobiana por penetración en la pared celular (Reynolds, 1975).

Se usa también como condimentos de ensaladas.

Referencias

- Argentino, C. A. (2011). *Código Alimentario Argentino*. Capítulo XVI: Correctivos y Coadyuvantes
- Garda, M.R., (2016). *Técnicas del Manejo de los Alimentos*. Capítulo 14: Condimentos. Editorial Eudeba.
- Medin, R., & Medin, S. P. (2011). *Alimentos: Introducción técnica y seguridad*. Capítulo 11: Alimentos vegetales: hortalizas y frutas. Ediciones Turísticas de Mario Blanchik.
- Sal para consumo humano, proveniente de salinas. Recuperado de http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Cadenas%20de%20Valor%20de%20Alimentos%20y%20Bebidas/Informes/SAL_PARA_CONSUMO_HUMANO_FINAL_Abril2019.pdf