

# Los beneficios para la salud de las Hierbas y Especias



Las hierbas y especias no suelen ocupar el lugar más destacado en un plato, pero aportan un alto valor nutritivo. De hecho, las especias y hierbas se podrían considerar como los primeros “alimentos funcionales” reales porque se han cultivado durante miles de años (se remontan al año 5000 a. C.) y tienen una larga historia de usos medicinales. Los investigadores actuales están empezando a demostrar que estos tesoros culinarios pueden ayudar a que las personas lleven una dieta más sana, ya que añaden sabor sin calorías, grasas o azúcares, y proporcionan saludables antioxidantes ricos en fitonutrientes.

Hierba o especia	Beneficios potenciales para la salud	SUGERENCIAS DE USO
Albahaca 	Antioxidante, inhibe la peroxidación lipídica, reduce las inflamaciones	Cocina de estilo mediterráneo o asiático: usar con tomates o como base para el pesto, ensaladas, salsas, platos marinados; esparcir en sopas, verduras y platos cocinados.
Chile 	Antioxidante, mejora los efectos metabólicos en el control del peso	Cocina con inspiración asiática, mediterránea, africana y latina, carnes, aves, mariscos: usar en platos marinados, salsas y currys, sopas y guisos, salsas de pasta, platos con arroz y huevos.
Cilantro 	Antioxidante, facilita la digestión	Cocina de estilo asiático, árabe, latino y mexicano: usar en platos cocinados, aderezos, salsas, ensaladas, sopas, platos marinados, mariscos y sazonadores de carne.
Eneldo 	Antioxidante, antimicrobiano	Cocina de estilo mediterráneo y americano: usar con mariscos, salsas, ensaladas de papas, verduras, pollo, sopas y platos marinados.
Ajo 	Antioxidante, reduce el colesterol y la presión sanguínea, eleva el colesterol HDL, antiinflamatorio, previene el envejecimiento cerebral, anticoagulante, mejora el sistema inmunitario	Cocina del mundo, carnes, mariscos, aves, salteados: usar en platos marinados, aderezos, salsas, ensaladas, platos de arroz y estofados; también en comidas cocinadas a fuego lento y para sazonar la carne, toppings (bruschetta), verduras, frijoles, tofu.
Jengibre 	Antioxidante, mejora la osteoartritis de las rodillas, antiemético, antiinflamatorio, estimula el sistema inmunitario, antimicrobiano	Cocina de estilo asiático, carnes, mariscos, aves, salteados, currys: usar en platos marinados, chutneys y postres; también para dar sabor a smoothies de frutas y tés, sopas, verduras, frutas y cacao.
Hierbas Provenzales 	Antioxidante, antimicrobiano	Cocina de estilo mediterráneo: usar en sopas, estofados, rellenos, aderezos de ensaladas y platos marinados, sazonadores de carne y verduras.
Hierba limón 	Antioxidante, propiedades anticancerígenas, antiinflamatorio	Cocina de estilo asiático, mariscos, camarones, aves y salteados; usar también en sopas, currys y platos con arroz y tallarines, tofu y cremas.
Orégano 	Antioxidante, antimicrobiano	Cocina de estilo mediterráneo, carnes, pescados, aves: usar con verduras, pan, aderezos de ensaladas, pasta, salsas y platos marinados.
Perejil 	Antioxidante, antimicrobiano	Cocina del mundo: usar con ensaladas de papas o pasta; también puede usarse crudo o cocinado con carnes, verduras y mariscos.

\*Tabla 1-Efectos potenciales para la salud de las hierbas y especias evaluados en la literatura científica. Tenga en cuenta que los datos humanos son limitados y de calidad variable; la mayoría de los estudios se han llevado a cabo in vitro o en modelos animales.

A menudo, las palabras “hierbas” y “especia” se usan como sinónimos, pero son diferentes desde el punto de vista de la botánica. Por lo general, se piensa que las hierbas provienen de las hojas, mientras que las especias provienen de cualquier otra parte de la planta como, por ejemplo, los brotes (ej. el clavo), la corteza (ej. la canela), las bayas (ej. la pimienta) y las semillas aromáticas (ej. el comino).







© 2009 Oldways Preservation & Exchange Trust. www.oldwayspt.org

## Las hierbas y especias contribuyen al sabor de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea incorpora los elementos básicos de una alimentación saludable, más una pequeña cantidad de hierbas y especias ricas en antioxidantes para sazonar las comidas. Las investigaciones han mostrado que la dieta mediterránea reduce el riesgo de enfermedades coronarias. Por esta razón, la mayoría de las organizaciones científicas recomienda a los adultos sanos que adopten una alimentación similar a la dieta mediterránea para prevenir enfermedades crónicas graves.



 Base todas las comidas en estos alimentos
  Con frecuencia, al menos dos veces a la semana
  Porciones moderadas, de forma diaria o semanal
  Con menos frecuencia

## Las claves de la dieta Mediterránea

### La dieta mediterránea hace hincapié en:

- Hacer mucho ejercicio
- Comer principalmente alimentos de origen vegetal, como frutas o verduras, cereales integrales, legumbres y nueces
- Reemplazar la mantequilla con grasas saludables como el aceite de oliva o de colza
- Usar hierbas y especias en lugar de la sal para sazonar los alimentos, ya que hacen la comida más sabrosa y aportan muchas sustancias beneficiosas para la salud
- Limitar el consumo de carne roja a unas pocas veces al mes
- Comer pescados y aves al menos dos veces a la semana
- Beber vino tinto con moderación (opcional)

La dieta también reconoce la importancia de disfrutar las comidas con la familia y los amigos.

## Datos interesantes sobre las hierbas y especias:

- Las hierbas y especias están entre las fuentes más ricas de antioxidantes. Si tomamos el peso como criterio de comparación, tienen más antioxidantes que muchas frutas y verduras.
- Las hierbas y especias pueden ayudar a reducir las grasas y azúcares en las dietas de los consumidores, ya que añaden sabor sin calorías no deseadas.
- Los antiguos curanderos ya usaban hierbas y especias 5000 años a. C. Incluso Hipócrates, el Padre de la Medicina, tenía más de 300 remedios hechos de hierbas y especias para diversas enfermedades.
- En la medicina ayurvédica, el jengibre se considera un terapéutico universal.
- Es mejor añadir las hierbas frescas cuando se está terminando de preparar la comida; el perejil se puede añadir en cualquier momento.
- Es mejor picar o moler el ajo, ya que se quemará o amargará si se cocina en exceso.
- Normalmente, se necesita una cantidad 2-4 veces mayor de hierbas frescas que de hierbas secas. Use las hierbas Gourmet Garden como si fuesen hierbas frescas.



Un jardín de hierbas frescas en su refrigerador

Las Hierbas y Especias Gourmet Garden han sido recogidas, lavadas, cortadas y envasadas en prácticos tubos. Las Hierbas y Especias Gourmet Garden no están pre-cocinadas o secadas y, por lo tanto, conservan el sabor, textura, color y valor nutricional de las hierbas frescas, incluyendo su capacidad antioxidante. La refrigeración y los antioxidantes extienden su fecha de caducidad hasta 3 meses después de su apertura. No contienen aromas ni colorantes artificiales y no contienen gluten (excepto las Hierbas provenzales). En general, la capacidad antioxidante de las hierbas y especias Gourmet Garden es similar a la que ofrecen las hierbas frescas.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Leach D, Hunter D. Datos no publicados sobre hierbas y especias australianas, analizados por el Centro de Fitoquímica y Farmacología, Southern Cross University, Lismore. Agosto 2006.