



Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

 **PROSPERIDAD
PARA TODOS**

Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas

Ministerio de Salud y Protección Social

ALEJANDRO GAVIRIA URIBE
Ministro de Salud y Protección Social

FERNANDO RUIZ GÓMEZ
Viceministro de Salud Pública
y Prestación de Servicios

NORMAN JULIO MUÑOZ MUÑOZ
Viceministro de Protección Social

GERARDO LUBÍN BURGOS BERNAL
Secretario General

ELKIN DE JESÚS OSORIO SALDARRIAGA
Director de Promoción y Prevención

Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana

2014

*



MinSalud

Ministerio de Salud
y Protección Social



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas

Ministerio de Salud y Protección Social
Subdirección de Salud Nutricional
Alimentos y Bebidas

Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana

Dirección Técnica

Blanca Cecilia Hernández Torres
Subdirección de Salud Nutricional
Alimentos y Bebidas
Ministerio de Salud y Protección Social

El presente documento fué construido con los aportes de:

Tania Johana González Díaz
Estudiante Carrera de Nutrición y Dietética
Pontificia Universidad Javeriana

Judith Consuelo Pardo Escallón
Docente Pontificia Universidad Javeriana

Claudia Constanza Cabezas Zabala
Estudiante Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad Nacional de Colombia

Melier Vargas Zarate
Docente Departamento de Nutrición Humana
Universidad Nacional de Colombia

Coordinación

Ricardo Angel Urquijo
Grupo Funcional de Educación para la Salud.
Dirección de Promoción y Prevención.

Diseño & Diagramación

Rodrigo Durán Bahamón
Dirección de Promoción y Prevención.

Fotografías

Photl.com Stock Photography.

2014

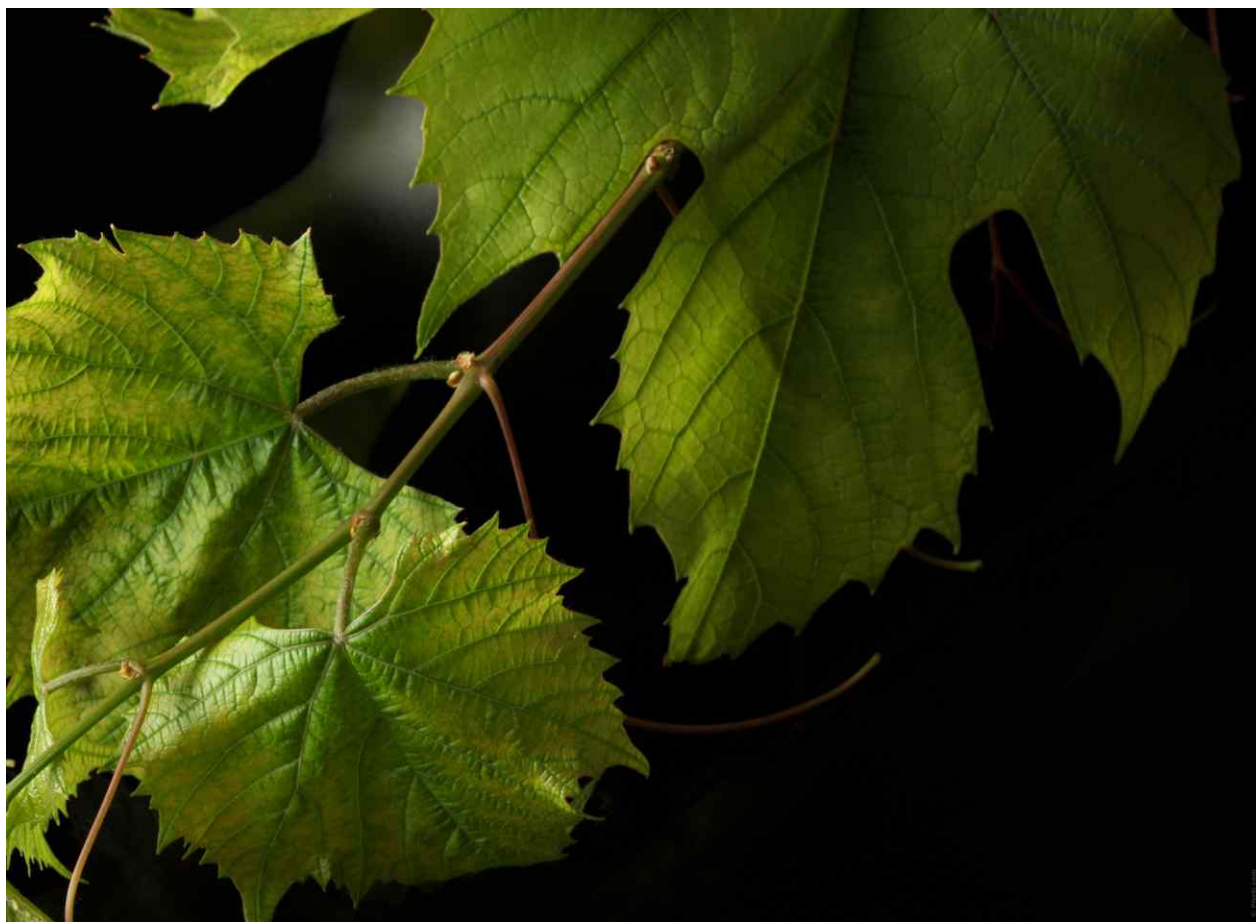
*



Introducción

En el marco de la estrategia de reducción del consumo de sal formulada para Colombia, frente de restaurantes y escuelas de gastronomía, se realizó una recopilación de diferentes sazónadores como agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal. A continuación se presenta una recopilación de fichas técnicas con diferentes especias, hierbas y frutas que incluye: reseña, características aromáticas, usos y aplicaciones. Además se presentan las opciones de grupos de alimentos para su aplicación culinaria.

Términos de Interés



ESPECIAS: son sustancias picantes o aromáticas obtenidas a partir de semillas secas, frutos, raíces, cortezas o las hojas de una planta, son utilizadas como aditivos para dar sabor, color o conservar los alimentos.¹⁹

HIERBAS: son las hojas o tallos de plantas de bajo crecimiento que se pueden utilizar frescas o secas para aromatizar algunas preparaciones culinarias.¹⁹

FRUTA: son alimentos de origen vegetal que puede ser el fruto, la infrutescencia, semilla o las partes carnosas de órganos florales aptas para el consumo humano, con un adecuado grado de madurez. Botánicamente se corresponde con el ovario fecundado y maduro de los vegetales, desarrollado a partir de una flor.²¹

AROMA: es la sensación percibida por vía nasal indirecta cuando se realiza la degustación de un alimento o bebida.²³

FLAVOR: es el conjunto complejo de propiedades olfativas y gustativas percibidas en la degustación y que pueden estar influidas por propiedades táctiles, térmicas, algicas y cinestésicas, y no debe ser confundida con el aroma.²³

SABOR: es la impresión que causa un alimento u otra sustancia, y está determinado

principalmente por sensaciones químicas detectadas por el gusto (lengua) así como por el olfato (olor). Se percibe principalmente por la lengua, aunque también por la cavidad bucal (por el paladar blando, la parte posterior de la faringe y la epiglotis). Las papilas gustativas registran los cinco sabores básicos: dulce, ácido, salado, amargo y umami, en determinadas zonas preferenciales de la lengua, es así como lo dulce lo percibe la punta, lo amargo en el extremo posterior, lo salado y ácido en los bordes y está aún sin definir la localización de receptores correspondientes al sabor umami.²³

ÁCIDO: es la sensación más sencilla y parece ser activado por los ácidos, concretamente por la concentración del ion hidrogeno. Normalmente cuanto mayor sea la concentración de iones hidrogeno, mayor será la sensación ácida.²³

AMARGO: la estructura del sabor es similar al del dulce, aunque la distancia entre sus moléculas es menor, se encuentra definido por muchos compuestos químicos, en especial por los alcaloides, como la cafeína o la quinina.²³

DULCE: es asociado con el azúcar, pero existe una amplia gama de compuestos que también tiene un sabor dulce, entre ellos se encuentran los polialcoholes (sorbitol, manitol, xilitol), los edulcorantes (sacarina, ciclamato, aspartame, acesulfame potásico), aminoácidos y muchos otros.²³

SALADO: lo provocan las sales inorgánicas como sal de cocina, cloruro potásico, bromuro sódico y yoduro sódico. No se conoce completamente el mecanismo que desencadena la sensación “salado”, pero se acepta que el carácter iónico de las sales es la condición previa, y que la parte aniónica determina que notas de sabor surgen adicionalmente al sabor “salado” o lo ocultan totalmente.²³

UMAMI: o humámico, entre los principales compuestos que producen esta sensación se encuentran las sales del ácido glutámico (glutamato monosódico), presentes en numerosos productos alimenticios y específicamente en la carne (procedente de la hidrólisis de proteínas y de los ácidos nucleicos). ²³



 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ACHIOTE			UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Bixa orellana</i>	Código No: 001	
RESEÑA	Originario de Suramérica, del Caribe y específicamente de la Cuenca Amazónica es considerado un colorante y aromatizante.				
AROMATIZACIÓN	Ligeramente amargo y apimentado; su olor es fuerte				
USOS Y APLICACIONES	Pigmento utilizado como condimento y en la industria como colorante para productos lácteos, margarinas, aceites y panes. En Latinoamérica se usa el achiote en los platos típicos de todos los países, porque brinda un sabor característico que los realza. En Colombia, al igual que en otros países, no sólo se usa para teñir sino para dar sabor, como en la elaboración de aceites (aceite de achiote)				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Verduras calientes - Salsas - Panes/Bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat, 1993 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		AJÍES			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Capsicum annum.</i>	Código No: 002	
RESEÑA	Originario del Continente Americano, se considera una especie con variabilidad; (más de 200 variedades de chiles o ajíes picantes), su gama de colores es desde el verde brillante pasando por los amarillos, naranjas, rojos morados, hasta los pardos oscuros.				
AROMATIZACIÓN	Sabor variado, desde el moderado hasta el más terrible “arranca-lágrimas”. Su fiereza va en relación contraria a su tamaño; los más grandes, redondos y carnosos son más suaves que los delgados y pequeños. Aunque la mayoría tienen poco aroma, algunos son bastante perfumados con un olor agreste característico. El gusto picante se concentra en las semillas y membranas, de allá que éstas se eliminan parcial o totalmente para reducir su fuerza.				
USOS Y APLICACIONES	Esencial en la comida y en los curries del sur de la India y en la cocina Szechwan de la China. Los italianos utilizan las semillas deshidratadas de los pimientos rojos, algo picantes para sazonar las pizzas y otros platos. Su popularidad en el comercio es creciente. Los ajíes y pimientos hacen parte de mezclas comerciales que se conocen como: polvo de chile, paprika, pimentón en polvo español, pimienta de cayena, etc.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Leguminosas - Aves - Carne de cerdo - Salsas - Panes / bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat, 1993 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		AJO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Allium sativum</i>	Código No: 003	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA		Originario de Turkestán (límite entre China y Afganistán e Irán) es una planta herbácea, anual, de bulbo subterráneo reconocida desde 400 A.C.			
AROMATIZACIÓN		Olor fuerte, picante y característico			
USOS Y APLICACIONES		El ajo se emplea en la cocina por su aroma y sabor. En ocasiones se utilizan los brotes tiernos de las hojas que pueden ser preparados como los espárragos, pero es mucho más habitual consumir los bulbos. Generalmente se aprovechan secos o semisecos, como ajo deshidratado, verdes (ajetes) y en encurtidos. Se reconoce por el control de cardiopatía, mordeduras parásitos intestinales y tumores.			
COMBINACIÓN CON:		- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Salsas			

Fuente Green, 2007- Arango, 2006

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ALCAPARRAS			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Capparis spinosa</i>	Código No: 004	
RESEÑA	Originaria del Antiguo Continente y África, no es un fruto sino el botón de la flor tienen forma de pera, pequeñas y contienen muchas semillas.				
AROMATIZACIÓN	El sabor es picante, estimulante, astringente y ligeramente agrio y amargo.				
USOS Y APLICACIONES	La alcaparra es un ingrediente esencial en numerosas salsas frías y calientes, que sirven para acompañar pescados, carnes y ensaladas. También se usa en antipastos, pizzas, paellas, quesos y como guarnición. Es un acompañamiento esencial del steak tártaro, del Carpaccio, entre otros, y en Colombia se usa en muchos platos típicos como el ajiaco bogotano y los tamales santandereanos.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Pescados - Ensaladas frescas - Salsas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	ANIS SEMILLA			
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Pimpinella anisum</i>	Código No: 005	
RESEÑA	Originaria del Mediterráneo Meridional, Egipto, Asia Menor e Islas griegas; para su cultivo de necesita un clima cálido, soleado y tierra fértil con buen drenaje.			
AROMATIZACIÓN	El sabor y el olor son muy particulares: su gusto es cálido y picante. Es muy aromático y agradable, ligeramente azucarado; como todas las umbelifelas exhala un perfume penetrante y refinado			
USOS Y APLICACIONES	Es usada para aromatizar licores, pescados, aves, sopas cremosas, salsas, pasteles galletas y confitería en general. Las hojas se comen frescas en ensalada, con verduras o con queso cremoso			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Salsas - Panes /bizcochos - Postres - Bebidas			

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		APIO SEMILLAS Y TALLOS 		 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Apium graveolens</i>	Código No: 006	
RESEÑA	Es originario de las Costas Mediterráneas de Europa, África y Asia, en donde aún se encuentra silvestre en las tierras próximas al mar.				
AROMATIZACIÓN	El sabor de la semilla es similar al del vegetal. Su amargor es más pronunciado que el de los tallos frescos. Su sabor recuerda al de la nuez y al del perejil. Su olor es penetrante y muy aromático				
USOS Y APLICACIONES	Las semillas pueden usarse en todos los platos que exigen apio, ya sean como sustituto o para acentuar el sabor del vegetal. En la industria alimenticia se utiliza sobretodo en encurtidos, salsas y jugos de tomate. En la cocina doméstica en sopas, pescados, huevos, salsas, chutneis, panes y bizcochos. La sal de apio, que es una mezcla de semillas molidas con sal de mesa, tiene empleos similares				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Pescados - Ensaladas frescas - Salas - Panes/bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat, 1993 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		AZAFRAN			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Crocus sativus</i>	Código No: 007	
RESEÑA	Originario del Asia Menor; utilizado por las civilizaciones conocidas antes de Cristo usaban el azafrán como especia, perfume, medicina y tinte. Es la especia más cara del mundo.				
AROMATIZACIÓN	Tiene un sabor muy característico y diferente, agradablemente amargo, es aromático, una dosis mínima es suficiente para dar gusto y color a un plato.				
USOS Y APLICACIONES	En la industria de alimentos, se usa para teñir quesos y mantequilla y para dar sabor a platos típicos clásicos como las paellas españolas, la bouillabaise francesa, comida turca y de países del Medio y Lejano Oriente. Se utiliza también en la fabricación de licores como el Chartreuse y Vespetro; en bebidas gaseosas, helados, dulces, panadería y pastelería. El azafrán se vende por gramos debido a su altísimo costo. Es la especia más cara y lujosa del mundo. Para usarlo correctamente se debe triturar, colocar en una taza, agregar un poco de líquido hirviendo (agua, leche, caldo) y dejar reposar por 10 minutos.				
COMBINACIÓN CON:	- Pescados - Postres - Panes /Bizcochos - Bebidas				

Fuente Green, 2007- Arango, 2006

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CANELA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Cinnamomum zeylani</i>	Código No: 008	
RESEÑA	Originaria del suroeste de Asia tropical, es la especie más antigua conocida por el hombre, inicialmente se usó con fines religiosos.				
AROMATIZACIÓN	La canela zeylani tiene un sabor agradable, dulce e intenso aunque delicado y algo picante; su aroma es penetrante y cálido, mientras la cassia tiene un sabor más fuerte, algo seco, con un dejo amargo y astringente; su olor es más suave que la zeylani				
USOS Y APLICACIONES	La canela y la cassia tienen usos similares, en astillas o en polvo, son las especias más utilizadas en la cocina doméstica. y en la industria alimentaria universal. Se utiliza para aromatizar tortas, galletas, panes bizcochos, dulces, bombones de chocolate, bebidas gaseosas, gomas de mascar, helados, frutas, en especial pera, manzana y banano. Da un sabor a ciertos platos de arroz. También se utiliza para aliñar carnes de res, cerdo, aves, cordero y pescado, da un sabor y toque diferente al chocolate y cafés calientes; hace parte de la mezcla china de cinco especias y curry.				
COMBINACIÓN CON:	- Arroces y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Salsas - Panes/ Bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CALENDULA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Calendula officinalis</i>	Código No: 009	
RESEÑA	Originaria del sur de Europa Meridional y del Oriente, inicialmente se utilizaba como planta medicinal o para ornamentación.				
AROMATIZACIÓN	Los pétalos producen un sabor picante característico, su olor es resinoso y su sabor es un poco amargo.				
USOS Y APLICACIONES	Muy utilizada como planta medicinal (preparaciones homeopáticas) y ornamental para arriates en jardines y macetas. En algunas especies los pétalos florales y las hojas tiernas son comestibles, y se utilizan para decorar ensaladas y otros platos por su intenso color.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Ensaladas frescas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CARDAMOMO				 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Elettaria cardamomum</i>		Código No: 010		
RESEÑA		Originario de Sri Lanka y Malabar, se cultiva en los trópicos en climas cálidos y sombríos, es una de las especies más costosas.					
AROMATIZACIÓN		Su olor es alcanforado, cálido y penetrante. El sabor tiene un dejo de eucalipto, alcanfor y tenue limón, es ligeramente amargo y astringente.					
USOS Y APLICACIONES		Se utiliza en repostería, bebidas, dulces, en toda clase de platos tanto dulces como salados, se le considera indispensable en la pastelería, galletería y para perfumar el akvavit (alcohol fuerte derivado de papa o cebolla destiladas). En Alemania, usan el cardamomo para realzar el sabor en los embutidos y para preparar vinos calientes; en Rusia para aromatizar licores. En general, el cardamomo complementa bien las ensaladas de frutas frescas, las manzanas asadas, compotas de frutas y mermeladas de uva. Siendo una especia de reciente uso en Colombia, es aconsejable utilizarlo con cautela, ensayando inicialmente con unos pocos granos triturados y aumentando al gusto. Esto es válido para todas las recetas que lo requieran.					
COMBINACIÓN CON:		- Carne de res - Pescados - Panes/biscochos - Postres					

Fuente: Jill Norman. 1990 – Arango, 2006

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CEBOLLA BULBO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Allium cepa</i>	Código No: 011	
RESEÑA	Originaria de Asia Central, es un fruto en forma de bulbo, cultivada en climas fríos.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es fuerte, intenso y picante, la intensidad de estas características varía dependiendo de la variedad: larga, puerro o en bulbo (cabezona)				
USOS Y APLICACIONES	Se emplea en diversas preparaciones: salsas, pollo, carne, sopas y ensaladas, en algunas regiones tiene fines medicinales				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas				

Fuente: Brewster, 1994

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CEBOLLA LARGA			UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Allium fistulosum</i>	Código No: 012	
RESEÑA	Originaria de Siberia, siendo introducida a Europa a finales de la edad media, su cultivo óptimo es en climas cálidos a fríos, suelos fértiles , ligeramente ácidos y con una textura algo arenosa.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es fuerte, intenso y picante, similar a la cebolla bulbo, sin embargo esta variedad es más intensa debido a la concentración del sabor.				
USOS Y APLICACIONES	Se emplea en diversas preparaciones: salsas, pollos, carnes, sopas y ensaladas; en algunas regiones tiene fines medicinales				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas				

Fuente: Brewster, 1994

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CEBOLLA PUERRO				 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA	
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Allium ampeloprasum</i>	Código No: 013		 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
RESEÑA		Originaria de Egipto y el Lejano Oriente, consumida hace más de 4000 A.C en Europa, cultivada y resistente a climas fríos y suelos profundos; se siembra en los meses finales de invierno, y las primeras plantas se pueden recolectar en primavera.					
AROMATIZACIÓN		Tiene un sabor característico, parecido al de las cebollas pero más suave.					
USOS Y APLICACIONES		Se emplea en diversas preparaciones: salsas, pollos, carnes, sopas y ensaladas.					
COMBINACIÓN CON:		- Sopas - Arroces y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Salsas					

Fuente: Brewster, 1994

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	CILANTRO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Coriandrum sativum</i>	Código No: 014	
RESEÑA	Originario del Oriente Medio, es una planta anua herbácea, florece desde el mes de mayo en adelante. Sus frutos maduran en junio o julio.			
AROMATIZACIÓN	El sabor dulce y aromático del cilantro, parecido al de la cáscara de naranja, se ve realzado cuando se tuesta ligeramente. El sabor y el aroma de la hierba son atrevidos, definidos, penetrantes y fuertes; para unos muy agradables, para otros no. La semilla, o sea la especia, tiene un aroma y sabor más delicado con reminiscencia de salvia y limón.			
USOS Y APLICACIONES	Utilizado en los rellenos y la carne para salchichas. Es una especia habitual en los adobos pero también se usa con frecuencia en los postres, los bollos y el pan. Todas las partes de la planta se usan en la cocina: raíces, tallos, hojas y semillas aromatizan alimentos, sobre todo en la comida asiática; su consumo sigue aumentando en el mundo. En algunas recetas se tuesta ligeramente y se tritura para obtener el máximo de fragancia. El aceite extraído del cilantro, y uno de los más antiguos es también muy perfumado. El cilantro como especia entra en la composición de muchas mezclas como los curries, garammasalas, el takliaegipcio (semillas de cilantro triturados con ajo), el harissa o ras-el-hanut, en el que se utilizan hasta cien especias y hierbas diferentes y en las marinadas griegas. También se usa en embutidos, encurtidos, caramelos, galletas y chocolates; en el tabaco, en licores como la ginebra y el Chartreuse, en un gran número de productos enlatados y en perfumería.			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroces y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas			

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	CINCO ESPECIAS CHINAS			 
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Variedad de especias</i>	Código No: 015	
RESEÑA	La fórmula y composición de este polvo de especias es la pimienta negra o pimienta Szechuan, anís estrellado, canela, clavos de olor y semillas de hinojo. Es un elemento básico en la cocina china y de Asia en general, que incorpora los cinco sabores básicos, el dulce, el agrio, el amargo, el picante y el salado. Algunas mezclas comerciales incorporan además jengibre y cilantro, o nuez moscada y regaliz, todo ello molido, en polvo. La mezcla consiste en canela de China: cassia, TungHing (brotes de cassia en polvo), anís estrellado en polvo y semillas de anís, raíz de jengibre, y clavo de olor.			
AROMATIZACIÓN	Esta mezcla incorpora cinco sabores: dulce, salado, ácido, amargo y umami, su aroma es fragante y penetrante.			
USOS Y APLICACIONES	Se utiliza en comidas china, indonesia, coreana, tailandesa y vietnamita, entre otras, especialmente para el pollo, cerdo, carnes cocidas en rojo (técnica especial) y costillas. Su aroma predominante es el del anís y se aconseja utilizarlo con discreción. Un poco de calor o tostado de las especias, ayuda a que se potencie su aroma y su sabor sobre los platos.			
COMBINACIÓN CON:	- Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Verduras calientes			

Fuente: Arboleda-Galat, 1993 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	CLAVOS DE OLOR			 
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>*Syzygium aromaticum</i> <i>*Eugenia caryophyllus</i>	Código No: 016	
RESEÑA	Originario de las islas Molucas; los claveros son árboles de hoja perenne de la familia de las mirtáceas. Dan frutos en un plazo de diez años después de su plantación y pueden vivir fácilmente unos sesenta años. Los brotes rosados se cogen justo antes de abrirse; secados al sol durante cuatro o cinco días adquieren un tono marrón rojizo. Su parte central se muele fácilmente en polvo.			
AROMATIZACIÓN	Su sabor es agudo, penetrante, incisivo, recio, algo amargo, picante y un poco caliente; deja una sensación de adormecimiento en la boca. Su aroma fuerte e invasor impregna y refresca el ambiente.			
USOS Y APLICACIONES	Condimento y aromatizador, se usa en la elaboración de postres como los budines de chocolate, panes negros y de especias, pasteles, conservas de frutas y encurtidos dulces. También es uno de los ingredientes de los curries. El aceite esencial tiene propiedades terapéuticas antibacterianas, insecticidas y fungicidas, por eso su uso es muy amplio en la fabricación de carnes y embutidos y en diversas preparaciones farmacéuticas. También se emplea en perfumería, jabonería y para hacer el vainillín o vainillina, que es la vainilla artificial. Con el clavo se preparan varios licores familiares y se perfuman ponches variados.			
COMBINACIÓN CON:	- Carne de res - Carne de cerdo - Panes/ Bizcochos - Postres - Bebidas			

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Muñoz 1987

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		COMINO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Cuminum cyminum</i>	Código No: 017	
RESEÑA	Originario de las zonas cálidas de Europa, China e India, planta herbácea anual con tallos de 30 a 50 cm de altura, con hojas verde oscuro finamente divididas, flores pequeñas, blancas y algunas veces rosadas o purpúreas, que crecen en umbelas. Su color es castaño				
AROMATIZACIÓN	El aroma es cálido, fuerte, picante y acre				
USOS Y APLICACIONES	Se utiliza como condimento culinario y como medicamento, dentro de las cocinas árabes y mediterráneas. Se utiliza en platos de: legumbres, sopas, panes, verduras, pescados, aves, quesos				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Leguminosas - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Panes/ Bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Muñoz 1987

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CUATRO ESPECIES FRANCESAS			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Variedad de especias</i>	Código No: 018	
RESEÑA	Originaria del norte de Francia, es la más utilizada en la cocina francesa. Se compone de una selección de especias: pimienta negra, blanca y dulce, nuez moscada, jengibre, clavos de olor o canela.				
AROMATIZACIÓN	Tiene una mezcla de sabores entre dulce y picante, su olor es intenso y muy agradable				
USOS Y APLICACIONES	Las cuatro especias se utilizan para aromatizar sopas, estofados, embutidos como salchichas, chorizos, boudins (morcillas); para pates, terrines, galantinas, presas de cacería, verduras y ciertas salsas como la Normanda, especial para ostras. En algunos países se emplea en sopas, pescados, carnes, aves y también en pastelería, como el plum pudding y los buns ingleses y galletería.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Carne de res - Aves - Pescados - Panes/Bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat 1993- Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		CURRY			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Chalcas koenigii</i>	Código No: 020	
RESEÑA	Es originaria de Madrás, una región de la India. En su país de origen cada cocinero prepara su propio curry, según su gusto personal. Actualmente los países, que más utilizan el curry son Sri Lanka, Thailandia, en los países del Caribe.				
AROMATIZACIÓN	Tiene un sabor muy fuerte, picante y con un aroma muy marcado				
USOS Y APLICACIONES	Se utiliza en gran variedad de preparaciones culinarias y en algunas regiones se utiliza con fines medicinales				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensalada fresca - Verduras calientes} - Salsas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ENEBRO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Juniperus communis</i>	Código No: 021	
RESEÑA	Esta planta crece silvestre en todo el hemisferio norte de Europa, norte de Asia, Norteamérica y África, especialmente en las regiones salvajes o montañosas que alcanzan alturas considerables. Varía según el lugar y clima: cuanto más hacia el sur, más alta es la planta y más fuerte el aroma dulce-amargo de su fruto.				
AROMATIZACIÓN	El sabor es a la vez dulce por la presencia de azúcares y amargo por los hidrocarburos de la esencia, como el pinero. Su olor es fragante, agreste, aromático y resinoso, una combinación de pino y flores. Al masticar las semillas la sensación es ardiente y refrescante, con sabor a ginebra.				
USOS Y APLICACIONES	Aromatizante de muchas ginebras y bebidas, algunas preparaciones culinarias.				
COMBINACIÓN CON:	- Aves - Carne de cerdo - Panes /Bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 - García 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ENELDO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	Anethum graveolens	Código No: 022	
RESEÑA	Originario de la Región Mediterránea, India, Persia del sur y Rusia; planta anual, al madurar los frutos se secan al sol o artificial, de esta planta se obtienen grandes cantidades de especia.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es ligeramente dulce y amargo, anisado y fresco, recuerda al hinojo, al anís y a la alcaravea; emana un aroma fino, delicado, muy particular y agradable.				
USOS Y APLICACIONES	Es utilizado en la comida escandinava, rusa, polaca y húngara. Perfuma las cremas, quesos, salsas, sopas, papas, vinagres, panes, preparación de guisos, ensaladas y es tradicional en las marinadas para pescados. Se usa ampliamente en la industria de encurtidos.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Raíces, tubérculos y plátanos - Pescados - Ensaladas frescas - Salsas - Panes /Bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – García 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		GARAM MASALA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	No aplica	Código No: 023	
RESEÑA	Originaria de la India su nombre significa, respectivamente, cálido o picante y especia. Es una mezcla de especias tostadas y molidas que se usan en el norte de la India; son una serie de combinaciones de especias que pueden ser picantes (chile, clavo) o aromáticas (macis, canela, cardamomo), pero que han de usarse siempre en pequeñas cantidades.				
AROMATIZACIÓN	Realza los sabores de la comida Hindú, por su sabor picante				
USOS Y APLICACIONES	Se puede utilizar en pescados, mariscos, aves, carnes, huevos, legumbres, arroces, frutas naturales o en conservas, en corderos, vegetales al vapor y albóndigas Es una mezcla conveniente y agradable, que aviva las dietas bajas en sal.				
COMBINACIÓN CON:	- Arroces y pastas - Carne de res - Aves - Pescados - Verduras calientes				

Fuente: Arboleda-Galat 1993- Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		HINOJO		UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Foeniculum vulgare.</i>	Código No: 024
RESEÑA	Originaria del Mediterráneo, la cosecha de las semillas se hace antes de que se maduren; se recogen las cabecitas de las flores y se secan bajo techo, volteándolas con frecuencia para ventilarlas y evitar la formación de moho. Cuando están completamente secas se trillan.			
AROMATIZACIÓN	Sabor dulce, cálido y fragante parecido al anís, al regaliz o ahazus toda la planta exhala un olor penetrante, azucarado, es más aromático y suave que el eneldo			
USOS Y APLICACIONES	Toda la planta, inclusive sus flores, es comestible. El hinojo es uno de los ingredientes de las cinco especias chinas y una de las cinco raíces que aumentan el apetito. En Italia se usa principalmente como verdura, las hojas, como especia para adobar carnes, salchichas y especialmente el delicioso salami florentino finochiona; los tallos jóvenes se emplean como hors'd'œuvre y reciben el nombre de carosella. Como hierba, sus hojas y tallos se utilizan en ensaladas y guarniciones. Los pescados asados servidos sobre un lecho de hojas de hinojo toman un sabor muy agradable; los escabeches de camarones y hongos, las mayonesas y salsas para pescadores se favorecen mucho con su gusto y aroma, al igual que las mantequillas y quesos para untar. Las semillas, enteras o molidas, realzan postres, panes y pastelería; son notables en cazuelas de pescado, salchichas, pato pollo, cordero y cerdo asados, en arroces, encurtidos, huevos, quesos y dulces. Entran en la fabricación de bebidas como el Chartreuse, anisado, absinto, fenouillet, ginebra y akvavit.			
COMBINACIÓN CON:	- Raíces, tubérculos y plátanos - Aves - Ensaladas frescas - Carne de res - Pescados - Panes /Bizcochos - Carne de cerdo - Postres			

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		JENGIBRE			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Zingiberaceae</i>	Código No: 025	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Originario de Asia Tropical, se cosecha en cualquier momento del mes después de ser plantada.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es picante, su olor es intenso y fuerte.				
USOS Y APLICACIONES	En la medicina tradicional se usa como carminativo, estomacal, calmante, aperitivo, tónico, febrífugo, diaforético, antiemético, antiespasmódico, antilflatulento, antiséptico, atitusivo, estimulante circulatorio y relajante de los vasos sanguíneos periféricos. Además como condimento en diferentes platos tradicionales, dando un toque especial en pollo, pavo, pescados y ensaladas				
COMBINACIÓN CON:	- Arroces y pastas - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas - Bebidas				

Fuente: de Arboleda-Galat 1993 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		MOSTAZA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Sinapis alba</i>	Código No: 026	
RESEÑA	Originaria del Sureste Europeo, existen varios tipos de mostaza entre ellos se encuentran - Blanca (Brassicahirta): crece silvestre en gran parte de Europa y Norteamérica. Negra: (Brassicanigra) está siendo sustituida por la mostaza castaña (Brissicajuncea), ya que esta última es más fácil de producir				
AROMATIZACIÓN	Sus semillas de color arenoso tienen un agradable sabor a frutos secos y no son tan picantes como la mostaza negra (sabor muy picante). Esta especia cuando se encuentra seca no presenta olor, sin embargo cuando se humedece se desarrolla.				
USOS Y APLICACIONES	Se utiliza como conservante en los encurtidos y es un buen emulsor en las mayonesas, en pequeñas cantidades se utiliza en las ensaladas y salsas				
COMBINACIÓN CON:	- Raíces, tubérculos y plátanos - Aves - Salsas				

Fuente: Arboleda-Galat ,1993 – Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		NUEZ MOSCADA					
		NOMBRE CIENTIFICO	Myristica fragrans		Código No: 027		
RESEÑA		Originaria de las islas Molucas, se encuentra en una planta que produce además de la nuez moscada, el macis fruto similar, la producción inicia 7 a 8 años después de plantado y puede durar el árbol hasta 60 años.					
AROMATIZACIÓN		Dulce, picante y fuerte, tienen aroma recio, rico y cálido.					
USOS Y APLICACIONES		Se utiliza cuando se quiere un sabor más destacado y fuerte. Tiene usos culinarios múltiples tanto en platos de sal como de dulce: budines, pasteles, cremas a base de leche, postres de chocolate, helados, salsa de futas, soufflés, salsas de queso, frutos de mar, pescados, pollos. La nuez entra en la fórmula del vermut y del licor Chartreuse, impredecible en los ponches, sabajones y en los vinos calientes endulzados y contaminados como especias como el canelazo. En Italia al igual que Francia, la nuez moscada se utiliza para dar un sabor fino y delicado a las salsas y guisados, a los puré de papas y para las verduras de difícil digestión como el brócoli y las repollitas de Bruselas.					
COMBINACIÓN CON:		- Raíces, tubérculos y plátanos - Aves - Pescados - Verduras calientes - Salsas - Panes /Bizcochos - Postres - Bebidas					

Fuente: Arboleda-Galat 1993- Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	PAPRIKA			 
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Capsicum annuum</i> <i>variedad</i>	Código No: 028	
RESEÑA	Originaria del América del sur (Perú y Bolivia), constituía un alimento básico de la población indígena. La páprika es un pimiento rojizo que se desarrolla en climas tropicales y semitropicales			
AROMATIZACIÓN	Su sabor es agri dulce con un olor característico especial			
USOS Y APLICACIONES	En la actualidad es uno de los condimentos más populares, ya que proporciona color además de su agradable sabor a las preparaciones en que se usa. Uno de los principales usos en la cocina española es la elaboración de conservas, principalmente embutidos; algunos platos, como el pulpo, los pinchos morunos y las patatas meneás. Esta especia no solo se emplea como condimento, sino como linimento (medicamento untuoso, cuyo excipiente es una materia grasa, que se usa para dar fricciones), tras la fricción se produce una sensación de calor, por aumento del flujo sanguíneo en la zona del cuerpo aplicada			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroces y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Pescados - Carne de cerdo - Verduras calientes			

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	PIMIENTA			 
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Piper</i>	Código No: 029	
RESEÑA	Originaria de Malabar, existen diferentes variedades de ésta blanca, negra y verde.			
AROMATIZACIÓN	Tanto la pimienta blanca como la negra tienen un sabor picante y fuerte- el de la negra, un poco más vasto pero también más suave, se prefiere para aquellos platos que podrían tener un aspecto extraño con pintas negras. La pimienta fresca tiene un sabor muy similar pero menos picante.			
USOS Y APLICACIONES	Es ideal para ajustar sabores, se emplea en: pollo, pescados, carnes, verduras, pizza entre otros. La pimienta debe comprarse mejor entera y molerse sólo cuando las circunstancias la requieran.			
COMBINACIÓN CON:	- Carne de res - Pescados - Carne de cerdo - Panes/Biscochos			

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		PIMIENTA DULCE			UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Capsicum annuum Variedad.</i>	Código No: 030	
RESEÑA	Originaria de las Indias Occidentales, de Centro y Suramérica; es la única especie mayor que se cultiva exclusivamente en el hemisferio occidental.				
AROMATIZACIÓN	Su aroma, muy agradable semeja una combinación, de canela, nuez moscada, clavos de olor y pimienta.				
USOS Y APLICACIONES	Es muy importante en la industria alimenticia, en la preparación de salsas de tomate, encurtidos, embutidos, enlatados, heladería, dulcería, gomas de mascar, chocolates y licores. Se utiliza mucho en la preparación de carnes de caza, en los arenques marinados, en platos de arroz, carnes y pollo. Da un sabor muy agradable y cálido a los pasteles, mermeladas y dulces de frutas. En Colombia se utiliza mucho en dulces típicos navideños. El aceite esencial que se extrae de sus hojas, además de emplearse en la industria alimenticia es un elemento muy importante en la fabricación de jabones y perfumes.				
COMBINACIÓN CON:	- Arroces y pastas - Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Panes/ Bizcochos				

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	PIMIENTOS			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Capsicum annuum</i> <i>Variedad.</i>	Código No: 031	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Originario de México, Bolivia y Perú; el pimiento pertenece a la familia de las Solanáceas, al género de las Capsicum. Su cultivo tiene lugar del verano al otoño pero gracias a la producción en invernadero están disponibles en el mercado durante todo el año. Los de mayor consumo son los rojos y verdes, aunque también se puede encontrar en el mercado pimientos amarillos, violetas e incluso negros. Por su forma se clasifican en pimientos cuadrados y alargados o rectangulares.			
AROMATIZACIÓN	Los pimientos presentan dos características, se pueden encontrar dulces y picantes, los cuales de acuerdo a su sabor (dulce o picante) le dan un sabor a la preparación.			
USOS Y APLICACIONES	Utilizados en ensalada, asados, arroz, acompañando platos de carnes, cordero, cerdo, huevos, tortillas. Los que se utilizan más a menudo son los que pertenecen a la variedad de forma alargada o cuadrada como el Pimiento de Reus: rojo y verdes.			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes			

Fuente: Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		VAINILLA			
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Vainilla spp</i>	Código No: 032	
RESEÑA	Es originaria de México. La Vainilla son las vainas de una planta lianosa de tallos trepadores. De 100 especies de orquídea del genero vainilla, sólo se cultivan 3: - Vainilla Pompona o vanillón: origen las Antillas. - Vainilla Fragans o planifolia: origen México e Indonesia. - Vainilla Bourbon: origen la Isla de la Reunión, llamada antiguamente Bourbon. La Vainilla Tahitensis: origen Tahiti. Tiene un peculiar sabor a anís y a pimienta. También es muy apreciado.				
AROMATIZACIÓN	Es fragante, dulce y aromática; el sabor artificial, mucho más barato que la esencia, es áspero y deja un gusto desagradable.				
USOS Y APLICACIONES	Su delicada fragancia realza una gran variedad de postres, galletas y helados, por lo que es la reina de la repostería				
COMBINACIÓN CON:	- Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Arboleda-Galat 1993

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ALBAHACA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Ocimum basilicum</i>	Código No: 001	
RESEÑA	Originaria del Asia Meridional, principalmente de la India, las hojas son añadidas a final de la cocción, existen diversas variedades de la hierba, se usan de acuerdo a la ubicación geográfica.				
AROMATIZACIÓN	La albahaca tiene un sabor picante a clavo y huele un poco a menta y regaliz. La mejor forma de aprovechar su sabor es cortándolo a trocitos con un cuchillo, nunca picándolo. Y también es aconsejable poner un poco en el guiso y el resto cuando la comida ya está hecha.				
USOS Y APLICACIONES	En la cocina se usa con muchos tipos de alimentos: en las ensaladas, con los tomates tanto crudos como cocinados, combinada muy bien con el ajo, con el limón, con el aceite de oliva, con las berenjenas, con las alubias y con el arroz. Se puede preparar aceite aromático a la albahaca. En la cocina italiana: es la base del pesto genovés. Es buena para los problemas gástricos e intestinales. Y para el buen humor.				
COMBINACIÓN CON:	- Arroz y pastas - Sopas - Carne de res - Ensalada fresca - Salsas				

Fuente: Green, 2007 - Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	ESTRAGÓN			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Artemisia dracunculus</i>	Código No: 002	
RESEÑA	Originaria probablemente de Asia central y Siberia, para el cultivo se requieren climas templados, sin temperaturas extremas (15 a 18°). No se desarrolla en regiones con veranos muy calurosos y secos e inviernos muy fríos.			
AROMATIZACIÓN	Aroma característico recuerda al anís o al hinojo, sabor similar al de la sal y el vinagre.			
USOS Y APLICACIONES	Su aceite esencial, resulta un buen estimulante del apetito, activa las funciones digestivas y se aplica para mejorar los trastornos intestinales. Utilizado como diurético en infusión. Las hojas se usan frescas para perfumar las ensaladas, los platos con gelatina y las salsas (gribiche, salsa verde, tártara, Vincent, bearnesa) y un tipo de mantequilla; cocidas en las preparaciones de pollo, anguila, huevos y ensaladas cocidas. También se emplea para aromatizar la mostaza, pepinillos encurtidos, el vinagre y licor francés. En puré o en crema, se usa para rellenar o guarnecer bouchées, barquetas, canapés, fondos de alcachofa o champiñones.			
COMBINACIÓN CON:	- Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas - Bebidas			

Fuente: Arboleda-Galat 1993 – Fonnegra, 2007



Hierbas

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	LAUREL			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Laurus nobilis</i>	Código No: 003	
RESEÑA	Originario del Mediterráneo, en la antigüedad se consideraba un símbolo de triunfo, Crece silvestre en forma de arbusto, sus hojas son perennes, de color verde oscuro y sus diminutas flores son muy aromáticas.			
AROMATIZACIÓN	El sabor y el aroma del laurel son básicamente balsámicos con un toque de fresco, dulce y picante			
USOS Y APLICACIONES	Se usan en adobos con vinagre, de esta manera se suaviza el sabor. En adobos de pescados azules, marinadas, verduras en vinagre, ramitos de hierbas para caldos, guisos, en salsas			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Salsas			

Fuente: Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		MENTA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Mentha piperita</i>	Código No: 004	
RESEÑA	Originaria del Asia Central y el Mediterráneo, existen muchas variedades de la planta, según la zona de cultivo, preferiblemente en suelos húmedos.				
AROMATIZACIÓN	Su olor muestra sus virtudes tónicas y estimulantes. Es energética. Su aroma es fuerte, fresco, dulzón, picante y refrescante.				
USOS Y APLICACIONES	En la cocina se utiliza para aderezar legumbres como: habas, berenjenas, pepinos, guisantes, tomates; carne, venados, vinagreta, patatas, pescado asado, condimento en salsas, también en los postres con chocolate, las frutas, los helados, el mousse. Combina con otras hierbas como son: albahaca, eneldo, perejil; jengibre, comino, cardamomo, clavos de olor. Se utiliza mucho en la cocina China, Hindú, Iraní, Vietnamita.				
COMBINACIÓN CON:	- Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Pescados - Ensaladas frescas - Postres - Bebidas				

Fuente: Green, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		ORÉGANO			UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Origanum vulgare</i>	Código No: 005	
RESEÑA	Originario de Europa y Asia occidental, crece prácticamente en todos los climas y terrenos dependiendo de la especie; unas crecen en climas cálidos y resisten perfectamente las heladas. El orégano es uno de los condimentos básicos de la cocina italiana y de todos los países mediterráneos, cada país lo usa de distinta manera, pero prácticamente se usa con todo tipo de platos				
AROMATIZACIÓN	Sabor dulce pero picante, su sabor es suave.				
USOS Y APLICACIONES	Se usa seco y se puede utilizar desde el principio de la cocción. Combinan muy bien con perejil, romero y tomillo, es costumbre adicionarlo al último momento, para que no pierda su sabor. Se usa para: ensaladas, quesos frescos, alcachofas, brócoli, anchoas, cebollas, setas, calabacines, aves y pescados, salsas de tomate, pastas, salsas en general, pizzas, pescados, carnes, pollo, verduras, cordero, estofados, aceites aromatizados, marinadas.				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroces y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Verduras calientes - Salsas - Panes/Bizcochos				

Fuente: Green, 2007 - Arango, 2006

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA	
	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
		TOMILLO
NOMBRE CIENTIFICO	<i>Thymus vulgaris</i>	Código No: 006
RESEÑA	Originario del Mediterráneo, se cultiva bien en zonas frías y áridas, se encuentran cientos de variedades de la planta, es utilizado en la cocina francesa, española, italiana y latinoamericana, Estados Unidos e Inglaterra lo usan con menos frecuencia.	
AROMATIZACIÓN	Es muy aromático, huele a tierra y su sabor es un poco picante con un toque de clavo, alcanfor y menta. Se puede tomar tanto fresco como seco. Seco no pierde sus propiedades ni su olor.	
USOS Y APLICACIONES	En la medicina tradicional se utiliza por sus características expectorantes, además mejora la digestión, en casos de cólicos, gripe, tos, catarros, asma, úlceras, conjuntivitis, entre otros Se utiliza en cocina con: pollo (queda perfecto), huevos, legumbres, carnes rojas, pescados asados, caza, cordero, sopas, salsa de tomate, todo tipo de salas, escabeches, aromatiza vinagre, estofados, guisos. Es ideal para las carnes muy grasas, porque las hace más digeribles.	
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Carne de res - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas	

Fuente: Jill Norman,1990 - Muñoz 1987

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	ROMERO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Código No: 007	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Originaria del Mediterráneo, no es un planta exigente y para su cultivo solo necesita suelo seco y sol, se debe proteger de las heladas pues no resiste este tipo de temperatura.			
AROMATIZACIÓN	Ofrece un gusto balsámico y un poco amargo			
USOS Y APLICACIONES	El romero muy popular como hierba de cocina, especialmente en los platos mediterráneos y también es utilizado como un aditivo de jabones y otros cosméticos. En la cultura popular el romero ha sido utilizado por los herbalistas para mejorar la memoria, aliviar el dolor y espasmos musculares, estimular el crecimiento del pelo y apoyar el sistema circulatorio y nervioso. También se cree que afecta al ciclo menstrual, podría inducir al aborto, alivia el dolor menstrual, incrementa el flujo de la orina, y reduce el dolor del riñón (por ejemplo de las piedras en el riñón). Recientemente, el romero ha sido objeto de estudios de laboratorio con animales investigando su potencial en la prevención del cáncer y sus propiedades antibacterianas.			
COMBINACIÓN CON:	- Raíces, tubérculos y plátanos - Carne de res - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Postres			

Fuente Norman, 1990 – González, 2012

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		PEREJIL			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Petroselinum crispum</i>	Código No: 008	
RESEÑA	Origen Mediterráneo y Asiático, es una planta bianual, su cultivo se conoce desde hace más de 300 años, siendo una de las plantas aromáticas más populares de la gastronomía mundial.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es suave, casi dulce				
USOS Y APLICACIONES	En algunas regiones se ha utilizado por sus beneficios medicinales como antiespasmódico, diurético, gastrointestinales, cutáneos entre otros. En la cocina es ampliamente utilizada en variedad de platos debido a su dulce sabor				
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Arroz y pastas - Raíces, tubérculos y plátanos - Leguminosas - Carne de res - Aves - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas				

Fuente: Fonnegra, 2007



Frutas

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	CIRUELA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Spondias pupurea</i>	Código No: 001	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Originaria de Centro América, se cultiva en climas cálidos y alturas hasta los 700ms, prefiere suelos planos, profundos y fértiles, sin embargo soporta bien las sequias			
AROMATIZACIÓN	Sabor dulce y un poco ácido			
USOS Y APLICACIONES	El fruto se puede consumir crudo, se utiliza para elaborar, jugos, jaleas o bebidas, vinos, mermeladas, en dulcería, tortas y ponqués, vinagres, salsas entre otros, en algunos casos se usa para estimular el apetito.			
COMBINACIÓN CON:	- Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas			

Fuente: Corpoica, 2002

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	FRESA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Fragaria vesca</i> <i>Fragaria chiloensis</i>	Código No: 002	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Originaria del Continente Europeo, presentan gran variedad las fresas y los fresones son hierbas perennes y estoloníferas, es una planta termo y fotoperiódica, sensible a cambios bruscos de clima, su cultivo necesita de suelos no muy profundos, livianos, arenosos y con buen drenaje.			
AROMATIZACIÓN	Sabor dulce y levemente ácido			
USOS Y APLICACIONES	La hoja en infusión es utilizada para úlceras en la boca, fortalecer las encías y los dientes, como jarabe se utiliza para aliviar gripes y bronquitis. En gastronomía se utilizan solas o mezcladas con azúcar, azúcar y vino, azúcar y nata, zumo de naranja, en helados, mermeladas y también son muy apreciadas en repostería como dulces, pasteles, tartas, su color rojo vivo da un toque especial como adorno alimenticio. Con la fresa se hace una bebida alcohólica compuesta de aguardiente denominada licor de fresas.			
COMBINACIÓN CON:	- Aves - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas			

Fuente: Restrepo, 2005

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	LIMÓN			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Cymbopogon citratus</i>	Código No: 003	 Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
RESEÑA	Orignario de la zona tropical del sureste de Asia, India y Sri Lanka, se cultiva en regiones tropicales y subtropicales. Esta fruta tiene un alto contenido en vitamina C, así como ácido cítrico propiedad flavonoide que le da el sabor ácido			
AROMATIZACIÓN	Su sabor es ácido y confiere una sensación fresca a las comidas			
USOS Y APLICACIONES	Se usa como planta medicinal y como especia, también para techar y controlar erosiones, Debido a su propiedad acida es ideal para ensaladas, pescados, y postres			
COMBINACIÓN CON:	- Sopas - Raíces, tubérculos y plátanos - Pescados - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas			

Fuente: Arthey D. y P.R. Ashurst. 1997 – Fonnegra, 2007

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		MANDARINA			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Citrus unshuii</i> <i>citrus reticulata</i>	Código No: 004	
RESEÑA	Originaria de Asia Oriental (China e Indochina), su cultivo es propicio en los países de clima cálido o templado y su producción se obtiene a partir del cuarto año después del trasplante.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es ácido y algo dulce, confiere una sensación fresca a las preparaciones				
USOS Y APLICACIONES	Se usa por sus propiedades broncodilatadoras y antiinflamatorias, adecuada en el tratamiento de úlceras, ayuda al intestino y la digestión, tiene acciones anti- infecciones, un efecto diurético, entre otros usos como aromatizante, en la cocina gracias a su sabor ácido y dulce se usa ampliamente.				
COMBINACIÓN CON:	- Pescados - Ensaladas frescas - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Arthey D. y P.R. Ashurst. 1997

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		MANGO			 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Mangifera indica</i>	Código No: 005	
RESEÑA	Originario de la India, el árbol de mango ha sido capaz de adaptarse a diferentes climas, suelos y temperaturas, y es por eso que en la actualidad se encuentra naturalizado en casi todos los ambientes tropicales y subtropicales alrededor del mundo incluyendo, por supuesto, a Colombia.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es muy particular persistente en el paladar, exótico y dulce con fuerte aroma cuando está maduro.				
USOS Y APLICACIONES	Presente en la alta cocina, a pesar de ser una fruta se utiliza principalmente para elaboración de platos salados. Se utiliza para elaboración de sopas, curries, chutney (se utiliza el mango verde sin madurar), cuando esta verde en ensalada sazonado con limón o lima para realzar su sabor, acompañado de verduras amargas como la rúgula o el berro. El mayor consumo es como fruto fresco, aunque también se hacen zumos, macedonias o ensaladas de frutas, confituras y mermeladas. La mejor época del año para su consumo es en el invierno europeo.				
COMBINACIÓN CON:	- Aves - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Salsas - Panes/bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Corpoica, 2001

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		MARACUYA				 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
		NOMBRE CIENTIFICO	<i>Passiflora edulis sims/ flavicarpa</i>		Código No: 006		
RESEÑA		Originario del trópico amazónico, consumido por primera vez en Brasil, se puede sembrar desde el nivel del mar hasta los 1300m de altitud, en suelos fértiles y sueltos. El maracuyá se recoge del suelo y no de la planta ya que garantiza la madurez					
AROMATIZACIÓN		Su sabor es ácido y dulce, algo picante y aromatiza muy característico.					
USOS Y APLICACIONES		Se consume como fruta fresca o en jugos, batidos helados y dulces. Es suavemente laxante, coadyuva en el buen funcionamiento del intestino, combate el ácido úrico; se aconseja consumirla en caso de afecciones de vejiga, próstata, hígado y vías urinarias, además se le atribuye la capacidad de bajar la tensión arterial.					
COMBINACIÓN CON:		- Carne de res - Aves - Carne de cerdo - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas					

Fuente: Corpoica, 2001

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		NARANJA 		 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá	
		NOMBRE CIENTIFICO	Citrus sinensis	Código No: 007	
RESEÑA	Originario del sudeste de Asia, fue domesticada en china y se cultiva ampliamente como árbol ornamental y alimentario.				
AROMATIZACIÓN	Su sabor es una mezcla entre dulce, agrio y algo ácido, con una sensación refrescante después del consumo				
USOS Y APLICACIONES	Debido a su propiedad acida es ideal para carnes, pollo, pescados, y postres. Presenta usos medicinales, en algunos casos se utiliza para mejorar las gripes, sanar las encías y el cuidado de la piel				
COMBINACIÓN CON:	- Aves - Pescados - Carne de cerdo - Ensaladas frescas - Verduras calientes - Salsas - Panes/Bizcochos - Postres - Bebidas				

Fuente: Arthey D. y P.R. Ashurst. 1997

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social	TORONJA			 
	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Citrus paradasi</i>	Código No: 008	
RESEÑA	Originaria del Sudeste Asiático y se cultiva en países de clima intertropicales. La dispersión de los cítricos desde sus lugares de origen se debió fundamentalmente a los grandes movimientos migratorios			
AROMATIZACIÓN	Sensación refrescante, sabor ácido y suavemente dulce			
USOS Y APLICACIONES	Sus frutos en fresco se consumen en las comidas, de entrada o de postre, y transformados en mermeladas o en zumos, tanto naturales como concentrados. La industria aprovecha un 20% de su producción, principalmente para la elaboración de zumos y pequeñas cantidades para mermeladas. De la cáscara se extrae un aceite esencial muy utilizado en perfumería; esta esencia es soluble en aceite de parafina, tiene un aroma fresco y combina bien con aceite esencial de limón, lima, neroli, azahar y verbena. Entra en combinaciones de perfumes del tipo limón, aroma de gardenia, flor de azahar y chipre. El zumo de toronja combate el letargo y la sequedad de la garganta y el olor estimula el hemisferio derecho del cerebro, agudiza la memoria y la concentración.			
COMBINACIÓN CON:	- Aves - Salsas - Postres - Ensaladas frescas - Panes/Bizcochos - Bebidas			

Fuente: FAO, 2006

 MinSalud Ministerio de Salud y Protección Social		UCHUVA				 UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA	
		NOMBRE CIENTIFICO		Physalis peruviana		Código No: 009	
RESEÑA		Originaria del Perú, crece como planta silvestre o semi-silvestre, es un cultivo que se adapta fácilmente a una amplia gama de condiciones climáticas, pero en los trópicos se adapta mejor en altitudes entre 1800 y 2800 msnm y a temperaturas entre 13 y 18°C. Es susceptible a las heladas, necesita de buena iluminación y protección contra los vientos fuertes, requiere de una precipitación entre 1000 y 2000 mm bien distribuidos en el año.					
AROMATIZACIÓN		Sabor ácido, agrio y ligeramente dulce					
USOS Y APLICACIONES		- Fruto fresco: se consume la fruta entera, en ensaladas o en cócteles y se pueden hacer jugos, salsas, pasteles y helados. Sirve como adorno en las comidas - Fruta procesada: se elabora pulpa, néctar, mermelada, se puede deshidratar y conservar en almíbar. - Medicinales: la cocción de las hojas se utiliza como diurético y antiasmático. Las hojas calientes se colocan sobre las inflamaciones para aliviarlas. El fruto sirve para purificar la sangre, ayuda a eliminar la albúmina de los riñones, reconstituye el nervio óptico, limpia las cataratas, contribuye contra la diabetes, la artritis incipiente y alivia eficazmente las afecciones de la garganta. Por su contenido de vitamina A se le considera un fruto carotenógeno. Otros: puede servir como planta de cobertura para proteger los terrenos de la erosión. La planta de uchuva contiene esteroides que actúan como repelentes contra varios coleópteros, sin embargo esta propiedad, hasta ahora, no ha sido investigada.					
COMBINACIÓN CON:		- Aves - Carne de cerdo - Ensaladas frescas		- Salsas - Panes/Bizcochos - Postres		- Bebidas	

Fuente: FAO, 2006



Recetario

Arroces y Pastas

RISOTTO AL TOFU

Porciones: 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Consomé	250	1 taza	
Hueso de pechuga de pollo	120	¼ de libra	1. Poner a hervir agua, 2. Adicionar la zanahoria, el hueso de pechuga, 1 ajo, ½ ramita de tomillo y ½ cucharadita de orégano, 3. Dejar hervir de 5 a 10 minutos.
Zanahoria, cruda	63	½ unid. mediana	
Cebolla cabezona blanca	53	1/3 unid. mediana	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Salsa bechamel	50	1 pocillo tintero	
Leche entera de vaca	60	½ vaso pequeño	1. Licuar 1 diente de ajo, ½ rama de tomillo, ½ cucharadita de orégano 2. Poner a hervir ½ pocillo de leche, mientras en un recipiente mezclar la harina de trigo con la otra mitad del pocillo de leche, adicionarlo a la olla cuando esta comience a hervir, revolver constantemente por 5 minutos 3. Adicionar mezcla de especias y dejar hervir por 2 o 3 minutos mas 4. Retirarlo del fuego
Mantequilla sin sal	30	3 cdas. Rasas	
Harina de trigo	15	1 cda. Rasa	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequena	
Orégano Seco	1	1 cdta.	
Rissoto al tofu	200g	1 plato	
Arroz blanco parbolizado, cocido	120	1 pocillo	1. En un sartén poner mantequilla sin sal y cebolla finamente picada 2. Rehogar hasta que la cebolla ablande 3. Agregar el arroz, mezclar, e ir agregando consomé y continuar mezclando, a medida que se vaya evaporando el líquido, agregando el que sea necesario 4. Cuando el arroz está por encima del dente, agregar el tofu, la salsa bechamel sin dejar de mezclar 5. Si desea puede adicionar más mantequilla y servir.
Tofú	80	1 1/2 porción	
Ajo	4	2 dientes	
Orégano seco	1	1 cucharadita	
Tomillo	1,5	1 rama pequeña	
Cebolla	53	1/3 unidad mediana	

Fuente: Gonzalez, 2013



ARROZ CON CARNE

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Arroz con carne	230	1 plato	
Carne de res de cadera, cocido	60	Porción pequeña	Pre Alistamiento 1.Lavar y pesar los alimentos 2.Cortar las verduras 3.Cortar la carne en cubos de 2 x 2 cm y adobarla con las especias (ajo, pimentón y cebolla) Elaboración de arroz 1- En un caldero u olla agregar aceite, adicionar pimentón, cebolla y sofreír hasta que la cebolla se caramelize 2- Adicionar 2 pocillos de agua 3- Cuando hierva agregar 1 pocillo de arroz 4- Dejar secar, tapar, bajar fuego 5- Llevar a punto de cocción PREPARACIÓN 1- Poner a cocción los vegetales en agua hirviendo, cuando lleguen a su punto de cocción retirar agua 2- Saltear la carne previamente adobada. 3- En una sartén integrar carne, vegetales, arroz, mezclar y servir.
Arroz blanco, crudo	60	1 pocillo tintero	
Diente de ajo	4	2 dientes	
Pimentón rojo	20	1 cucharada colmada	
Aceite vegetal	5	1 cucharadita	
Cebolla puerro	30	2 cucharadas	
Habichuela	30	1/4 de taza	
Arveja verde	30	1/4 de taza	
Ajo	4	2 dientes	
Cebolla	30	2 cucharadas	
Pimiento	20	1 cucharada colmada	

Fuente: Gonzalez, 2013



Raíces, tubérculos y plátanos

PURÉ DE PAPA

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Salsa bechamel	50	1 pocillo tintero	
Leche entera de vaca	60	½ vaso pequeño	1. Licuar 1 diente de ajo, ½ rama de tomillo, ½ cucharadita de orégano 2. Poner a hervir ½ pocillo de leche, mientras en un recipiente mezclar la harina de trigo con la otra mitad del pocillo de leche, adicionarlo a la olla cuando esta comience a hervir, revolver constantemente por 5 minutos 3. Adicionar mezcla de especias y dejar hervir por 2 o 3 minutos mas 4. Retirarlo del fuego
Mantequilla sin sal	30	3 cdas. Rasas	
Harina de trigo	15	1 cda. Rasa	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequena	
Orégano Seco	1	1 cdta.	
Puré de papa	130	1 plato	
Papa pastusa, cruda sin cascara	100	1 ¼ de unidad mediana	1- Cocinar la papa en agua, 2- Macerar la papa cuando se encuentre cocinada. 3- Adicionar la salsa bechamel y servir
Zanahoria	63	½ unidad mediana	
Habichuela	70	½ pocillo	
Ajo	2	1 diente	
Tomillo	1,5	1 rama pequeña	

Fuente: Gonzalez, 2013



Carne de res

CARNE A LA PLANCHA

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Carne a la plancha	125	Porción mediana	
Carne de res de cadera, cocido	100	porción	Preparación adobo: Picar finamente la cebolla, el pimentón, macerar el ajo y mezclar con el tomillo, el orégano y agregarlo a la carne Preparación 1. Sobre una plancha caliente ligeramente aceitada poner la carne previamente adobada 2. Agregar zumo de limón y llevar a cocción hasta dar término deseado 3. Servir y si se desea puede acompañar con un casco de limón como aderezo
Zumo de limón	50	1 pocillo tintero	
Orégano seco	1	1 cucharadita	
Tomillo Fresco	1,5	1 rama pequeña	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Aceite Vegetal	7	1/2 cucharada sopera	
Cebolla cabezona blanca	30	2 cucharadas colmadas	
Pimentón rojo	20	1 cucharada colmada	
Ajo	4	2 dientes	
Orégano	1	1 cucharadita	
Tomillo	1,5	1 ramita pequeña	
Pimentón	20	1 cucharada	

Fuente: Gonzalez, 2013



Aves

CROQUETAS DE POLLO

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Croquetas de pollo	150	Porción mediana	
Pechuga de Pollo, cocido	100	porción	Pre Alistamiento 1. Lavar y pesar los alimentos 2. Moler el pollo 3. Mezclar un adobo con la cebolla con la cebolla y las especias (ajo, tomillo, orejano) Preparación 1. Batir un huevo u agregar miga de pan 2. Calentar el aceite a una temperatura moderada 3. Mezclar el pollo molido con el adobo 4. Formar croquetas 5. Apanar (pasar pollo por mezcla de miga de pan) 6. Freír las croquetas hasta punto de cocción (cuando las croquetas floten sobre el aceite)
Huevo de gallina	50	1 unidad	
Orégano seco	1	1 cucharadita	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequeña	
Diente de ajo	2	1 diente	
Cebolla cabezona blanca	30	2 cucharadas	
Harina de trigo	20	1 cucharada colmada	
Miga de Pan	5	1 cucharadita	
Aceite vegetal	10	1 cucharada sopera	
Ajo	2	1 diente	
Orégano	1	1 cucharadita	
Tomillo	1,5	1 ramita pequeña	
Cebolla	30	2 cucharadas	

Fuente: Gonzalez, 2013



POLLO EN SALSA DE NARANJA

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Consomé	70	1 taza	
Hueso de pechuga de pollo	60	porción pequeña	1. En una olla poner a hervir agua 2. Cuando hierva adicionar la zanahoria, el hueso de pechuga, 1 ajo, ½ rama de tomillo y ½ cucharada de orégano, dejar hervir de 5 a 10 minutos
Zanahoria, cruda	25	1/4 unidad mediana	
Cebolla cabezona blanca	21	1 cucharada sopera	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Pollo en salsa de naranja	170g	Porción grande	
Zumo de naranja	120	1 vaso pequeño	1. Licuar ajo, cebolla, tomillo y orégano con una cucharadita de aceite y mezclarlo con el pollo 2. Poner en un recipiente pollo con mezcla anterior, reservando por 5 minutos 3. Sobre una plancha caliente previamente aceitada con una cuchara de aceite, llevar a cocción el pollo hasta quedar bien cocido. 4. Para la elaboración de la salsa llevar todos los ingredientes (vinagre, zumo de naranja, consomé) a cocción hasta lograr punto deseado Servir con unas rodajas de naranja para decoración
Pechuga de Pollo cocido	100	porción	
Orégano seco	1	1 cucharadita	
Tomillo Fresco	1,5	1 rama pequeña	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Cebolla cabezona blanca	10	1/ cucharada	
Aceite Vegetal	7	1/2 cucharada sopera	
Vinagre	15	1 cucharada sopera	
Cantidad de gramos de Sal	1	1 pizca	
Ajo	4	2 dientes	
Cebolla	21	2 cucharadas	
Tomillo	2	1 rama pequeña	
Orégano	1	1 cucharadita	

Fuente: Gonzalez, 2013



Aves

CANELONES DE POLLO

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Salsa Bechamel para relleno	50	1/2 pocillo tintero	
Leche entera de vaca	60	1/2 vaso pequeño	- Licuar 1 diente de ajo, ½ rama de tomillo y ½ cucharadita de albahaca, el cilantro y el cebollín - Poner a hervir ½ pocillo de leche, mientras en un recipiente mezclar la harina con la otra mitad del pocillo de leche.
Mantequilla sin sal	7	1/2 cucharada	
Harina de trigo	10	2 cucharaditas	
Diente de Ajo	1	1/2 diente	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequeña	
Orégano Seco	1	1 cucharadita	
Salsa Bechamel para gratinar	100	1 pocillo	
Leche entera de vaca	110	1 vaso pequeño	
Mantequilla sin sal	13	2 cucharaditas colmadas	
Harina de trigo	20	1 cucharada colmada	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequeña	
Orégano Seco	1	1 cucharadita	
Canelones de pollo	180	Porción grande	
Pasta Canelón, crudo	40	1/4 taza	- Desmenuzar el pollo y agregarle salsa bechamel (previamente elaborada) - Rellenar los canelones con la mezcla anterior, colocarlos sobre una refractaria engrasada con mantequilla y cubrirlos con salsa bechamel - Tapar con papel aluminio y llevar al horno caliente por 7 minutos - Finalmente sacar los canelones del horno y servir.
Pechuga de Pollo, cocido	60	porción pequeña	
Albahaca fresca	2	1 hoja	
Cilantro rama	5	1 cucharadita	
Albahaca	2	1 hoja	
Ajo	4	2 dientes	
Orégano	1	1 cucharadita	
Cilantro	5	1 cucharadita	

Fuente: Gonzalez, 2013



Carne de cerdo

CERDO EN SALSA DE MARACUYÁ

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Consomé	70	1 taza	
Hueso de pechuga de pollo	60	porción pequeña	1. En una olla poner a hervir agua 2. Cuando hierva adicionar la zanahoria, el hueso de pechuga, 1 ajo, ½ rama de tomillo y ½ cucharada de orégano, dejar hervir de 5 a 10 minutos
Zanahoria, cruda	25	1/4 unidad mediana	
Cebolla cabezona blanca	21	1 cucharada sopera	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Cerdo en salsa de Maracuyá	170	Porcion grande	
Zumo de maracuyá amarillo	120	1 vaso pequeño	1. Licuar cebolla, ajo, tomillo Y orégano con una cucharadita de aceite y mezclarlo con el cerdo 2. Poner en un recipiente el cerdo con mezcla anterior, reservando por 5 minutos 3. Sobre una plancha caliente previamente aceitada con una cucharadita de aceite, llevar a cocción el cerdo hasta lograr el punto deseado 4. Para la elaboración de la salsa llevar todos los ingredientes (vinagre, zumo de maracuyá, consomé) a cocción hasta lograr el punto deseado Opcional: Antes de servir puede poner la carne sobre la salsa para que tome una apariencia acaramelada
Carne de cerdo-lomo (cocido)	100	porción	
Orégano seco	1	1 cucharadita	
Tomillo Fresco	1,5	1 rama pequeña	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Cebolla cabezona blanca	10	1/ cucharada	
Aceite Vegetal	7	1/2 cucharada sopera	
Vinagre	15	1 cucharada sopera	
Ajo	4	2 dientes	
Cebolla	21	2 cucharadas	
Tomillo	2	1 rama pequeña	
Orégano	1	1 cucharadita	

Fuente: Gonzalez, 2013



Verdura caliente

POTECA DE AUYAMA

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Salsa Criolla	70	¾ de taza	
Tomate chonto, crudo	40	2 rodajas	1. Picar el tomate y la cebolla en trozos pequeños, macerar el ajo, 2. Sofreír en aceite vegetal el tomate, la cebolla y el ajo mezclando de manera constante 3. Adicionar la albahaca cuando los ingredientes se hayan incorporado en una consistencia semilíquida.
Cebolla cabezona blanca	30	2 cucharadas colmada	
Aceite vegetal	5	1 cucharadita	
Albahaca fresca	4	2 hojas	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Poteca de auyama	200	1 plato	
Auyama	80	1/3 de taza	1. Cocinar en agua la ahuyama y en otra olla con agua hirviendo agregar las arvejas 2. Cuando estos alimentos hayan llegado a sus puntos de cocción 3. Macerar la ahuyama, agregar arvejas, salsa criolla y servir.
Arveja verde	30	1/4 de pocillo	
Cantidad de gramos de Sal	1,6	1/2 cucharadita	
Ajo	2	1 diente	
Albahaca fresca	4	2 hojas	
Cebolla cabezona	30	2 cucharadas	

Fuente: Gonzalez, 2013



Verdura caliente

ENSALADA DE PAPA

Porciones 1

ALIMENTO	CANTIDAD ml/g	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO
Salsa bechamel	50	1 pocillo tintero	
Leche entera de vaca	60	½ vaso pequeño	1. Licuar 1 diente de ajo, ½ rama de tomillo, ½ cucharadita de orégano 2. Poner a hervir ½ pocillo de leche, mientras en un recipiente mezclar la harina de trigo con la otra mitad del pocillo de leche, adicionarlo a la olla cuando esta comience a hervir, revolver constantemente por 5 minutos 3. Adicionar mezcla de especias y dejar hervir por 2 o 3 minutos mas 4. Retirarlo del fuego
Mantequilla sin sal	30	3 cdas. Rasas	
Harina de trigo	15	1 cda. Rasa	
Diente de Ajo	2	1 diente	
Tomillo fresco	1,5	1 rama pequena	
Orégano Seco	1	1 cdta.	
Ensalada de papa	233	1 plato	
Papa pastusa, cruda sin cascara	100	1 ¼ de unidad mediana	1- Cortar y decorticar la papa en macedonias 2- Cocinar en agua las papas 3- Poner agua a hervir y adicionar los vegetales cuando este en ebullición, 4- Cuando estas preparaciones logren sus puntos de cocción, separar del agua caliente 5- Finalmente mezclar la verdura con la papa y agregar salsa bechamel (previamente elaborada)
Zanahoria	63	½ unidad mediana	
Habichuela	70	½ pocillo	
Cebolla cabezona blanca	30	3 cucharadas rasas	
Ajo	2	1 diente	
Tomillo	1,5	1 rama pequeña	
Cebolla	53	1/3 de unidad mediana	

Fuente: Gonzalez, 2013



Salsas

SALSA AGRIDULCE

Porciones 12

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Margarina baja en sal	20	2 cdas.	1- Deje derretir la margarina en una sartén. 2- Incorpore la harina y deje hervir de 3 a 5 minutos removiendo de vez en cuando. 3- Vierta el vinagre, el caldo y el azúcar 4- Agregue pimienta al gusto
Vinagre	8	1 ½ cda.	
Harina de trigo	20	2 cdas.	
Azúcar	4	1 cdta.	
Leche	72	1/3 taza	
Caldo de pescado ¹	100	½ taza	
Pimienta	0.5	1 pizca	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

VINAGRETA

Porciones 16

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Aceite	200	1 taza	1- En un envase con tapa apretada mezcle el vinagre con la pimienta, orégano y ajo. 2- Bátalo bien 3- Añada el aceite 4- Batir de nuevo
Vinagre	200	1 taza	
Ajo	1.5	1 diente	
Orégano	0.5	1 pizca	
Pimienta	0.5	1 pizca	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

SALSA SUPREMA

Porciones 7

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Caldo de pollo	400	2 tazas	1- Vierta el caldo en un sartén y desengráselo. 2- Llévelo a ebullición y déjelo hervir hasta que reduzca a la mitad. 3- Mezcle las yemas y la crema de leche en un recipiente. 4- Vierta delicadamente el caldo caliente sobre el recipiente sin dejar de batir 5- Luego ponga el sartén e incorpore la margarina 6- No deje hervir la salsa 7- Añada un ramillete de puerro, tomillo, laurel y perejil.
Yema de huevo	70	3 unid.	
Crema de leche UHT	200	1 taza	
Pimienta	0.5	½ cdta.	
Margarina baja en sal	10	1 cda.	
Puerro	60	½ unid.	
Tomillo	0.5	½ cdta	
Laurel	0.5	1 cdta	
Perejil	0.5	1 cdta.	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

1. Natural y sin sal.

SALSA DE CEBOLLA

Porciones 8

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Margarina baja en sal	10	1 cda.	1- Adicionar a un recipiente con margarina caliente harina y mezclar. 2- Adicionar la leche hirviendo y la pimienta. 3- Cocinar hasta que espese, sin dejar de revolver para evitar que se formen grumos. 4- Agregar la cebolla roja picada, tomillo, laurel y vinagre.
Harina de trigo	15	2 cdas.	
Leche	300	1 ½ tazas	
Cebolla roja	70	1 unid.	
Pimienta	0.5	½ cdta.	
Tomillo	0.5	½ cdta.	
Laurel	0.5	1 cdta.	
Vinagre	5	1 cdta.	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

SALSA AL ESTRAGÓN

Porciones 8

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Caldo de pollo	400	1 taza	1- Vierta el caldo en un sartén y desengráselo. 2- Llévelo a ebullición y déjelo hervir hasta que reduzca a la mitad. 3- Mezcle las yemas y la crema de leche en un recipiente sin dejar de batir. 4- Agregar la mezcla al sartén, no deje hervir la salsa. 5- Añadir el estragón y la pimienta.
Yema de huevo	30	2 unid.	
Crema de leche UHT	200	1 taza	
Estragón	0.5	½ cdta.	
Pimienta	0.2	½ cdta.	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

SALSA DE PIMENTÓN

Porciones 12

INGREDIENTES	CANTIDAD		PROCEDIMIENTO
	Peso (g/ml)	Medida casera	
Cebolla cabezona	130	1 unid.	1- Corte la cebolla, el ajo y el pimiento en trozos pequeños. 2- Sofreír en margarina sin sal unos minutos 3- Anadir el caldo con las especias y la mejorana. 4- Cocinar de tres a cinco minutos. 5- Incorpore la crema de leche ligera Puede colar o reducir la crema.
Ajo	2.5	2 unid.	
Pimentón	60	½ unid.	
Margarina baja en sal	20	2 cdas	
Caldo de carne	250	1 ¼ tazas	
Comino	1.5	½ cdta.	
Mejorana	0.2	½ cdta.	
Crema de leche UHT	200	1 taza	

Fuente: Bustos LP, Caicedo Y. 1998

Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas

Referencias

1. Arboleda de Vega Soffy y Galat de León Nazle. 1993 Especies, Editorial Voluntad S.A. Páginas 5 – 378 [consultado Agosto 10- Agosto 25]
2. Arango, MC. 2006; Plantas medicinales: botánica de interés medico [Consulta Marzo 14 de 2014]
3. Bustos. LP; Caicedo Y; 1998; Elaboración de salsas para uso en dietas hipo sódicas; Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición y Dietética, Bogotá. Colombia
4. Brewster, JL. (1994). Onions and other vegetable alliums (1st edición). Wallingford, UK: CAB International. p. 16. ISBN 0-85198-753-2. [Consulta Marzo 14 de 2014]
5. CORPOICA, 2001; Frutales de clima cálido, cartilla divulgativa; Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. [Consulta Marzo 14 de 2014]
6. CORPOICA. 2002, Frutales tropicales con potencial para el piedemonte llanero, Programa Nacional de Transferencia de Tecnología Agropecuaria, Villavicencio- Meta, Colombia. [Consulta Marzo 14 de 2014]
7. Cuisine. 2003 El arte y Ciencia de la Cocina, Volumen 3, Animales y Plantas, Editorial Taschen [Consulta Agosto 5 de 2013]
8. FAO, 2006, Fichas técnicas : Productos frescos y procesados – Toronja [Consulta Marzo 14 de 2014]
9. FAO, 2006 Fichas técnicas : Productos frescos y procesados – Uchuva [Consulta Marzo 14 de 2014]
10. Fonnegra. R, Jiménez. S; 2007, Plantas medicinales aprobadas en Colombia, 2da Edición; Universidad de Antioquia, [Consulta Marzo 14 de 2014]
11. García. J, 2007; Especies: delicias exóticas; 1ra edición, Ediciones Intermón Oxfam, España. [Consulta Marzo 14 de 2014]
12. González. R, 2012; Tu jardín de hierbas aromáticas: cultivo, recolección y conservación, 1ra edición, Ediciones Lea S.A.; Buenos Aires, Argentina. [Consulta Marzo 14 de 2014]
13. González. TJ, 2013; Caracterización del uso de ingredientes sazonadores de alimentos como alternativa para la estrategia de reducción del consumo de sal/ sodio en Colombia; Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de ciencias- Carrera Nutrición y Dietética; Bogotá. Colombia [Consulta Marzo 21 de 2014]

14. Green. A; 2007 El Libro de las especias: hierbas aromáticas y especias. Ediciones Robinbook, .Barcelona. [Consulta Marzo 14 de 2014]
15. Jill Norman. 1990. Especies de semillas y cortezas. Edición: El País/Aguilar. [Consultado Agosto 12- 15 de 2013]
16. Jordá J Miguel. 2007. Diccionario práctico de gastronomía y salud. Ediciones Díaz de santos. [Consulta Agosto 3 de 2013]
17. Mazza G. 1992. Editorial Acribia S.A. Alimentos funcionales, Aspectos Bioquímicos y de procesado.[Consulta Octubre 20 de 2013]
18. Muñoz. F, 1987; Plantas medicinales y aromáticas: Estudio cultivo y proceso, 1ra edición, Ediciones Mundi-Prensa; Madrid , España Uchuva [Consulta Marzo 14 de 2014]
19. Nutrition Counseling Center; 2013; Cooking with Herbs and Spices “Variety is the Spice of Life”; Newsletters University of Michigan Health System- Patient food and Nutrition Services. [Consulta Marzo 14 de 2014]
20. Restrepo. AM, 2005, El milagro de las plantas: aplicaciones medicinales y orofaríngeas- Manual, Ediciones San Pablo, Bogotá, Colombia. [Consulta Marzo 14 de 2014]
21. Rodríguez. VM; 2008; Bases de la alimentación humana; Netbiblo S.L; La Coruña, España, [Consulta Marzo 14 de 2014]
22. Ryman. D; 1995; Aromaterapia: Enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales- Los usos en belleza, cocina y salud; 1ra Edición; Biblioteca de la Salud Kairós; Barcelona, España [Consulta Marzo 21 de 2014]
23. Sancho. J, Bota. E, de Castro. JJ; 1999; Introducción al análisis sensorial de los alimentos; 1ra Edición. Ediciones de la Universitat de Barcelona; Barcelona-España. [Consulta Marzo 14 de 2014]



Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas



MinSalud

Ministerio de Salud
y Protección Social

Sazonadores Naturales

Especias, hierbas y frutas



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social