

Hipertensión

Utilización de especias y hierbas aromáticas en la cocina

La hipertensión es el aumento de la presión en el interior de los vasos sanguíneos arteriales y es el principal factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

HIERBAS	APLICACIONES CULINARIAS
Albahaca	Sazonar tomate y pasta. Condimentar sopas, salsas y guisos.
Borraja	Consumir hervido como verdura o cruda en ensaladas. Aromatizar yogurt, requesón y vinagretas.
Laurel	Sazonar consomés, ensaladas, arenque, pescado frito, carne cocida (ternera, aves), marinados y rellenos.
Perejil	Sazonar sopas, guisos, ensaladas, pescado, verduras, arroz, patata, requesón, cerdo, ternera, cordero.
Menta	Condimentar hortalizas, carne, vinagretas, ensaladas, salsas.
Orégano	Condimentar tomate, pizza, consomés, alubias, salsas para ensaladas, pescado cocido, judías, ternera.
Melisa	Sazonar sopas, salsas, ensaladas mixtas, arroz, pescado.
Romero	Sazonar sopas, tomate, menestra, ensaladas, pescado frito, carne (pollo, cerdo, ternera, caza), pepinos, berenjenas, setas.
Salvia	Condimentar carnes blancas, cerdo, bacalao, jamón, pasta, sopas de verduras.
Estragón	Condimentar huevos, pescado, marisco, ensaladas, vinagre, pepinillos, pollo, pasta, patatas, lentejas.
Tomillo	Condimentar aves, ternera y marisco. Sazonar sopas, verdura, remolacha, legumbres, tomate, zanahorias, setas, patata, pizza.
Cebollino	Sazonar consomés, sopas, verduras, bacalao, zanahorias, guisantes, patatas, setas, requesón, coliflor.

ESPECIAS	APLICACIONES CULINARIAS
Anís estrellado	Condimentar carne (cerdo, pollo, pato), arroz.
Jengibre	Aromatizar salsas, carnes, pescado, marisco, arroz, tofu, sopas, alubias guisadas, calabacines y requesón.
Canela	Aromatizar asados, sopas, verduras, tomate, cuscús.
Curry	Sazonar carne, verduras (berenjena, tomate), aperitivos, sopas, patés, salsas, arroz.
Cardamomo	Sazonar consomés, pescado frito, ternera, cordero, patés venado, arroz, compotas.
Cúrcuma	Condimentar sopas, salsas, ensaladas, lentejas, arroz, huevos, pescados y crustáceos.
Comino	Condimentar sopas, ensaladas, verduras (col, tomate y patatas) arroz, legumbres, guisos, carne vaca, pescado, requesón, marinar.
Clavo	Sazonar consomés, sopas (arroz o guisantes), salsas oscuras, ensaladas, pescado cocido.
Pimentón	Condimentar patatas guisadas, sopas (rabo, buey o verdura), salsas asados, salsa tomate, ensaladas, pescado, carne, arroz, puerros, patatas, pasta, huevos, platos de queso y pizza.
Nuez moscada	Sazonar consomés, sopas, setas, salsas, ensaladas (queso o patata), pescado cocido, carne (cerdo, ternera, cordero), puré de patata, huevos, sémola.
Pimienta	Condimentar caldos cortos, marinadas, patés y quesos.
Azafrán	Sazonar sopas, guisos, arroz, currys, cuscús, espárragos, tomates, sémola, consomés, pescado, cordero, paella y arroz.

OTROS	APLICACIONES CULINARIAS
Cebolla	Añadir sabor a cocidos, caldo y pizzas.
Ajo	Aromatizar salsas, carnes (cordero, cerdo), sopas, ensaladas, pescado, aves, verdura (espinacas, berenjenas, pimientos, tomate), arroz.
Limón	Aromatizar sopas, salsas, verduras. Marinar y ablandar carne y pescado.
Vinagre	Condimentar pescado, crustáceos, salsas, ensaladas, hortalizas.

Hipertensión

Aliños para hipertensos



Rebozado vegetal para pescado

INGREDIENTES

- Eneldo 2 cda
- Albahaca 2 cda
- Semillas de hinojo 2 cda
- Pescado graso (por ejemplo salmón) 1 pieza

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar todas las hierbas.
- 2 Rebozar el salmón y cocinarlo a la plancha.

Salsa de puerros y vinagre

INGREDIENTES

- Puerro 1 pz
- Aceite de oliva 2 cdas
- Pimienta negra 2 cdas
- Vinagre de vino 3 cdas

PREPARACIÓN

- 1 Lavar el puerro y cortarlo muy pequeño. Ponerlo en un recipiente apto para el microondas junto con el aceite y el azúcar. Cocinarlo tapado a máxima potencia durante 4 minutos aproximadamente.
- 2 Agregar entonces el vinagre, cocinarlo 2 minutos más y una vez pasado el tiempo cubrirlo con agua, agregar abundante pimienta y cocinarlo destapado unos 4 minutos más o hasta que se haya evaporado una parte importante del líquido.
- 3 Servirla así o si se prefiere obtener una textura fina pasarlo por la batidora.



Salsa mediterránea de avellana

INGREDIENTES

- Tomate 1 pieza
- Ajo 1 diente
- Palitos de pan pequeños (5 cms de largo) 4 piezas
- Pimentón 1 cucharadita rasa
- Aceite de oliva 100 mililitros
- Avellana 10 piezas

PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente apto para microondas poner el tomate entero y el ajo sin pelar.
- 2 Pinchar con un cuchillo el tomate y el ajo para que no explote y programar en el microondas 3 minutos a máxima potencia.
- 3 En un recipiente mezclar el tomate pelado, el ajo pelado y el resto de los ingredientes y batirlo bien hasta obtener una pasta fina.



Mezcla de especias de Cajun

INGREDIENTES

- Páprika 2 cdas
- Comino molido 1 cda
- Tomillo disecado 1 cda
- Cebolla disecada 1 cda
- Ajo disecado 1 cda
- Orégano disecado 1 cda
- Pimienta negra 1 cda
- Pimienta cayena 1 cda

PREPARACIÓN

- 1 Preparar la mezcla de especias.
- 2 Frotar la carne con la mezcla.
- 3 Asar la carne.