

SABORES NATURALES



Condimentos Naturales

LISTA COMPLETA



Los condimentos naturales pueden transformar una comida simple en un plato mucho más sabroso, sin recurrir a ultraprocesados ni ingredientes innecesarios.

Pensados para que tu alimentación sea más placentera, saludable y llena de sabor.

Por Karina Jana



AROMA Y FRESCURA

Hierbas Frescas

Suman aroma, sabor y frescura. Usalas en ensaladas, carnes, pescados, salsas, vegetales o preparaciones simples del día a día.

🍃 Albahaca fresca

Dulce y anisada. Perfecta para salsas y platos mediterráneos; ideal con tomate, vegetales frescos y ensaladas.

🌿 Perejil fresco

Fresco y versátil. Ideal para guarniciones, carnes, ensaladas y todo donde quieras un toque verde y liviano.

||| Ciboulette / cebollín

Suave sabor a cebolla. Perfecta para aderezos, huevos, ensaladas y preparaciones delicadas sin pasarte de intensidad.

🍃 Cilantro

Cítrico y distintivo. Esencial en cocinas asiáticas y latinoamericanas: ensaladas, carnes, pescados y preparaciones frescas.

🍃 Menta

Refrescante y aromática. Ideal para un toque fresco en postres, bebidas y platos mediterráneos; combina muy bien con ensaladas y preparaciones frías.

PRÁCTICAS Y DURADERAS

Hierbas Aromáticas Secas

Duran más y dan sabor de manera simple. Ideales para horno, guisos, sopas, carnes y cocción lenta.

🌿 Romero

Resinoso. Ideal para carnes y papas; también vegetales asados y platos con pollo al horno.

🌿 Tomillo

Terroso. Perfecto para guisos y cocción lenta; combina con carnes, vegetales y platos calientes.

🌿 Laurel (hoja)

Profundidad de sabor. Útil en sopas, estofados y caldos largos, donde libera su aroma lentamente.

🌿 Orégano

Mediterráneo esencial. Para pizzas, platos italianos, salsas, vegetales y preparaciones con tomate.

🌿 Mejorana

Similar al orégano, más suave y dulce. Para cuando querés un toque aromático delicado.

SABORES PARTICULARES

Hierbas Especiales

Para darle un toque diferente a comidas, infusiones o preparaciones especiales.

| Estragón

Anisado sutil. Tradicional en la cocina francesa: salsas, pollo, pescados y platos delicados.

☙ Eneldo

Fresco y anisado. Perfecto para pescados y encurtidos; aporta frescura a ensaladas y preparaciones frías.

☺ Melisa / toronjil

Aroma cítrico a limón. Ideal para infusiones y postres, o para sumar un perfume suave y fresco.

☿ Lavanda (culinaria)

Notas florales. Para postres y platos especiales, siempre con moderación: su aroma es intenso.

||| Hierba limón / lemongrass

Intenso aroma cítrico. Fundamental en la cocina asiática: sopas, infusiones, caldos y preparaciones frescas.

INTENSIDAD Y CARÁCTER

Espicias Picantes



Dan profundidad y carácter. Usalas según tu tolerancia, sobre todo si no estás acostumbrada al picante.

● Pimienta negra

La reina de las especias. Aporta calor y profundidad a casi cualquier plato: carnes, vegetales, huevos, sopas y ensaladas, en caliente o en frío.

🌶️ Pimienta de cayena

Intenso picor. Añade calor a platos de muchas culturas. Conviene usarla en pequeñas cantidades si preferís sabores suaves.

● Pimentón dulce o ahumado

Color y sabor característico. Queda muy bien en guisos, carnes, vegetales y preparaciones al horno, con un toque cálido y sabroso.

PROFUNDIDAD Y CALIDEZ

Espicias Terrosas



Aportan calidez y aroma. Útiles para platos más intensos, reconfortantes y con mayor complejidad.

● Cúrcuma

Amarillo intenso. Con propiedades antiinflamatorias; ideal para arroces, curries, vegetales y sopas.

● Comino

Terroso y cálido. Fundamental en Oriente Medio y Latinoamérica: carnes, legumbres, vegetales y guisos.

⊕ Curry

Mezcla con base de cúrcuma. Esencial en la cocina india y del sudeste asiático: carnes, vegetales, arroces y sopas.

★ Anís estrellado

Anisado e intenso. Común en platos asiáticos y postres; se usa en pequeñas cantidades.

◊ Cardamomo

Notas cítricas y mentoladas. En platos dulces y salados, y para dar aroma a infusiones y preparaciones especiadas.

DULZOR SIN AZÚCAR

Espicias Dulces



Realzan preparaciones sin agregar azúcar. Ideales para postres saludables, infusiones, frutas cocidas o bebidas calientes.

Canela

Dulce y cálida. Perfecta para postres, bebidas calientes, frutas horneadas e infusiones.

Clavo de olor

Aroma penetrante. Ideal para infusiones y platos dulces; con moderación, porque es muy potente.

Hinojo (semilla)

Anisado suave. Excelente para pescados y panes; también en infusiones y preparaciones frescas.

Nuez moscada

Cálida, dulce y terrosa. Complementa salsas, postres, purés y preparaciones cremosas.

LA BASE DEL SABOR

Bases Aromáticas



Ingredientes simples que construyen el sabor de muchas comidas, sin condimentos artificiales.

Ajo y cebolla

La base de muchas preparaciones en todo el mundo. Aportan sabor profundo y aromático a salteados, carnes, vegetales, sopas, guisos y horno.

Jengibre

Picante y refrescante. Excelente en platos salados, bebidas o preparaciones dulces; combina muy bien con limón para infusiones.

Limón

El jugo o la ralladura aportan acidez y frescura, equilibran sabores y realzan otros ingredientes: ensaladas, pescados, carnes, vegetales e infusiones.

ACIDEZ Y COMPLEJIDAD

Condimentos Líquidos y Mezclas

Dan sabor, acidez y complejidad de forma simple.

Vinagres

El de manzana o de vino agregan acidez y complejidad a salsas, marinados, ensaladas y preparaciones con frescura.

Mostaza

En grano o tipo Dijon, aporta textura y un sabor picante característico a salsas y marinados.

Mezclas de hierbas

El chimichurri, como mezcla de hierbas secas, es una combinación versátil para carnes, vegetales, marinados o como base de sabor.

PARA APROVECHARLAS

Cómo Aprovechar tus Hierbas



Agregar al final

Sumá las hierbas frescas al final de la cocción para preservar su sabor y aroma. Si las cocinás de más, pierden intensidad.

Fresca y aromática

Combiná limón, romero y tomillo con pollo o pescado para intensificar el sabor y sumar frescura.

Vegetales a la parrilla

Probá aceite de oliva + ajo + hierbas finas + pimienta negra. Queda muy bien con vegetales a la parrilla o a la plancha.

Para ensaladas

Vinagre de manzana + limón + hierbas frescas (albahaca y menta) para más frescura y sabor.

SE POTENCIAN ENTRE SÍ

Combinaciones Clásicas y Poderosas

Cúrcuma + pimienta negra

Juntas mejoran la absorción de nutrientes. Quedan muy bien en arroz y vegetales cocidos.

Jengibre + limón

Ideales para infusiones, jugos o vegetales. Suman efecto antioxidante, frescura y un sabor muy agradable.

Canela + clavo

En frutas horneadas, infusiones o postres saludables: realzan el dulzor natural sin azúcar.

Ajo + cebolla + aceite de oliva

Una base que potencia cualquier salteado o carne; también vegetales, guisos y comidas al horno.

🕒 Pequeñas combinaciones, bien elegidas, pueden cambiar por completo el resultado de un plato.

A TU GUSTO

Creá tus Propias Mezclas

Armar tus propias combinaciones de condimentos naturales facilita el uso diario. Por ejemplo, podés preparar un chimichurri casero con hierbas secas y tenerlo listo para sumar sabor a diferentes comidas.

LA PÁPRIKA DULCE O AHUMADA QUEDA EXCELENTE EN

Huevos

Vegetales salteados

Carnes al horno

Crear tus propias mezclas te permite personalizar los sabores según tus preferencias y tener siempre a mano combinaciones listas. Esto puede ayudarte a comer más rico, con más variedad y sin depender de condimentos artificiales.



PARA CERRAR



El sabor de tu propio camino

Así como cada condimento tiene un sabor único y transformador, vos también llevás dentro tu propia combinación de sueños, deseos y fortalezas.

Las especias por sí solas no transforman un plato: es tu mano, tu intención y tu cuidado lo que crea algo inolvidable. De la misma manera, la vida te invita a ser el condimento esencial de tu propio camino, encontrando equilibrio, intensidad y sutileza en la medida justa.

Mezclá coraje, voluntad, amor propio y la decisión consciente de cuidarte.

Así, tu historia tendrá sabor, aroma y una experiencia digna de ser saboreada con calma.

