

Hierbas aromáticas y condimentos...

Idioma

Español

Las regiones del Sur de Europa detentan una gran biodiversidad faunística y botánica. Las poblaciones que habitan estas regiones aprendieron hace muchos siglos a recoger y cultivar plantas aromáticas y condimentos y a utilizarlas en la gastronomía doméstica.

En Portugal es común plantar árboles frutales y huertas junto a las cocinas de las casas. Además de ser usada en la confección de platos, cumplen una función aromática y de embellecimiento de los espacios.

En los conventos, monasterios y palacios se practican tradiciones ancestrales de jardinería, con el aprovechamiento y recreación de ambientes de agua, cultivos leñosos y pequeñas huertas, creando paraísos de frescura, de aromas y sabores, donde las hierbas aromáticas tienen un papel esencial.

Este saber hacer basado en el conocimiento empírico, de cultivo y manutención, fertilización y enmacetamiento de plantas, continúan todavía hoy vivos en muchos lugares del país, pudiéndose hablar, incluso, de un renacimiento de estas prácticas.

Las hierbas aromáticas se utilizan para destacar los sabores de los alimentos y son un componente esencial de la cocina mediterránea. Se utilizan frescas, al contrario de las especies usadas una vez secas.

Las plantas más utilizadas en Portugal para condimentar los platos y en las infusiones son, entre otras, el cilantro, poleo, hierbabuena, menta salvaje, oréganos, perejil, hierba luisa, tomillo, hierba melisa, ...

Las plantas espontáneas silvestres se pueden encontrar junto a las riberas y en ambientes silvo-pastoriles, como las acederas, acelgas, berros, jaramagos, verdolagas, espárragos, setas, trufas, ...

En la medicina popular las plantas y hierbas se usan principalmente en la prevención microbiana y para favorecer la digestión.

Source URL (modified on 11/12/2015 - 13:46): <http://dietamediterranea.pt/?q=es/node/290>