

TALLER: EL SECRETO DEL SODIO

ACTIVIDAD DE HIERBAS FRESCAS

Instrucciones: Observa las muestras de hierbas en la mesa. Huele y prueba cada hierba. ¿Qué palabra mejor describe a cada una? ¿A cuales platillos podrían complementar estas hierbas?

Lee las descripciones de la **primera columna** y busca el nombre de la **segunda columna** que mejor va con cada descripción. Fíjate en los usos y sabores de cada hierba. Utiliza estas hierbas en casa en lugar de la sal para sazonar tus platillos.

Sabor dulce y alegre, versátil. Usarse con ejotes, chicharos, papas, platillos de pollo, salsas de tomate y ensaladas. Solo se agrega cuando ya esté cocido el platillo.
Fresca, aromática y distinta. Comúnmente se usa en la cocina mexicana y china; salsas, salsa chutney, platillos de pollo u Puerco, ensaladas, tacos.
De olor fuerte, picante, y dominante; Se usa solo o con perejil. Va bien con salmón, chicharos, berenjena, repollo, pepino, yogurt, salsas, ensaladas, curtidos; se usa en la cocina mediterráneo.
Sabor fuerte, dulce. Se usa en los té, postres, platillos de Borrego o pescado, ensaladas.
Regaliz, sabor de limón, sabor fuerte. Se usa solo o con perejil. Se usa para platillos de ternera, pollo, papas, champiñones, tomates y aderezos a base de vinagre.
Sabor a tierra. Se usa con platillos de cordero, pollo, Puerco, mariscos, berenjena, salsas de tomate; Es excelente combinarlo con limón; retiene su sabor al secarse.
Similar a la menta, algo amargo. Se usa con platillos de Puerco, ternera, salchichas, pollo, rellenos y salsas. Se usa con todo y tallo en las sopas y caldos. Se cortan las hojas en tiritas delgadas.
Sabor fuerte, fresco, y a pino; fácilmente domina el sabor. Pica finamente y usa poquito. Va bien con pollo, papas, frijol blanco, Borrego y panes.

Eneldo
Romero
Estragón
Orégano
Albahaca
Cilantro
Hierbabuena
Salvia

