

# Las Hierbas de olor, el detalle de aroma



Humm, qué rico aroma. De seguro esa comida que están cocinando debe estar riquísima, esos aromas a hierbas de olor son deliciosos.

Me llegan a la mente imborrables recuerdos de mi niñez, en el patio de la casa a mi abuelita no le podía faltar entre sus macetas, albahaca, epazote, hierbabuena, mejorana, manzanilla, perejil, decía que estas hierbas jamás podían faltar en la cocina, y cuánta razón tenía, no se concibe unos frijoles negros sin epazote además es fascinante olerlas, cortarlas e inmediatamente usarlas, sabiendo que además no pasaron por pesticidas. En casa también se usaban para preparación de algún té, o hacía saquitos de manta de cielo con las hierbas y las ponía en los closets.

Es sabido que las hierbas de olor son conocidas desde tiempos remotos y en todas las culturas siempre se han usado.

No existe mucha información sobre las Hierbas de Olor. Pero si sabemos que en la antigüedad sobre todo se usaban en ceremonias religiosas y en medicina, en la actualidad sigue siendo igual solo que en la gastronomía han tenido un auge digno de mencionar.

Teofrasto el padre de la Botánica describió en sus manuscritos la manera de hacer perfumes con el tomillo, la menta, el azafrán, la mejorana, etc. Al principio las hierbas eran recogidas por las gentes en los campos y bosques. Hacia la Edad Media empezaron a cultivarse en monasterios y conventos, donde se usaban en la cocina y como medicina. Los vecinos de estos lugares acudían a ellos a solicitar que les regalaran algunas y nunca se las negaban.

Hacia fines del siglo VIII y principios del IX se consideraba tan útil el cultivo de las hierbas que Carlomagno publicó una lista de las hierbas que era indispensable que se sembraran en todos los jardines

## MARTHA SÁNCHEZ

de sus súbditos, para uso culinario y en medicina. En esta lista figuraban el hinojo, el perejil, el cebollín, la ruda, el romero y muchas más.

Cuando había epidemias se ordenaba que las gentes quemaran en las calles frente a sus casas hierbas aromáticas. Durante las plagas, la ruda, el romero y otras hierbas alcanzaban precios exorbitantes.

Cada hierba es propia de cierta cultura pero su uso se ha generalizado extendiéndose a todas las culturas, es de lo más común encontrar por ejemplo que en la gastronomía de México usemos hierbas de olor que antes no usábamos o que en la gastronomía europea se usen hierbas de olor que antes solo se usaban en América y así nos damos cuenta que las hierbas de olor tienen un encanto especial, que atraen a todos los paladares, porque hacen los platillos más apetecibles.

Entre las hierbas silvestres se descubrieron en la Antigüedad algunas que servían como ingredientes aromáticos: todas ellas en común tienen un olor agradable, penetrante y el sutil efecto de despertar el apetito; no son, ni mucho menos, un mero adorno caprichoso de los platos. Además de dar a los alimentos un toque de sabor, enriquecen la comida con vitaminas, minerales clorofila y aceites etéreos.

Muchas de las hierbas usadas en la cocina tienen además aplicaciones en la medicina popular y se les atribuyen muy diversas propiedades. La mayoría de ellas se pueden utilizar también para preparar infusiones, entre las más importantes se encuentran:

Albahaca.- Tranquilizante y molestias estomacales.

Cilantro.- Trastornos intestinales y molestias estomacales.

Eneldo.- Tranquilizante, trastornos digestivos y cólicos.

Epazote.- Molestias estomacales y vermífugo.

Menta.- Antiespasmódico, tranquilizante, diarrea, náuseas y cólicos.

Perejil.- Digestivo, problemas de vesícula, riñón y vejiga.

Romero.- Migraña, resfriados y uso externo para reumas.

Salvia.- Fortalece el sistema nervioso, analgésico, inflamaciones de boca y garganta.

Tomillo.- Reconstituyente, reconfortante estomacal, bronquitis y asma.

## MARTHA SÁNCHEZ

Desde tiempos bíblicos los hebreos ya usaban las Hierbas de Olor para cocinar. En el antiguo oriente ya se cultivaban el romero, el orégano y el tomillo.

Sobre los usos medicinales de las hierbas se sabe que se usaban desde 2000 A.C y en manuscritos nos describen las preparaciones y como se administraban tales medicamentos.

Los antiguos egipcios importaban tanto hierbas como especias para fabricar sus medicamentos, tintes, cosméticos, perfumes y aceites para embalsamar.

Los griegos también eran conocedores de las bondades de las plantas y sus aplicaciones. Hacia el año 400 AC el padre de la medicina Hipócrates ya instruía a sus alumnos sobre cómo curar con hierbas.

El rey Salomón fue uno de los primeros en describir la abundancia de frutas, hierbas y especias, por las cuales la región mediterránea es famosa. Grandes poetas ancestrales describieron las maravillas de los jardines del Mediterráneo en siglos posteriores. Dichos jardines eran famosos por su fragancia y por su estética. La dulce esencia de las hierbas de olor, las frutas y las flores, hacían de estos jardines algo maravilloso.

Resulta asombrosa la variedad de hierbas de olor que se cultivan en el Mediterráneo pero por ventura ya las podemos conseguir y las usamos en nuestra comida mexicana como: el eneldo, el hinojo, el tomillo, la hierbabuena, la menta, la salvia, y la mejorana.

En todo el Mediterráneo existen preferencias regionales importantes en cuanto a la combinación de hierbas aromáticas y especias. En Grecia, el perejil, y el orégano se combinan con el ajo para aromatizar los alimentos, mientras que en Turquía, el ajo se combina con el eneldo, la menta y el perejil. En el norte de África, a los cocineros les gusta utilizar una mezcla de ajo, perejil, cilantro, y pimentón, añadiendo a veces menta para hacerla más refrescante.

Las hierbas de olor más populares en Francia son las que se cultivan en Provenza, como el romero, la salvia, la ajedrea, el hinojo, la lavanda y otras plantas que forman parte de la flora natural. Por algo que no es para todos comprensible el suelo de Provenza contiene algo diferente que hace que los cultivos que ahí se dan tengan un sabor y un aroma especial, cosa que aprovecharon sus pobladores para sacar el

## MARTHA SÁNCHEZ

mayor provecho, las vendían a farmacéuticos, médicos, perfumistas y especieros de Marsella, Niza, Grasse y Apt. Entre las hierbas aromáticas se impuso la lavanda y para la cocina fue el tomillo. Ninguna otra hierba combina mejor con diversos ingredientes, por ejemplo, el tomillo proporciona finura y delicadeza al sabor de los embutidos. También en la parte romántica se usaba, los jóvenes provenzales colgaban un ramito de tomillo en la puerta de la mujer amada.

Las hierbas de olor y condimentos, hacen de la comida más que una necesidad, un placer, un gozo, un arte. El arte infinito de hacer nuestros los ingredientes del mundo entero, mezclándolos y formando parte de nuestra comida tradicional.

La cocina mexicana es ampliamente conocida por su variedad de platillos. Cuenta Bernal Díaz del Castillo lo magnífico que se comía tanto en sabor como la diversidad de platillos a cual más suntuosos y bien presentados. Los aztecas eran personas de “buen paladar” y usaban apropiadamente los condimentos, siendo su gusto comparable al más refinado gastrónomo. Conocían el arte del buen comer, como así lo han demostrado en sus escritos Hernán Cortés, Bernal Díaz del Castillo y el gran conocedor y amante de las tradiciones del pueblo azteca como Fray Bernardino de Sahagún en su “Historia General de las cosas de la Nueva España” considerada como la biblia de las sociedades prehispánicas. En ella encontramos una lista variadísima de ingredientes y de cómo eran preparados, sazonados en forma exquisita con especias y hierbas de olor. Entre las hierbas aromáticas que usaban los aztecas y que todavía se utilizan en la cocina mexicana, podemos citar el epazote, la yerba santa o acuyo, la hoja de aguacate, orégano, azafrancillo, el pápalo quelite, el cilantro, el achiote, que es la semilla del árbol de bixacoceas de cuatro a cinco metros de altura y que crece en el trópico; la pipicha, planta aromática que se usa en los estados de Puebla y Oaxaca, el pericón que se usa para darle un rico sabor al elote, el guaje y para perfumar usaban la vainilla.

En la actualidad México exporta hierbas aromáticas a mercados de Asia, Europa y América del Norte, las hierbas también se globalizaron, se usan en platillos de los más prestigiados a nivel mundial, como la italiana, la francesa y la mediterránea. Se exporta albahaca, albahaca orgánica, romero, romero

## MARTHA SÁNCHEZ

orgánico, productos que son utilizados para la elaboración de salsas, aderezos, condimentos. En el estado de Morelos existen actualmente agricultores que se dedican a cultivar y exportar hierbas aromáticas. Junto a estos productores de hierbas aromáticas también destacan los de Baja California Sur y estado de México que obtuvieron más de 135 millones de pesos por la venta de 3 mil 245 toneladas de esos productos, durante 2005.

En Amacuzac, Morelos se encuentra la empresa Especies de Amacuzac, propiedad de 11 productores dedicados al cultivo y comercialización de albahaca, romero, cebollín, menta, mejorana, arúgula, orégano, albahaca morada, perejil, salvia, estragón y tomillo. Esta empresa genera 150 empleos en campo, empaque y ventas. Siembra una superficie de 20 mil metros cuadrados de invernaderos y 31 hectáreas cultivadas a cielo abierto; y la ubicación geográfica es ideal, lo cual permite gozar de un buen clima, agua que se extrae de pozos profundos lo cual reduce la contaminación. La producción anual de estos productos es de 450 toneladas de las cuales la mayor parte se exporta. La cercanía de este lugar con el Distrito Federal hace que los costos de transporte no sean tan altos ya que el envío a otros países es por vía aérea.

No importa cuál sea el origen de las hierbas de olor, sean originarias de aquí o de allá, lo que realmente importa en la cocina es atrevernos a usarlas, hacer una mezcla de ingredientes, el hacer nuevas combinaciones, lo de ahora es fusionar las cocinas y descubrir que no todo estaba ya escrito sobre gastronomía.



Ahora vamos a hablar de la estrella principal de nuestras hierbas de olor que es el Epazote, es una hierba anual o perenne, que llega a hacerse muy ramosa y alcanza un metro de altura. Sus hojas tienen figura lanceolada, con los bordes sinuosos y el peciolo corto. Las flores son verdes y muy pequeñas. El epazote se da en los bordes de los caminos y lugares rudimentarios. Existen diversas clases de epazote, unas de hojas muy grandes, otras de hoja chica, unas verdes, otras moradas, y también blancas. El uso más generalizado es como condimento.

## MARTHA SÁNCHEZ

Esta hierba Mesoamericana, se utiliza con orgullo en nuestra cocina mexicana desde la época prehispánica, actualmente es más conocida en el sur, el sureste y el centro de México, tiene un sabor especial y es muy aromático, en algunos platillos es el ingrediente principal. Por su olor demasiado fuerte no es muy agradable para algunas personas, pero ya sazonado en el platillo es una delicia. Como todas las hierbas es mejor usar el epazote fresco, aunque a veces por comodidad lo podemos usar seco o sea deshidratado.

El epazote también se conoce con otros nombres, paico, quenopodio, quenopodio antihelmíntico, quenopodio vermífugo, pazote, pozote, apazote. El nombre de epazote proviene del náhuatl epazotl, de epatli = zorrillo + zotli = hierba.

Se cree que el epazote fue introducido en Europa en 1577 por Francisco Hernández, médico del rey Felipe II. De él proviene la primera mención en el Viejo Mundo que se conoce sobre el epazotl, y donde también se citan por primera vez sus virtudes medicinales. Como antihelmíntico y antiespasmódico.



Sería muy bueno y muy gratificante que en todas las casas tuviéramos sembradas por lo menos hierbas aromáticas, ya que si no se tiene jardín se pueden cultivar en macetas, cualquier tierra que no sea demasiado rica y abonada es propicia para cultivar hierbas de olor. Nunca deben usarse fertilizantes químicos o comerciales, pues estos aunque producen plantas de mayor tamaño, sus aceites no son demasiado aromáticos y aparte no son saludables. Las hierbas de olor no solo son útiles en la cocina y en la medicina herbolaria, también son un calmante para los nervios irritados en esta época de stress que estamos viviendo.

Ahora viene lo mejor, una receta preparada con epazote y que estoy segura será de su agrado, se prepara en el estado de Puebla y es de mis platillos favoritos. Para acompañar, sugiero un vino blanco Albillo español cosecha 2007. Sorprendentemente, maravillosa armonización.

## Chiles Capones

### Ingredientes

#### Para 4 personas

Chiles poblanos 6 pzas

Queso Oaxaca 150 gr

Queso Panela 150 gr

Epazote lavado y desinfectado 1 manojo

Cebolla fileteada 50 gr

Ajo picado 1 diente

Harina de trigo 50 gr

Sal de grano 5 gr

Consomé en polvo 1 cda

Aceite de oliva 120 ml

Agua 1 lt

### Material de trabajo

Cuchillo

Tabla de picar

Cacerola

Hilaza para amarrar los chiles



1. Lavar los chiles, se secan y se asan en el fuego sin que se quemen. Meterlos en una bolsa de plástico y espolvorear sal de mesa, cerrar la bolsa y sudar los chiles por 30 minutos, después se pelan, se les hace un corte a lo largo y se desvenan.
2. Rellenar con el queso Oaxaca, el queso Panela y unas hojas de epazote, se amarran más o menos a la mitad con la hilaza.
3. Enharinar los chiles rellenos en un recipiente y se enharina cada chile.
4. En una cacerola se calienta la mitad del aceite y se sofríen los chiles. Retirar de la cacerola y reservar.
5. En la misma cacerola se vierte el aceite sobrante y se sofríe la cebolla y el ajo, sin que doren.
6. Vertir el resto de la harina en el aceite y dorar un poco. Agregar el agua, la sal, el consomé y la rama de epazote. Mezclar muy bien para que no se hagan grumos.
7. Se introducen los chiles en el caldillo y se dejan hervir a fuego bajo por 20 minutos.

### Nota

Se sirven calientes como plato principal.

Cortar la hilaza para que el comensal ya no se preocupe en quitarla.



## MARTHA SÁNCHEZ

### Fuentes

- Díaz del Castillo, Bernal. “Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España”, Fernández Editores, México, 1992
- Dominé, André. “Del campo a la cocina alimentación natural”, Culinaria Konemann, Alemania, 1997.
- Sternberg, Robert. “La Cocina Sefardí”, Editorial Zendrea Zariquiey, Barcelona, 1996



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)