

ESPECIAS Y HIERBAS



El **sabor es el Alma de la nutrición**, los alimentos nos atraen por las sensaciones que suscitan en el paladar.

Las especias y hierbas son naturales, conceden aroma, realzan o contrastan los sabores de los alimentos que se hacen más gustosos.

Son un gran placer, sabores sugerentes, que nos alegran la Vida.

Condimentar es un Arte sutil donde el paladar es estimulado de forma delicada, para que conserve su capacidad de reconocer y disfrutar de todos los sabores.

Al principio utiliza cantidades pequeñas, según vas conociéndolas y experimentando.

Degustar las hierbas y especias directamente nos lleva a equivocarnos: todas poseen un sabor fuerte, sólo aportan su aroma cuando los combinamos con alimentos.

Las especias intensas y las hierbas aromáticas suaves tienen además cualidades medicinales:

Tienen una acción beneficiosa sobre los jugos digestivos, ayudando a digerir y asimilar mejor los nutrientes, otras estimulan nuestro metabolismo, tienen poder calorífico, estimulan nuestro corazón y el sistema circulatorio, refuerzan nuestro sistema inmunitario, son antioxidantes y tónicos del sistema nervioso.

Además aportan nutrientes valiosos biológicamente activos como fitoquímicos, vitaminas y minerales.

Disfrútalas: ¡son medicinas sabrosas!

Se deben conservar guardadas al abrigo de la luz, en un lugar fresco y seco, en tarros cerrados y herméticos, para que conserven su sabor, su olor y sus propiedades medicinales.

Las hierbas preferiblemente se deben consumir frescas, algunas secas y las especias que sean semillas, o a consejo que pasen por el mortero, antes de utilizarse para aumentar su aroma y propiedades.

ESPECIAS: EL SABOR SOLAR

La cultura de las especias es fascinante.

Existen testimonios en jeroglíficos egipcios y obras clásicas griegas del uso de condimentos para cocinar.

Se habla de las especias en el Ayur-Veda y en el Artha-Sastra textos milenarios médicos de la antigua India.

Eran tan costosas que sólo los ricos podían disfrutar de ellas.

En Europa su importancia estaba en la capacidad de conservar, para enmascarar olores y sabores que adquirirían los alimentos sin una adecuada conservación.

LA RUTA DE LAS ESPECIAS

Las especias exóticas procedieron de Oriente y fueron los árabes quienes comenzaron a comerciar con ellas.

Diversas rutas llegaban a Goa y otros lugares de India, la más conocida era la de Samarcanda, durante siglos recorrida por mercaderes transportando pimienta y clavo de India, canela y nuez moscada de las islas Molucas y jengibre de China.

ESPECIAS Y HIERBAS



En el año 900 los árabes tenían el control de ese apasionante, lucrativo y aventurero negocio, lo mantuvieron hasta el siglo XIII, momento en el que aparece el nuevo orden mongol y los mercaderes europeos abren las rutas hacia Oriente.

Los relatos de Marco Polo reflejan como el deseo de la búsqueda de las especias, fueron la principal motivación para los descubrimientos españoles y portugueses.

Durante el s. XV se encontraron nuevas rutas para alcanzar los mercados de especias de Oriente, también llegaron otras del nuevo continente o América.

Todos los países: Holanda, Inglaterra se fueron interesando por el control de las especias.

Provocaron violencia, enemistades y pirateo.

Las especias se hicieron muy populares en Europa con la llegada de los ingleses a India.

En el s. XVIII Londres era el mercado de especias más importante del mundo.

Hechizados por sus nuevos y exóticos sabores.

El conjunto de especias sabiamente mezcladas se llama **curry**, que significa salsa en lenguaje tamil, realza sabores y mantiene la buena salud, su origen se remonta a miles de años atrás.

El curry en polvo es un producto occidental, en la cocina hindú tradicional cada casa prepara su propia mezcla de especias en forma de salsa: el masala, con gran variedad de ingredientes, cambiando con la estación, los ingredientes del plato y preferencias del cocinero.

Especias básicas de un curry: cúrcuma, comino, coriandro y pimienta roja o de cayena.

Se le pueden añadir: chiles, clavos, fenogreco, nuez moscada, jengibre, mostaza, hinojo, amapola, canela, ajo...

En India la técnica tradicional de hacer masalas consiste en dorar las especias en "ghee" que es mantequilla clarificada o en aceite caliente para desarrollar sus sabores y aromas.

Se usan especias enteras o molidas.

Calentar, sin quemar y cuando las especias estén doradas, se vierten en el plato que se esta cocinando: remover para mezclar bien.

Algunas especias serán frescas, otras en polvo y otras en semillas.

Mejor comprar las especias enteras y molerlas antes de usar, para que tengan más aroma y sabor.

Evitar curry y especias en polvo para condimentar comercializados pues suelen estar hechos con especias de calidad inferior.

La mejor variedad es la de Madrás.

Os recomiendo que preparéis vuestras propias mezclas.

La mejor forma de disfrutar un curry es acompañarlo de bebida fresca como de un jugo de fruta exótica: mango, tamarindo, piña o té perfumado con especias clavo, canela y cardamomo o un lassi, bebida hindú a base de yogur.

ESPECIAS Y HIERBAS



Se puede servir con una raita o mezcla de hortalizas crudas con yogur batido para calmar su “fuego” que refresca el paladar y suaviza la fuerza de las especias.

Las especias son pequeñas joyas de sabor, con grandes propiedades saludables.

Es aconsejable su disfrute, siempre tomadas con moderación,

Una vez más: “la clave está en la medida”.

Azafrán

Familia de las iridáceas, de procedencia oriental.

Son estigmas de las flores.

Su cosecha muy laboriosa sobre miles de flores le dan un valor tanpreciado como el oro.

Su sabor único lo hace ingrediente de platos tradicionales como la paella española, es delicioso en la preparación de los cereales junto con verduras.

Sólo unas hebras son necesarias para perfumar y dar color a una salsa o a un plato de pasta, arroz o verduras.

Sorprende su combinación con lo dulce, como chocolates.

*Tiene virtudes aperitivas: abre el apetito y digestivas.

*Estimula la eliminación de la grasa.

*Siendo estimulante también del sistema nervioso.

Cúrcuma

Utilizado en la medicina herbaria ayurvédica y en la tradicional china.

Se obtiene de moler el rizoma cocido de la planta cúrcuma longa.

Su caliente aroma tradicionalmente se usa con cereales, legumbres y verduras.

Muy apreciada en los países asiáticos, colorea y da sabor.

Es una de las especias utilizadas en la mezcla de especias tradicional hindú llamadas curry y garam masala.

Conviene utilizarla en cantidades pequeñas por su intenso y cálido sabor que es ligeramente amargo.

Destacan sus propiedades terapéuticas:

*Depurativo general del organismo.

*La curcumina, su principio activo, es un poderoso antioxidante que reduce considerablemente el daño que ejercen los radicales libres y toxinas a las células.



Protección frente a los radicales libres.

*Previene del envejecimiento prematuro de las células.

*Previene procesos degenerativos de las células, evitando procesos degenerativos tumorales.

*Alivia los tejidos inflamados, siendo de gran ayuda en las inflamaciones de articulaciones o en las intestinales.

Actividad antiinflamatoria.

*Es antimicrobiano intestinal, poderoso frente infecciones de bacterias, virus y hongos.

*Mejora trastornos y dolor menstruales.

*Empleada tradicionalmente en trastornos digestivos como gastritis e hiperacidez, ayuda a aumentar la producción de mucosa, protegiendo las paredes del estómago y con acción espasmolítica.

Estimula el apetito, favorece la digestión, facilita producción de enzimas y ácidos en el estómago y, con ello, la sensación de hambre.

Evita gases e hinchazón.

*La curcumina antioxidante también tiene efecto protector del tejido hepático.

Ayuda a la correcta digestión, estimulando la secreción de bilis y la función hepática.

Al estimular el flujo biliar hacia el intestino, mejora digestión de las grasas.

Indicado cuando exposición a fármacos hepatotóxicos.

*Favorece la asimilación de los azúcares y grasas, estas propiedades digestivas mantienen los niveles de glucosa y colesterol en sangre óptimos, regula los triglicéridos y fluidifica la sangre.

*Diurético: estimula depuración renal, la formación de orina, ayuda a eliminar los líquidos del organismo y depuración global del organismo.

*A nivel local se puede aplicar sobre la piel para tratar sus afecciones, como psoriasis, irritaciones y eccemas.

*Ayuda a expulsar mucosidad respiratoria.

Comino

Tradicional en la cocina árabe, india y mejicana.

Tiene un sabor fuerte, delicioso en sopas de verduras, con las patatas, con las legumbres, el arroz, en salsas de yogur para ensaladas...

Ingrediente del curry indio, pero es la reina de las especias en el norte de África, donde condimenta al delicioso cuscús.



*Es muy digestivo, estimula el apetito, previene los gases, por ello se usa junto a los potajes de legumbres.

*Curativa en los espasmos gastrointestinales y diarreas.

*Se recomienda a las mujeres durante la lactancia y para los dolores menstruales.

Jengibre

Rizoma o tallo subterráneo.

Fresco su pulpa jugosa nos ofrece una fragancia cálida, picante y refrescante.

En polvo seco es más picante y con matices amaderados.

Se usa para aromatizar guisos de arroz, salsas agrídulces, postres, bebidas frías o calientes como el te indio o chai.

*Digestivo: estimula la digestión de los alimentos, aumentando los jugos gástricos, es antiespasmódico, reduce irritación de la mucosa gástrica, previene los gases y la acidez.

Facilita la digestión de proteínas.

Es probiótico para la flora intestinal.

Remedio único para prevenir las náuseas, mareos y vómitos durante el embarazo, los viajes o tras tratamientos de quimioterapia.

*Mejora la circulación al fluidificar la sangre, al dilatar las venas y arterias, reduciendo la tendencia a la formación de coágulos, es curativo en la arterioesclerosis, disminuyendo la tensión arterial, el colesterol y beneficiando a todo el organismo.

*Protector y favorece función del hígado y vesícula biliar.

*Tónico muscular, restablece la fuerza y la energía, revitalizándonos con su poder caliente, por ello es utilizado en los procesos de enfriamientos como gripe, infecciones, reumatismo...

Cardamomo

Semilla muy aromática, dulce y cálida.

Se usa para aromatizar postres dulces, compotas, pasteles, vinos y licores.

Su uso es muy antiguo, en la cocina oriental se usa en los arroces y en el té, ingrediente del curry y el garam masala indio.

En Arabia se usa para perfumar el café.

*Estimula el apetito, es muy digestiva y antiespasmódico, recomendable para personas con debilidad digestiva, previene o alivia la indigestión, los gases, el vómito, las náuseas, eructos y regurgitaciones ácidas, previene también el mal aliento si se mastica.

Se pueden tomar infusiones digestivas tras las comidas.



*Ayuda a prevenir y combatir las infecciones.

*Se le reconoce poder afrodisíaco.

Pimentón

Deliciosa especia de pimiento seco molido del Mediterráneo.

El pimiento seco se llaman ñoras, se añaden en los rehogados, cuidando mucho de que no se quemen, porque entonces el guiso quedaría muy amargo.

Pimienta

Baya con sabor picante, que tiene distintos colores según su grado de maduración y secado.

La verde madura pero fresca, tiene un sabor fresco, si se deja madurar y secar se vuelve de color blanco.

Si se recogen antes de madurar y se tuestan al sol se vuelven negros, estos son los de sabor más fuerte y penetrante.

Ofrece exquisito sabor a sopas, salsas y rehogados de verduras.

Se utiliza molida directamente sobre los alimentos.

*Previene las digestiones difíciles por falta de secreción de jugos gástricos y la gastroenteritis.

*Previene y combate las infecciones.

*Estimulante del sistema nervioso

Guindilla

Condimento muy picante obtenido de las vainas secas y convertidas en polvo de las guindillas o chiles: capsicum Nahum .

Hay muchas variedades, rojos, verdes, jalapeños, tabasco...

Tradicional de la cocina mejicana e india, se usa en currys y aliños.

La sustancia que le da el sabor ardiente es la capsicina:

*Estimula la salivación y favorece la digestión, refuerza la salud de la mucosa estomacal a la vez que estimula la secreción de los jugos gástricos.

*Previene de las infecciones.

*Mejora la circulación sanguínea previniendo la formación de coágulos que pueden provocar infartos o embolias.

*Descongestiona las vías respiratorias, combatiendo los resfriados y la tos.



Para aliviar su picor se puede tomar con yogur, pan o arroz.

La capsicina está más concentrada en las semillas que en la carne que las sujeta; para rebajar su sabor se añade un poquito de su carne en el aceite que se use para aliñar o cocinar.

Mostaza

Sinapis arvensis, de la familia de las crucíferas, como las coles.

Semilla que da un sabor muy cálido y exquisito a los cereales, aliños de ensaladas, salsas...

*Estimula las secreciones de jugos gástricos y pancreáticos, facilitando el proceso digestivo.

*Dilata vasos sanguíneos superficiales.

Vainilla

Fruto de una orquídea de los lluviosos bosques de América Central.

Los españoles la trajeron a Europa tras maravillarse con la bebida preferida de los aztecas hecha con granos de cacao molidos, harina de maíz, miel y vainilla en polvo.

La vainilla natural y genuina es una vaina fina, alargada, flexible, con una cubierta de cristales aromáticos, para utilizarla se abre a lo largo y se extraen las semillas, la vaina se puede utilizar varias veces para aromatizar yogures, helados, salsas dulces, arroces, compotas, dulces...

Se usa también para aromatizar el azúcar de caña, para ello guardarlos juntos, lo que también ayuda a conservar la vainilla.

Su principio activo la vainillina es el responsable de su delicioso aroma.

*Facilita la digestión, ayuda a expulsar la mucosidad y remedia la inapetencia.

*Es reconstituyente y afrodisíaco.

Canela

Originaria de Sri Lanka, ha sido muy apreciada desde la antigüedad, con ella encendían el fuego sagrado los sacerdotes de la antigua Arabia, con ella preparó Moisés los santos óleos.

Se utiliza la corteza de la planta, llamada *cinnamomum zeylanicum*. La corteza se separa realizando una incisión para aprovechar la segunda capa o líber, donde están las células que contienen los aceites esenciales aromáticos.

Riquísima en postres con leche o frutas, especialmente con la manzana, compotas, dulces, arroces y cremas.

Es preferible la canela en rama que la molida, porque al estar menos manipulada, guarda mejor sus propiedades y aroma.



*Es digestiva, estimulando el apetito, previniendo los gases, aliviando la acidez gástrica y antidiarreica para ello se puede utilizar en infusión, junto con otras plantas medicinales como la menta, el comino, la manzanilla o el cardamomo.

*Sus cualidades picante, dulce y caliente la hace curativa en los estados fríos como catarrros o reumatismos, ayudando a entrar en calor, a sudar, en la lucha contra las infecciones.

*Es estimulante del flujo menstrual.

Perejil

Tradicional del Mediterráneo y Oriente Medio.

Es muy sabroso y nutritivo.

Es remineralizante.

Tiene una acción digestiva, diurética, suave efecto laxante y protectora de los vasos sanguíneos.

Es tradición muy saludable el aliño de perejil fresco, ajo y aceite de oliva.

Romero

Hierba hermosa, con un aroma intenso de las tierras altas junto al mar de Europa.

Fresco o seco es delicioso en los pistos de verduras, hortalizas y patatas.

*Estimulante de la circulación sanguínea.

*Estimula el apetito, la digestión, favorece la secreción de bilis, curativo de los espasmos gastrointestinales.

*Tónico del sistema nervioso.

*Es cicatrizante y ayuda frente a las infecciones virales, su infusión se usa contra el catarro, afecciones de garganta, higiene bucal y la jaqueca.

*Tiene efecto diaforético, aumentando el sudor, induce a la transpiración, reduciendo la temperatura corporal, ayudando a bajar la fiebre.

*Es destoxicador de agentes tóxicos dañinos para las células, acción antioxidante.

Salvia

Sabor amargo pero cálido, es recomendable usarla mejor fresca.

*Bálsamo digestivo.

*Cualidades desinfectantes, útil en gastroenteritis y diarrea.

ESPECIAS Y HIERBAS



*Ayuda a regular la tensión arterial, la glucemia o nivel de glucosa en sangre y la sudoración.

*Frotar los dientes con sus hojas los limpia eficazmente.

Estragón

Llegó a Europa traído por los árabes desde Georgia, tiene un sabor refinado, anisado, un tanto amargo y picante.

Delicioso con las verduras, el aguacate o los champiñones.

*Estimula el apetito, es digestivo y diurético.

*Antiséptico.

*Acción estrogénica, fortaleciendo a la mujer en los trastornos menstruales y la menopausia.

Tomillo

Originario de la cuenca del Mediterráneo y Oriente Medio.

Tiene un perfume terroso y fresco.

Delicioso con verduras, legumbres y champiñones.

*Curativo de los procesos respiratorios, al ser expectorante, mucolítico o fluidificante del moco y buen remedio contra la tos.

*Es digestivo, estimulando la secreción de bilis.

*Es remedio contra la inflamación, se usa en el dolor reumático.

*Su aceite es cicatrizante y eficaz contra infecciones.

Mejorana

Aroma delicado, picante y dulzón.

Rico en ensaladas, verduras, legumbres y el champiñón.

*Facilitando la digestión, previene los gases, antiespasmódico, alivia gastritis y úlceras.

*Ayuda a reducir la ansiedad.

Orégano

Robusto, intenso, picante, delicioso con los pistos de verduras y la pasta.

*Indicado en la falta de apetito, digestiones difíciles, espasmos gastrointestinales, gases y diarreas.

ESPECIAS Y HIERBAS



*Es diurético.

*Curativo de las afecciones respiratorias, al ser expectorante del moco, antiséptico en infecciones e indicado contra la tos.

*Es relajante del sistema nervioso.

*Tiene poder antioxidante.

*Su aceite es poderoso frente a infecciones de bacterias y hongos.

Menta

Perfume fuerte, refrescante y dulzón.

Riquísima en ensaladas, con verduras, hortalizas y legumbres.

*Es un fabuloso remedio digestivo, estimula el flujo de la bilis, alivia la acidez, los gases y las náuseas.

Laurel

Originario de Mediterráneo, tiene un aroma fresco y dulce.

Ideal para los guisos de cereales y legumbres.

*Digestivo.

*Es antiséptico y expectorante.

Albahaca

Inconfundible aroma cálido y picante.

Ensalza el sabor de las verduras y cereales.

*Estimula el apetito, favorece la digestión y alivia los espasmos intestinales.

*Es un remedio frente a las infecciones de piel, respiratorias y urinarias.

Cilantro

Muy utilizada en China, India, Oriente Medio y México.

Sus semillas tienen un aroma que recuerdan al cedro, al sándalo y a la naranja, otorgan un sabor fresco a las comidas.

Delicioso con los cereales y los pistos de verduras.

Es el ingrediente esencial del sabroso curry indio.

ESPECIAS Y HIERBAS



*Estimula el apetito, la digestión, aliviando los espasmos intestinales, los gases, la acidez y la gastroenteritis.

*Es tónico y estimulante del sistema nervioso.

*Tiene poder antiséptico frente microorganismos e infecciones.

Eneldo

En la Edad Media se consideraba que tenía un poder mágico contra el mal.

Tiene un fragante aroma anisado y a limón, muy agradable, cálido.

Sus hojas frescas son riquísimas en ensaladas con el aliño, sus semillas acompañan a verduras como las espinacas, calabacines, judías, patatas... al arroz.

*Es diurético

*Favorece la digestión.

Animo y a disfrutar de estos placeres mediterráneos o exóticos, cuyos aromas evocan y recuerdan campos, colinas y viajes de ultramar. Shantivir.