el mundo de las especias

Ducros

Urdaneta 500

Delikatuz

Ordiziako Udala
Ayto. de Ordizia

Las especias
un mundo por descubrir

La palabra especia apareció en Europa a finales del s. XII. La palabra latina original species designaba una gran variedad de productos de ciertas características singulares, entre ellos el trigo. Para diferenciar las especias y condimentos propiamente dichos de otros productos se les añadió el adjetivo de "aromáticas".

Técnicamente, hoy día, se considera especia a la parte dura, sea semilla o corteza, de ciertas plantas aromáticas y a sus raíces, brotes, flores o bayas, aunque por sus parecidas propiedades y usos, también se incluyen las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, a las que se denominan "hierbas aromáticas".

A pesar de que hoy día principalmente se usen para preservar, sazonar y condimentar algunos alimentos y platos, a lo largo de la historia las especias han ejercido un poder mágico sobre nuestra civilización. Además de excitar nuestros sentidos con sus colores, olores y sabores; debido a la capacidad antiséptica de muchas de ellas, se han usado para la conservación de numerosos alimentos y para camuflar olores y sabores. Unido a esto, el poder curativo y el uso medicinal y farmacéutico de numerosas especias, junto con las propiedades cuasi milagrosas asociadas a muchas de ellas, las han hecho bienes de los más codiciados.

La búsqueda del tesoro

Ya en la antigüedad babilonios, egipcios, fenicios, griegos y romanos, entre otros, las utilizaban con diferentes fines. No obstante, el origen de las especias seguía siendo un gran misterio para la mayoría de los europeos. Dan fe de ello los fabulosos viajes y relatos de Marco Polo a las tierras de oriente.

Fue a partir del s. XII, a raíz de las cruzadas, que occidente entró en contacto directo con oriente y se establecieron las rutas comerciales controladas por mercaderes orientales, venecianos y genoveses que acercaron y popularizaron las especias en Europa.

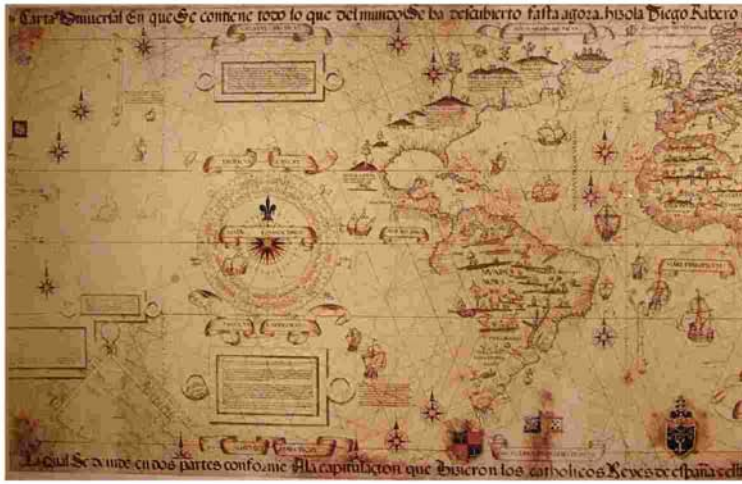
El monopolio veneciano y genovés, la expansión del imperio otomano con la consiguiente complicación de la larga ruta asiática y el elevado precio de las especias hicieron que las principales potencias europeas de la época, Castilla y Portugal, trataran de abrir nuevas rutas a los países de las especias.

Así, en el s. XV, terminadas las campañas contra los musulmanes, los portugueses primero y más tarde los castellanos, destinaron gran parte de sus recursos y fuerzas a ello. Los portugueses hacia oriente abriendo la ruta que bordeando el continente africano llevaba a la India y de allá hasta Extremo Oriente, y los castellanos hacia occidente, con la convicción de que cruzando el atlántico, a apenas 2.600 millas, encontrarían la legendaria Cipango (Japón). Si bien los portugueses de la mano de Vasco de Gama pronto abrieron la ruta oriental a la India, los castellanos se encontraron con un nuevo continente y un nuevo océano a atravesar hasta llegar a las codiciadas Islas de las Especias (Molucas).

Después de que Magallanes y Elcano, bordeando el extremo sur del continente americano, llegarán a las soñadas Molucas, será Andrés de Urdaneta quien encuentre el modo de volver desde Asia a América atravesando de occidente a oriente el pacífico y abrir definitivamente la ruta comercial castellana para las especias. Ruta que dio origen al Galeón de Manila y supuso el mayor intercambio comercial y cultural entre Asia, América y Europa hasta principios del s. XIX. A partir del s. XVII serán los holandeses los que se hagan con el principal comercio de esto bienes tan preciados. Hegemonía que más tarde tuvieron que compartir con los ingleses.

Un tercer país entró en liza a partir del s. XVIII: Francia. A raíz de importar a escondidas desde las Molucas las raíces de algunas de las principales especias, los franceses comenzaron a explotarlas en plantaciones lo que dio pie una nueva potencia en su comercio. Todo esto produjo en el s. XIX el fin del monopolio de las especias con la consiguiente caída de precios en toda Europa, la mayor socialización de las mismas y la pérdida de las ingentes sumas de dinero que producía su comercio.

El comercio actual, sin los tintes tormentosos del pasado, ha pasado a ser una cuestión de relaciones comerciales entre los países y empresas productoras, las empresas comercializadoras y los consumidores. Hoy día las especias se consumen en todas partes del mundo siendo los mayores importadores países como Estados Unidos, Francia, Japón o Alemania y algunos de los mayores exportadores Singapur, Hong Kong, Madagascar, Tanzania o Indonesia.



[... Viendo podria alguno dezir que las espeçias que ay en las yslas de Maluco que es clauo y en las de Banda nuez moscada, que es poco lo que lleuanto Portugal.

Es muy grande verdad que en Maluco en el tiempo que yo estube hallase solimos coger en algunos años ocho nueue diez mill quinientos de clauo y años de doze y treze mill quintales. Y en las yslas de Banda se coge mas de otros tantos mill quintales de nuez moscada y todo ello va con ... de portugueses y ellos lo solian lleuar a malaca y desde ay a la Yndia y desde la Yndia no lleuauan a Portugal mas de hasta ochoçientos o mill quintales de clauo y menos de esto a lo que creo de nuez moscada que lo demas lo lleuauan a Armuz que es en el estrecho de Persia, donde la uenden a turcos y moros y judios y arminios y otras generaçiones que se lo conpran halli. Y estos mercaderes lo lleuan desde alli a otras muchas partes donde lo uenden y ua a parar hasta dentro, a Constantinopla y no puede ser que pasando por tantas partes y en tan largos caminos como la lleuan por tierra y mar sino que lo lleuan con grandes costas pero con todo eso lo compran cada uno todo lo que pueden.

Por esto quiero dezir que como el moro y judio de Constantinopla y de Alexandria y el cristiano armenio de Armenia va a comprar estas espeçias a Armuz, que es en el estrecho de Persia, tanbien bernan ... A España a qualquiera parte de ella donde Su Magestad mandase poner la contrataçion dandoles liçençia para uenir a comprar y lo holgaran que los espanoles o otras naçiones se lo lleuen a Alexandria o a otros puertos a donde a ellos los tenian y como en otros tiempos comprauan en las partes de la Yndia estas espeçias para lleuar ... al Poniente, compren en el Poniente para lleuarlos a las partes de Asia y de todo Leuante y aun para la Yndia. Y asi se despacha a todo el clauo y nuez e maçia que se lleuare a España por que de estas espeçias no tienen de donde las poder lleuar los portugueses sino es de las yslas de maluco y de Banda.

Tambien ay canela en las yslas de los Çelebes y en todas ellas gingibre y tanbien se tiene notiçia que ay pimienta en algunas de estas yslas de los Çelebes que començandose las contrataçiones de todo habria abundançia grande y demas de estas espeçias ay otras muchas drogas y cosas de mucho ualor dexando aparte que en muchas de las yslas ay oro. Y asi los aprouechamientos seran muy creçidos porque las espeçias y drogas que se leuaren a España ternan ... salida.

No toco ... que de las contrataçiones que abra en las mesmas tierras asi con los chinos como en otras muchas prouinçias y reynos e yslas y los grandes aprouechamientos que abra para todos en estas contrataçiones lo qual seria causa de ennobleçer e engrandeçer las tierras y señorios de Su Magestad y sera en muy grandissimo aumento de las restas reales de Su Magestad y esto es, Illustrisimo Señor, lo que me pareçe de este negoçio so hemienda de otro mejor parecer.]

PIMIENTA *(Piper nigrum)*

Extraordinaria especia y moneda del pasado

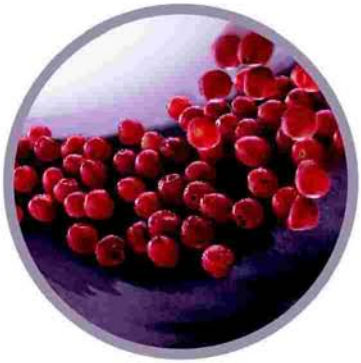
Los granos de la pimienta son las bayas de una planta tropical trepadora que crece en la India, especialmente en la región de Malabar, también conocida como "la costa de la pimienta", de donde procede la mayor parte de la pimienta del mundo. Hay tres clases de pimienta: verde, negra y blanca. De hecho, los diferentes colores representan las distintas etapas de maduración de los granos de pimienta.

A pesar de que hoy día únicamente sea un apreciado condimento, hubo una época en la que la pimienta no era una mera mercancía, sino que la especia misma se convirtió en moneda de cambio. Así fue durante prácticamente toda la Edad Media. Algunos la guardaban bajo llave porque constituía su fortuna, incluso la riqueza de una persona se medía en función de la cantidad de pimienta que poseía. En Alemania, a los ricos se les llamaba "bolsa de pimienta". En Inglaterra, a principios del siglo XI, los barcos pagaban con ella y otras mercancías valiosas el peaje costero, e incluso el arrendamiento de propiedades se simbolizaba con el intercambio de un grano de esta especia. Con el tiempo la pimienta perdió su valor y se convirtió en la especia de los pobres.

Además de este valor monetario, con fundamento o sin él, la pimienta tuvo muchos otros usos y creencias. Se la consideraba afrodisíaca, estimulante, tónica y diurética, eficaz para el tratamiento de los aneurismas, las migrañas, la rabia, incluso la sífilis.

La pimienta verde se produce principalmente en la India, Madagascar, Brasil y Malasia; la negra, además de las anteriores en Vietnam, Indonesia y Sri Lanka; y la blanca en Indonesia, China, Brasil y Malasia.

Conviene decir que algunas especias como la pimienta de Sechuán, la pimienta de Jamaica, los granos de pimienta rosa o la malagueta, a pesar de su nombre, no tienen ningún tipo de vínculo botánico con la "verdadera pimienta".



Y en la cocina...

Debido a sus propiedades conservantes, la pimienta se utiliza mucho en charcutería y carnes en salazón. Es el ingrediente esencial de marinados y numerosas salsas, al igual que magnífico condimento de verduras, ensaladas, sopas, arroz, pasta, huevos, fondue de queso, bistec a la pimienta, bistec tártaro y guisos de carne en general. Se puede añadir incluso a postres como el pastel de chocolate.

La pimienta blanca pica un poco más que la negra y, por su color, se utiliza sobre todo para las salsas blancas o cremosas, platos con huevo, cremas, tartas saladas y mayonesa.

Algunos consejos:

- Espolvorear queso con pimienta, añadir un poco de aceite de oliva y servir en rebanadas de pan artesanal tostado o calentado.
- Condimentar los platos de pescado blanco añadiendo unos granos de pimienta verde.
- Hacer más sofisticados los platos de aves con un chorrito de coñac y un poco de pimienta verde.
- La dieta sin sal puede ser más llevadera con pimienta blanca recién molida.
- Girar 2 o 3 veces el molinillo de pimienta negra al chocolate a la taza o sobre los postres de chocolate para intensificar su sabor.
- Añadir un poco de pimienta negra sobre las rodajas de melón para realzar su dulzor.
- Macerar 15 granos de pimienta en el jugo de fresas azucaradas.

CLAVO *(Eugenia caryophyllus)*

Tesoro del paraíso de las especias

Esta estimadísima especia originaria de las islas Molucas en Indonesia, históricamente el paraíso de las especias y por eso denominadas "las islas de las especias", es el brote de la flor del árbol del clavo.

Este alto árbol tropical puede llegar a producir clavos durante 50 años.

En la actualidad los árboles del clavo se localizan en Indonesia, Malasia, Sri Lanka, Madagascar, Tanzania y la isla de Granada.

Los clavos se recolectan como mínimo cuatro veces al año, los brotes se dejan secar al sol durante varios días y es entonces cuando pierden su color rosáceo y se vuelven marrones.

El clavo ha sido una de las especias más valoradas históricamente llegando a costar el kilo cerca de 7 g de oro.

A lo largo de la historia se han atribuido propiedades especiales a los clavos. Se dice que, si se frotan clavos en las encías, alivian el dolor de cabeza. Hubo una época en la que se creía que un hombre impotente podía recuperar su virilidad bebiendo leche con clavos. En el siglo XVI, hubo un famoso médico alemán que recomendaba una cura especial para la mala circulación y los pies fríos: cubrir la cabeza con clavos molidos para que entrase en calor todo el cuerpo, de la cabeza a los pies. No hace mucho tiempo, en la India, los indígenas se colocaban clavos en orificios de la nariz y labios para ahuyentar a los demonios de su cuerpo. Hoy día se sabe que el compuesto responsable de su fuerte aroma, el eugenol, tiene importantes propiedades antisépticas y anestésicas.

Y en la cocina...

Los clavos los podemos encontrar enteros o molidos.

Los clavos molidos son excelentes en todas las mezclas de especias como pimienta de Jamaica y curry.

Los clavos enteros realzan el sabor de muchos platos como el vino caliente, la macedonia, el pan con especias, las galletas, los marinados, los caldos para pescado, las aves, la carne de animales de caza y un largo etcétera.

Algunos consejos:

- Introducir un clavo en una cebolla y echarla en un litro de caldo para cocinar carne o ave, o en el caldo de cocción del arroz.
- Realzar el sabor de la carne de ternera añadiendo tres clavos a la maceración o al guiso.
- Introducir tres clavos en la elaboración de peras al vino da un excelente resultado.
- Probar a marinar queso en aceite de oliva durante 48 horas con 2 clavos y 1 cucharilla de cayena.

NUEZ MOSCADA *(Myristica fragans)*

Virtuoso fruto seco

El árbol de la nuez moscada es originario de las Islas Molucas, en Indonesia, y para ser más preciso, de las Islas Banda. En la actualidad se cultiva en Célebes (Isla Sulawesi) y en la Isla de Granada cuya bandera roja, verde y amarilla lleva con orgullo el emblema de la nuez moscada.

La nuez moscada, o fruto de Banda, es la semilla del fruto del árbol de la nuez moscada. Esta semilla está cubierta por una especie de corteza seca tramada de color rojizo denominada macis, muy apreciada también. Una vez recogido el fruto se seca a temperatura suave para, con paciencia, quitarle su dura cáscara, y separarla del macis.

Los indios y los chinos llevaron la nuez moscada a los árabes, quienes la trajeron a Europa y donde la semilla y las flores del árbol se utilizaban para fabricar ungüentos, perfumes, jabones y champú. Los asiáticos usaban la nuez moscada para tratar las infecciones de los bronquios y el reuma, y en la medicina tradicional para tratar enfermedades relacionadas con el sistema nervioso y digestivo. En la Edad Media se creía incluso que podía evitar la peste.

En cuanto a las supersticiones, hace muchos años se creía que el llevar una nuez moscada en el bolsillo evitaba la caída y el romperse algún hueso.

Y en la cocina...

La nuez moscada rallada se utiliza a menudo en el puré de patatas, con espinacas, ensaladas, arroz al estilo oriental, pasta con nata y cebollas, carne estofada, salteados, aves, pollo a la cazuela, pescado asado, mejillones y, como no, en la salsa bechamel.

Junto con la canela y los clavos, la nuez moscada da sabor a tartas de frutas, galletas, cremas, ponches, sangría y otros licores.

Algunos consejos:

- Se puede hacer una riquísima tortilla de queso agregando una pizca de nuez moscada, una cucharada de leche y queso rallado a los huevos batidos.
- Realzar el sabor de la salsa bechamel añadiendo una pizca de nuez moscada.
- Perfeccionar los purés que lleven leche o nata agregando una pizca de nuez moscada al hervir la leche.
- Las patatas gratinadas con queso derretido mejoran si se les añade nuez moscada durante la preparación.
- Dar un toque de color a los escalopes de ternera o pollo añadiendo nuez moscada a los huevos batidos antes de empanarlos.
- Sazonar el pudin de carne o pescado y las tartas de queso hechos en casa agregando nuez moscada a la masa.

CANELA *(Cinnamomum verum)*

Una corteza prodigiosa

La canela es la corteza del árbol de la canela. Se corta en tiras, se seca cuidadosamente y se enrolla en tubitos. Para que su sabor sea equilibrado, se mezclan diferentes variedades de canela que dan como resultado la variedad de canela con un gusto suave y sutil, o la que tiene un sabor más pronunciado.

Los chinos ya la conocían desde el año 2700 a.c. y se la menciona en los textos sánscritos y bíblicos. En cuanto a los romanos, se dice que el emperador Vespasiano ordenaba que le hicieran coronas de oro y canela y también que Nerón, cuando falleció su esposa Popea, quemó, como acto de duelo y amor, más canela que la producción anual de Arabia.

Los árabes la utilizan mucho para aromatizar carnes, ya que el fenol presente en esta especia inhibe los microorganismos responsables de la putrefacción de la carne.

Unido a su característico aroma, debido a sus propiedades sedantes y relajantes, se utilizaba para dormir a los niños o para calmar molestias leves.

La canela se produce en Sri Lanka (antigua Ceilán), en las islas Seychelles y en Madagascar. Otra variedad más amarga llamada "cassia" se cultiva en China, Indonesia y Vietnam.

Y en la cocina...

La canela puede agregarse tanto a platos dulces como salados. La canela en polvo se utiliza en el cerdo a la canela, sopa de mejillones, patatas, zanahorias, queso a las hierbas, escalopes y con estofado de jamón cocido.

En cuanto a los platos dulces, combina muy bien, tanto en polvo como en rama, en las compotas, arroz con leche, natillas, cremas, helados o en las tartas de manzana. Da su característico sabor al vino caliente o zurrakapote, a la sangría, a la leche o al té y, como no, al chocolate a la taza.

Algunos consejos:

- Agregar una pizca de canela a la masa de la base de una tarta antes de ponerla en el molde.
- Para dar sabor a las tartas de manzana, pera u otras frutas se puede espolvorear una cucharadita de canela sobre la tarta después de sacarla del horno.
- Los estofados de cerdo o de otras carnes adquieren un toque muy especial añadiéndoles una ramita de canela.
- Añadir 2 ramas de canela a las compotas mientras se cocinan.
- Realzar el pastel de chocolate agregando canela a la masa.
- Mezclar canela y nuez moscada para dar un toque especial al té: Añadir 1/2 cucharilla de canela y 1/4 cucharilla de nuez moscada en la tetera.
- La canela aumenta el dulzor del azúcar. Por lo tanto, se puede sustituir parte del azúcar por canela en los postres que necesitan mucho azúcar.

JENGIBRE *(Zingiber officinale)*

De la maleta de Marco Polo

El jengibre es un rizoma (tallo subterráneo) de una planta perenne tropical. Una vez se extrae y se limpia, se deja secar al sol durante una semana, en la que pierde tres cuartas partes de su peso y se convierte en la especia exquisita y deliciosa tan apreciada por su peculiar sabor picante.

Procedente de India (su nombre proviene de Gingi, en la región de Pondichery) ya era conocida por los romanos, quienes la hacían traer en pequeños jarrones de arcilla.

Marco Polo descubrió el jengibre en el s. XIII en China, donde se conocía desde hacía siglos como lo muestran los escritos de Confucio que datan del año 500 a.c.

Es un magnífico estimulante gastrointestinal y alivia las nauseas y los síntomas de mareos. También es un buen expectorante. En la antigüedad se le consideraron propiedades afrodisíacas.

El mejor jengibre proviene de la región india de Malabar y también de Jamaica, China, Nigeria y Nicaragua.

Y en la cocina...

El jengibre se utiliza en las mezclas de curry y de otras especias y también en salsas para ensaladas y repostería. Hubo una época en que se añadía jengibre al vino y a la cerveza.

El jengibre seco pica bastante y es extremadamente aromático. Es un buen ingrediente para caldos y cocidos, y puede sustituir a la pimienta.

El jengibre en polvo es ideal para la repostería y el pan. Se utiliza tanto en la masa de pasteles como en galletas. Los chinos lo cocinan con la salsa de soja en salteados de carne.

El jengibre dulce es exquisito en las tartas de frutas y de chocolate o sencillamente sólo.

En el mercado se puede encontrar el jengibre entero, en polvo y, a veces, conserva de jengibre y jengibre encurtido, aunque no es muy frecuente.

Algunos consejos:

- Una pizca de jengibre da sabor a la fruta verde (como la piña, el melón, los kiwis). Por ejemplo se puede espolvorear sobre el melón a modo de aperitivo.
- Se puede mezclar una cucharilla de jengibre en las macedonias para realzar su sabor.
- El jengibre se puede añadir mientras se está cocinando o al final de la elaboración.
- Sazonar los platos de pescado y marisco, las sopas, los marinados y los guisos (en especial el guiso de ternera) con jengibre antes de servir.

CARDAMOMO *(Elletaria cardamomum)*

Estimulante y digestiva semilla

El cardamomo es una hierba perenne, de la familia del jengibre, de la que se utilizan sus semillas. Las primeras dataciones sobre su uso son del s.VIII en la India meridional. Parece que se importó a Europa hacia 1200. Es oriunda de las selvas tropicales indias, Sri Lanka, Malasia y Sumatra, y en la actualidad se cultiva también en Nepal, Tailandia y América Central, siendo Guatemala el mayor productor mundial, donde se le conoce como "granado del paraíso".

Debido a sus componentes, esta especia, además de aromática, estimula el apetito, provoca la secreción de saliva, favorece la eliminación de gases y relaja los músculos.

Es por eso que ha sido utilizada para tratar indigestiones flatulentas, dolores cólicos o el mal aliento.

Al igual que al jengibre, también se le han considerado efectos afrodisíacos.

Y en la cocina...

Muy apreciado en India y Pakistán, es muy recurrido para dar su sabor picante, ligeramente alcanforado, a las comidas a base de arroz. Su uso está muy extendido en la elaboración de currys, arroces, postres, pasteles, panes, bollos, galletas y como aromatizante de bebidas como café y té.

También se puede utilizar para marinar anchoas, en carnes, macedonias de fruta, compotas o con licores.

En los países escandinavos se emplea en bollos y galletas junto con clavo, jengibre y canela.

Los árabes añaden semillas al café antes de hervirlo confiriéndole a éste, además de su peculiar aroma, las propiedades antes citadas.

Algunos consejos:

- Añadir una pizca de cardamomo a la masa de bizcochos o galletas.
- Una pizca en la masa de elaboración da un pan casero delicioso.
- Añadir una pizca a cualquier tipo de arroz.

VAINILLA
(gen. Vainilla)

Exquisito fruto de orquídea

La vainilla es un género de la familia de las orquídeas que produce unas vainas con semillas de la que se obtiene el saborizante del mismo nombre. Cuando la conocieron, los españoles le pusieron el nombre de "vainilla", por parecerse a pequeñas vainas (judías verdes). La principal especie recolectada es la *Vanilla planifolia*, aunque también se utilizan otras, como *Vanilla pompona* y *Vanilla tahitiensis*. Cada vaina contiene miles de minúsculas semillas responsables de su característico aroma. No obstante, es la vaina misma la que se utiliza. Originaria de México y muy apreciada en la mesoamérica precolombina, fue traída a Europa por los conquistadores españoles. Los aztecas la utilizaban para condimentar sus comidas y servía para aromatizar las "bebidas de los dioses" a base de chocolate.

Hoy día, conocida y utilizada en todo el mundo, su cultivo está ampliamente extendido por los trópicos, siendo Madagascar uno de los mayores productores.

Entre sus propiedades destacan las de ser un buen digestivo y tónico cardíaco. También se le han solido atribuir propiedades afrodisíaca y estimulantes de la líbido.

Y en la cocina...

Aunque su uso más habitual sea en postres y dulces como cremas, flanes, helados, bizcochos, pasteles, etcétera, su utilización puede ampliarse perfectamente a carnes, pescados y otros alimentos.

Algunos consejos:

- Añadir una vaina de vainilla a cualquier guiso de carne para lograr nuevos sabores.
- Aromatizar el aceite de fritura o asado de pescados con una vaina de vainilla.
- Añadir vainilla al chocolate a la taza o espolvorear con ella cualquier postre de chocolate.
- Introducir una vaina en infusiones, cafés o leches.
- Para obtener un aroma más intenso se pueden cortar las vainas por la mitad.
- Las vainas pueden utilizarse más de una vez.

MOSTAZA
(gen. Brassica)

En grano o en salsa "levanta el ánimo"

La mostaza conocida como tal en occidente es la pasta de sabor picante elaborada a partir de semillas de varias plantas del género *Brassica*. La mostaza blanca dulce *(Brassica alba)* crece de forma silvestre en el norte de África, el Oriente Medio y la Europa mediterránea, extendiéndose ampliamente por su prolongado cultivo. La mostaza morena (*B. juncea*), originaria de las laderas del Himalaya, se cultiva comercialmente en el Reino Unido, Canadá y Estados Unidos. La mostaza negra (*B. nigra*), se cultiva en Argentina, Chile, Estados Unidos y algunos países europeos. Canadá cultiva prácticamente el 90% de toda la semilla de mostaza del comercio internacional.

La mostaza antiguamente era denominada como "jenabe", del latín y griego *sinapi* en referencia a las cataplasmas de mostaza aplicadas en el pecho como remedio para catarros y afecciones pulmonares. El nombre actual procede de la costumbre romana de añadir semillas de mostaza al zumo de uva (mosto) lo que lo convertía en un "mosto picante", *mustum ardens*.

Esta especia de propiedades antisépticas y digestivas era utilizada en la antigüedad como remedio contra los dolores de cabeza o simplemente como digestivo.

Los griegos ya la empleaban como condimento y Pitágoras, convencido de que aumentaba la memoria y levantaba el ánimo, recomendaba su consumo. En la Edad Media sufre un importante auge y se extiende mucho su uso, sobre todo como condimento de carnes de vacuno, probablemente para ocultar el sabor de alimentos en mal estado.

Y en la cocina...

La mostaza y, sobre todo, las salsas de mostaza son consumidas en todo el mundo, acompañando a infinidad de alimentos y de las más diversas maneras. Se puede elaborar mostaza casera machacando y mezclando 30 g de granos o polvo de mostaza blanca con una pizca de mostaza marrón y algo de negra, agregando vinagre y una pizca de sal, pudiéndola aromatizar con alguna otra especia para darle un toque personal de sabor.

Es un magnífico acompañante de todo tipo de carnes y pescados.

Algunos consejos:

- Añadir salsa de mostaza a cualquier guiso de carne.
- Las ensaladas aliñadas con un poco de mostaza adquieren un sabor especial.
- Los pescados de río sin demasiado sabor adquieren fuerza con una pizca de salsa de mostaza.

CURRY

La mezcla por excelencia

El curry en polvo, "massala" o mezcla en indio, es la mezcla de varias especias cuya composición depende de la imaginación del cocinero. El término genérico "curry" adoptado por el inglés, hacia referencia a los platos que simplemente se estofaban y poseían un caldo rico en diversas especias. En la India, cualquier cocinero que se precie tiene su propia receta secreta que es considera su obra de arte particular. Se elabora con una gran cantidad de ingredientes, entre ellos cardamomo, anís estrellado, canela, comino, cilantro, clavo, pimienta, semillas de mostaza, pimienta roja, pimienta de Jamaica, cúrcuma, alholva, jengibre, semillas de amapola, azafrán, nuez moscada, almendras, coco, etc.

Se escogen las especias con mucho cuidado, después se ponen a la parrilla, se machacan y a veces se hace una pasta coloreada (el curry en polvo es más conocido en occidente, mientras que la pasta es más popular en oriente).

El curry lo llevaron a las Antillas los trabajadores de la antigua Ceilán, actual Sri Lanka, dándole el nombre de su capital "colombo". Desde entonces ha sido uno de los principales ingredientes de la cocina antillana.

Y en la cocina...

Es mejor utilizar el curry en los platos sabrosos, en los que puede expresar todos sus ricos aromas: cremas de curry, sopa de tomate, sopas de pescado, patatas, coliflor, marisco, ensaladas, pescado, arroz, pasta, huevos duros, tortillas, carnes en salsa, aves, bechamel, mayonesa, etc.

Si se quiere imitar alguna receta india, se deberá calentar el curry en un poco de mantequilla o aceite antes de agregarlo al plato.

Algunos consejos:

- Una pizca de curry en la salsa vinagreta realzará el sabor de todo tipo de ensaladas.
- Dar un toque de sabor a la macedonia añadiéndole curry.
- Añadir un toque de especias agregando una pizca de curry al arroz a media cocción.
- Mezclar un poco de curry en un chorrito de aceite para hacer una pasta y abrillantar la carne o el pollo antes de ponerlos a asar.

AZAFRÁN
(Crocus sativus)

Una flor que vale su peso en oro

Conocido en Oriente desde el siglo VII a.c. y muy apreciada en la época greco-romana, tras la desaparición de la cultura clásica, el azafrán no volvió a tener un amplio uso en Europa hasta el siglo X. Fue entonces cuando, de la mano de los españoles, que a su vez la recibieron de los árabes, se volvió a socializar el azafrán en el continente.

Esta estimadísima especia se obtiene de los estigmas secos de la flor de una determinada clase de azafrán que pertenece a la familia de las iridáceas (que no se debe confundir con el azafrán de jardín). Esta planta sólo florece a principios de otoño y cada bulbo puede llegar a producir hasta cinco flores moradas. Las flores se recogen a mano y se extraen con sumo cuidado los tres estigmas con tres ramas. Los estigmas de azafrán auténtico son de color rojo oscuro con bordes pálidos y ondulados.

Se necesitan unos 200.000 estigmas para conseguir un kilo de azafrán, lo que puede explicar en parte su elevado precio.

Los romanos preparaban un afrodisíaco poniendo azafrán en el vino. Luego lo echaban en el lecho de los recién casados y también debajo de los pies de los emperadores. En diferentes culturas y épocas el azafrán se utilizó para prevenir diversas enfermedades, caso de la peste negra en toda Europa o durante la época renacentista en Francia.

La etimología de la flor del azafrán (crocus sativus) se asienta sobre el mito en el que el dios Hermes mató accidentalmente a un joven adonis llamado Crocus y cuando su sangre tocó el suelo aparecieron las primeras flores de azafrán. La palabra azafrán, sin embargo, probablemente provenga del árabe "asfar" que significa amarillo.

Actualmente, los principales países productores de azafrán son España, Grecia, Irán, la India y Francia.

Y en la cocina...

Aunque se relacione siempre con la paella, el azafrán es muy utilizado en la preparación de diferentes arroces, carnes y mariscos.

Resulta excelente en los platos de pescado, salsa de tomate, pasta y postres como crema quemada, natillas, compotas o arroz con leche.

Algunos consejos:

- Realzar el sabor del pescado con tomate agregando 2 dosis de azafrán a mitad de cocción.
- Sazonar la carne de ave al horno con 2 dosis de azafrán mezclado con zumo de limón.
- Dar sabor y color a las salsas con nata o leche añadiendo 2 dosis de azafrán.
- Sazonar los platos de pasta añadiendo 1 ó 2 dosis de azafrán al final de la cocción.
- Conseguir que una simple macedonia o una mousse de chocolate queden sublimes con 2 dosis de azafrán.

PIMENTÓN
(Capsicum annuum)

Buen sabor, magnífico color y picante al gusto

El pimentón, ese polvo fino de color rojo anaranjado, proviene de un tipo de pimiento no muy picante. Este se recoge cuando ha madurado y se deja secar al sol o aire templado. Para conseguir el pimentón picante se muele tal cual y para lograr el dulce se le quitan las semillas y las membranas interiores responsables del picor.

El aroma característico de muchos pimentones se debe a que se secan mediante humo de madera de roble.

Aunque esta clase de pimiento es originaria de América Central, Cristóbal Colón lo trajo a Europa donde se aclimató a la perfección y dio origen a múltiples variedades. Los turcos lo llevaron a Hungría en el siglo XVII donde se hizo extraordinariamente popular. Mientras que en la Europa occidental y principalmente España se cultivaron las especies menos picantes, en oriente las prefirieron más picantes.

En la actualidad, los principales países productores de pimentón son Hungría, Bulgaria, la antigua Yugoslavia, España, Marruecos, el sur de África, Brasil, Argentina y Estados Unidos.

Y en la cocina...

El pimentón dulce, que es el más popular, se utiliza sobre todo en platos de cocción rápida por su frágil aroma. El pimentón picante, sin embargo, menos común y más intenso, mantiene sus propiedades en platos de larga cocción.

El general combina muy bien con salsas de tomate, cremas de patata, purés de berenjena, pisto, ensalada marroquí, risotto, pasta con tomate, arroz, carnes de ternera, pollo o cerdo, carne de ternera picada, carnes de caza, rellenos, mayonesas.

Algunos consejos:

- Espolvorear pimentón sobre huevos revueltos, dados de queso o gambas salteadas.
- Añadir una cucharada a la salsa de tomate.
- Añadir a los huevos antes de realizar tortillas. Le dará sabor y color.
- Añadir una cucharada a las sopas de pescado.
- Probar el estofado de ternera agregando una cucharada de pimentón antes de servir.
- El pimentón combina muy bien con el foie gras.

GUINDILLA o CAYENA
(Capsicum frutescens)

Cuanto más pequeña, más picante

La guíndilla o la cayena, fruto de una planta perenne del género *capsicum*, tiene una particularidad: cuanto más pequeño es el fruto, más pica. La gran variedad de clases existentes se debe a la enorme capacidad de adaptación de esta planta.

Esta especia, originaria de los Andes, fue descubierta por Cristóbal Colón cuando crecía como un arbusto. Los nativos, acostumbrados a los chilis picantes, los comían habitualmente como si fueran manzanas. Pero al probarla los castellanos debieron llevarse alguna sorpresa. Debido a su sabor picante, creyeron encontrarse ante una variedad de pimienta en vaina. De ahí que todas las variedades del género *capsicum* se engloben dentro de los pimientos. En América, sin embargo, todavía mantienen múltiples nombres para denominar las diferentes variedades: ají, chile, pimiento, guindilla, morrón, peperonchino...

Su sabor picante se debe a la presencia del alcaloide capsaicina, que produce una sensación de ardor, incluso dolor, en la boca y provoca lagrimeo y descongestión nasal. Esta sustancia se localiza principalmente en las semillas y venas de los pimientos, y es la responsable de las cualidades antisépticas y analgésicas atribuidas a los pimientos picantes.

Y en la cocina...

Entera, en pasta o en polvo, la cayena sirve para sazonar platos como ninguna otra especia. Entera añade el correspondiente toque picante a los platos exóticos, a los marinados de pescado, a las salsas de carnes y pescados o a los aceites para las pizzas. En polvo se utiliza para la crema o salsa de tomate, pimientos salteados, ensaladas o langosta a la crema.

Algunos consejos:

- Dar color a las ensaladas exóticas de maíz y remolacha añadiendo una pizca de cayena a la salsa.
- Poner a marinar queso en aceite de oliva con una pizca de cayena y 2 clavos.
- Sazonar los marinados con una pizca de cayena.
- El pisto, en especial como plato frío, gana mucho si se añade un poco de cayena.
- Darle un toque de picante a los estofados de carne y a los pescados en salsa con unos trozos de guindilla o con una pizca de cayena molida.
- Mezclar cayena, ajo y aceite y rociar la carne antes de asarla.

SÉSAMO o AJONJOLÍ
(Sesamun indicum)

¡Ábrete sésamo!

Gran planta de uno o dos metros de altura, el sésamo tiene hojas verdes y flores blancas o rosas, cuya semilla es el ajonjolí. Estas semillas se encuentran dentro de vainas y existen diferentes variedades, las más comunes son las de color blanco, negro o tostado. Se desconoce la procedencia del sésamo. Hay muchas hipótesis sobre su origen: ¿Indonesia, África, Irán...?. Hay papiros que datan de 1500 a.c. que mencionan esta especie, pero parece ser que los chinos ya la conocían en el 2000 a.c.

Transportada por esclavos africanos, quienes utilizaban sus semillas para espesar y dar sabor a gran variedad de platos, llegó a América asentándose de modo especial en la cocina mexicana.

El aceite de sésamo, utilizado por los indios y chinos para embellecer la piel, se empezó a consumir, después de Marco Polo, como sustituto del aceite de oliva.

Esta semilla, considerada revitalizante físico y sexual, es muy rica en grasa insaturada y rica en proteínas, calcio, hierro, zinc, vitamina E y lecitina, por lo que beneficia el sistema cardiovascular, el tránsito intestinal y el funcionamiento del sistema nervioso.

Unida a esta última propiedad, la famosa fórmula mágica "ábrete sésamo" que daba acceso a la cueva de Alí Baba, quizá haga referencia al estímulo de esta semilla para poder descubrir el acceso a estos tesoros. Aunque también pueda deberse a la facilidad de los frutos maduros para abrirse con el mínimo contacto.

Y en la cocina...

El sésamo o ajonjolí es ideal para guisos de carne, pollo o pescado, muy adecuado para platos de pasta o arroz e interesante en ensaladas o repostería.

Algunos consejos:

- Espolvorear las ensaladas con ajonjolí, ganarán en presencia y sabor.
- Añadir a estofados o guisos de carne.
- Espolvorear con ajonjolí los pescados al horno, en salsa o a la plancha.
- Añadir a la masa de pan o de algún bizcocho.

LAUREL
(Laurus nobilis)

En la corona del vencedor

Aunque el laurel se nos haga muy cercano y familiar, de la familia de la canela y el alcanfor, su origen hay que situarlo en Asia Menor. Hace tiempo que se adaptó perfectamente a los climas europeos continentales y puede llegar a crecer muy alto. Sus hojas se recolectan a mano por la mañana antes de que el sol caliente muy fuerte, más tarde se prensan y se dejan secar al sol. Nunca se deben dejar secar en el árbol, pues perderían su brillo y aroma.

En la antigüedad, en Grecia y Roma, se hacían coronas con las hojas de laurel y se colocaban en las cabezas de los vencedores y de los poetas. Además, los antiguos romanos creían que si se dormía en un lecho de ramitas de laurel sus sueños se harían realidad. Es más, creían incluso que les salvaría de las plagas. Quizá fuera por eso que Nerón intentara refugiarse en un bosque de hojas de laurel durante una epidemia.

Sin llegar a esos extremos, el laurel es un buen tónico estomacal que puede ayudar a estimular el apetito, eliminar gases, segregar bilis y facilitar la digestión.

Y en la cocina...

Las hojas de laurel son perfectas para los platos cocinados a fuego lento y son el pilar de los ramilletes de hierbas aromáticas junto con el perejil y el tomillo.

Se puede usar con carnes, pescados, pasta o en cualquier tipo de salsas.

Realza el sabor del pescado azul (atún, verdel, txitxarro, anchoas, sardinas).

Para finalizar, la sopa de pescado, el pisto, los calabacines con tomate y las manzanas salteadas mejoran con hojas de laurel.

Algunos consejos:

- Los cocidos ganan mucho con unas hojas de laurel o una cucharada de hojas machacadas.
- Para hacer más sabroso el pescado hervido añadir laurel en el agua.
- Aliñar los marinados de carne o pescado con laurel.
- Añadir laurel a sopas y salsas.
- Las hojas de laurel troceadas son excelentes para sazonar brochetas.

ESTRAGÓN
(Artemisia dracunculus)

El "pequeño dragón"

Su nombre botánico significa "pequeño dragón". Plinio el Viejo descubrió que su etimología provenía de una antigua creencia popular según la cual el estragón alejaba las serpientes y los dragones. Esta planta de la familia de las asteráceas, al igual que la manzanilla, que mide entre 30 cm y metro y medio, es un estimulante suave del estómago y facilita la digestión. El estragón también es un excelente sustituto de la sal.

Aunque la localización exacta de su origen al sur de Europa o en Siberia no este clara, en la actualidad el estragón de calidad superior se cultiva en Francia e Irán. También crece en Rusia, aunque este resulte de menor calidad.

Y en la cocina...

El estragón se emplea en muchas de las cocinas europeas, usando únicamente las hojas del estragón recién cortadas, ya que seco se debilita mucho su aroma.

El auténtico aroma del estragón es ligeramente anisado y aparece frecuentemente en las gastronomías del norte y este de Europa. En la cocina francesa aparece como uno de los condimentos de las mezclas de hierbas, tales como hierbas provenzales o en las finas hierbas. Es uno de los condimentos más importantes de la famosa salsa bearnesa.

En la cocina alemana aparece como acompañamiento de salsas como la mayonesa o de los vinagres aromatizados.

Además, es fantástica para sopas frías como el gazpacho, para aves, pierna de cordero, asado de ternera, pescado o marisco.

Algunos consejos:

- Condimentar la carne de ave asada rociándola con 2 cucharillas de estragón mezcladas con el jugo 15 minutos antes del final de la cocción.
- Realzar las ensaladas con 2 cucharillas de estragón en el aliño.
- Hacer más apetitoso el pescado al horno agregando una cucharilla de estragón 5 minutos antes de sacarlo del horno.
- Aromatizar las chuletas de cerdo aderezándolas con salsa de tomate y una cucharilla de estragón.
- Una pizca de estragón da un toque sofisticado a la mayonesa; deliciosa con pescado hervido.

ROMERO
(Rosmarinus officinalis)

Planta mítica y mística

Al igual que su inseparable amigo el tomillo, el romero es una planta lamiácea con hojas pálidas, muy pequeñas, dispersas por un tallo recto con muchas ramas. El arbusto de romero, con sus hojas perennes, nos regala su fragancia durante todo el año.

Es una planta que habita en todos los países de la cuenca mediterránea, sur de Europa, norte de África y Asia Menor.

El romero ha desempeñado un papel muy significativo en el mundo de la espiritualidad y en las supersticiones. En la antigua Grecia se creía que el romero mejoraba la memoria, por lo que los estudiantes se colocaban coronas de romero en la cabeza durante la época de exámenes.

Según la mitología, los dioses del Olimpo daban más valor a una corona de romero que a una de oro. Y eso no es todo; los romanos, quienes eran dados a rituales excesivos, hacían ofrendas de romero a los dioses.

El romero se ha asociado incluso a Cristo. Según cuenta la historia, cuando la Virgen María huyó a Egipto, colocó al niño Jesús en un ramo de flores blancas y al levantarlo las flores se habían vuelto azules. Ese parece ser el origen mítico del color de las flores del romero.

Además de sus propiedades antisépticas, el romero es un buen tónico intestinal y ayuda a aliviar los espasmos gastrointestinales.

Y en la cocina...

Se utiliza bastante en la cocina mediterránea. Aunque no combine bien con todo, debido a su peculiar sabor, no hay duda de que va bien con aves y carnes blancas, pisto, ensalada de lentejas, champiñones fritos, sopa de cangrejo y crema de guisantes.

Puede se un sustituto de la sal siempre y cuando combine bien con el resto de los ingredientes.

Junto con otras hierbas, se puede utilizar para aromatizar algunos licores.

Algunos consejos:

- Realzar el sabor de las judías verdes añadiendo 1 ó 2 cucharadas de romero a la cazuela.
- Aromatizar la carne de ave asada cubriéndola con 2 cucharadas de romero antes de cocinarla.
- Dar un toque especial al cerdo asado añadiendo una cucharada de romero a mitad de cocción.
- Sazonar el pescado al horno con una cucharada de romero.
- La infusión de romero, endulzada con miel, puede sustituir al café de la mañana.

ORÉGANO
(Origanum vulgare)

La hierba de la cocina mediterránea

El orégano, al igual que la albahaca, la menta, la lavanda, el tomillo, el romero, la salvia o la ajedrea, pertenecen a la familia de las lamiáceas. Su nombre proviene de la palabra griega "oros", montaña, y "ganos" que significa alegría.

Esta hierba tiene su origen en la zona mediterránea y, aunque crece de forma natural, se cultiva en numerosos países como Francia, Italia, Grecia, España, Portugal, Turquía, Albania, Marruecos y China. Junto con la ajedrea, la mejorana, el romero y el tomillo, forma parte de las Hierbas Provenzales.

Además de sus propiedades antioxidantes y antisépticas, es un buen tónico digestivo.

Y en la cocina...

Muy aromático y de sabor ligeramente amargo, el orégano es utilizado en multitud de platos.

Es ideal para salsas de tomate, de carne, verduras fritas, carne a la brasa y, como no, para pizzas. Combina muy bien con ensaladas de tomate y queso, o en aliños.

Su fuerte aroma realza el aceite y las salsas de limón para pescados y asados.

Las hojas de orégano se pueden añadir al caldo de pollo y estofados de ternera e igualmente pueden enriquecer sopas, pasta o arroz. En la cocina mejicana se utiliza en el chili con carne.

Es el ingrediente esencial de las brochetas de carne del Mediterráneo.

Algunos consejos:

- Condimentar la pizza espolvoreando una cucharada de orégano 5 minutos antes de sacarla del horno.
- Sazonar la carne de cerdo asada espolvoreando una cucharada de orégano antes de servir.
- Aliñar el salteado de conejo agregando una pizca de orégano al jugo.
- En Sicilia, a la carne y al pescado asado se le añade durante la cocción una rama de menta remojada en salsa de tomate sazonada con orégano y ajo.
- Es mejor añadir el orégano al final de la cocción para aprovechar todo su sabor. También se puede espolvorear sobre platos ya cocinados.

MEJORANA
(Origanum majorana)

Buen perfume, excelente condimento y mejor tónico

Que la mejorana (*origanum majorana*) y el orégano (*origanum vulgare*) sepan parecido no es casualidad. La mejorana es un pariente cercano del orégano, pero éste crece de forma natural mientras que la mejorana es mejor cultivarla.

Traída a Europa desde Oriente Próximo en la Edad Media, se ha adaptado muy bien al continente.

Hace mucho tiempo se utilizaba para hacer agua de colonia. Durante los siglos XVII y XVIII se usaba para perfumar las casas: se pulverizaba por el suelo para que diera buen olor.

Aunque en la actualidad se utiliza sobre todo por sus cualidades culinarias, en nada son despreciables sus propiedades curativas. A ella se asocian propiedades relajantes musculares, digestivas, favorecedoras de la eliminación de gases y, en pequeñas dosis, sedantes. Y la infusión de mejorana alivia, entre otros, el dolor de garganta y el de muelas, la tos o las úlceras bucales.

Y en la cocina...

Se puede utilizar mejorana en sopas de verduras, tomate o pescado, berenjenas, alubias, patatas, tortillas, patés y arroz. La mejorana es muy utilizada para rellenos, pescados, pizzas y, por supuesto, para la mantequilla de mejorana. En general, añade sabor a todos aquellos platos cuyos ingredientes básicos sean queso, pescado o huevos. Además, se utiliza para hacer embutidos, cerveza, té y licores.

Algunos consejos:

- Condimentar el conejo, la carne de animales de caza o las brochetas de cordero untándoles una mezcla de aceite de oliva y mejorana antes de cocinar.
- Espolvorear una cucharada de mejorana sobre las patatas fritas cuando estén hechas.
- La mejorana es indispensable para hacer tomates a la Provenzal.
- Los británicos espolvorean mejorana en la mantequilla para preparar sándwiches antes de añadir el queso, las rodajas de pepino y el tomate.
- Para realzar la carne de ave guisada a fuego lento, es aconsejable añadir un ramito de mejorana junto con un tallo de apio, unas ramitas de perejil, tomillo, estragón y unas hojas de laurel.

TOMILLO
(Thymus vulgaris)

Bálsamo para vivos y muertos

El tomillo, con sus cientos de variedades, se puede encontrar en múltiples lugares de la cuenca mediterránea, donde crece de forma natural. Se adapta con facilidad a diversos terrenos aunque en algunos pierde un poco su aroma.
La leyenda sostiene que el tomillo procede de las lágrimas de Helena de Troya.
Sin embargo, lo que no son leyenda son sus propiedades medicinales. Debido a su timol intrínseco, es un excelente antiséptico. De ahí que se utilizase en Egipto para embalsamar a los muertos y que se quemara durante las epidemias para purificar el aire. Cuando se come tomillo, se refresca el aliento y se alivia el dolor de muelas. En infusión previene el insomnio y alivia los dolores de cabeza y los resfriados.

Y en la cocina...

El tomillo se usa frecuentemente para dar sabor a las carnes, sopas y guisos. Se utiliza en casi todas las cocinas de la cuenca mediterránea, aunque también se use ampliamente en las cocinas del Caribe.
Es asombroso cómo el tomillo realza el sabor del caldo de carne, caldo de verdura, pisto, patatas fritas, verduras rellenas, huevos revueltos con tomates y pimientos, gratinados, pescados al horno o barbacoas, por mencionar algunos.
El tomillo forma parte, junto con las hojas de laurel y el perejil, de la mezcla de ramillete de hierbas aromáticas y, al igual que el romero, de las hierbas de provenzales. También se mezcla con orégano, ajedrea, romero y mejorana para conseguir una mezcla deliciosa y sazonar con ella múltiples platos mediterráneos.

Algunos consejos:

- Potenciar el sabor de las verduras hervidas añadiendo 1/2 cucharilla de tomillo al agua.
- Realzar el sabor de la ternera asada añadiéndole una cucharada de aceite de oliva, una cucharada de tomillo y una cucharilla de ajo antes de cocinarla.
- Condimentar el pescado al horno 5 minutos antes de sacarlo espolvoreando una cucharada de tomillo y 2 cucharadas de perejil.
- Realzar el sabor del arroz añadiendo una cucharilla de tomillo al agua o caldo de cocción.
- El tomillo debe añadirse al guisado en sus inicios para que sus aceites tengan tiempo de liberarse y dar sabor.

SALVIA
(Salvia officinalis)

Una planta milagrosa

La salvia es una auténtica nativa del sur de Europa, donde crece de forma natural. Las bonitas hojas alargadas de esta lamiácea, rectas y recubiertas de una capa de pelusa, desprenden un ligero olor alcanforado.
Hay múltiples variedades de salvia: la salvia morada con tallos morados, la salvia piña con hojas de color verde amarillento que huelen como la piña y la salvia tricolor cuyas hojas verdes tienen tonos rosas y bordes de color blanco.
Su nombre proviene de la palabra latina *salvare*, que significa "curar". En la antigüedad se utilizaban las diferentes variedades para curar más de sesenta dolencias, desde resfriados, bronquitis, tuberculosis, hemorragias... hasta la epilepsia. Quizá debido a ello, los habitantes de la Provenza tienen el dicho de "quien tiene salvia en su jardín, no necesita médico".

Debido a las propiedades de sus aceites esenciales se sabe que evita la sudoración, reduce el azúcar en sangre, ayuda en la menstruación o que evita los espasmos musculares, entre otros.

Y en la cocina...

Apreciada en toda la cuenca mediterránea, la salvia es muy estimada en Italia. La utilizan con habas tiernas, añadida a la masa de pan o en frituras. En Gran Bretaña se utiliza en salsas, en el relleno para el ganso y en el queso Derby.
En general la salvia sazona las salsas de animales de caza, rellenos, pescados, legumbres y encurtidos. Resulta muy útil para condimentar carnes grasas, marinados, quesos o algunas bebidas.

Algunos consejos:

- Potenciar el asado de cerdo espolvoreando una cucharadita de salvia y una cucharadita de ajo a mitad de cocción.
- Aromatizar el estofado de cordero añadiendo una cucharada de salvia a mitad de cocción.
- Añadir una cucharada de salvia en el agua para cocer las verduras.

ALBAHACA
(Ocimum basilicum)

La "reina" de las plantas

Al igual que el romero, la menta o la mejorana, la albahaca pertenece a la familia de las lamiáceas. Tiene hojas grandes, suaves y oblongas y puede alcanzar una altura de 60 cm.

Su nombre científico proviene de la palabra griega basilikon que significa "real", muestra de lo mucho que la admiraban los clásicos. Los egipcios utilizaban la albahaca para embalsamar a los muertos, los griegos la asociaban con el duelo y los romanos con el odio.

En la Edad Media se utilizaba para tratar una gran variedad de enfermedades como el resfriado común, las verrugas e incluso la depresión. De hecho, la albahaca tiene propiedades diuréticas y sedantes y es eficaz para combatir el insomnio o las migrañas.

La albahaca crece mejor en climas cálidos aunque no demasiado calurosos. Sus principales productores son Italia, España, Francia, Egipto y México.

Y en la cocina...

La albahaca se puede utilizar en muchos platos de pasta, en diferentes sopas, pisto, tomates, calabacín, ensaladas, tortillas, huevos revueltos, arroz, ternera, pollo, cordero, pescados, mayonesa, aceite, quesos frescos y suaves, etc.

La albahaca es el ingrediente fundamental del pesto, la famosa salsa italiana hecha con ajo, queso parmesano, piñones y aceite de oliva. Y, como no, de la pizza margarita.

Algunos consejos:

- Aliñar la ensalada de tomate con 2 cucharadas de albahaca y una cucharilla de ajo en la vinagreta.
- Dar un toque especial a cualquier pizza con 2 cucharadas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva 5 minutos antes de sacarla del horno
- Condimentar la salsa de tomate o cualquier verdura con una cucharada de albahaca.
- Añadir a los platos de pasta una cucharada de albahaca.
- Espolvorear cualquier pescado o carne con una cucharilla de albahaca antes de servir.

HIERBABUENA
(Mentha spicata)

La menta más aromática

Esta hierba popular que se puede encontrar en Europa, norte de África o Asia, es muy apreciada y utilizada tanto en gastronomía como en perfumería y cosmética. Su olor y sabor, parecido a la menta pero algo más suave, combina muy bien con muchos alimentos incluso con otras hierbas.

Debido al mentol, al igual que otro tipo de mentas, presenta algunas propiedades interesantes. Entre otras alivia la sensación de dolor siendo un buen analgésico; facilita la digestión, provocando mayor secreción de bilis; alivia los cólicos intestinales; ayuda a la eliminación de gases y, aplicado sobre la piel, alivia las quemaduras.

Y en la cocina...

La hierbabuena es un buen aromatizante de infinidad de platos, sopas y caldos, carnes, legumbres, todo tipo de guisos y múltiples infusiones. Imprescindible para cocinar una buenas habas a la catalana.

En todo el caribe, pero especialmente en Cuba, la hierbabuena es especialmente popular por ser uno de los principales ingredientes del mojito.

Algunos consejos:

- Poner a cocer patatas nuevas y añadir una cucharadita de hierbabuena.
- A los cocidos de legumbre, especialmente a las habas y guisantes, añadir una cucharadita de hierbabuena.
- Añadir unas hojitas o una cucharadita de hierbabuena a las infusiones, de modo especial al té verde.
- Aromatizar con una cucharadita de hierbabuena los guisos y estofados de carne.

CILANTRO
(Coriandrum sativum)

La especia que conquistó América

Debido a su parecido con el hinojo o con el perejil, al cilantro también se le denomina "perejil árabe". Su nombre proviene de la raíz griega *korios* que designa el insecto chinche, en referencia al característico olor de sus frutos aún verdes. A pesar de este olor, sus hojas tanto crudas como secas y las semillas tienen un delicioso sabor a salvia y naranja.

Los romanos extendieron su uso por toda Europa y más tarde se convirtió en una de las primeras especias que se exportaron a América, haciéndose muy popular. En la actualidad, se puede encontrar en toda Sudamérica, sur de Asia, norte de África y centro de Europa.

Los confiteros europeos hacían dulces cubriendo las semillas de cilantro con una fina capa de azúcar, que se solían lanzar a la multitud desde las carrozas de carnaval. Más tarde, estos caramelos se reemplazaron por trocitos de papel, pero mantuvieron el nombre de confeti.

Se le atribuyen propiedades estimulantes, antiespasmódicas y estomacales.

Y en la cocina...

Aprovechando su ligero aroma a cáscara de naranja, las semillas de cilantro se utilizan sobre todo en los marinados de carne y de pescado para darles un toque peculiar, y también en caldos, verduras griegas o verduras al vinagre.

Las hojas de cilantro, debido a su aroma anisado, son muy utilizadas en la cocina del norte de África, en sopas, verduras, ensaladas, pescados y aves.

Algunos consejos:

- Las semillas de cilantro combinan muy bien con la pimienta y el ajo.
- Añadir cilantro a cualquier guiso de carne.
- Dar sabor a cualquier caldo o sopa añadiendo unas hojas o algunas semillas.
- Meter las semillas de cilantro en el horno durante unos minutos antes de majarlas para obtener todo su sabor.

ENELDO
(Anethum graveolens)

Un buen calmante

El eneldo es una planta apiácea, como el anís verde, con hojas delgadas y sinuosas y flores fragantes de color amarillo. La planta contiene semillas ovaladas, estriadas y de color marrón que saben parecido a la alcaravea. Tiene un ligero aroma anisado.

El eneldo de mejor calidad crece en el norte de Europa, aunque también se cultiva en Egipto.

En la antigüedad simbolizaba la alegría de vivir y la vitalidad. Los griegos la usaban para curar el hipo y en la Edad Media para ahuyentar a los malos espíritus.

Fueran cuales fueran sus atributos místicos en la antigüedad, esta planta tiene propiedades digestivas y calmantes muy interesantes. El eneldo se puede añadir a las infusiones para ayudar a la digestión o aliviar el dolor de estómago. Las semillas de eneldo calman el apetito y refrescan el aliento.

Y en la cocina...

El eneldo es muy popular en los países escandinavos donde los habitantes lo espolvorean en el salmón para hacer "gravlax", un plato típico escandinavo. También lo utilizan para cocinar cangrejos al eneldo, que se sirven sobre las propias hojas.

En Polonia y la antigua Unión Soviética es muy utilizado en estofados. En Armenia se le llama "tere-ote", "la hierba de Dios" y sazona famosas especialidades armenias como los "dolmas" (hojas de parra rellenas) y "beureks" (hojaldres de queso).

El eneldo combina muy bien con el pescado blanco en salsa, así como estofados de carne, huevos, patatas, verduras, sopas, berza y arroz. También añade sabor a los encurtidos en vinagre.

Se puede utilizar en la masa del pan, en las almendras garrapiñadas y en licores.

Algunos consejos:

- Realzar el pescado en salsa añadiendo una cucharada de eneldo 5 minutos antes de sacarlo del horno.
- Añadir una cucharada de eneldo a la salsa para pescado hecha con mostaza, nata y limón.
- Sazonar el salmón marinado agregando una cucharada de eneldo.

ANÍS
(Pimpinella anisum)

La planta de la juventud

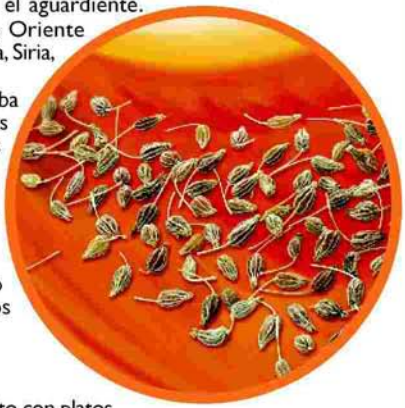
Sus flores blancas, que se reúnen formando sombrillas, y su distintivo aroma hacen que el anís sea el ejemplo por excelencia de las plantas apiáceas. Sus pequeñas semillas de color gris verdoso recubiertas de pelusilla tienen cinco estrías como las del comino o las de la alcaravea, todas ellas de la misma familia.

De las semillas se extrae el llamado "aceite esencial de anís", que los confiteros utilizan para dar su característico sabor. En Francia y España, este aceite se utiliza para elaborar el anís dulce, en Turquía para hacer raki y en Sudamérica para el aguardiente.

El anís tiene su origen en Oriente Medio y se cultiva en Turquía, Siria, España y Francia.

los romanos, se recomendaba tomar semillas de anís a los que querían parecer más jóvenes. También se utilizaba para refrescar el aliento y se creía que las plantas de anís eran buenas para no tener pesadillas.

Se trata de un buen digestivo y ayuda a aliviar los cólicos flatulentos.



Y en la cocina...

El anís combina muy bien tanto con platos salados como con dulces.

Así, realza el sabor de zanahorias, berzas, cremas de patata, legumbres, carne de cerdo, carne de animales de caza, pescados, sopas de pescado, mariscos, sopa de mejillones...

Como ingrediente de repostería, el anís es delicioso en pastas de piñones, galletas, pan de especias, mermeladas, macedonias, higos, castañas... y es imprescindible para hacer pan de jengibre, las rosquillas de anís o la torta de San Blas.

Algunos consejos:

- Añadir anís a los aperitivos con nueces u otros frutos secos.
- Después de una buena comida, tomar una infusión de anís en vez de un café.
- Añadir una cucharilla de anís al pescado blanco (merluza, bacalao, rodaballo) durante la cocción.
- Hacer más apetitosa la ensalada añadiendo una cucharilla de anís a la vinagreta o a la mayonesa.

COMINO
(Cuminum cyminum)

Semillas del valle del Nilo

El comino, planta apiácea con semillas alargadas de color marrón o verde, estriadas como las semillas de la alcaravea o del anís, procede de las riberas del Nilo.

Se recolecta cuando las semillas se ponen amarillas. Se cortan los tallos y se sacuden para sacar las semillas, que luego se ponen a secar.

El comino tiene un característico sabor amargo y un olor fuerte y dulzón gracias a su alto contenido en aceites. Se asocia a la cocina hindú, por estar presente en el curry y también a otras cocinas exóticas (norteafricana o mexicana) aunque su uso está muy extendido en la península ibérica, especialmente en la cocina del sudeste español.

Facilita la función gastrointestinal, la eliminación de gases y tiene propiedades relajantes y ligeramente sedantes. Parece ser que estimula la secreción de leche en madres lactantes.

En la actualidad se produce principalmente en Oriente Medio y Próximo, en Asia Menor (Turquía, Siria, Irán), en la India y en Pakistán.

Y en la cocina...

El comino se puede utilizar de diferentes maneras, entero, en polvo, sólo o con otras especias.

En la India se utiliza en numerosos platos y junto con otras especias, como en el caso del curry o del Garam Massala. En el norte de África, sazona los tajines, merguez (salchichas picantes), el cuscús, las brochetas y es uno de los ingredientes del "ras-el-hanout". En España, el comino sazona el chorizo junto con el ajo, el orégano y la pimienta semi y muy picante. En México es un ingrediente indispensable en platos como el chili con carne y el guacamole.

Además de estos platos, el comino aromatiza perfectamente la crema de champiñones, la sopa de pan, la berza, la coliflor, el chucrut, los nabos, las patatas, las tortillas, el cordero, el cerdo, el faisán o el cuscús.

Algunos consejos:

- Sazonar los platos que lleven berza con una cucharilla de comino.
- Probar el queso con una pizca de comino.
- Dar sabor a las brochetas con una cucharilla de comino por cada 100 g de carne.

HINOJO
(Foeniculum vulgare)

Símbolo de la victoria

Los chinos ya consumían hinojo durante la edad de bronce. Asimismo, los egipcios y los griegos lo utilizaban como especia mientras que los romanos lo comían como verdura.

El hinojo común es una planta perenne de la cuenca del mediterráneo y Asia Menor. Los seguidores de Plinio, creían que el hinojo mejoraba la vista, aunque esta hipótesis no parece tener ninguna base científica. Los romanos llamaban al hinojo "heno pequeño" y los griegos "marathon", nombre de la famosa batalla del año 490 a.c. Consideraban el hinojo como el símbolo de la victoria. Y es que la mitología griega sostiene que el hinojo canaliza la iluminación divina. Creencias a un lado, esta planta tiene ciertas propiedades diuréticas y es un buen tónico digestivo. Tan elogiada en la antigüedad, actualmente se cultiva en Turquía, Egipto, Siria, India, China y Argentina.

Y en la cocina...

Los indios realzan la langosta y las gambas con hinojo, los habitantes de Córcega sazonan las castañas con él y en Francia no pueden hacerse a la idea de cocinar una sopa bullabesa si les falta hinojo. Las semillas de hinojo son excelentes para acompañar platos de pescado, algunas sopas de verduras, pan, pastelitos y dulces. También se puede utilizar para cocinar legumbres, carne de cerdo, pasta o arroz.

Algunos consejos:

- Vino de hinojo para estimular el apetito: Macerar 40 g de semillas de hinojo en una botella de buen vino tinto durante 15 días.
- El cangrejo de río hervido en una cazuela con agua e hinojo resulta excelente.

PEREJIL
(Petroselinum crispum)

El perejil de todas las salsas

El perejil está en todas partes; ya sea sólo o con otras hierbas y especias, ocupa siempre un importantísimo lugar en la cocina. Miembro de la familia de las apiáceas como el perifollo, el hinojo o el anís, sus hojas planas de color verde oscuro, rizadas o lisas, van siempre de tres en tres (trifoliadas).

Crece en la mayoría de las regiones del mundo de clima templado y hay países como Canadá, Estados Unidos, Gran Bretaña, Bélgica, Hungría, Alemania o Francia que lo cultivan y también lo exportan. Su periodo de germinación es famoso por su lentitud. La leyenda cuenta que el perejil visita al diablo siete veces antes de darse cuenta de que debe dirigirse al cielo.

antigüedad, el perejil se utilizaba para rendir honores a los héroes ístmicos que participaban en competiciones deportivas. Los griegos comían mucho perejil antes de beber alcohol debido a que creían que de ese modo evitarían sus peores efectos.

Hasta la Edad Media el perejil no despertó gran interés. Sólo a partir de finales del s. XVII fue adquiriendo su merecido lugar en la gastronomía.

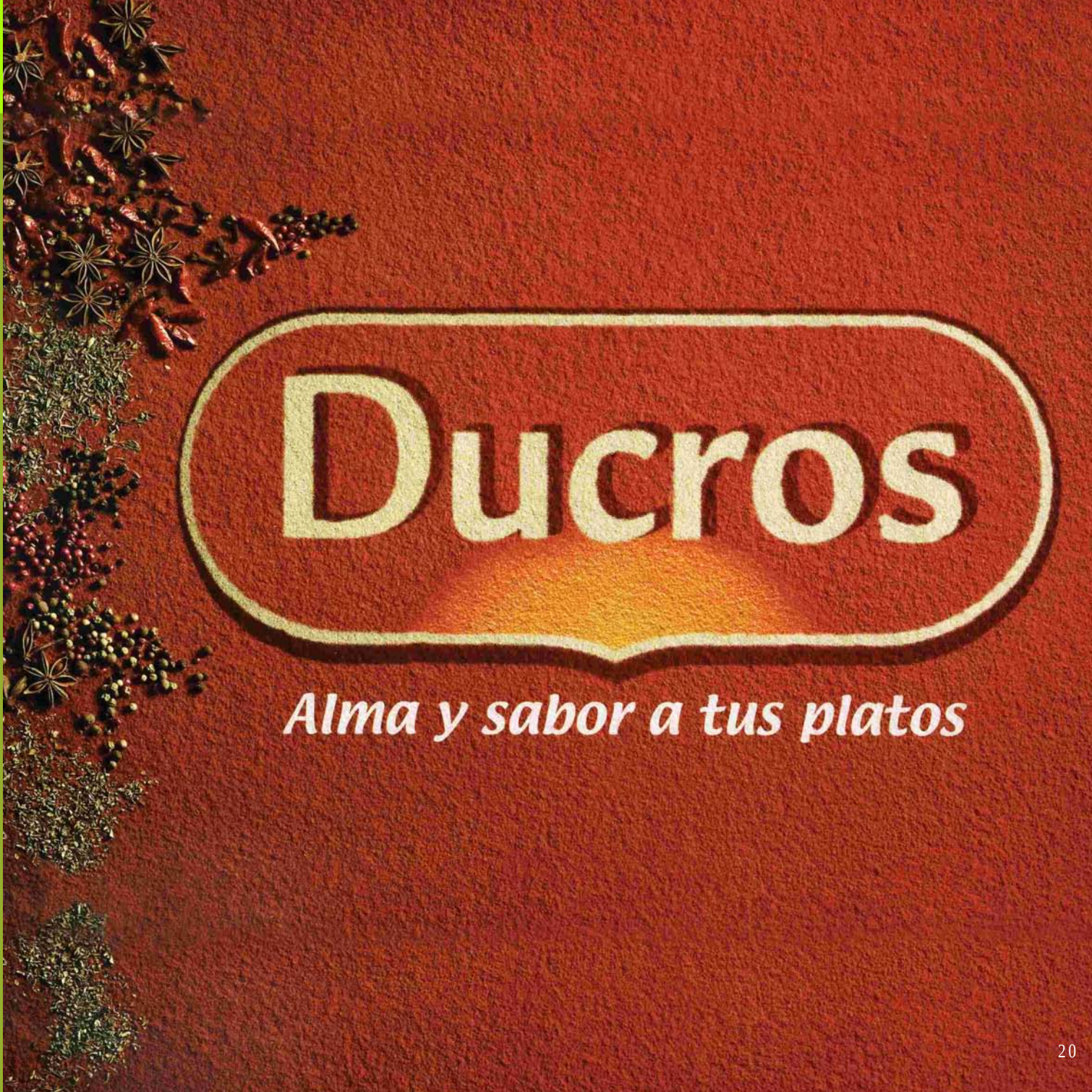
Además de su uso culinario el perejil es un buen diurético y ayuda a controlar la tensión arterial.

Y en la cocina...

Vencedor en cualquier frente, el perejil añade un toque agradable a una gran variedad de platos como la sopa de pescado, sopa minestrone, crema de verduras y las verduras en general, ensaladas varias, ensalada de pasta, de arroz, tortillas, carne de ternera, pollo, pescados, mariscos y, desde luego, es imprescindible para las salsas verdes.

Algunos consejos:

- Condimentar las sopas de verduras con una cucharada de perejil.
- Dar sabor y decorar las patatas hervidas o la crema de patatas con una cucharada de perejil antes de servir.
- Añadir una cucharada de perejil para dar sabor a la salsa vinagreta o mahonesa para acompañar ensaladas o verduras salteadas.
- Añadir una cucharada de perejil a cualquier guiso de carne o pescado.


Ducros
Alma y sabor a tus platos

Centro de interpretación del Goierri
Centro de la alimentación y la gastronomía

SERVICIOS

Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...

Oficina de turismo
1er piso

Goierri: Cultura y Naturaleza
2º piso

Alimentación y Nutrición
3er piso

Gastronomía
4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00
Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | www. delikatuz.com | delikatuz@ordizia.org

ORDIZIA GOIERRI GIPUZKOA EUSKADI