



Las Especias

Tan valoradas como el oro, fueron llegando a "pizcas" a las cocinas y comidas de todo el mundo. Hoy en día desde los platos más sencillos hasta los más sofisticados de la alta cocina internacional las especias se han vuelto indispensables por su aporte de sabor, color y aroma.

El arte de condimentar los platos nace desde el principio de los tiempos con el primer condimento natural que fue la sal. Luego ya vendrían otros más sofisticados y aromáticos que vinieron a potenciar los sabores.



Origen:

La procedencia de las especias, en la mayoría de los casos, es del continente asiático, del lejano Oriente, donde mercaderes y buscadores de tesoros acudían en busca de nuevos productos y riquezas. Durante algunos períodos de la historia las especias se utilizaron como moneda de cambio. Probablemente la razón por la que fueron tan codiciadas se debiese a las propiedades mágicas, afrodisíacas y curativas que se les atribuían. Griegos y romanos, fueron los primeros en darles un fin culinario a las especias, empezaron a utilizarlas en la cocina dada su capacidad de conservar los alimentos y de perfumar sus hogares. Este uso culinario, que enriquece las comidas, es el más frecuente que de ellas se hace hoy en día. Nadie ignora que con su aroma y sabor enaltecen cualquier plato.

Propiedades:

Las especias son plantas aromáticas con color, aroma y gusto característicos que se utilizan en la preparación de alimentos y bebidas. Antes de que lleguen hasta nuestros mercados y cocinas frecuentemente requieren de un tratamiento previo de secado, molienda, etc.

El valor aromático y la calidad de las especias dependen, en gran medida, de su origen, frescura y conservación. Dulce, picante, salado, amargo, afrutado... son algunas de las variedades de sabores que nos ofrecen. Las especias además de ser aromáticas, mejoran el sabor de los alimentos, poseen un importante valor terapéutico y cuyos beneficios a nuestro organismo viene determinado en función de sus características individuales, desde trastornos nerviosos, dolores de muelas, catarros y resfriados. Estimulan las secreciones digestivas, mejoran la circulación y la transpiración, calman inflamaciones, evitan gases y flatulencias, ejercen un efecto bactericida, además de ser estimulantes cardíacos y circulatorios.

Variedades

Dada la gran variedad de especias que nos podemos encontrar en los mercados, algunos ejemplos de ellas y sus principales usos son:

- El *jengibre* favorece la digestión y protege contra las toxinas.
- La *pimienta* es un fruto estimulante y digestivo. La podemos encontrar como pimienta negra, que es la que se obtiene cuando no se la deja madurar, y la blanca, que una vez madura se deseca y se le quita la corteza.
- La *nuez moscada* por su parte, es estimulante de la digestión, tónico cardíaco y cerebral.
- La *albahaca* presenta un efecto antiespástico y estomacal. De ella sólo se emplean las hojas y se recomienda comerla cruda.
- El *orégano* es un gran desinfectante.
- La *canela* se puede encontrar molida o en rama y es estimulante y aromatizante entre otros efectos que se le atribuyen.
- El *azafrán* es purgante, anticatarral, expectorante, sedante y regulador menstrual.
- El *ajo* protege el corazón, los pulmones, el sistema digestivo y combate infecciones.
- El *perejil* es rico en hierro y en los antioxidantes betacaroteno y clorofila. Contiene vitamina C y ayuda a reducir el cansancio.
- El *cardamomo* estimula la digestión, aumenta el apetito, tonifica y mejora la función renal ■