



Cero Excusas

BOLETIN NUTRISALUD

No

marzo de 2018

Cómo usar especias en la cocina



Hoy en día, si queremos cocinar, lo más probable es que agreguemos una mezcla comercial de especias y siempre usemos lo mismo, o si no le agregamos un cubo de caldo de pollo y ya. Pero recordemos que América fue descubierta por el interés de obtener las especias de la India y que cada cocina en el mundo tiene sus propias combinaciones para hacerla saber de la manera tradicional. Por eso debemos tener especias variadas para poder cocinar de una manera más adecuada y, de acuerdo a lo que dice Barry Balzer del NPDGROUP (NationalPurchaseDiary) citado por Michael Pollan en su serie Cooked: *“La obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación son proporcionales en forma inversa al tiempo*

NutriSalud es una empresa dedicada a promover la salud y el estilo de vida saludable en las personas de toda edad o sexo, con interés fundamental en la conservación y recuperación de una condición nutricional óptima mejorando la auto-estima y procurando ayudar a sus pacientes en todo momento

que se dedica a cocinar. Cocine por más tiempo y será más saludable, compre comida pre-preparada y estará más enfermo”.

Lo primero que debemos aprender para empezar a usar especias en la cocina es conocer cuáles son las más utilizadas y en qué platos se pueden usar. Aunque está claro que son ingredientes que se prestan mucho a la experimentación, no está de más tener claras las bases y las combinaciones que ya se sabe que funcionan para poder ir sobre seguro si así lo deseamos.

Siempre que pueda cómprelas frescas o cultívelas usted mismo pero si compra empaçadas escoja las que vienen en forma individual y no las mezclas pre elaboradas.

Vamos a incluir una lista de las más utilizadas (incluimos entre paréntesis al nombre en inglés porque es a forma en que mucha gente las conoce):

Albahaca (Basil):



Tiene sabor suave. Combina con chile dulce, berenjena, tomate, papas, todo tipo de ayotes o zapallo, queso, pollo, pescado y cerdo. Se usa para condimentar ensaladas, salsas, marinadas y es compatible con: ajo en polvo, romero, tomillo, mejorana y orégano.

Comino (Cumin):



Este condimento de sabor intenso y olor penetrante, un poco terroso y ligeramente ahumado. Combina con: berenjena, tomate, calabacín, zanahorias, maíz, chícharos (como para el arroz amarillo con gandules), frijoles de todo tipo y un gallo pinto no está completo si no lleva un poquito; ideal para el pollo, carne, pescado, lentejas, cerdo y tofu. Se usa para preparar curry, arroces, sopas, salsas, marinadas y para recetas tan típicas como los callos españoles (mondongo). Es compatible con: ajo en polvo, cayena, pimentón, cúrcuma, jengibre, canela y orégano.

Azafrán (Saffron):



Tiene un sabor delicado, olor y color intensos. Cuando lo utiliza, llenará su cocina con el aroma. Combina con: verduras, carnes y pescado y se usa especialmente para preparar arroz y guisos mixtos con carne o mariscos. Es compatible con: ajo en polvo, pimienta, tomillo, romero y orégano. Es uno de los

condimentos más caros porque se extrae de los estambres de la flor y el rendimiento es muy bajo, necesitándose 75 Kg de flores para obtener un gramo.

Eneldo (dill) nombre científico *Anethum graveolens*, es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las umbelíferas. Se tiene mención de ella desde la antigüedad. Es oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo, donde hoy abunda pero se cultiva en todo el mundo



y crece en suelos húmedos y clima preferentemente frío. Sus hojas y frutos son usados en cocina como condimentos, y sus semillas se emplean en la preparación de ciertas infusiones con fines terapéuticos. En Europa continental es habitual el uso del eneldo en todos los guisos de pescado y mariscos. Es una hierba muy utilizada en la cocina escandinava e ingrediente muy importante del salmón marinado, se usa también, en las conservas de arenque y como condimento en la conservación de los pepinos.

Las hojas frescas se usan en ensaladas, platos de pescado y en salsas para acompañar carnes. Sus semillas se mezclan para aromatizar el vinagre (vinagre balsámico) y también pueden añadirse a pasteles, pan, pescado y platos de arroz.



Nuez moscada (Nutmeg):

Tiene sabor suave y aromático. Combina con: brócoli, repollo, zanahorias, calabaza, coliflor, pescados, atún, cordero o cerdo. Se usa para: arroces, relle-

nos y salsas como la bechamel. Es compatible con: clavos de olor, coco y canela para darle un toque asiático a su comida.

Enebro (Juniper):



Recuerda al sabor del gengibre, pues de la baya de esta plantase saca el sabor de la ginebra. Combina con: papas otras verduras harinosas, carnes de todo tipo. Se usa para: adobos, sofritos, marinadas y guisos. Es compatible con: pimienta, clavo, jengibre, pimienta de Jamaica.

Hojas de Laurel (BayLeaves);



Tiene un sabor ligeramente amargo y combina con: tubérculos, tomate, hongos, frijoles de todo tipo, lentejas y mariscos. Se usa para sopas, guisos, arroces. Es compatible con: orégano, salvia, tomillo, mejorana.

Clavo de olor (Cloves)



Tiene un sabor y olor característicos que, a algunas personas les recuerda a la consulta del dentista. Combina con: manzana, remolacha, calabaza, tomate, boniato, cordero. Se usa para postres como pasteles de manzana, pera o piña, para preparar carnes en olla, curry, sopas, guisos, marinadas, postres, panes. Es compatible con: canela, nuez moscada y albahaca.

Ajo (Garlic) Es uno de los condimentos más populares y prácticamente no falta en la cocina de ninguna región del mundo. Tiene sabor potente y olor penetrante. Combina con todos los alimentos y cocidos salados prácticamente, tomates, ayotes, papas, zanahoria, champiñones, frijoles, pollo, ternera, pescado, tofu, etc. Se usa junto con el curry en la cocina hindú e iraní. Necesarísimo para la preparación de sopas, salsas, salteados, aliños, marinadas. Es compatible especialmente con cebolla y con eneldo, jengibre, orégano, comino, culantro, cúrcuma, pimentón. Debe cocinarse en un poco de grasa porque su sabor se libera de esa manera.

Pimienta de Jamaica (JamaicanPepper)



Aunque se le llama pimienta, no pica y su sabor es dulce y delicado. Es uno de los condimentos habituales de

la salsa barbacoa y de la cocina Cajun en donde se le mezcla con varias mieles para cocinar costillas de cerdo o cordero. Combina con: tomate para las salsas, verduras encurtidas y todo tipo de carnes. Se usa para: marinadas, salsas, guisos. Compatible con: pimienta, clavo, jengibre, enebro.

Cúrcuma (Turmeric)*Curcuma Longa*.

Este es el condimento por excelencia en el mundo oriental (la India, Persia, Arabia, Israel, Líbano, etc.) y se usa mucho en España y en el resto del mundo. Sabor entre



amargo y picante. Combina con: coliflor, col, patatas, boniatos, alubias, lentejas, pollo, cerdo, res, pescado, tofu y arroces en general. Es el ingrediente que le da el

color y sabor característico al curry en general, aunque hay miles de variedades de esta mezcla. Es compatible con: cardamomo, ajo en polvo, comino, anís.

Pimienta de Sichuán (SzechuanPepper)



Con un sabor picante variable de acuerdo con el origen del producto y con un ligero

toque cítrico. Combina con: pescado, pato, pollo. Se usa para: adobos y marinadas, principalmente en recetas asiáticas y es fundamental en la cocina , thai y paquistaní.

Es compatible con jengibre, curry y muy usada en ollas de carne de todo tipo.

Orégano (Oregano)

Tiene sabor ligeramente amarroso. Combina con gran cantidad de alimentos de la



cocina tradicional del medio oriente y mexicana. Se usa en alcachofas, tomate en salsas, chiles dulces,

calabazas y ayotes de todo tipo, papas en puré y picadillos en general, hongos, frijoles y otras leguminosas, pollo, pescado, cordero y cerdo. Se usa para sopas, condimento de ensaladas, salsas de tomate, marinadas. Es compatible con chiles picantes, pimienta cayena, laurel, tomillo o comino.

Pimienta de Cayena



(CayennePepper): Sabor muy picante por lo que debe usarse en poca cantidad ya que las comidas muy picantes pierden el gusto natural porque este condimento embota las papilas gustativas y le impedirá saborear verdaderamente los alimentos. Combina con todo prácticamente y se usa para sazonar la berenjena, papas y otros vegetales como ayotes o vainicas, pimientos, maíz, tomates, pollo, ternera, pescado. Se usa para arroz, sopas, aliños para ensaladas, salsas picantes para agregar a la carne o a

tacos de todo tipo y marinadas. Es compatible con: comino, pimentón, canela.

Pimentón (Paprika)



Puede ser un poco picante, aunque su sabor es más bien dulce. Se utiliza para dar color a los platillos de arroz o guisos de carne con verduras.

Combina conchiles, calabazas de todo tipo, coliflor, brócoli, pulpo y otros mariscos, papas fritas o al horno, pollo, cordero, tofu. Se usa para arroces, sopas, aliños. Es compatible con: ajo en polvo, chile picante, cardamomo, canela y comino.

Curry



Este es una mezcla de especias originaria de oriente (India, Irán, Paquistán, Arabia, Líbano, etc.) a la que dedicaremos una publicación completa por su variedad e importancia en la cocina. Su ingrediente principal es la cúrcuma o tumer. Ver <http://drpiza.com/articulos/comentarios-cortos/#la-curcuma-curry-o-tumer>

Chile picante, ají o guindilla (Chili)



El sabor y los usos son prácticamente los mismos que los de la pimienta de Cayena aunque la enorme variedad que existe hace que en cada lugar del mundo y en cada cocina regional, se utilicen diferentes y con diferente intención. Siempre son más o menos picantes por su alto contenido de ácido cápsico. Se utilizan los frutos verdes o maduros, las semillas (especialmente picantes) y los frutos secos o molidos.

Anís estrellado (Star anise)



Muy aromático, con sabor dulce y delicado. Combina con: pescados, manzanas. Se usa para algunos curry, preparación

de licores como los anisados, panadería, mermeladas, repostería. Es compatible con: cardamomo, cúrcuma. Tiene poca aplicación diaria en la cocina formal.

Cardamomo (Cardamom)



Este nombre se refiere a varios productos como el *Elettaria-cardamomum*, el “cardomomo verde” o “cardomomo verdadero” y el *Amomum-costatum* así como *Amomum-subulatum*, el “cardomomo negro” o “cardomomo de Nepal”. Se utiliza mucho en oriente medio y lejano oriente como complemento de infusiones como el té o el café (en cafeterías gourmet se le aprecia mucho). Tiene sabor dulce. Combina con zanahorias, cítricos, maíz, guisantes, pescados, calabazas de todo tipo, pollo, pato, frijoles, soya o lentejas, cerdo o cordero. Se usa para arroces, se agrega a algunos curry, sobre todo en la región del sureste de Asia y se usa en repostería. Es compatible con: canela, comino, jengibre, cúrcuma.

Tomillo (Thyme)



El sabor es fuerte y terroso. Se usa mucho como único condimento para preparar pollo o pescado al tomillo o mezclado con otros ingredientes en la preparación de platillos a base de zanahorias, tomates, calabazas, coliflor, frijoles, arvejas, ternera, pollo, pescado, cordero, cerdo, lentejas. Se usa para: sopas, aliños, marinadas. Es compatible con cebolla, ajo, orégano, romero.

Jengibre (Ginger):



Este producto tiene muchas aplicaciones medicinales cuando se le utiliza en forma de té o infusión

El jengibre es una planta que lleva utilizándose más de 5000 años muy popular en China y en la India. Es una planta aromática que ha sido la sometida de estudios científicos gracias a sus efectos saludables y curativos. Este tubérculo es un rizoma subterráneo que tiene un sabor picante, la carne está cubierta de una piel café claro y es no sólo es una planta medicinal sino también es un ingrediente muy utilizado en la gastronomía.

Es un anti inflamatorio natural que nos ayuda a combatir enfermedades respiratorias, así como artrosis y problemas digestivos. El jengibre es además rico en aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos de modo que claramente aporta muchos beneficios al cuerpo humano y se ha demostrado que tiene efectos para aliviar el malestar gástrico, así como ayuda a mejorar dolores menstruales, migrañas y tiene efectos para prevenir el cáncer de colon y otros tumores.

En China se le usa como afrodisíaco porque beneficia la libido y se recomienda para personas en estado depresivo o de marcado estrés y también sirve para combatir el envejecimiento prematuro.

Parece entonces ser una planta o un ingrediente “milagro” aunque en realidad tiene una composición a base de vitaminas, acei-

tes y otros componentes que hacen que sea por ello, tan recomendable.

Canela (Cinnamon):



De sabor dulce e intenso, se utiliza en muchos platillos orientales tanto dulces como salados. Combina con: manzana, zanahoria, pera, camote, calabazas de todo tipo, pollo, cordero. Se usa para: postres de fruta, mermeladas, y panes dulces. Es compatible con: culantro, clavos de olor y nuez moscada.

Semillas de culantro (Coriander)



Sabor ligeramente picante. Combina con: pimiento, patatas, cebollas, tomates, pollo, ternera, pescado, cerdo, tofu. Se usa para: currys, sopas, salsa, rellenos, marinadas. Es compatible con: guindilla, comino, canela.

Pimienta negra (Peppercorns Black pepper)



Su sabor es picante variable de acuerdo al tipo. Combina con cualquier alimento que forme parte de un plato salado. Se usa para: casi cualquier receta salada en asocio de la sal. Es compatible con casi todo en recetas de platos salados. Todos sabemos que este condimento es esencial en nuestra cocina. Sin embargo, recordamos poco las propiedades de la pimienta negra para la salud. De acuerdo con la revista estadounidense *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, estos beneficios se deben principalmente a la **piperina**, su principal ingrediente activo, una sustancia que ejerce efectos fisiológicos buenos para la salud.

Entre otras cosas, la piperina estimula la liberación de enzimas digestivas del páncreas que actúan tras el consumo de alimentos, mejorando la digestión en el tracto gastrointestinal. Además, reduce la carga de sodio de los alimentos y favorece el tránsito intestinal por lo que combate el estreñimiento.

Romero (Rosemary)



Esta planta no puede faltar en esta lista bien sea fresco o en polvo. Combina con: hongos, arvejas y otras legumbres, papas, cebollas, pollo, cordero, cerdo, pescado. Se usa para adobar carnes y marinadas. Es compatible con ajo en polvo, orégano, tomillo y albahaca.

Garammasala.



Esta no es una especia sino una mezcla compuesta por canela, nuez moscada, clavos de olor, cardamomo, macis, granos de pimienta negra, cilantro, cúrcuma y comino. Se utiliza en platillos hindúes como el pollo. Es parecida al curry y es una mezcla de es-

pecias secas que se utiliza en toda la India, sobre todo en el norte, pero también en otras partes de Asia.

En la India, masala se refiere a cualquier tipo de especia, mientras garam significa calor, por lo que este nombre significa "especies



"especies calientes". A pesar del nombre, el garam masala no es especialmente picante, y el "caliente" se cree que se refiere al hecho de que las especias se tuestan antes de la molienda. Lleva comino molido, una semilla de culantro, cardamomo, pimienta negra, canela, clavo, nuez moscada y chile picante al gusto.