

S

EN PORTADA



Universo de fragancias y colores

ESPECIAS

Saca a la luz tu vena más artística en la cocina, experimenta con unas fragancias que a nadie dejan indiferente, y que además tienen virtudes curativas.

El de las especias es un ámbito amplio y pleno de matices en el que se funden las tradiciones de culturas lejanas con la inventiva de los artesanos de la cocina de autor.

En muchas tradiciones culinarias como la turca, la india, la ceilandesa, la vietnamita o la tailandesa, la comida no tiene casi sentido sin la fragancia y el sabor intenso que aportan las más variadas especias. Aromas picantes, acres, dulces, agrídulces, afrutados, amaderados, florales, amargos, cálidos o refrescantes que dependen de estos condimentos prodigiosos, que se obtienen de

cortezas, vainas, tallos, raíces, hojas, semillas, flores o incluso bayas de un amplio número de plantas exóticas.

Muchos platos o guisos de la cocina tradicional india, árabe, turca, china o mexicana, por poner algunos ejemplos, resultarían ciertamente insulsos sin la presencia fragante e intensa de estas especias. Hay quien no concibe el placer de la comida sin el concurso de estos sabores sutiles o arriesgados, y por contra, los hay que se muestran reacios y desconfiados ante un sabor picante o dulzón que resulta raro a su paladar.

Pero para ser rigurosos, cabe puntualizar, que las especias más que sabores son

aromas, y que si probáramos de consumirlas, mezclándolas con azúcar o sal y tapándonos la nariz, en la mayoría de los casos no conseguiríamos apreciar sabor alguno más allá del salado o dulce. Lo que ocurre es que se trata de aromas tan penetrantes que al impregnar los alimentos, ciertamente les aportan un sabor especial. Siendo, en muchas ocasiones, las protagonistas de la gastronomía tradicional y creativa.

De esta forma, en ciertos preparados culinarios la ausencia de especias resta de toda gracia al guiso, plato, pastel o helado que se tercie. Una salsa bechamel sin nuez moscada es ciertamente



JENGIBRE

► **Origen:** Asia (Malasia e Indonesia).

► **En la cocina:** para platos de pescado y maris-

co, en arroces y sobre todo en repostería, así como para aromatizar el pan.

► **Valor medicinal:** se considera digestivo, carminativo, antiulceroso, antiinflamatorio y expectorante. Estimula la salivación, favorece una buena digestión de los alimentos, impide la formación de gases. Es un remedio tradicional para combatir los mareos. Se destina también a combatir las afecciones respiratorias como gripe, faringitis o bronquitis. Y en uso externo, sirve para aliviar contusiones, contracturas musculares, neuralgias y dolores de muelas.



CARDAMOMO

► **Origen:** India, Sri Lanka, Centroamérica y África tropical.

► **En la cocina:** se emplea para

sazonar guisos, arroces, sopas, ensaladas y en repostería (panes, galletas, helados, compotas) y en bebidas como los tés.

► **Valor medicinal:** se considera digestivo, carminativo, antiséptico, antiinflamatorio y balsámico. Estimula la digestión, combate el mal sabor de boca y el mal aliento, así como la pesadez estomacal, previene gases y flatulencias. Ayuda a recobrar el apetito y se prescribe también para tratar afecciones respiratorias como la gripe y para el tratamiento natural de infecciones cutáneas.



NUEZ MOSCADA

► **Origen:** Islas Molucas o Célebes (Sulawesi), Indonesia (Sumatra, Java), en la India,

en Papua Nueva Guinea, Brasil y en Colombia.

► **En la cocina:** se suele rallar para dar sabor a salsas como la bechamel, el curry, legumbres, patatas, arroces, verduras y postres.

► **Valor medicinal:** estamos de nuevo ante una planta que estimula el apetito, favorece una buena digestión, impide la formación de gases y meteorismos y ayuda a combatir las infecciones intestinales y las diarreas. En aplicación externa, se emplea sobre golpes, contusiones, contracturas, tensiones musculares y neuralgias.

EN PORTADA

→ mucho más insípida, y lo mismo cabe decir de una salsa curry sin cúrcuma, pimienta negra o cilantro.

Hoy día, muchas de las especias están plenamente integradas en nuestra cocina, como la canela, la pimienta negra, el azafrán o el jengibre, mientras que otras se han ido incorporando de la mano de otras culturas como el cardamomo, la galanga, la cúrcuma o el wasabi.

LA RUTA DE LAS ESPECIAS

La mayoría de las especias proceden de zonas cálidas, en ambientes tropicales y subtropicales de Asia y en menor medida de América. La India, Ceilán, el sureste asiático y especialmente las islas de Indonesia, como las Molucas o Célebes, constituían el destino perseguido por los europeos en su búsqueda de la especias.

Pronto fueron concebidas como un símbolo de poder económico y de distinción social, lo que promovió numerosas expediciones como las emprendidas por el viajero italiano Marco Polo ya en el siglo XI. El negocio de las especias llegó a ser tan imponente, que los árabes procuraron mantener a los navegantes europeos alejados de sus rutas, para conservar el próspero monopolio o bien les imponían altos

impuestos de paso. Para alcanzar las preciadas especias, los expedicionarios habían de emprender larguísimas rutas por tierra y mar, enfrentándose muchas veces a las inclemencias del tiempo o al acoso de bandidos, todo lo cual contribuía a encarecer enormemente estos productos. Tanto es así, que aquel aventurero o navegante que consiguiera regresar de su peligrosa expedición con un saco lleno de especias, tenía prácticamente resuelta su subsistencia de por vida. Y es que, en determinados periodos, algunas especias, como la pimienta roja, acabó siendo utilizada como moneda de cambio, grano a grano, con la que intercambiar bienes y servicios.

A partir del siglo XV y XVI, el comercio de las especias fue dominado por los portugueses, que consiguieron abrir nuevas rutas marítimas y establecer diferentes puertos de carga y protección a lo largo de tal ruta, evitando la mediación de intermediarios y consiguiendo el monopolio en la venta de estas especias a Europa. Navegantes míticos como Magallanes o Vasco de Gama consiguen alcanzar las costas remotas de las islas del sureste asiático y establecer contacto con los pueblos nativos para explotar el comercio de especias. Muchas de estas expediciones tuvieron un trágico



CANELA

► **Origen:** Sri Lanka, India, China, Indonesia, Birmania, Madagascar, Islas Seychelles y

Mauricio, las Antillas y Brasil.

► **En la cocina:** se emplea para dar sabor a guisos, arroces, flanes, cremas dulces de huevo, en batidos, tartas, pasteles y helados.

► **Valor medicinal:** tiene virtudes estomacales, digestivas, carminativas y antiespasmódicas. Se indica para mediar en estados de inapetencia, debilidad, astenia, espasmos gastrointestinales, gases, dolores menstruales y en uso tópico, sobre infecciones por hongos (dermatomicosis). Constituye un pilar básico de la medicina tradicional ayurvédica india.



GUINDILLA

► **Origen:** México, Centroamérica, Sudamérica y en la cuenca mediterránea.

► **En la cocina:**

es de las especias más picantes.

Acompaña platos y guisos de verduras, hortalizas, carnes, pescados y se incorpora en salsas, currys y chutneys.

► **Valor medicinal:** la capsicina, su compuesto picante, estimula la secreción de jugos gástricos, ayuda a abrir el apetito, favorece la digestión y el tránsito intestinal. Se recomienda como apoyo para reducir el colesterol malo y los triglicéridos. Por uso externo se muestra como analgésico sobre dolores musculares y neuralgias. Se toma en polvos, tintura y extracto líquido adquiribles en herbolarios.



CLAVO

► **Origen:** Islas Célebes, Indonesia, Madagascar, las Islas Seychelles, Tanzania y las Antillas.

► **En la cocina:** es un excelente acompañante de salsas, chutneys, caldos, arroces, escabeches, en compotas diversas y sirve para aromatizar aceites y vinagres.

► **Valor medicinal:** contiene abundante aceite esencial, con una fuerte acción antibacteriana, antifúngica, analgésica, antiinflamatoria y digestiva. Se indica en dispepsias, empaches, flatulencias y diarreas. En uso externo, los herbolarios lo indican para combatir las infecciones bucales, el dolor de muelas, la infección de oído u otitis y los hongos de la piel.

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

LOURDES LAPUENTE

Máster en Medicina Naturista.
Máster en Nutrición Ortomolecular y Antiaging.
Diplomada en Enfermería y colaboradora del Centro de Medicina Biológica Homedical.



“Acostumbrarse a las especias puede ser interesante por sus beneficios para la salud”

¿Qué tipo de alimentos se alían mejor, desde el punto de vista dietético y nutricional, con las especias?

Las especias combinan bien con verduras, hortalizas, ensaladas, carnes, pescados, pastas, salsas, postres y panes. Casi todas las especias son carminativas y colagogas, es decir que facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar.

¿A qué personas, por motivos dietéticos o nutricionales, o por precaución, desaconsejaría la toma de especias en general?

En personas con problemas en el aparato digestivo, se aconseja una alimentación limpia y suave. En estos casos, en vez de cocinar con especias, será preferible tomarlas en infusión. En cuanto a las enfermedades neurológicas, hay especias, como el comino, el azafrán y sobre todo la cúrcuma, en cápsulas, que se comporta como neuroprotectoras.

¿Se pueden tomar especias a cualquier edad, ya sea desde la infancia y también a edades muy avanzadas?

A partir del primer año de vida, el niño puede comer de todo y a compartir la comida familiar por lo que se pueden agregar especias a una comida sana y suave, pero en pocas cantidades. Por otro lado, en muchos hogares la tradición de usar especias la heredan de sus mayores y se siguen usando recetas que sirven para tratar diarreas, mareos, lombrices, etcétera con fórmulas caseras, o bien con infusión de plantas aromáticas como la hierbaluisa, el hinojo y la manzanilla. En cuanto a las personas mayores, se aplican las mismas pautas que al resto de la familia, pero teniendo en cuenta sus patologías y los requerimientos de su medicación.

¿Qué especias concretas recomendaría específicamente para personas con problemas recurrentes de

digestión, náuseas o gases?

Especias como el comino, el anís verde, el cilantro, la canela o el cardamomo ayudan a combatir las digestiones lentas y pesadas, ya que son carminativas y colagogas, reducen los gases y evitan las flatulencias. Para el tratamiento de las náuseas, ya sea de embarazo, quimioterapia, digestivas u otras, el clavo y el jengibre son las más adecuadas. También son óptimas para el mareo y el jet-lag.

Qué recomendaciones daría a las personas que no se acaban de acostumbrar a los sabores picantes y quieran disfrutar de la gastronomía oriental o mejicana.

Mi recomendación es que pida la comida sin picante, no basta decir poco picante, pues para los nativos, mucho es poco. Aunque cabe no olvidar que acostumbrarse a las especias puede ser interesante por sus beneficios para la salud, salvo en personas con determinadas patologías.



PIMIENTA NEGRA

► **Origen:** India, China y Asia sudoriental.

► **En la cocina:** es la que se recolecta

cuando aún no está del todo madura. Las pimientas verde y rosa se liberan de la vaina, se dejan en salmuera y se retiran en momentos diferentes. Por su parte, la pimienta blanca ha debido ser remojada y perlada. Acompañan bien a las legumbres, los guisos de carne y pescado, se incorporan en salsas y currys.

► **Valor medicinal:** favorece la digestión y evita la formación de gases. Se le atribuyen virtudes cardiotónicas y antioxidantes. Se recomienda como apoyo en alteraciones hepáticas y afecciones urinarias.

EN PORTADA

ESPECIAS MEDICINALES, ESPECIAS QUE CURAN

Las especias pueden adquirirse en un herbolario y es que muchas de ellas destacan por su gran potencial terapéutico. Los pueblos nativos de donde muchas son originales, ya vienen empleándolas para tal fin desde hace incontables generaciones. En muchos casos, las investigaciones clínicas han acabado confirmando la utilidad de las especies como terapias de apoyo o como alternativa natural a algún medicamento. Cabe mencionar al respecto a la cúrcuma, al jengibre, al cardamomo o a la nuez moscada.

Para que cumplan su efecto curativo, las podemos usar, en efecto, como condimento, pero sin duda resultarán más eficaces si nos aprovechamos de ella en otras presentaciones, sea en infusiones, decocciones, tinturas –maceradas en alcohol–, en extracto líquidos, polvos o bien en gotas de su aceite esencial. En tal caso se

recomienda recoger los consejos que nos pueda ofrecer un herbolario o un naturópata.



→ final, otras en cambio obtuvieron botines deslumbrantes, que sirvieron de acicate para nuevos aventureros. Es bien sabido que el propio Colón lo que pretendía con su expedición era hallar una ruta más corta para llegar a Oriente y acceder al comercio de las especias. Más adelante, en los siglos XVII y XVIII, sería la flota holandesa, más tecnificada, la que tomaría el relevo en las expediciones a Oriente, a la que se sumaron ingleses y franceses quienes consiguieron también monopolizar la venta de tan buscado producto.

El acondicionamiento del cultivo de algunas de estas especias en tierras más próximas, como África o incluso en viveros y plantaciones en la propia Europa, hizo que el precio de las mismas y la fiebre por obtenerlas, cayera de forma vertiginosa a partir del siglo XIX.

Hoy día, no obstante, algunas especias siguen necesitando las particularidades climáticas de su tierra de origen, y la materia prima sigue resultando cara, es el caso de la vainilla, desvirtuada por sucedáneos, la cúrcuma, el cardamomo o incluso el azafrán, que aún se sigue cultivando en algunos puntos de España como Teruel, pero que no ha dejado de ser un artículo

de lujo.

EL PICANTE, ¿ODIADO O BENDECIDO?

Los pueblos nativos de Oriente y los árabes ya venían sirviéndose de las especias para diversos fines, como remedios curativos, para conservar los alimentos, para teñir alimentos, bebidas o telas, o incluso para embalsamar a difuntos, en solemnes rituales funerarios.

No obstante es en la cocina donde las especias gozan de la mayor veneración. La gastronomía tradicional india, china, turca, persa o tailandesa no se entiende sin la presencia de estos aromas tan particulares. Para paladares poco acostumbrados, puede suponer una experiencia chocante o incluso repulsiva probar guisos en los que puede dominar un sabor picante, que anulará todos los demás matices.

Varios son los compuestos que aportan ese trazo picante a las especias, el más conocido es la capsicina, presente en las pimentas o “chilis”. Siendo en la India, Tailandia y en México donde se consume más cantidad.

Las especias picantes incrementan el ritmo cardíaco, lo que provoca que el cuerpo reaccione, aumentando el riego sanguíneo, que los poros de la piel se dilatan, que el su-



VAINILLA

► **Origen:** México, Islas Seychelles, Madagascar, Islas Comores o Polinesia.

► **En la cocina:**

mucha de la vainilla que se comercializa no es más que un aromatizante sintético. Con ella se preparan dulces, pasteles, galletas, cremas, helados, natillas, macedonias o se aromatizan té, chocolates, licores y aceites.

► **Valor medicinal:** actúa como un tónico digestivo y estomacal, combate los espasmos gastrointestinales, los gases y la acidez. Se considera estimulante y se destina a mediar en estados de debilidad, astenia y falta de apetito sexual. Con fines medicinales se toma en decocción, infusión, jarabe o extracto líquido.



CÚRCUMA

► **Origen:** India, Sri Lanka, China y Filipinas.

► **En la cocina:** se trata del principal ingrediente del

curry. Se destina a la elaboración de salsas, guisos de carne y pescado, encurtidos, arroces, pastas y ensaladas.

► **Valor medicinal:** se le atribuyen virtudes hepatoprotectoras, antiinflamatorias, antiespasmódicas, antitumorales, antioxidantes, bactericidas y cardiotónicas. Se recomienda para aliviar afecciones hepáticas, en desórdenes digestivos, para prevenir la formación de piedras en la vesícula, para controlar los niveles de colesterol, para favorecer la reducción de grasa corporal y como terapia de apoyo a tratamientos antitumorales.





dor fluya y que se reduzca la sensación de sofoco y calor, aunque a una persona poco habituada, en un primer instante le pueda parecer lo contrario. Es la explicación técnica. Lo cierto es que el picante, en contra de lo que pudiera pensarse, reduce la gana y la sed. No hay que olvidar que el agua no suprime la sensación de ardor del picante, porque este no es soluble en agua. Sí es soluble en grasas y en alcohol, por lo tanto lo más idóneo será tomarse una copita de vino o una cucharadita de aceite de oliva para aliviar tal picor.

EL CURRY

Es aquella salsa no necesariamente picante, que se elabora con una mezcla de especias, que se utiliza para condimentar variados guisos de la cocina china, india, tailandesa. Según la Asociación Española de Envasadores de Especias y Condimentos, el curry puede estar constituido por entre diez y veinte especias. Encontramos currys amarillos por el efecto de la cúrcuma, rojos debido al chili rojo, verdes por el chili verde, etcétera. Incorpóralo en arroces, legumbres, guisos de cordero y cerdo, pescados, mariscos y pastas. ♦

Texto: Jordi Cebrián



SÉSAMO

► **Origen:** India, Egipto y en Centroamérica.
 ► **En la cocina:** de estas semillas se obtiene un aceite

muy valorado como condimento, con el tahini –mantequilla de sésamo– se prepara el hummus de garbanzos. Las semillas se aprovechan también para aromatizar aceites, panes, pasteles, pastas, la horchata de sésamo y la sal de sésamo.

► **Valor medicinal:** supone un apoyo para controlar los niveles de tensión, colesterol y triglicéridos y para prevenir los accidentes vasculares. Es vitamínico y remineralizante y se recomienda para vegetarianos, deportistas, excursionistas, en el periodo de crecimiento infantil y en el embarazo.



AZAFRÁN

► **Origen:** Asia Menor, España (Teruel), Argel y Oriente Próximo. Es una de las especias más caras,

se necesitan unas 20 mil flores para obtener 1 kilogramo de azafrán puro.

► **En la cocina:** paellas, fabada, el pote gallego, caldos, cremas, estofados y otros guisos de carne y pescado. En la alta cocina es muy apreciado para la elaboración de imaginativas salsas y condimentos. Es un excelente acompañante de compotas, sorbetes, yogures y en macedonias de frutas.

► **Valor medicinal:** es un estimulante digestivo y nervioso. Se indica en casos de astenia, debilidad, apatía sexual, indigestiones, gases y por vía tóxica en molestias de la dentición.



MOSTAZA

► **Origen:** Próximo Oriente y Europa.

► **En la cocina:** forma parte del curry y el Garam

Massala. Se incorpora como condimento en ensaladas, en guisos de carne o bien para la elaboración de vinagretas y salsas, que por extensión se conocen también como mostaza.

La salsa de mostaza se suele preparar con granos de mostaza, vinagre, sal y hierbas aromáticas como el estragón. Son famosas las mostazas francesas (Dijon) o las inglesas, bastante más líquidas.

► **Valor medicinal:** con la harina de mostaza se elaboraban cataplasmas con efectos rubefacientes y revulsivos. Tiene escaso uso medicinal.