

ESPECIAS

Si bien su papel ha quedado reducido hoy a aromatizar y dar color y sabor a infinidad de platos en todas las cocinas del mundo, las especias fueron codiciadas durante milenios. Dejadas en herencia en testamentos, utilizadas por médicos para curar antiguas dolencias y por brujos para celebrar todo tipo de ceremonias religiosas, las especias han abierto rutas y levantado imperios. En la Biblia aparecen ya como moneda de cambio y en países como China y la India no hay receta donde no se empleen como ingrediente básico.

Tipos y Variedades



Pimienta Rosa

Todas las pimientas del mercado proceden del mismo tipo de planta. Las diferencias de color dependen del momento de maduración en que se recolectan los granos. La Pimienta Rosa es algo más suave que la negra y además, decora los platos.

Pimienta Negra



Es la especia más consumida en todo el mundo. Se utilizó como moneda y su comercio fue tan importante como el de los metales preciosos. Es originaria de la India y contribuyó a la creación de imperios comerciales como el de Venecia.

Se cosecha cuando el grano no está maduro, luego es secado hasta que se encoge y se arruga y su piel se vuelve marrón o negra. Es la más fuerte en aroma y es ligeramente picante con un dejo dulzón. Las mejores pimientas negras son las de Tellichery y de Lampong.

La pimienta negra puede lavarse y secarse antes de molerla. Debe guardarse en lugares lejos de los rayos del sol, en temperaturas moderadas y de baja humedad. La pimienta molida requiere guardarse en recipientes sellados, lo no molida no lo requiere y puede guardarse más de un año siempre y cuando se guarde en un lugar fresco, oscuro. Cuanto más molida esté la

pimienta más aroma pierde, pues sus aceites se volatilizan más fácilmente.



Pimienta Blanca

Esta variedad es similar a la pimienta verde, pero a diferencia de ella, está despojada de la cáscara. Se suele utilizar en polvo, especialmente en salsas blancas como la Bechamel. Su sabor es más suave que el de la Pimienta Negra.

El mayor uso de la pimienta blanca es por su apariencia, especialmente en aquellas salsas de aspecto es claro y en donde la pimienta negra resaltaría.

Pimienta Verde



Su tono se debe a que se recolecta cuando el fruto todavía está verde. Su sabor, algo menos fuerte que el de la Pimienta Negra, les sienta bien especialmente a algunas carnes y pescados. Con ella los platos ganan en colorido.

La pimienta verde se encuentra en salmuera y viene envasada en frascos y jarras, una vez abierta debe refrigerarse y tiene una vida útil de aproximadamente 1 mes, las que viene envasadas en agua deben refrigerarse pero son muy buenas durante una semana. Las que vienen congeladas pueden mantenerse así hasta 6 meses.



Pimienta de Jamaica

Llamada "Cuatro especias" por su sabor a Clavo, Canela, Jengibre y Nuez Moscada. Pese a las apariencias procede de una planta que no es el pimentero. Es buen conservante y se utiliza en escabeches como los arenques nórdicos.

Nuez Moscada



Procede de las Islas Molucas, las llamadas Islas de las Especies de Indonesia. Su aroma y sabor, muy especiados, conviene a platos como el puré de patatas, las croquetas, los gratinados de queso o la salsa Bechamel. Se usa siempre rallada.

Hay dos especias más que se han encontrado y que no son verdaderas Nuez Moscada, la Nuez Moscada de Papua proveniente de Nueva Guinea y la Nuez Moscada Silvestre del Sur de la India. Mientas esta última carece de fragancia, la real tiene aroma fuerte y punzante. Ambas pueden identificarse por la forma de la semilla. La Nuez Moscada Silvestre tiene forma globular parecida al huevo mientas las otras dos especias son muy alargadas y con reminiscencias a la forma de una bellota en vez de un huevo.

En el norte de la Indias la mezcla de especias denominada *garam masala* contiene Nuez Moscada, lo mismo que el *ras el hanout*. En la cocina occidental, es muy popular en la pastelería, pudines y frutas, algunas veces se le encuentra presente combinado con quesos (fondee).

La mezcla clásica francesa *Quatre épices* (cuatro especias), que se remonta en el arte de la galletería en la era barroca, contiene Nuez Moscada en combinación con bastante Pimienta Negra, Clavos y Jengibre e ingredientes opcionales tales como Pimienta de Cayena y Canela. Todos los componentes son molidos muy finamente y mezclados. El polvo resultante se usa mucho para aromatizar platos con carne, especialmente cocidos y ragout, también se usa en pastelería y para algunos tipos de embutidos.



Mostaza en Grano

La planta, que se cultiva desde hace más de 2.000 años, es originaria de la cuenca mediterránea. En la medicina antigua se utiliza para un sinfín de afecciones. Ahora es sobre todo conocida por el condimento que se prepara con ella.

Hay dos tipos principales de semillas de mostaza, blanca (o si se quiere amarilla) y marrón (o asiática). Hay una tercera especie, la negra, la cual ha sido remplazada para la mayoría de los uso por la asiática debido a su facilidad para adquirirla.

Hay muchas variedades de mostaza, las hay negras, marrones, blancas y amarillas.

Las mostazas preparadas generalmente se hacen a partir del polvo de mostaza combinándolo con sazonadores y líquidos tales como agua, vinagre, vino, cerveza o mosto.

La mostaza estilo americano es una mezcla suave hecha de semillas blancas de mostaza de la variedad menos picante sazonada con azúcar, vinagre y cúrcuma, el cual le da su color amarillo. Las mostazas preparadas europeas y chinas se hacen a partir de las semillas marrones y tienen más gusto y sabor. La francesa es famosa por su renombrada *Mostaza de Dijon*, que se hace de semillas marrones y negras. Las alemanas se preparan desde suaves y dulces hasta extremadamente picantes. Las chinas generalmente son las más picantes y penetrantes.

La mostaza preparada sin abrir puede guardarse hasta 2 años pero una vez abierta se recomienda consumirla pronto y debe refrigerarse.

Azafrán en Hebras



Citado en el "*Cantar de los Cantares*", el Azafrán se usaba para teñir las ropas. Los árabes lo introdujeron en la Península Ibérica desde Oriente. España es hoy el primer productor del mundo y es muy apreciado el de Valencia.

Nada es mejor que el Azafrán, sus hebras o pistilos (también se les llama estigmas) son de color amarillo naranja, nacen del corazón de la flor y es la especia más costosa del mundo. Los Árabes introdujeron su cultivo en España y de cada flor solo nacen 3 hebras, las cuales deben recolectarse cuidadosamente y secarse manualmente, sistema que requiere una gran labor.

Se requieren 14.000 de estos pequeños pistilos para completar una onza. Como dato curioso y que además corrobora el precio tan alto que tienen el Azafrán es que para producir 5-½ Kg. se necesitan recolectar hebras de 250.000 a 300.000 flores.

España produce el mejor Azafrán del mundo, las hebras son más largas, contienen niveles más altos de pigmentos y aceites que le dan el distintivo sabor, color y aroma a esta especia.



Vainilla

Fruto de la vainilla, planta trepadora de las familias de las orquídeas, la vainilla es una especia dulce originaria de México, cultivada hoy en día en el Congo, Madagascar, Isla de la Reunión, Tahití, Guyana, Guadalupe y Ceilán.

La vainilla, cosechada antes de estar completamente madura, se pasa por agua casi hirviendo, se deja secar un poco y se introduce, húmeda aún, en latas, donde se desarrolla su perfume.

En el comercio existen tres clases de vainilla: *la vainilla fina*, de vaina larga, lustrosa y odorífera; *la vainilla leñosa*, de color pardo rojizo, más dura y menos aromática que la fina y *el vainillón*, de vaina gruesa, corta, aplastada y blanda, cuyo sabor es ligeramente áspero.

La vainilla de México, de excelente calidad, es muy apreciada por su perfume agradable y suave. Vienen a continuación las vainillas de Guyana, de Guadalupe, y la vainilla Borbón originaria de la Reunión. El uso de esta especia está muy extendida en cocina y pastelería; se aromatiza con ellas cremas, el arroz y la sémola con leche, huevos a la nieve. Aporta un sabor delicioso a pastas, dulces, compotas, helados o chocolate. Aromatiza licores y se usa en perfumería. La vainilla que se expende en polvo es generalmente sintética.

La vainilla es un condimento aromático muy digesto, estimulante del organismo, y a la que se le atribuyen virtudes antiespasmódicas. El empleo de vainillas artificiales, fabricadas a base de madera de pino y esencia de giroflé, no presenta inconveniente alguno si la purificación de estos elementos ha sido realizada correctamente. El aroma proviene de un fenol, la vainilla, asociado con unas resinas poco identificadas.

Sésamo o Ajonjolí



Llamado también "alegría", los chinos lo conocen desde hace 5.000 años. De Asia y África oriental se extendió a zonas tropicales. Desprende un aroma a avellana y se usa en repostería y bollería.

El sésamo *idicum* es una planta oleaginosa cuyas semillas son usadas en la cocina, sobre todo en la oriental, para la dulcería, y cuyo aceite es una de las bases de la comida china. En castellano se le llama ajonjolí, palabra que viene del dialecto árabe-granadino, y que es muy usada en Andalucía, donde los granos de sésamo tostado sirven para la confección de distintos dulces, sobre todo los alfajores.

El aceite de sésamo es uno de los grandes condimentos de la cocina de extremo oriente. También en Persia y la India se usa para la repostería. En la cocina occidental se ha utilizado en ocasiones para aderezar las ensaladas compuestas; tiene un gusto un tanto picante y muy marcado.



Canela en Rama

Flanes, natillas, helados e incluso carnes de sabores fuertes se

benefician de su cálido y penetrante gusto. Aparece ya en la Biblia, se utilizó en ritos (los egipcios la utilizaban para embalsamar) y llegó a ser más apreciada que el oro.

Hoy la canela se cultiva extensamente y requiere suelos arenosos muy bien drenados, mucha lluvia, buena fertilización y sol permanente. Crece en Sumatra e islas Orientales y también ha sido cultivada en Brasil.

Su fruto es una vaina de ½ pulgada, sin embargo es la corteza y no la fruta quien da la canela. La corteza es desigual y escabrosa, se cosecha en la estación lluviosa que es cuando está más flexible, sus ramas son muy fuertes y la raíz también despide olor a canela y sabe a Alcanfor.

La canela tiene fragancia a perfume, es aromática y dulce y cuando se destila da muy pequeñas cantidades de aceite de un olor delicioso que tiene un contenido de 0 - 10% de aceite volátil, tanino, mucílago o goma y azúcar. Sin embargo los aceites de canela deben evitarse durante los períodos de embarazo pues ha sido asociada con el aborto.

Pimentón



Ampliamente utilizado en la cocina española, este condimento es el resultado de moler pimientos rojos secos. Se llama Pimentón dulce a la "Paprika" (típico de Hungría), más suave porque se le extrae el corazón y las pepitas.

Los pimentones son bastante difíciles de convertir en polvo, por lo tanto es necesario molerlos muchas veces para obtener la textura adecuada. El aroma fluctúa en un rango desde muy suave hasta el de muy penetrante y picante, y el color puede ser de un rojo naranja hasta el color de la sangre.

Como cosa curiosa, el pimentón libra por libra tiene un contenido más alto de vitamina C que las frutas cítricas.



Jengibre

Este rizoma desecado y sin corteza, muy aromático, tiene un sabor muy fuerte y acre. Es originario de la zona tropical del sureste de Asia y es ingrediente básico en platos orientales de la India y China. Se usa también en confituras y aguardientes.

Es una planta de las regiones tropicales y subtropicales que crece con una raíz retorcida y

desigual. La mayoría del Jengibre viene de Jamaica, seguido de la India, África y China. El nombre del Jengibre proviene del Sánscrito de la palabra "raíz de cuerno" debido a su indudable parecido con el cuerno.

Tiene una piel de color canela y su carne varía en rangos desde el pálido verdoso hasta el amarillo pasando por el marfil. Su sabor es algo picante parecido a la pimienta y es ligeramente dulce, mientras que su aroma es punzante y fragante.

Hay muchas variedades conocidas en este comercio, el de Jamaica o Africano Blanco es marrón claro con rizomas pequeños, muy penetrante. La variedad Cochin cuyos rizomas son muy cortos y están cubiertos con color rojo grisáceo. El Jengibre verde es cuando los rizomas no han madurado y aún no han secado. La preservación del Jengibre se hace introduciendo la raíz en jarabe caliente.

El sabor del jengibre seco y molido es bastante diferente al fresco y no debe sustituirse cuando la receta lo pide fresco. Es, sin embargo, delicioso en muchos platos tales como sopas y carnes y es un componente muy especial para las compotas de frutas y es indispensable en muchos tipos de galletas y por supuesto en el Pan de Jengibre ("*Gingerbread*"). El jengibre ha sido muy conocido por bebidas tales como el Ginger Ale y la cerveza de jengibre.

Curry



Hay infinidad de "curries", dependiendo de las muchas mezclas posibles. Las más frecuentes son: cilantro, pimienta, clavo, cúrcuma, nuez moscada, cayena, canela.. Es condimento de salsas y de vegetales, pescados, mariscos, arroces o aves.

El Curry comercial viene en dos estilos básicos, el estándar y uno más picante denominado "Madras". Debido a que el Curry pierde rápidamente su sabor picante y característico, debe guardarse cuidadosamente, en recipiente al vacío y no deben estar almacenados por más de 2 meses.



Anís en Grano

Considerada una planta sagrada en la China antigua, aparece en la Biblia como moneda para el pago de tributos. Abre el apetito y sirve de base a bebidas anisadas como el "*pastis*". Se emplea también en la elaboración de dulces y tortas.

Esta pequeña planta anual, familiar del Perejil, es conocida desde por lo menos 1500 años

antes de Cristo. En Roma, durante la primera centuria, el Anís se usó para aromatizar una popular torta que se asaba en hojas de Laurel la cual se creía prevenía la indigestión. En el año 1305, los Ingleses crearon un peaje que debía cancelarse en semillas de Anís a fin de reparar el Puente de Londres. En Inglaterra era tan popular que se usó para perfumar las vestidos el Rey Eduardo IV. El Anís es una de las especies cultivada más antiguas y era conocida por los Egipcios, Griegos y Romanos. Plinio decía que el Anís colocado debajo de la almohada prevenía los malos sueños.

El Anís es una hierba anual que crece cerca de 2 pies, las hojas y las semillas tienen como distintivo un aroma dulce alcoronado, las semillas son verdes amarronadas en forma de coma y perfuman y dan sabor a una gran variedad de platos como también se usan para aromatizar licores tales como Pastis, Arrack, Anisette y Ouzo. El anís juega un papel importante en la cocina de sudeste asiático en donde se usa más la variedad anís estrellado.

Es extensamente usado en Francia, España, Italia y América del Sur en la preparación de licores cordiales. En Colombia tiene gran auge en la preparación del Aguardiente y en nuestro medio no hay Enyucado sin Anís. El licor Anisete añadido al agua helada en los días de intenso calor hacen un trago muy refrescante.

Anís Estrellado



Fruto de un árbol de China que siempre está verde, es usado en repostería. Desprende un potente olor que es más intenso que el del anís, usado para aromatizar licores y vermúes, también se emplea en sopas, pescados y arroz con leche.

El Anís estrellado tiene forma de estrella y es de color marrón oscuro. El aroma de sus semillas se deriva del Anetol, el Anís estrellado tiene una familia diferente, la Magnolia. En China es indispensable en los asados de cerdo y pato.

Su aceite volátil se mezcla con el alcohol (anetol) o espíritu del vino y forma el licor Anisette. Su aroma es ligeramente más áspero que el anís normal, en la cocina asiática es muy usado para aromatizar el té.

También tiene propiedades curativas ya que es un buen expectorante y antitusígeno, carminativo y estomáquico.



Clavo

En realidad, son flores que se secan al sol antes de abrirse. Su uso debe ser moderado a causa de su aroma y su sabor muy penetrantes. Pero da un toque interesante al cerdo, platos de caza, legumbres, callos, estofados, adobos, embutidos y arroz.

El clavo es el fruto seco de la flor no abierta del siempre verde árbol tropical del Clavo. De color marrón oscuro y con forma de clavo. La especia se vende entera o molida y puede usarse para aromatizar una multitud de platos. Se considera una de las especies más importante en el mundo. El Clavo es de todas las especias la más aromática y aromatizante. En las tardes del ardiente verano, el aroma de clavos viaja en oleadas a través de las islas en donde crecen los árboles de clavo. El clavo es una de las fuentes más ricas de aceites esenciales.

Los clavos de alta calidad son regordetes, rugosos y de color marrón muy oscuro con un color más claro en la cabeza. Si se cosechan muy temprano serán pequeños y arrugados, si son secados demasiado rápido serán de color oscuro, casi negro, frágiles y muy rugosos, si no están bien secos y les llovió durante el proceso de secado serán y negros.

Aproximadamente la mitad de la producción mundial de clavos se usa para fabricar "kreteks", popular cigarrillo indonesio que combina dos partes de tabaco y una parte de clavo. En el mundo es una de las especies más usadas, tiene gran consumo en la producción de jamones dulces, encurtidos, te aromatizados. Molido se usa para panadería y pastelería, y en sinnúmero de usos en la cocina. El aroma del clavo combina excepcionalmente bien con todas las frutas.

Enebro



Arbusto originario de Europa y el norte de Asia. Su baya, llamada enebrina, se emplea para perfumar ciertas preparaciones como salsas, patés, "choucrôte", los tordos y los mirlos, o para perfumar las marinadas. Los escandinavos lo empleaban en adobos de caza y otras carnes. Su aroma es picante y su sabor, agridulce.

Con las bayas de enebro se prepara también una bebida amarga, pero estimulante, y por destilación se saca de este fruto un aguardiente muy perfumado. Las bayas de enebro que sirven para aromatizar la ginebra, son de color negro y cuando están maduras desprenden un cierto aroma parecido al de la canela.

Tiene también propiedades curativas ya que es depurativo, tónico estomacal, rubefaciente, diurético y carminativo, utilizándose también para uso cosmético.



Cardamomo

Originario de las zonas monzónicas del sur de la India y de Indochina, esta especia de sabor ácido y fuerte se usa en embutidos, macedonias y helados. Afrodisíaco, perfuma el café en algunos países y es básico en la cocina oriental. Al cardamomo se la considera la reina de las especias, como a la pimienta el rey.

Es el segundo en costo después del Azafrán y por ello es muy estimado. El uso en platos especiales se considera como un cumplido al invitado.

Puede adquirirse en vainas o molido. La mejor manera de usarlo es cuando está en la vaina pues una vez molido pierde sus aceites esenciales rápidamente, y la mejor manera de molerlo es en un mortero de loza, como los usados en las farmacias antiguas, y los resultados como especia son sorprendentes.

El Cardamomo es una vaina que consiste en una cáscara externa con algo de aroma y dentro de ella semillas con intenso olor y sabor. Las vainas, no tienen hendeduras o grietas, de manera que sus semillas guardan el aroma y sabor por largo tiempo. Cuando se usa para dar sabor a cocidos lo mejor es quebrantar un poco la vaina y adicionarlo con ésta, la vaina se desintegrará mientras el plato se cocina.

Ñora



Pimientos secos usados como condimento. Su uso está muy extendido, especialmente en Cataluña (España), como ingrediente indispensable de salsas tan populares como el "Romesco" (que es la base de un guiso de pescado) y el "Xató".



Cayena en Rama (Chile)

Se encuentra en Sudamérica, Asia y África y la variedad de estas bayas es enorme. Esta, más pequeña que la guindilla, posee un sabor intenso, muy adecuado

para aderezar embutidos, sopas de pescado, carnes y salsas picantes.

El chile es originario de México, Centro y Sudamérica. Se cultiva en tierras templadas y calientes. En general alcanza de 30 a 80 cm. de altura. El fruto, también llamado chile, es una planta indehiscente erguida o péndula, de forma y tamaño variable, dulce o picante, rojo o anaranjado cuando está maduro y verde, blanco o purpúreo cuando está inmaduro.

El chile, además de ser uno de los condimentos más usados en la preparación de alimentos mexicanos, se usa en medicina popular. El chile contiene cantidades importantes de vitamina C y diversos minerales indispensables en una buena nutrición.

Cúrcuma



Se ha llamado "la Sal de Oriente". Tiene un aroma parecido al de la pimienta y un sabor cálido y amargo. Se ha usado como tinte y es la base del "Curry". Interviene también en muchas mostazas, y condimenta arroces, huevos y pescados.

La cúrcuma, es una planta originaria de la India, y de la isla de la Reunión, en el océano Indico, posee un rizoma amarillo de sabor ligeramente ácido y amargo. Esta especia se vende en el comercio bajo la forma de un polvo amarillo tostado y aromático, con un gusto que recuerda el del azafrán y del jengibre. Sirve para perfumar agradablemente ciertas salsas y el arroz.
