

A vibrant still life composition of various spices and herbs. A large, bright red chili pepper is the central focus, surrounded by fresh green herbs including bay leaves, thyme, oregano, and rosemary. Below the chili, there are cinnamon sticks, saffron threads, cardamom pods, and a mix of black, white, and red peppercorns. The spices are scattered on a white surface, creating a colorful and aromatic display.

# {especias}.

El universo del sabor

# {especias}.

El universo del sabor

## {créditos}.

### Comisariado

Ángeles Ruiz y Josep Bernabeu

### Textos

Ángeles Ruiz y Segundo Ríos

### Fotografías

Ángeles Ruiz y Vanessa Martínez Frances

### Etnobotánica

Segundo Ríos

### Etnofarmacología

Victoria Maneu

### Diseño

Rocamora Arquitectura

### Producción

Cartonlab

### Colaboración

Belén Sánchez Menasanch y María Tormo

### Traducción

Joan Jordi Coderch (*Servei de Llengües. Vicerektorat de Cultura, Esports i Llengües*)

Centro Superior de Idiomas Universitario de Alicante

Organiza:



Colabora:



**Para más información:** <https://www.catedracarmencita.ua.es/>

# {índice}.

- 4 Uso culinario, poder cosmético y remedio medicinal  
Qué es una especia, un condimento y una hierba culinaria
- 5 Especias en el mundo
- 6 Azafrán
- 8 Pimentón
- 10 Pimientas
- 12 Sal
- 14 Romero
- 16 Tomillo
- 18 Nuez moscada
- 20 Canela
- 22 Clavo
- 24 Laurel
- 26 Comino
- 28 Oregano
- 30 Perejil
- 32 Hierbas culinarias
- 35 Curiosidades
- 36 Para saber más



## ***Uso culinario, poder cosmético y remedio medicinal***

A simple vista, por su apariencia insignificante y su escaso tamaño, nadie diría que las especias han tenido tanto poder a la hora de influir en nuestra historia. Además de aportar carácter y personalidad a nuestros platos; han servido como moneda de cambio, impulsado la conquista de territorios, provocado guerras y transformado nuestros hábitos sociales.

Las especias nos seducen por su poder aromático y sávido capaz de mejorar las cualidades organolépticas de nuestras recetas y transformar la materia prima más humilde incrementando su sabor, color y aroma.

Debido a su poder antiséptico han jugado un papel importante en la despensa de diversas civilizaciones. Antes de que los frigoríficos domésticos entraran en nuestra vida (hacia los años 30 del siglo XX) solventaban un gran problema, prolongar la vida útil de los alimentos.

Además de su uso culinario, las hierbas aromáticas y las especias poseen un elevado valor cosmético y medicinal. Sus aceites esenciales proporcionan efectos antimicrobiano, antiparasitario, cicatrizante, antiinflamatorio... de manera que siempre formaron parte de la farmacopea tradicional.

Sin embargo nuestra atracción hacia ellas se debe a muchas más cosas que a su poder culinario o medicinal. Envueltas en un aire misterioso cuando llegaban en barco o en caravana desde Oriente traían un cargamento invisible, un saco repleto de supersticiones y mitos que les atribuían poderes mágicos y milagrosos. Exóticas, oriundas de tierras lejanas y desconocidas, los mercaderes que comerciaban con ellas contribuían a aumentar su leyenda con narraciones inventadas con objeto de preservar su negocio ante posibles competidores.

## ***Qué es una especia, un condimento y una hierba culinaria***

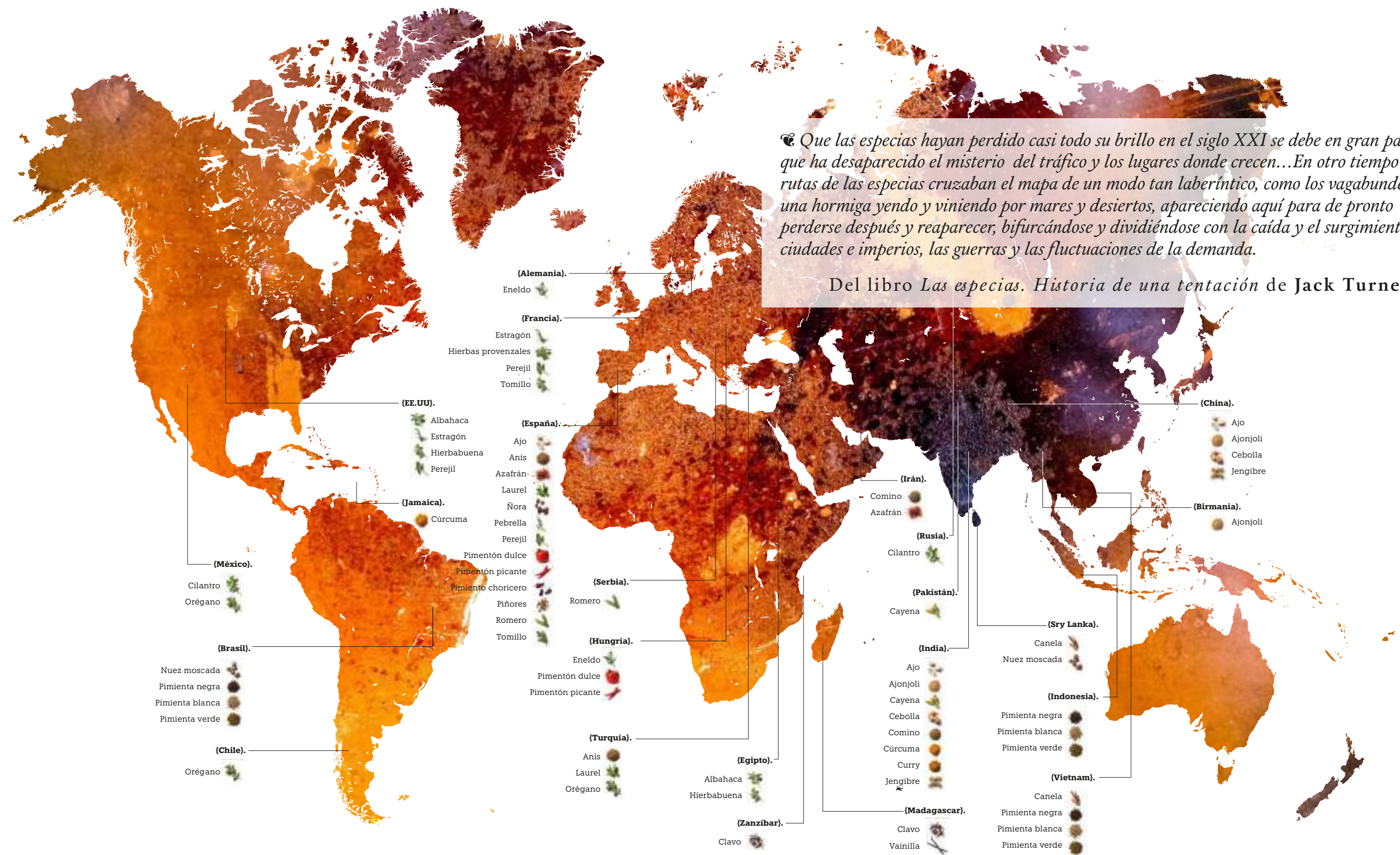
Las especias y las hierbas aromáticas o culinarias no tienen una frontera muy definida.

**Especia** proviene del término latino *species*. Se refiere a las partes duras de las plantas utilizadas para aportar o realzar el sabor, el color o el aroma de los alimentos. Abarca: cortezas (como la canela) semillas (como la mostaza), vainas (como la vainilla), raíces (como el jengibre) o bayas (como la pimienta). A veces, por extensión se utiliza este término para referirnos a las hojas de algunas plantas o parte de sus flores (como el azafrán).

**Hierbas culinarias** hace referencia a las partes blandas, hojas o tallos, de plantas herbáceas o arbóreas a las que damos uso gastronómico como la albahaca, el laurel, el orégano, el perejil, el tomillo, el eneldo, etc. Por lo general, las hierbas culinarias son plantas autóctonas que resultaban más fáciles de obtener que las especias y por tanto eran más económicas.

**Condimento** es una preparación a partir de la mezcla de hierbas aromáticas y especias que realza el gusto de los alimentos. Existen multitud de condimentos, tal vez el más famoso sea el curry, pero son de sobra conocidos el bouquet garni, las finas hierbas, las hierbas provenzales o el ras el hanout.





# {azafrán}.

*Unas hebras de exiguo tamaño que encierran un enorme potencial*

El azafrán procede de los estigmas de la flor *Crocus sativus L.*, de la familia de las Iridáceas, muy apreciada desde la antigüedad por aportar de forma natural a las comidas un sabor ligeramente amargo, un poderoso aroma y un color característico.

A comienzos del mes de noviembre los campos se tiñen de color violeta. La cosecha del azafrán dura de 15 a 20 días y de cada bulbo o cebolla plantada asoman las primeras flores que al amanecer brotan cerradas y van abriéndose según avanza el día. Se cosechan una a una, cortando la flor con la uña del dedo pulgar presionando sobre el índice y depositándola en cestas con cuidado de que se compriman lo menos posible.

En el ovario de la flor nacen tres estigmas flexibles y aromáticos de color rojo, son las briznas o clavos de azafrán, que van unidos a un filamento blanco, el estilo. Se separan de la flor mediante un delicado proceso manual denomina “desbrizne” o “monda”.

Una vez extraídas las briznas se desecan mediante tostado a fuego lento para lograr que pierdan humedad, obtengan una mejor presencia, un aroma más intenso y mayor poder colorante. Su característica tonalidad, su gusto ligeramente terroso con matices dulces y amargos y su fragancia que algunos críticos gastronómicos comparan con la del heno, la han convertido en la reina de los condimentos y en un símbolo legendario de calidad.

Existen distintas clases de azafrán con características diferenciadas según su lugar de procedencia y los restos florales de estilo que contengan. Los estigmas y las terminaciones de los estilos desecados del azafrán tienen diversos efectos farmacológicos, como antioxidante, antiinflamatorio, antiaterogénico, hipolipemiante, citotóxico, hepatoprotector y neuroprotector. Estas propiedades se deben a algunos de sus componentes y sus derivados relacionados también con sus características organolépticas como la crocina, la crocetina y el safranal. Actualmente se está estudiando la eficacia de estos compuestos para el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, el Parkinson o la retinosis pigmentaria.

*Para aprovechar bien las cualidades del azafrán, los expertos recomiendan después de tostarlo, infusionar un gramo de hebras en 250 mililitros de agua.*





# {á}.

## azafrán

{especias}.

### ☪ EL AZAFRÁN

*Aunque es un hecho que su valoración en el mercado es elevada, hay que tener en cuenta que su precio se ve contrarrestado por su alto rendimiento, una pequeña cantidad basta para lograr el efecto deseado.*

*Se calculan que son necesarias unas 50.000 flores (el equivalente a un área de cultivo de la medida de un campo de fútbol) para obtener 0,45 Kg de azafrán seco. Sin embargo bastan unas pocas briznas para transmitir sus propiedades a una receta*

*Debido, entre otros factores, a la dificultad de su cultivo y a la cantidad de mano de obra necesaria para su cosechado y desbriznado, la extensión de cultivo de azafrán en España ha ido en drástico descenso al punto que nuestro país, que llegó a ser líder en la exportación de azafrán a nivel mundial, paulatinamente ha ido importando azafrán de otros países.*

*El azafrán se niega a dormir eternamente en la estantería de las especias, tiene fecha de caducidad pues con el tiempo va perdiendo propiedades.*

*A la hora de conservarlo hay que tener en cuenta que por efecto de la humedad pierde cualidades aromáticas y expuesto a la luz disminuye su color. En la actualidad las empresas que lo comercializan protegen el producto para que llegue al consumidor en estado óptimo, pero antiguamente se envolvían las hebras ya tostadas en pañuelos de algodón que se guardaban en cajas de metal.*

# {pimentón}.

## *Pimentón: sangre de la huerta*

El pimentón es ingrediente indispensable en un elevado número de recetas de nuestra gastronomía. No es ni más ni menos que el polvo obtenido al triturar pimientos secos. En sus orígenes el pimentón partía del pimiento picante y se usaba como un sustituto de la pimienta.

Como preparado industrial comenzó su andadura a principios del siglo XIX, antes de ese periodo su preparación era doméstica y permitía disponer de color y sabor fuera de la época de cosecha de pimientos.

Las propiedades organolépticas del pimentón dependen de varios factores, entre ellos: la calidad y variedad de los frutos empleados, principalmente de las especies *Capsicum annum* L. con cultivares dulces y picantes y *C. frutescens* L., generalmente siempre picante. Influye también el proceso de deshidratación al que se somete, que puede ser: secado natural mediante prolongada exposición al sol, en túneles de aire caliente o secado al humo. También resulta relevante a la hora de evaluar un pimentón la finura de las partículas obtenidas de la molienda.

Además de aroma y sabor el pimentón contribuye a colorear nuestros platos. En este sentido hay que tener en cuenta que el pimentón muy vistoso de tono rojo vivo, intenso y subido no es necesariamente el que más color aporta a una preparación. Sin embargo, hay una regla que no suele fallar cuanto más pálido es el aspecto del pimentón más picante resulta.

El pimentón posee otro valor añadido, sus propiedades bactericidas, que ejercen una función conservadora sobre los alimentos, de manera que la adición del pimentón a los embutidos no sólo obedece a motivos gastronómicos.

*El característico sabor ahumado del pimentón es excepcional en embutidos, guisos, sopas de ajo, escabeches, etc.*





# {p}.

## pimentón

{especias}.

### ☞ CAJA DE SEMILLAS

*Pocos alimentos pueden presumir como el pimiento de registrar tanta diversidad. Procede de una planta herbácea de la familia de las Solanáceas, de la que hay unas 2.300 especies distribuidas por todo el mundo y a la que también pertenecen el tomate y la patata.*

*Concretamente el pimiento es del género Capsicum con origen en las regiones tropicales y subtropicales de América. Este nombre proviene de “capsa” que en latín significa caja y hace referencia a una envoltura de piel que en su interior contiene muchas semillas.*

*Al resultar las semillas de pimiento fáciles de transportar, aguantar sin deteriorarse un largo periodo y cultivarse sin grandes dificultades, comienza a introducirse en España, extendiéndose a la vecina Portugal y llegando a Italia y Francia para implantarse en toda Europa.*

*El pimiento nada tiene que ver con la pimienta aunque se parezcan fonéticamente. Este parecido se debe a la descripción que inicialmente hace Cristóbal Colón. Al probar lo que hoy conocemos como pimiento chile o ají, lo describe como “pimienta en vainas” nombre que quedó para la posteridad.*

*De manera que cuando hablamos de chile, ají, guindilla picante o cayena estamos refiriéndonos a un grupo de la familia de los pimientos de la que existen variedades en todo el mundo. Su éxito se debió a la capsaicina un componente que poseen los pimientos picantes y que les otorga el característico sabor ardiente que hizo posible que se perfilaran como los sustitutos de la pimienta negra Piper nigrum L. de gran implantación culinaria y comercial entre oriente y occidente.*

*La capsaicina ha sido muy estudiada por sus propiedades analgésicas y la encontramos formando parte de diversos medicamentos, como principio activo en cremas y parches para el tratamiento del dolor. La capsaicina estimula y desensibiliza los nociceptores de la piel, de forma que dejan de responder a estímulos que normalmente producen dolor. La Agencia Europea del Medicamento aprueba el uso de los frutos de Capsicum annuum L. var. minimum (Miller) Heiser y Capsicum frutescens L., basado en un uso bien establecido, por vía tópica para el alivio de los dolores musculares, como la lumbalgia.*

# {pimientas}.

## *La pimienta negra, blanca y verde*

Las pimientas más comunes en nuestros mercados son la negra, la blanca y la verde. Las tres proceden de una única planta, *Piper nigrum* L., una enredadera de hoja perenne originaria de Malasia, Indochina y la India.

Sus frutos son unas bayas pequeñas y redondas. La pimienta verde es la baya cosechada inmadura, su sabor es frutal y moderadamente picante. La pimienta negra, es la baya a medio madurar sometida a secado solar o de calor, que se arruga y oscurece. Se consume tanto en grano como en polvo. La pimienta blanca, es el fruto ya madurado sumergido en agua para eliminar su pulpa externa.

Es uno de los condimentos más apreciados de la historia de la humanidad y la especia más consumida en el mundo. Llegó a ser considerada una divisa, como el oro o la sal.

Los griegos, maestros en el arte de la panadería, incluyeron la pimienta entre los ingredientes de sus tahonas aromatizando los dulces con sus granos y creando panes a base de leche, grasa de cerdo y pimienta.

Los romanos la consideraban afrodisiaca y digestiva, usándola medicinalmente. La exportaron a Egipto, sus territorios del Norte de África e Iberia.

En el medievo las especias llegan a Europa importadas de Oriente. Los comerciantes genoveses y venecianos ostentan el monopolio de su distribución. La importancia de la pimienta se incrementa, con ella se abonan impuestos, se estiman rentas, se componen dotes y se compra la libertad de los esclavos.

*Es la única especia que llega a usarse incluso tres veces en la misma receta: primero se salpimientan las carnes, luego durante la cocción a veces se añade en grano y finalmente aparece en la mesa.*





# {p}.

## pimientas

{especias}.

### ☞ LA AFRODISIACA PIMIENTA

*La palabra afrodisíaco tiene su origen en la diosa Afrodita, en la mitología griega, diosa del amor, la belleza y la reproducción. Desde la antigüedad algunos alimentos se han considerado afrodisíacos, unas veces por su forma, otras por excitar nuestros sentidos al contar con fragancias exóticas y en ocasiones por sus propiedades vasodilatadores.*

*Distintas culturas han considerado a la pimienta un afrodisíaco incluyéndola en la lista de alimentos estimulantes que “producen calor y voluptuosidad”. Aunque estos efectos no tengan fundamento científico resulta interesante contar con la pimienta a la hora de elaborar platos con los que queremos sorprender, pues la seducción bien puede empezar en el paladar.*

*El fruto de la pimienta Piper nigrum L., es rico en aceite esencial y alcaloides. El fruto verde produce un incremento de la secreción de saliva y mucus gástrico. Algunos estudios han demostrado que la pimienta tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Las cataplasmas pectorales se han utilizado de forma popular para tratar la bronquitis. Dada su efecto rubefaciente, por vía tópica puede ser de utilidad en inflamaciones osteoarticulares, mialgias, neuralgias, contracturas musculares y forúnculos, pero cuidado porque puede resultar irritante de la piel y las mucosas y desencadenar reacciones alérgicas.*

Otras pimientas:

*La pimienta de Jamaica, Pimenta dioica (L.) Merr.*

*La pimienta de Sichuan, Zanthoxylum simulans Hance*

*La pimienta de Japón, Zanthoxylum piperitum (L.) DC*

*La pimienta de Guinea, Piper guineense Schumacher*

*La pimienta bengálica, Piper longum L. o pimienta larga*

*La pimienta rosa, Schinus terebinthifolius Raddi*

# {sal}.



## *Sal, la única piedra comestible*

El cloruro sódico, sal común o sal de mesa, denominada en su forma mineral como halita, es un compuesto químico cuya fórmula molecular es Na Cl.

Se obtiene básicamente de dos maneras: como precipitado de agua de mar proceso conocido como salinas, y a partir de la explotación de yacimientos, de dónde se extrae la sal gema.

Existen distintas formas de clasificar la sal en función de su origen, de dónde se extrae o se cosecha, de su contenido en oligoelementos (calcio, yodo, potasio, magnesio...), de su textura o forma (fina, gruesa, cristal de sal,...) de su porcentaje de agua (húmeda o seca...) de su color (roja, rosa, negra, gris...) y de su procedencia.

La sal resulta tan cotidiana, tan económica y tan extendida por todo el mundo, que su extraordinaria historia suele pasar desapercibida. Ha generado rutas comerciales, protagonizado todo tipo de ceremonias, sostenido monopolios y financiado guerras. Ha sido utilizado como tributo y como moneda de cambio. Antes de la existencia de sistemas de refrigeración y congelación, era el conservante que prolongaba la vida útil de los alimentos.

La mayoría de los historiadores coinciden en señalar que el nombre sal proviene de la antigua ciudad de Es-Salt próxima a una de las fuentes de sal más populares del mundo, el Mar Muerto. En la actualidad sabemos que casi todos los lugares del planeta pueden producir sal, pero esto no se supo hasta que la geología moderna desveló este hecho. Hasta este momento la humanidad buscó sal con desesperación.

Una de sus características principales de la sal es su enorme versatilidad, habiendo llegado a cifrarse sus aplicaciones en más de 14.000.

*La OMS establece que la ingesta de sal diaria no debería superar los cinco gramos (el equivalente a una cucharadita de café). Cada español consume casi el doble. El 20 % de toda la sal que ingerimos se añade durante el cocinado y en la mesa, pero algo más del 70 % está oculta en los alimentos procesados.*



# {s}.

## sal

{especias}.

### ☞ LA SAL

*Hay tantos tipos de sales, que un mismo plato puede ofrecer variados matices según con la que lo condimentemos. Los cocineros profesionales utilizan un amplio registro ya que la sal aporta mucho más que sabor salado, añade matices, texturas y sensaciones al paladar.*

*De la gran variedad de sales minerales que existen, la más utilizada es la sal común.*

*Una de las más apreciadas es la flor de sal. Se produce en algunos días de verano, por contraste térmico; se forma una fina lámina sobre la superficie de las salinas que se recoge a mano. Al ser más pura, sin refinar, se utiliza menos cantidad. Se emplea sobre alimentos ya cocinados sobre los que se disuelve y funde fácilmente.*

*Otros tipos de sales son:*

- *Sal Maldon. Procede de Essex, Inglaterra. Es blanca, con escamas en forma piramidal. Perfecta en carne a la parrilla.*
- *Sal de Guérande de la Bretaña francesa. Gris, cristales de tamaño medio. Idónea para carnes y pescados a la brasa.*
- *Sal del Himalaya. Rosada, ligeramente granulada, formada por depósitos marinos de más de 150 millones de años, rica en oligoelementos. Rallar la roca de sal sobre el plato.*
- *Sal de la India. Color negro y origen volcánico. Alto contenido en compuestos sulfurosos. Suave, poder de salado bajo.*
- *Sal Perla negra de Hawai. Compuesta de sal marina y carbón vegetal activo. Brillante, crujiente, sabor ligeramente ahumado.*
- *Sal Alaea Roja de Hawai. Granulado irregular. Contiene sedimentos de arcilla volcánica, ligero toque a nuez.*

*Existen muchos más tipos de sales, incluso saborizadas con otros alimentos, como sal de tomate, de hierbas, etc.*

# {romero}.

## *Romero y tomillo en el campo los pillo*

El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) prospera en zonas secas, soleadas y resguardadas de vientos. Crece cerca de su inseparable amigo y aliado, el tomillo con quien comparte preferencias sobre tipo de clima y suelo.

Lo podemos encontrar con facilidad, “Romero y tomillo en el campo los pillo” sobre todo si estamos en Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana, en Cataluña o las Islas Baleares donde se registran las mayores poblaciones. Resulta de fácil cultivo, de manera que se utiliza en el diseño de jardines y es sencillo cultivarlo en maceta para el abastecimiento de nuestra cocina.

El romero es una hierba culinaria fundamental en la cocina clásica del arco mediterráneo, su espacio natural. Sus hojas, finas y puntiagudas, de sabor intenso, potente y astringente recuerdan a las agujas de pino. Usado en fresco tienen un toque amargo, por lo que conviene no excederse en la cantidad empleada.

Macerado en aceite o en vinagre puede dar un toque diferenciado a nuestras ensaladas. En la paella valenciana se añade a última hora una ramita de romero para lograr un sabor más campestre. Combina bien con carnes blancas a las que aporta más sabor; pollo, gallina, pavo y también con carnes como la de conejo. Aromatiza quesos, a los que se recubre con una capa de romero. También se utiliza en la industria licorera y en la preparación de herberos y de tisanas. Forma parte del ramillete de “hierbas provenzales” consistente en romero, tomillo, orégano, mejorana y a los que a veces se suma estragón, perifollo y laurel.

*Para obtener un aliño diferente introducir una ramita de romero fresco y un diente de ajo en una botella de aceite y dejar reposar un mes.*





# {r}.

romero

{especies}.

## ☞ LAS VIRTUDES DEL ROMERO

*Las supersticiones botánicas son tan viejas como el ser humano, se remontan a la prehistoria cuando comíamos todo tipo de frutos maduros y la parte más tierna de los vegetales, bayas, tallos, hojas jóvenes, yemas, flores o semillas en la necesidad de identificar cuáles eran comestibles y cuáles perjudiciales para la supervivencia.*

*Desde entonces el extraordinario poder atribuido por la creencia popular a las plantas las convierte en milagrosas, medicinales, proféticas, sagradas, mortuorias o inmortales. El romero no iba a ser una excepción.*

*Se asocia con múltiples propiedades terapéuticas. Reza el dicho “De las virtudes del romero, se puede escribir un libro entero” o “Mala es la llaga que el romero no sana” pues el romero tiene cierta actividad antiséptica y cicatrizante.*

*En el Corpus Hipocraticum ya se recomendaba para prevenir enfermedades del bazo y del hígado.*

*Se ha usado para desinfectar las estancias de los enfermos y durante las epidemias de peste se portaba una ramita de romero que servía para distraer el olfato cuando se pasaba por una zona afectada.*

*El romero tiene distintos sobrenombres: “la hierba de las coronas” porque se enterraba a los difuntos con una ramita de romero en la mano o con una corona de romero y mirto y “la planta de los estudiantes” debido a que en la Antigua Grecia se creía que estimulaba la memoria.*

*La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba el uso, basado en su uso tradicional, de los preparados de hoja romero y su aceite esencial, por vía oral, para el tratamiento sintomático de trastornos digestivos y en caso de espasmos leves del tracto gastrointestinal. Por vía externa, se utilizan como aditivos en baños y en distintas formas farmacéuticas, como pomadas o soluciones alcohólicas. Se acepta su uso como coadyuvante en el tratamiento de dolores musculares y articulares leves y alteraciones circulatorias periféricas.*

# {tomillo}.

## *Tomillo: sabor a paisaje*

Es una planta arbustiva resistente que crece silvestre en todo el mediterráneo occidental. Pertenece al género *Thymus* del que forman parte más de 60 especies diferentes, a veces difíciles de diferenciar a simple vista debido a su similitud morfológica, como el tomillo común (*Thymus vulgaris* L.) el tomillo salsero (*T. zygis* L.), el tomillo de invierno (*T. hyemalis* Lange), o el tomillo andaluz (*Thymbra capitata* (L.) Cav. entre otros.

Su nombre deriva del verbo griego *Thym*, que significa perfumar, en alusión a su intenso y penetrante aroma, término que a su vez proviene de *Tham* que designaba a una especie utilizada en el antiguo Egipto como ungüento en los embalsamamientos.

Es una pequeña mata resistente que podemos encontrar con facilidad paseando por el campo. Prospera en zonas secas, abiertas y soleadas.

El tomillo tiene sabor a paisaje, a monte mediterráneo. Se emplea para aderezar salsas de tomate, se adicionan a sopas y aromatiza las parrilladas de carne. También es una de las hierbas más utilizadas a la hora de preparar encurtidos y aliños de aceitunas. Se utiliza en las recetas de caracoles y setas. Se usa para aderezar ensaladas y platos de verduras, en la elaboración de aceites, vinagres, sales aromatizadas, herberos e infusiones.

Gracias a su versatilidad es imprescindible en varias combinaciones clásicas de hierbas como el “bouquet garni” un ramillete de hierbas que se utiliza en la cocina francesa como aromatizador de caldos y las “Hierbas provenzales”.

Se asocia en la medicina natural con la mejora en malestares comunes. Ya desde antiguo se le atribuían propiedades medicinales, los egipcios lo utilizaron en sus embalsamamientos, los griegos lo empleaban como antiséptico usándolo también como incienso para perfumar sus templos. El tomillo tiene propiedades antisépticas, antiespasmódicas y antitusivas. Actualmente, la Agencia Europea del Medicamento, acepta el uso de la sumidad florida del tomillo como expectorante en caso de resfriado, en base a su uso tradicional.

*Deja caer sobre las brasas de la barbacoa una ramita de tomillo para que aporte aroma a carnes, verduras y pescados.*



## 🍷 EL RECETARIO ROMANO

*La cocina romana encontraba en las especias unos productos exóticos que procedían de lejanos países, alcanzaban precios elevadísimos y por tanto eran un visible símbolo de poder y distinción. Incluso abusaban de los condimentos como se desprende del único tratado de cocina de la antigüedad que nos ha llegado de forma más o menos completa y que contiene las recetas que se servían en las grandes mesas patricias durante los primeros siglos del Imperio romano.*

*Aunque el manual escrito en latín y titulado “De re coquinaria” se atribuye en buena medida al gastrónomo romano Marcos Gavio Apicio, se cree que es posible que no haya sido escrito por él, o al menos no únicamente y proceda de un manuscrito del siglo V sobre el que se han realizado sucesivos añadidos.*

*“De re coquinaria” es una de las mejores fuentes de las que disponemos para conocer la cocina imperial romana, pues además de mostrarnos detalladamente la elaboración de las recetas más sofisticadas, nos habla de los productos con que se empleaban y nos enseña trucos de cocina. El tomillo, con el que maceraban pesados y carnes y elaboraban salsas, es una de las especias que aparece con frecuencia en este manual.*

# {nuez}.

## moscada

---

### *Nuez moscada y macis*

La nuez moscada y la macis son dos especias que proceden del moscadero *Myristica fragrans* Houtt. Es un árbol tropical, muy aromático, con una vida productiva que supera los cuarenta años, dando cada ejemplar anualmente unos 2.000 frutos.

Bien envuelta, como los regalos lujosos, la nuez (que es la semilla) aparece recubierta por una cáscara (testa) de textura fina. Esta cáscara está protegida por un arilo (carnoso), una especie de malla de red blanda, de color rojo intenso de la que se obtiene la macis. Cubriendo a ambos se encuentra el fruto en forma de dos valvas, como si fuera la piel externa de una almendra.

Se cosecha cuando el fruto cae al suelo. Se extrae la macis y se deja que la cáscara que envuelve a la nuez moscada se seque y se convierta en crujiente para poder partirla más fácilmente. La nuez moscada es más pequeña que una cereza, de color marrón, dura, de forma ahuevada. Su aroma recuerda al clavo y su sabor es dulce, ligeramente picante. Cuando la rallamos vemos su interior veteado de tonos marrón y crema.

En cuanto a la macis, se comercializa en láminas o molida. Sus propiedades organolépticas son muy parecidas a la nuez aunque de fragancia más intensa y sabor menos dulce. Donde realmente la macis aventaja a la nuez moscada es en su poder para colorear los alimentos. Mientras la nuez no aporta nada en ese sentido, la macis tiñe los platos con un tono amarillento similar al del azafrán.

*Mejora el sabor de los purés y cremas (calabacín, espinacas, calabaza, puerro...) añadiendo una pizca de nuez moscada.*





# {n}.

nuez  
moscada

{especias}.

## ☞ LA NUEZ MOSCADA

*La nuez moscada y la macis hasta mediados del siglo XIX únicamente se producían en las islas de Banda, en el archipiélago de las Molucas. Tratándose de especias focalizadas únicamente en un lugar, las especulaciones sobre su comercio, distribución y precio han sido una constante.*

*La población de estas islas la intercambiaba mediante sistema de trueque a los mercaderes árabes, que sin desvelar su origen, las vendían obteniendo elevados beneficios en el puerto italiano de Venecia, encargado de distribuirlas en Europa, donde eran muy apreciadas.*

*Los portugueses fueron los primeros europeos en llegar a estas islas (1512) que llamaron Islas Locas por la dificultad que entrañaba navegar entre ellas, haciéndose con este lucrativo comercio hasta que les fue arrebatado por los neerlandeses que en 1602 crean la Compañía Holandesa de las Indias Orientales. Este organismo fue ideado por el gobierno holandés para acabar con las frecuentes expediciones privadas en busca de las especias que emprendían sus conciudadanos. Estos viajes reportaban grandes beneficios si se coronaban con éxito pero entrañaban un gran riesgo (inclemencias meteorológicas, naufragios, ataques piratas, enfermedades) y generaban competencia entre los holandeses, bajando los precios de las especias al llegar en mayor cantidad a los puertos de distribución. La Compañía Holandesa unificó los intereses del país y su comercio. Eliminó el tradicional sistema de trueque y estableció una tabla de precios basado en la moneda. Al lograr volumen de negocio y grandes beneficios sirvió al estado holandés para aumentar su desarrollo naval, incrementar sus colonias y financiar sus guerras.*

# {canela}.

## *La dulce madera*

La canela es la corteza seca de diversos árboles de la familia de las *Lauráceas*. Fue empleada como perfume desde la antigüedad y valorada por sus propiedades medicinales.

Existen distintos tipos de canela según el árbol del que proceden, aunque todos ellos son del género *Cinamomum* L. También existen distintas calidades según la parte del árbol de la que ha sido obtenida y de la cosecha a la que pertenece.

La más apreciada en Europa es la del *Cinnamomum zeylanicum* Nees popularmente conocido como canelo procedente de Sri Lanka. Su proceso de obtención es similar al del corcho del alcornoque. El canelo está recubierto de una doble corteza que se separa con facilidad del tronco al realizar unos cortes en forma de láminas. Éstas se secan y se enrollan como si fueran las hojas de un puro. Al cabo de un par de años el árbol regenera su corteza.

La cassé, casia o canela de la China obtenida del árbol *C. cassia* (L.) J. Presl es la más utilizada en América. Su sabor es menos delicado, ligeramente picante y su apariencia más tosca. Aunque representa un porcentaje elevado de la canela consumida en todo el mundo se considera de calidad inferior y se la ha apodado con el nombre de *canela bastarda*.

También se denomina canela a la producción del *C. loureiroi* Nees o canelo vietnamita, aunque se parece más a la casia, con quien comparte características como su forma rugosa y desigual, su sabor no tan delicado, más complejo y su aroma más pronunciado.

*Remover el café con un palito de canela en lugar de con una cucharilla, le aportará aroma y sabor dulce.*





# {c}.

## canela

{especias}.

### 🕯 EL AVEX FENIX

*La mitología relaciona la fragante y estimulante canela con la inmortal Ave Fénix que vivía en el Jardín del Paraíso y renacía de sus cenizas cada quinientos años.*

*El poeta romano Ovidio en su Metamorfosis cuenta como éste pájaro, al cumplir cinco siglos de vida, se sube a las ramas más altas de una palmera para construir un nido recubierto con casia y espigas de suave nardo, con canela desmenuzada y con mirra, sobre el que se tumbaba para ser devorado por el fuego mágico inmerso en perfumes. De sus cenizas nace un nuevo y joven Fénix.*

*En los libros sagrados de las distintas religiones figuran numerosas citas sobre la canela. Los aromas siempre han sido un vínculo de comunicación entre los humanos y el más allá. Se ofrecían fragancias exquisitas a los dioses para apaciguar su furia y los aromas eran un símbolo de la aprobación celestial. La frase “morir en olor de santidad” se refiere a que los beatos y mártires, en lugar de despedir un olor desagradable al morir, inundaban el ambiente con magníficos aromas que solían describirse como dulces.*

*La canela es un ingrediente que tiene gran presencia en la cocina medieval y en la del renacimiento. En Francia, en el medievo, el rey de los condimentos era el jengibre aunque también se usaba abundantemente el azafrán, la pimienta y la canela. La Cameline es un ejemplo de una salsa del siglo XIV que se elaboraba con pan, zumo de uva, jengibre, pimienta y canela.*

*La canela ha formado parte de la farmacopea tradicional como remedio para favorecer la circulación sanguínea, aliviar la fiebre, facilitar la digestión y regular el ciclo menstrual. Existen testimonios que describen como un trozo de canela era deseado y codiciado como un tesoro.*

*Actualmente la Agencia Europea del Medicamento, acepta el uso de la corteza y del aceite esencial de *C. zeylanicum* Nees (*Cinnamomum verum* J. Presl), en base a su uso tradicional, para el tratamiento sintomático de las molestias digestivas leves y de la diarrea leve.*

# {clavo}.

*Clavo de olor, siete veces mas valorado que el oro*

El clavo es el capullo seco y sin madurar de la flor del clavo o claverero *Syzygium aromaticum* (L) Merrill&L.M. Perry un árbol de hoja perenne, muy aromático que alcanza de 8 a 12 metros de altura.

Las referencias más antiguas al clavo de olor datan de la dinastía Han en China (206 a. C.- 220 d. C). La *ting-biang* o especia de clavo se utilizaba para refrescar el aliento de los cortesanos cuando tenían audiencia con el emperador. Hoy sigue utilizándose para combatir el mal aliento, formando parte de la fórmula de algún dentífrico.

Antes de la era moderna, el clavo era una rareza botánica, crecía en cinco minúsculas islas volcánicas de las Molucas, también llamadas *Islas de las Especias* (al este de lo que es hoy el archipiélago Indonesio) codiciadas a lo largo de la historia por ser, junto a Madagascar, los dos lugares donde se recolectaba el clavo y el único donde se encontraba la nuez moscada. Ambas especias enfrentaron a mercaderes indios, árabes, chinos y más tarde a portugueses, españoles, holandeses e ingleses en el dominio de estas islas y el monopolio de su comercio. Era tal su valor que llegó a alcanzar en el mercado un precio siete veces superior al oro.

El clavo ha provocado conflictos internacionales y propiciando arriesgados viajes, como el que emprende Magallanes en 1519 con cinco navíos y 380 hombres. La empresa le costó la vida. Tres años más tarde al mando de Juan Sebastián Elcano, la expedición arribaba a Sanlúcar de Barrameda (Cádiz) con tan sólo una nave, 18 supervivientes y su bodega cargada con un tesoro para la corona, los preciados clavos del olor.

*Introducir unos trozos de queso en aceite de oliva, añadir una pimienta de cayena (chile o ají) y un par de clavos, dejar reposar al menos dos días antes de consumir.*





# {c}.

clavo

{especias}.

## ☞ RICO EN EUGENOL

*Si cogemos un clavo de olor y lo aplastamos contra los dedos un persistente aroma dulce y penetrante nos perfumará la mano durante horas.*

*Su aceite esencial, rico en eugenol (aproximadamente un 85%), tiene propiedades antisépticas y anestésicas. El eugenol, también está presente en las hojas de laurel, la canela y la nuez moscada, aunque el clavo es una de las especias más ricas en esta sustancia.*

*Tradicionalmente se ha relacionado los clavos con posibles beneficios para el sistema digestivo, utilizándose en forma de decocción para aliviar náuseas y vómitos y para reducir las flatulencias. El aceite esencial se ha utilizado para el tratamiento de dolor de muelas y de infecciones leves de la boca y la piel*

*El clavo también ha sido protagonista de supercherías y creencias. Hubo un momento en que se creyó que bastaba con frotarlos contra las encías para curar el dolor de cabeza y que ahuyentaban a los demonios si se situaban en los orificios de la nariz.*

*Actualmente, la Agencia Europea del Medicamento aprueba el uso, en base a su utilización tradicional, del aceite esencial de clavo en procesos inflamatorios de la mucosa bucofaríngea y para alivio temporal del dolor de muelas provocado por la caries dental (lo que no nos librará de acudir al dentista lo antes posible)*

# {laurel}.

*El que planta un laurel, nunca lo verá crecer*

El laurel *Laurus nobilis* L. es originario del este mediterráneo y de Asia Menor, desde donde se extendió al resto de Europa y América. Es un árbol longevo y resistente, pero de crecimiento lento, por lo que ha dado lugar al refrán “el que planta un laurel, nunca lo verá crecer”.

Sus hojas se utilizan en cocina, tanto frescas, como secas. Frescas aportan un toque amargo y tienen presencia en la cocina italiana. En la cocina española se usan secas para dar un punto fresco y ligeramente picante a las preparaciones.

Forma un matrimonio perfecto con el vinagre, prueba de ello es la cantidad de escabeches de pescado azul como la sardina, el atún, o la caballa, en los que se alían estos dos ingredientes. También se utiliza en adobos de aves y carnes de caza. Aporta un interesante matiz a las verduras en vinagre, las legumbres y los marinados. Combina a la perfección con los guisos en los que interviene el vino y para cocinar mariscos y bivalvos como mejillones, almejas y berberechos.

Las hojas del laurel se utilizan en medicina tradicional; en tisanas, baños de vapor o en forma de linimento, en casos de inapetencia, espasmos gastrointestinales, meteorismo o bronquitis, entre otros. Su aceite esencial, está compuesto principalmente por cineol y eugenol y se ha utilizado tradicionalmente como analgésico en el dolor reumático. Por su riqueza en aroma y propiedades, figura en la composición de productos de perfumería, cremas, lociones, jabones y champús. El aceite obtenido de los frutos se ha utilizado popularmente para el tratamiento de las inflamaciones osteoarticulares y contra los piojos.

*Es un ambientador natural.  
Poner un puñado de hojas de laurel a hervir y desaparecerán los malos olores.*



A close-up photograph of laurel leaves, showing their characteristic elongated shape and serrated edges. The leaves are a vibrant green color, with some showing signs of aging or damage. The lighting is soft, highlighting the texture of the foliage.

# {1}.

## laurel

{especies}.

### ☞ EL VALOR SIMBÓLICO DE LOS ÁRBOLES

*En la antigüedad los árboles tenían un importante valor sagrado. Simbolizaban el conocimiento y la conexión con lo que se encontraba más allá de lo terrenal. Por eso las magas y sibilas se rodeaban la cabeza con sus hojas.*

*En el oráculo de Delfos, un espacio sagrado al que los griegos acudían en busca de predicciones, se encontraba la fuente de Castalia rodeada de un bosque de laureles. La piti o pitonisa era la encargada de interpretar a los mortales los mensajes del oráculo. Posteriormente los autores cristianos de los siglos III y IV para ridiculizar las religiones paganas dibujaban a las pitonisas en estado de embriaguez, mascando hojas de laurel y arrojando espuma por la boca.*

*Mitología, leyenda y simbología envuelven al laurel. En la consideración de que provocaba sueños proféticos, se arrojaban sus hojas al fuego, si ardían crepitando ruidosamente era un buen vaticinio. El poeta griego Homero (s. VIII a. C.) narra como las ramas de laurel tenían la cualidad de permitir ver el futuro y como los legisladores cretenses antes de tomar importantes decisiones y de promulgar leyes consultaban al laurel.*

*Existen distintas tesis sobre si la palabra laurel procede del céltico laur verde, o del latín laudo honor. Lo que sí es seguro es que el término laureado referido a una persona que ha conseguido un reconocimiento tiene su origen en esta planta.*

*Griegos y romanos se sirvieron de flores, ramas y hojas de árboles para sus ritos. El mirto y el olivo coronaba las cabezas de los atletas victoriosos en los juegos olímpicos y el laurel la de los vencedores en los torneos dramáticos y poéticos.*

# {comino}.

## *Me importa un comino*

El comino más común es el fruto de una planta de la especie *Cuminum cyminum* L. Su sabor puede definirse como dulzón, recuerda al del anís, con notas amargas y ligeramente picantes. Su aroma es extraordinariamente fino, dulce y amable.

Los cocineros griegos, muy aficionados a condimentar guisos con variedad de especias, empleaban el comino.

Los chefs romanos también disfrutaban de las virtudes del comino. Plinio el Viejo en su *Historia Natural* (siglo I a. C.) lo menciona como una especia muy apreciada que se mezclaba con el pan, el agua y el vino. En el recetario de cocina romana que se atribuye a Caius Apicius se hace referencia a lo que entonces se consideraban exquisiteces “Y cuando bebas, que te traigan golosinas como estas: estómago o matriz hervida de cerda, montada sobre comino, acre vinagre y jugo de silfio: y la tierna raza de los pajaritos asados, cuando ofrezca la estación”.

Posiblemente fueron los árabes quienes introdujeron el comino en Europa a través de al-Andalus. En la cocina árabe-andaluza, las especias y las hierbas aromáticas tenían reservado un importante papel registrándose la presencia abundante de cominos, azafrán, anís en grano, alcaravea, hinojo, perejil, hierbabuena y cilantro.

El comino, por su diminuto tamaño, ha dado lugar a frases como “me importa un comino” o a la denominación “cominero” para referirnos a alguien que se preocupa de minucias. Aunque en la actualidad el comino sea una especia barata, su valor gastronómico y fitoterapéutico ha sido elevado en distintas etapas de su historia.

*Para dar un toque distinto a una guarnición de arroz hervido, calentar una cucharadita de cominos en una sartén con unas gotas de aceite y un ajo picado y agregar al arroz.*





# {c}.

## comino

{especias}.

### ☞ COMINO NEGRO: EL ACEITE DE LOS FARAONES

*El comino negro o ajenuz Nigella sativa L. es una planta de la familia Ranunculáceas, usada como medicamento y como remedio terapéutico, muy conocido en Asia y en todo el Oriente.*

*Se utilizaba medicinalmente en el Antiguo Egipto, con sus semillas se elabora un aceite, prensado en frío para conservar sus propiedades biológicas, conocido como el “aceite de los faraones”.*

*Popularmente el comino es muy valorado por sus propiedades carminativas. Se ha utilizado para aliviar las digestiones pesadas, así como en platos que provocan flatulencias como garbanzos, habas, coliflor, col, etc. La sabiduría popular lo incorpora a la col agria alemana “choucrut”, el “falafel” o croqueta de garbanzos y a las habas cocinadas en Pakistán, la India y países árabes. Como remanente de su pasado andalusí el Valle de Ricote (Murcia) conserva un guiso de cordero aderezado con abundantes cominos denominado “Pebre”.*

# {orégano}.

## *Alegría del monte*

Linneo atribuyó a esta planta un nombre dado por Teofrasto (s IV a.C.) a una cierta planta aromática cuyo nombre deriva del griego *oros* montaña y *ganos* alegría, por lo que se la apoda “alegría del monte”.

Quizás con más acierto debería llamarse Amaracus, nombre que le dieron otros botánicos en recuerdo del legendario criado del rey de Chipre Ciniras, que apenado tras derramar un valioso perfume de su señor pidió a los dioses ser transformado en la mejorana planta que llevó antiguamente su nombre y fue muy citada por Virgilio, Plinio y San Isidro entre otros autores clásicos

El orégano comprende varias especies de plantas que son utilizadas con fines culinarios, siendo la más corriente el *Origanum vulgare* L., originario del Mediterráneo, con frecuencia cultivado en huertos. Existen unas ochenta variedades de orégano: como el *Origanum virens* Hoffmanns&Link, que es la especie silvestre en España, el *Origanum paui* Martínez, el más fragante de todos, cultivado en huertos del litoral español y de origen desconocido que corresponde probablemente al almoraduz de los hispano-árabes, el orégano de Creta *Origanum dictamnus* L., el orégano griego *rigani* o el orégano francés *Coleus amboinicus* Lour. Además, en algunas zonas se denomina orégano a la mejorana *Origanum majorana* L. cuyo aroma es parecido al orégano, pero de diferente sabor; menos picante y más dulzón.

Ya en las comedias griegas de los siglos IV y III a. C. hay alusiones al orégano (que empleaban para dar al vino un bouquet especial) el comino, el cilantro, el azafrán y el sésamo pero no a las especias orientales. No es que las especias fueran desconocidas sino que su coste más exorbitado las ponía solo al alcance de los más ricos.

El orégano tiene un gran poder transformador de los alimentos. Para comprobarlo basta con espolvorear con orégano unas sencillas verduras, un simple tomate o una cebolla asada. Su poder aromático y su sabor ligeramente amargo combina a la perfección con la carne de pollo o el cerdo.

*Asar una cebolla, añadir una anchoa en el corazón agregar un hilo de aceite y espolvorear con orégano.*





# {o}.

orégano

{especias}.

## 🌿 EL ORÉGANO

*“Quiera Dios que orégano sea y no se nos vuelva alcaravea”, se dice popularmente atribuyendo valores positivos al orégano y de menor calidad a la alcaravea, una especia de sabor ligeramente picante y anisado, utilizada antiguamente como condimento y en la elaboración de panes y pasteles.*

*La alcaravea *Carum carvi* L. también se confunde con el comino, al resultar su sabor, tamaño y apariencia similar. De hecho también se la conoce como comino de prado*

*Sin duda el dicho más popular al que ha dado lugar esta planta es “no todo el monte es orégano” para referirnos a que no todo es válido o bueno.*

*En la medicina tradicional figura como una planta con propiedades antioxidantes, antimicrobianas, también es antiséptica, expectorante, tónica y digestiva. Posee un ingrediente activo el carvacrol, que inhibe el crecimiento de diversas cepas de bacterias. La medicina china le atribuye propiedades para tratar las llagas bucales, aliviar los dolores de estómago, calmar la tos, cicatrizar heridas o tratar el reuma.*

# {perejil}.

## *El perejil de todas las salsas*

El perejil es una hierba amiga, tanto por estar siempre dispuesta a compartir el espacio de cultivo con otras plantas como por sus cualidades que contribuyen a realzar aliños y aderezos. Pega con casi todo, no hay ingrediente que se le resista.

En general se utiliza en la preparación y decoración de los platos. En contadas ocasiones adquiere el papel protagonista, salvo excepciones como la salsa verde y algunas vinagretas o aliños.

Pertenece al género *Petroselinum* de la familia de las *Apiaceae*, extendida por todo el mundo, pero asociada al Mare Nostrum donde es un ingrediente omnipresente en los platos de dieta mediterránea.

Los griegos lo llamaban *petroselino* que viene a significar apio que crece en las piedras. Clasificaban cinco especies de apio, la más común de todas era el apio de huerto, nuestro perejil.

En la Edad Media se populariza su uso en cocina. En los huertos de los conventos los monjes se encargan de cultivarla convirtiéndola en condimento frecuente en la despensa.

Los dos tipos de perejil más comunes son: el perejil rizado *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss., más dulce y suave y el perejil de hoja plana o italiano *P. crispum* var. *neapolitanum* Danert., de sabor fuerte, persistente ligeramente amargo. El perejil suele confundirse con el cilantro *Coriandrum sativum* L. y con el perifollo, *Anthriscus caucalis* M. Bieb. = *Cerifolium anthriscus* (L.) Schinz & Thén., aunque son de sabor totalmente distinto.

Sus hojas consumidas en crudo son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D. Se trata de un condimento con grandes aportes de hierro y calcio. Actualmente los usos del perejil son fundamentalmente culinarios. Las hojas y la raíz se han utilizado tradicionalmente por sus propiedades diuréticas y popularmente se utilizan en casos de anemia, inapetencia, flatulencias o amenorrea, entre otros usos. Las hojas masticadas se usan para combatir la halitosis.

*Al freír unas ramas de perejil en abundante aceite obtendremos unos chips naturales, crujientes y delicados.*





# {j}.

## perejil

{especias}.

### 🍃 EL PEREJIL

*La profunda huella que esta herbácea ha dejado en nuestra cultura va más allá de la gastronomía, manifestándose en nuestro lenguaje. Hablamos coloquialmente de “emperifollarse” o “emperejilarse” para referirnos a alguien que se ha arreglado excesivamente.*

*La frase “No le falta un perejil” se emplea para hacer referencia a alguien a quien no le falta un detalle. Decimos “Eres un perejil” en referencia a tener el don de la ubicuidad y lo estamos relacionando con la facilidad de esta planta para estar en los más diversos lugares. Igualmente empleamos “Ser el perejil de todas las salsas” para referirnos a la persona amiga de figurar en todas partes.*

*Antiguamente no era lícito comer perejil porque se consideraba una hierba dedicada a los difuntos. Esta vinculación proviene de la mitología griega y tiene que ver con la muerte del pequeño Ofeltes, hijo del rey de Nemea, que fue depositado unos instantes por su nodriza Hipsípila sobre un campo de perejil. Cuando regresó el niño estaba muerto, sobre su cuerpo se enroscada una enorme serpiente que le había inoculado su veneno. En honor del pequeño se crearon los juegos olímpicos de Nemea, se celebraban cada dos años, los jueces llevaban ropas de color oscuro en señal de luto y se premiaba a los vencedores con coronas de perejil.*

# {hierbas}.

## culinarias

---

### *Las especias y las hierbas culinarias*

Las especias son productos vegetales aromáticos muy concentrados, procedentes de hojas, cortezas, raíces, flores, frutos o semillas, utilizados en la alimentación humana desde hace milenios para potenciar el sabor de los alimentos y ayudar a su conservación.

En el pasado era importante enmascarar el sabor de alimentos muy valiosos y difíciles de conservar y las especias y hierbas culinarias los hacían más palatables y digestibles. Además, muchas de las plantas culinarias presentan asimismo usos medicinales, como el clavo de cuyo aceite esencial se extrae un potente anestésico usado en odontología.

Las especias valían más que el oro y fueron motivo de guerras y de grandes viajes para controlar su comercio. Árabes, venecianos, españoles y portugueses, holandeses, franceses e ingleses... todos lucharon por un monopolio que finalizó con el cultivo y abaratamiento de los precios que las puso al alcance de todos.

Las especias más antiguas provenían de las Islas Molucas en Indonesia (nuez moscada, canela, clavo y pimienta), pero el afán descubridor de Colón y las carabelas españolas, puso sobre el tablero nuevas especias americanas como la vainilla, el pimentón y chile picante, la pimienta de Jamaica, el achiote y muchas más hierbas aromáticas y eso que el azafrán ya era un producto español de primer orden desde la Edad Media.

Pero los campesinos y habitantes humildes siempre tuvieron al alcance de sus manos las hierbas aromáticas: romero, tomillo, ajedrea, laurel, hierbabuena, salvia, orégano, hisopo, hinojo, piñones y un largo listado de plantas con las que la tradición mediterránea creó su original impronta culinaria.





## hierbas culinarias

{especias}.

### ☞ Familia Lamiaceae:

**AJEDREA** (*Satureja montana* L.). La de montaña es la más común, pero la hortícola (*S. hortensis*) y la ajedrea silvestre meridional (*S. obovata*), también presentan un sabor fuerte y son muy apreciadas.

**HIERBABUENA** (*Mentha spicata* L.). La de hojas blandas, rizadas y redondas es la más dulce y apta para cocina, las otras son mejores para infusiones.

**MENTA** (*Mentha x piperita* L.). Cruce de la menta de río (*M. aquatica*) y la hierbabuena (*M. spicata*) conocida desde la Edad Media.

**SALVIA** (*Salvia officinalis* L.). De antiguo se aprecia el valor medicinal de la salvia y como condimento (hojas frescas o secas). La endémica *Salvia de Mariola* (*S. blancoana* subsp. *mariolensis*) es mucho más aromática.

**HISOPO** (*Hisopus officinalis* L.). Pequeña mata silvestre de tallos herbáceos, aroma en fresco delicado.

**ALBAHACA** (*Ocimum basilicum* L.). Del árabe *al-abaq*, de donde proceden *alhábega* y *albahaca* (por deformación). Herbácea de hojas comestibles y aromas de limón, menta y clavo.

**PEBRELLA** (*Thymus piperella* L.). Mata de hojas redondeadas, endémica del Levante peninsular con aroma entre tomillo y orégano. Apreciada en gazpachos tipo manchego y adobos de aceitunas, *raïm de pastor*, *fenol marí*, etc.

### ☞ Familia Apiaceae:

**CILANTRO** (*Coriandrum sativum* L.). Conocida ya por los egipcios. Fue la principal especia de al-Andalus, tanto como hierba fresca, como por los frutos secos.

**HINOJO** (*Foeniculum vulgare* Mill.). Fina hierba de olor anisado y sabor dulce con toques amargos muy usada en la cocina romana. Sus frutos se emplean para adobar embutidos y en licorería.

**APIO** (*Apium graveolens* L.). Planta herbácea de aroma y sabor característico, utilizado en sopas (hojas enteras), ensaladas (peciolo) y quesos (los frutos).

# {h}.

**hierbas**  
culinarias

{especias}.



**{ajedrea}.**

(*Satureja montana* L.)  
Para las olivas negras, es  
adobo universal



**{hinojo}.**

(*Foeniculum vulgare* Mill.)  
Aroma antiguo se muestra,  
entre toda la Mar nuestra



**{salvia}.**

(*Salvia officinalis* L.)  
Es tan buena medicina,  
como hierba de cocina



**{albahaca}.**

(*Ocimum basilicum* L.)  
De la India fue sacada y en  
nuestra huerta plantada



**{hierbabuena}.**

(*Mentha spicata* L.)  
Caracoles y potajes, son con  
ella insuperables



**{menta}.**

(*Mentha x piperita* L.)  
Fresca, verde y monacal, del  
huerto aroma vital



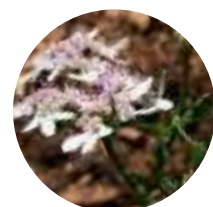
**{hisopo}.**

(*Hissopus officinalis* L.)  
De las hierbas culinarias, es  
una de las más finas



**{apio}.**

(*Apium graveolens* L.)  
De los meteoros internos, él  
nos libra por momentos



**{cilantro}.**

(*Coriandrun sativum* L.)  
Fresca o seca evocadora, de  
los moriscos fogones



**{pebrella}.**

(*Thymus piperella* L.)  
La reina de las cocinas, por  
las tierras levantinas

{especias}.

## {curiosidades}.

*Los griegos valoraban mucho una miel elaborada de las flores de “herpellon” una variedad de tomillo que crecía en los montes atenienses. En el Corpus Hipocraticum se recomendaba el consumo de miel para alcanzar la longevidad.*

*La historia de las especias está ligada a la historia de la navegación y la conquista de territorios. Colón, Vasco De Gama y Magallanes, los tres abanderados de la era de los descubrimientos, eran buscadores de especias antes de convertirse en descubridores. Las especias eran valiosísimas al ser escasas y difíciles de obtener.*

*Las especias eran uno de los productos más lujosos en la Edad Media. De todas ellas la más común era la pimienta negra y la más exclusiva el azafrán. Algunas especias llegaban de Asia y África y eran extremadamente costosas como la canela, la casia, el comino, el jengibre y los clavos.*

*Una característica de la sal es su versatilidad. Algunas de sus propiedades resultan curiosas y otras han caído en desuso. Se ha empleado en la industria química, fabricación de plásticos, desinfección de aguas y obtención de sosa cáustica, fabricación de pasta celulosa, industria textil, colorantes y pigmentos, como correctora de suelos, abonos inorgánicos, pesticidas y herbicidas, en los vulcanizados de caucho, curtido de pieles, disolventes, detergentes, en metalurgia, etc. También ha servido para: almidonar organdí, limpiar mobiliario, quitar óxido, eliminar manchas de la ropa, mantener la frescura de las flores recién cortadas, elaborar jabones, impedir la formación de hielo en carreteras y ayudar a extinguir incendios provocados por grasas acumuladas. Se emplea también en la extracción de plata, en los vidriados de cerámica, en los curtidos, en las mezclas frigoríficas, en la conservación de maderas destinadas a la construcción de buques...*

*La “Vía Salaria” era una antigua calzada romana construida para transportar la sal de las salinas de Ostia (ciudad antigua y puerto comercial en la desembocadura del río Tíber) a la urbe. Los soldados que cuidaban esta ruta recibían una parte de su paga en sal. Esta parte se llamaba “salarium Argentum” de dónde proviene nuestro actual “salario”.*



{especias}.

## {para saber más}.

### **European Union monographs and list entries**

<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-products/european-union-monographs-list-entries>

[https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field\\_ema\\_web\\_categories%253Aname\\_field/Herbal/field\\_ema\\_herb\\_outcome/european-union-herbal-monograph-254](https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal/field_ema_herb_outcome/european-union-herbal-monograph-254)

### **WHO Monographs on Selected Medicinal Plants**

<http://apps.who.int/medicinedocs/es/d/Js2200e/>

### **European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP)**

<http://escop.com>