

YAMID MUÑOZ

GUÍA DE ESPECIAS, CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

72 VARIEDADES DE TODO EL MUNDO

YAMID MUÑOZ

GUÍA DE ESPECIAS, CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

72 VARIEDADES DE TODO EL MUNDO

Título original: Guía de especias, condimentos y hierbas aromáticas. *72 variedades de todo el mundo*.

Todos los derechos reservados.

© 2020, Yamid Muñoz.

No se permite la reproducción parcial o total de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el consentimiento previo y escrito del autor.

La violación de los derechos mencionados con anterioridad puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Espero que todo el contenido plasmado en este documento te sea de mucha utilidad y te ayude a potenciar tu crecimiento profesional dentro de la industria gastronómica.

Atentamente, Yamid Muñoz

Un poco de historia 9

 La ruta de las especias 9

 La isla de las especias 16

Lista de especias, condimentos y hierbas
aromáticas 19

A)

 Achiote 20

 Ajedrea 21

 Ajo 22

 Ajonjolí 23

 Albahaca 24

 Alholva 25

 Almendra 26

 Anís estrella 27

 Azafrán 28

 Azúcar 29

B)

 Baharat 30

 Berbere 31

C)

 Cacao 32

 Café 33

 Canela 34

Cardamomo	35
Cebolla	36
Chile	37
Cilantro	38
Clavo de olor	39
Comino	40
Coriandro	41
Cúrcuma	42
Curry	43
E)	
Enebro	44
Eneldo	45
Estragón	46
F)	
Flor de Jamaica	47
G)	
Galangal	48
Garam Masala	49
Guascas	50
H)	
Haba Tonka	51
Hierbabuena	52
Hierbas de Provenza	53
Hinojo	54
Hisopo	55

Índice

J)

Jengibre 56

L)

Laurel 57

Levístico 58

M)

Macadamias 59

Macis 60

Malabathrum 61

Maní 62

Mejorana 63

Menta 64

Mostaza 65

N)

Nuez moscada 66

O)

Orégano 67

P)

Paprika 68

Pebrella 69

Perejil 70

Perifollo 71

Pimienta de Cayena 72

Pimienta de Jamaica 73

Pimienta de Sichuan 74

Pimienta negra	75
Pimienta rosada	76
Polvo de 5 especias	77
R)	
Ras el hanout	78
Regaliz	79
Romero	80
S)	
Sal	81
Sal marina	82
Sal rosa del Himalaya	83
Semillas de Amapola	84
T)	
Tamarindo	85
Tandoori Masala	86
Tomillo	87
V)	
Vainilla	88
W)	
Wasabi	89
Z)	
Zaatar	90
Zumaque	91

UN POCO DE HISTORIA

LA RUTA DE LAS ESPECIAS



Historia

La ruta de las especias

Las especias ayudaron a construir la civilización, fueron uno de los productos claves que incentivaron la creación de rutas comerciales y cuyas referencias datan a más de 3000 años en el pasado.

Aunque las primeras referencias de uso de especias data de hace aproximadamente 2000 años en el imperio egipcio, los primeros y pioneros en incentivar el comercio de especias fueron los habitantes de Fenicia (1000 A.C. aproximadamente), ellos se establecieron a lo largo de los años como el mayor mercado de especias de la cuenca del mediterráneo en su capital, Tiro; y establecieron la primera ruta de comercialización con la india a través de la península arábiga para embarcar en el golfo pérsico. Luego de que Alejandro Magno conquistara este imperio, que finalizó con el asedio a Tiro (332 A.C.), tras la fundación de Alejandría, esta pasó a ser el principal centro de comercio de especias del mundo antiguo.

Historia

La ruta de las especias

Gracias a la expansión de Alejandro Magno a través del continente asiático, las rutas comerciales fueron expandiéndose, tal y como ocurrió con la famosa ruta de la seda que poco a poco se extendió hasta el lejano oriente y el sudeste asiático.

Fueron los romanos quienes más aprovecharon estas rutas comerciales para hacerse de especias exóticas para la época como la canela o la pimienta, y cuyo principal registro culinario se va detallado en *“DE RE COQUINARIA”*, un recetario atribuido a Marco Gavio Apicio, gastrónomo que se dice sirvió durante el mandato del emperador Tiberio, en la última mitad del siglo 1 A.C.

Historia

La ruta de las especias

El mercado de las especias fue dominado durante muchos años por los comerciantes árabes, quienes manejaban a los principales proveedores de productos, controlaban varios puntos de estas rutas comerciales y sabían cómo manipular adecuadamente las especias para preservar sus características. Este dominio se vio afectado con la llegada de las cruzadas buscando recuperar territorios de Oriente medio por parte de la iglesia católica.

Este fenómeno geopolítico promovió de nuevo una fuerte relación entre los comerciantes árabes y occidente, convirtiendo al puerto de Génova y el puerto de Venecia durante los próximos años en los principales puertos comerciales de Europa.

Historia

La ruta de las especias

Estos llegaron a considerarse como los dueños de los monopolios de especias impulsando el crecimiento comercial de la región y permitiendo que muchas de estas retornaran a la cuenca del mediterráneo en grandes cantidades, impulsando su implementación en todo el continente.

La exploración de nuevas rutas, culturas y productos llevo a comerciantes del mundo a mercar con las especias. Se dice que los chinos viajaban hasta las costas de Indonesia para abastecerse, y luego se dirigían a la India y sus países aledaños para vender sus mercancías; o que los europeos debían pagar hasta 80 veces el precio original de estos productos, ya que pasaban de proveedor en proveedor.

Esto llevó a que comerciantes como Marco Polo buscaran rutas directas con los países productores para quedarse con las riquezas que ofrecían las especias.

Historia

La ruta de las especias

Hay 2 sucesos importantes que cambiaron el comercio de especias de manera contundente, en primer lugar, fue Cristóbal Color quien en 1492 buscando una nueva ruta hacia las Indias descubrió el nuevo mundo, y con esto proporciono nuevas especias y nuevos sabores (como la vainilla, el Cacao y el Haba Tonka) que llegaron a Europa y Asia auspiciadas bajo el imperio español. Esto marcó el inicio de una nueva ruta de las especias a través del océano atlántico.

En segunda instancia se encuentra la nueva ruta marítima del cabo de Buena esperanza que Vasco da Gama logra establecer en 1497 abriendo un nuevo camino de comercio directo con la India, dando paso al dominio portugués del comercio en oriente y convirtiendo a Lisboa en el principal punto de comercialización de especias en Europa.

Historia

La ruta de las especias

Poco a poco se fueron descubriendo los orígenes y métodos de cultivo de numeroso tipo de especias y llevando su producción a muchos lugares del mundo, terminando así con muchos monopolios comerciales e iniciando la comercialización global e industrializada que conocemos hasta el día de hoy.

UN POCO DE HISTORIA

LA ISLA DE LAS ESPECIAS



Historia

La isla de las especias

Luego de la llegada de los portugueses a la India, estos abrieron nuevas rutas a través del sudeste asiático, llegando a las islas Molucas, un conjunto de islas en Indonesia que fue por mucho tiempo el único lugar en el mundo donde se podían adquirir los clavos de olor, la nuez moscada y la macis.

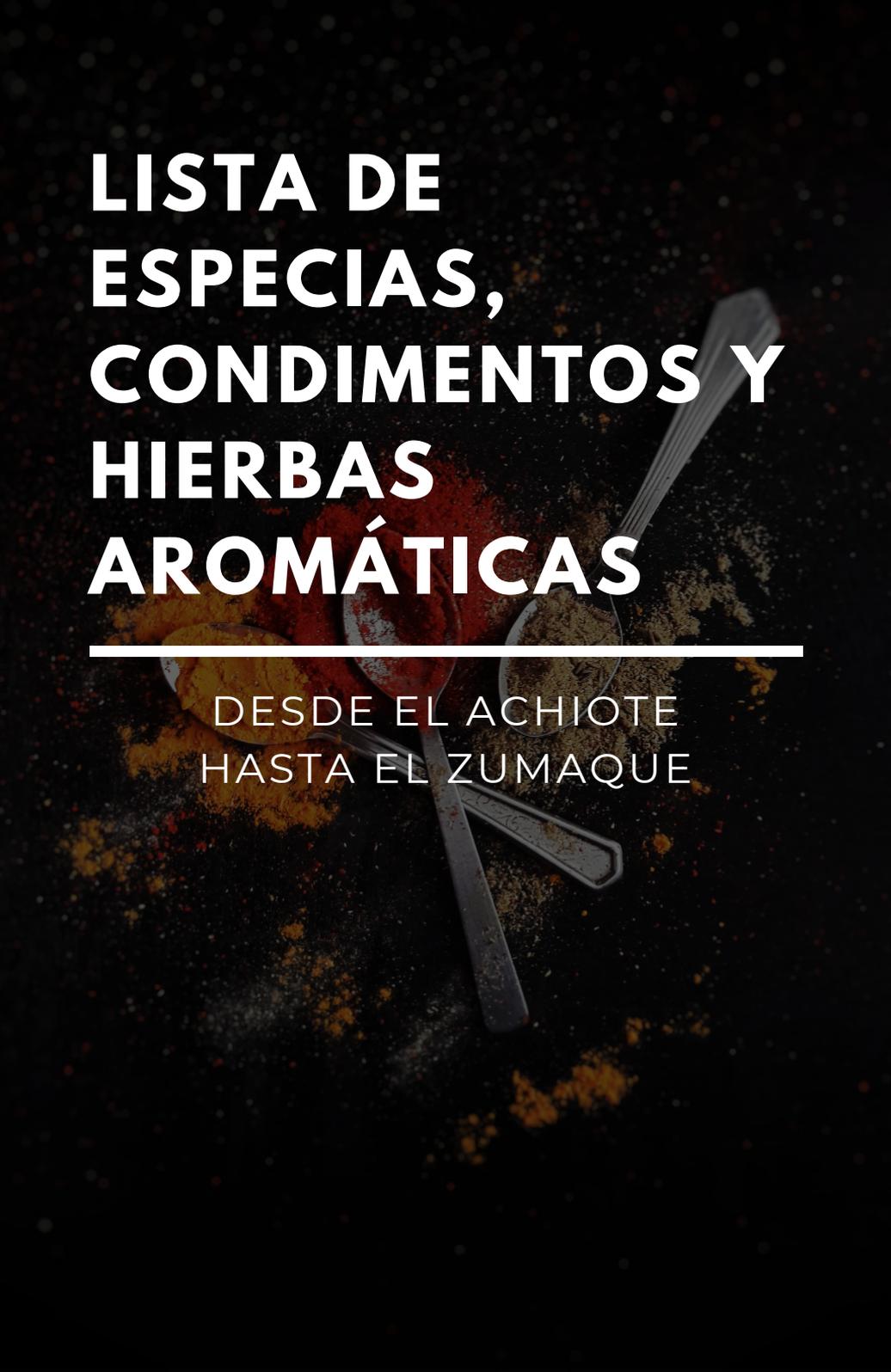
Historia

La isla de las especias

Este lugar fue punto de comercialización utilizado por árabes, chinos e indios durante mucho tiempo, pero en 1512 los portugueses inician un proceso de acaparamiento comercial que duró casi un siglo, hasta que la “Compañía Holandesa De Las Indias Orientales” pasó a ser quien se encargó de la explotación y masacre de los habitantes para mantener el control de exportaciones de estas especias tan apreciadas.

El imperio neerlandés mantuvo control casi ininterrumpido (exceptuando un breve momento de control británico) durante más de 200 años, convirtiéndose en colonia de los países bajos hasta la independencia de Indonesia en 1949.

LISTA DE ESPECIAS, CONDIMENTOS Y HIERBAS AROMÁTICAS



DESDE EL ACHIOTE
HASTA EL ZUMAQUE

Achiote

Bixa orellana

Lugar de origen:

América intertropical

El achiote es un pigmento natural extraído de la planta homónima que se usa como colorante natural principalmente dentro de la gastronomía latinoamericana.

Su uso se remonta a épocas pre coloniales donde era utilizado por los mayas y los aztecas para aportar su característico color rojizo a los alimentos y a algunos productos textiles.

Industrialmente se ha usado para la producción de distintas variedades de queso propios en Francia, Holanda e Inglaterra.

Ajedrea

Satureja montana

Lugar de origen:

Sur de Europa

La ajedrea es una hierba aromática que hace parte de las hierbas provenzales.

Su uso en la gastronomía se da principalmente para acompañar guisos, aliños, así como para adobar carnes y pescados. Se suele utilizar también para la elaboración de vinagres y aceites aromáticos, que a su vez son usados en para hacer encurtidos y vinagretas.

Su aroma aporta una combinación de tomillo, orégano y menta, así como también brinda una leve sensación sávida picante. Es muy común encontrarla en la comida mediterránea.



Ajo

Allium sativum

Lugar de origen:

Asia

Perteneciente a la familia de las liliáceas, el ajo es uno de los saborizantes naturales más utilizados a nivel mundial, se ha cultivado a través de la historia por los diferentes imperios que han predominado tanto en Asia como en Europa.

Gracias a sus marcadas características organolépticas, en el mundo gastronómico se suele utilizar para la preparación de diferentes salsas y aderezos, el más claro ejemplo de esto es al combinarlo con perejil para formar el Ajillo, también es utilizado para aportar sabor y aroma a diferentes preparaciones como el pan de ajo o la sopa de ajo.

Ajonjolí

Sesamum indicum

Lugar de origen:

India

El ajonjolí es la semilla proveniente de la planta de sésamo, es rica en aceites insaturados, así como en proteínas.

Su uso dentro de la gastronomía se utiliza en el acompañamiento de platos y ensaladas, principalmente dentro de la cocina oriental. También es muy común encontrarlo en productos ya industrializados como lo es el pan para hamburguesas o las galletas de sésamo.

A partir de estas semillas se obtiene el aceite de sésamo, muy popular dentro de la cocina del sureste asiático y cuyo sabor y aroma son muy similares a los de las semillas originales.

Albahaca

Ocimum basilicum

Lugar de origen:

India

Hierba aromática perteneciente a la familia de las lamiáceas.

La albahaca es una de las principales especias en la cocina de la región de Génova, Italia.

Se usa para la preparación de ensaladas, así como para la elaboración de salsas y guisos. La salsa pesto (típica de la región de Liguria) la tiene como ingrediente principal.

También es muy utilizada en la región del sudeste asiático para la preparación de curris, como por ejemplo el pollo tailandés.

Alholva *Trigonella foenum-graecum*

Lugar de origen:

Suroeste asiático, Norte de África

También conocida como fenogreco es una especie originaria del sudoeste asiático y del noreste de África, miembro de la familia de las fabáceas y cuya planta puede llegar a crecer anualmente hasta 80 centímetros.

En las artes culinarias se usan tanto las semillas como sus hojas. Sus principales características son el color amarillento de la semilla y un aroma sutilmente parecido al de la vainilla, pero con un toque más amargo. Es uno de los ingredientes para la preparación de curry hindú, pero también es usado en la preparación de carnes como el cordero o el cerdo (principalmente en países del norte de África.)

En regiones de Asia central, sus hojas se usan de manera primordial para acompañar verduras y ensaladas..

Almendra

Prunus dulcis

Lugar de origen:

Asia central

La almendra es fruto del árbol de Almendro. Su parte comestible solo representa aproximadamente el 40% del fruto en total, siendo la semilla la parte usada en la alta gastronomía a nivel mundial.

De este fruto se extraen diferentes productos que han diversificado su uso en la cocina, como lo son por ejemplo el aceite de almendras o la leche de almendras.

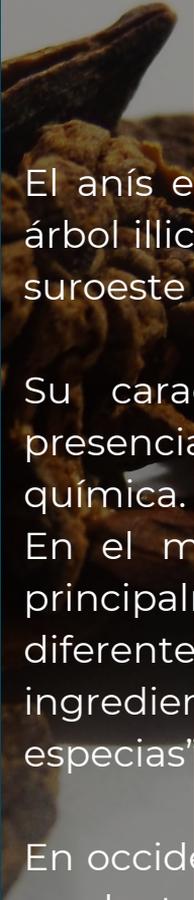
Se implementa principalmente como acompañamiento dentro de la repostería, así como para la preparación de dulces, turrone y galletas.

Es uno de los frutos secos más populares en todo el mundo, siendo muy consumido y aprovechado dentro de la cocina vegetariana.

Anís estrella *Illicium verum*

Lugar de origen:

China



El anís estrella o estrellado es el fruto del árbol *illicium verum*, originario de la región suroeste de CHINA.

Su característico sabor se da por la presencia de anetol dentro de su estructura química.

En el mundo gastronómico es utilizado principalmente en Asia para aromatizar diferentes preparaciones y como un ingrediente en el tradicional “Polvo de 5 especias”.

En occidente se usa para la preparación de productos de repostería, así como para la producción de licores aromatizados.

Azafrán

Crocus sativus

Lugar de origen:

Sudeste Asiático

El azafrán es actualmente la especia más cara del mundo, se obtiene a partir del pistilo de la flor *Crocus sativus*, por lo que su recolección puede llegar a tardar semanas.

Su principal uso dentro de la gastronomía es como colorante natural para las preparaciones, ya que aporta un tono amarillo dorado que es muy agradable a la vista. También se usa para aportar aroma principalmente a preparaciones saladas, pero no se descarta su implementación en productos dulces.

Es usado en menor proporción para la infusión como colorante en la producción de algunas bebidas alcohólicas.

Lugar de origen:

India

Proveniente de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera es el edulcorante más utilizado a nivel mundial.

Sus orígenes se sitúan en India hace más de 2.800 años quienes fueron los precursores en convertir el jugo de caña en pequeños gránulos que facilitaron su almacenamiento y comercialización.

Llegó al continente americano luego de su redescubrimiento por parte de los españoles y fue implantado por los portugueses en la actual región brasileña, quien es actualmente el mayor productor a nivel mundial.

Su principal uso dentro de la alta cocina es en la repostería y confitería.

Baharat

Mezcla de especias

Lugar de origen:

Cocina árabe

El baharat es una mezcla de 7 especias muy usada dentro de la cocina árabe.

Su preparación se realiza con ingredientes molidos, los cuales se combinan para potenciar sus sabores y aportar sus principales características a los alimentos. Su principal uso es en la preparación de carnes y sopas.

Aunque estos varían dependiendo del país, sus 7 ingredientes son:

- Canela
- Cardamomo
- Coriandro
- Nuez moscada
- Pimienta de Jamaica
- Pimienta negra
- Paprika

Berberere

Mezcla de especias

Lugar de origen:

Norte de África

Es una mezcla de especias tradicional de la región de etiopia y eritrea.

Esta mezcla se suele usar para la preparación de carnes y estofados, así como para verduras y hortalizas.

Los ingredientes principales de esta mezcla son:

- Alholva
- Chile
- Clavo de olor
- Comino
- Coriandro
- Jengibre
- Nuez moscada
- Tomillo
- Pimienta de Jamaica

Lugar de origen:

Cuenca del Amazonas



Los granos secados del árbol del cacao son usados para la producción de chocolate, manteca de cacao y cacao en polvo.

Estos son usados dentro de la gastronomía mundial principalmente en la repostería, para la elaboración de tortas, helados, postres y cremas, la confitería para la elaboración de dulces y su uso en la producción de bebidas saborizadas y licores.

El cacao también se suele usar, en menor cantidad para aportar amargor y color a diferentes salsas dentro de la cocina de América, como por ejemplo el mole.

Lugar de origen:

Sur de Asia, África subtropical

El café es un producto que se ha comercializado a nivel mundial gracias a la variedad de bebidas derivadas que se pueden hacer con él.

Su principal presentación se da al por mayor en sacos (normalmente de 50 Kg) como en presentaciones molidas o instantánea.

Los granos de café, originarios del arbusto del genero *coffea* son usados en la gastronomía mundial principalmente en la preparación de la bebida homónima la cual se presenta en múltiples variedades, pero también es usado como aromatizante y saborizante en la elaboración de variedades de postres y dulces, así como su infusión para preparar algunas cremas y el licor de café.

Canela

Cinnamomun zeylanicum

Lugar de origen:

Sri Lanka

Obtenida de la corteza del árbol de canela o canelo, es una especia que ha trascendido a nivel mundial.

Gracias a los aceites esenciales que se encuentran en la corteza de este árbol, la alta cocina usa la canela principalmente para la elaboración de postres y para inficionar diferentes tipos de bebidas como el chocolate, el café o el té.

La canela también ha sido incluida en varias mezclas de especias propias de las cocinas árabes y africanas como los son el Baharat o el Berbere.

Cardamomo *Elettaria cardamomum*

Lugar de origen:

India, Malasia, Sri Lanka

La semilla de cardamomo se emplea como especia principalmente en la comida del sureste asiático, pero se ha llevado a todo el mundo. Es un saborizante y aromatizante natural para gran diversidad de preparaciones.

Debido a sus aceites esenciales es usado para la preparación de curris, así como para la infusión de bebidas como el té o el café.

También es muy común encontrarlo en arroces, galletas, postres y algunas bebidas alcohólicas.

Es considerada una de las especias más cara del mundo, junto con el azafrán y la vainilla.

Cebolla

Allium cepa

Lugar de origen:

Asia central

La cebolla es un ingrediente indispensable en el mundo culinario, su capacidad de realzar y mejorar las características organolépticas de los alimentos, sumado a que se puede consumir de manera cruda, encurtida, frita o cocida.

En su estado natural, es rica en antioxidantes y fibra. Su característico olor se presenta ya que cuenta con cierta cantidad de azufre.

Principalmente se usa para la preparación de salsas y guisos; pero también es usado como sazónador principalmente en la comida mediterránea y de las américas.

Chile

Variedad Capsicum

Lugar de origen:

América

Conocido como pimiento o ajís en algunos lugares, es un producto usado mundialmente para aportar sensaciones sápidas picantes a los alimentos.

Existe más de 40 variedades de chiles, que a su vez varían sus características organolépticas cuando se dejan secar.

Sus principales variedades son el chile de árbol, el jalapeño, el pimiento morrón, la pimienta cayena, el ají amarillo, el chile habanero o el rocoto.

A lo largo de Latinoamérica es utilizado para la preparación de salsas y aliños, así como el acompañamiento de carnes, pescados y ensaladas. También ha llegado a la gastronomía de Europa y Asia utilizándose en la preparación de embutidos y diferentes salsas como la harissa.

Cilantro

Coriandrum sativum

Lugar de origen:

Norte de África, Sur de Europa

Las hojas de la planta de cilantro son usadas ampliamente dentro de la gastronomía latinoamericana.

Suelen utilizarse cortadas y picadas para complementar y realzar los sabores de distintas ensaladas, guisos y sopas.

También se usa como aromatizante para acompañar carnes, aceites, infusiones y salsas (como el guacamole, el pebre y el mojo).

Las hojas de cilantro contribuyen a la presentación de algunos platillos como los tacos y las cazuelas.

Lugar de origen:

Indonesio

El clavo de olor es una especia producto de los botones florales del árbol del clavo o clavero.

Durante el siglo XVI fue junto con la nuez moscada y la pimienta, una de las especias más valoradas del mundo, ya que solo crecía en determinadas zonas de indonesia y su comercialización se encontraba monopolizada por mercaderes árabes, portugueses y holandeses.

Su principal uso se da en infusiones de bebidas, así como en la preparación de salsas y guisos.

Esta especia es sumamente demandada debido a los aceites esenciales que esta contiene y se suele usar en pocas cantidades ya que son muy fuertes.

Comino

Cuminum cyminum

Lugar de origen:

Egipto

Las semillas de la planta de comino se usan como especia gracias a sus aromas fuertes y marcados.

La mejor manera de aprovechar sus características organolépticas es molerlo justo antes de usarlo.

Principalmente se usa en la preparación de salsas y guisos, así como también para potenciar los sabores y aromas de sopas, carnes y embutidos.

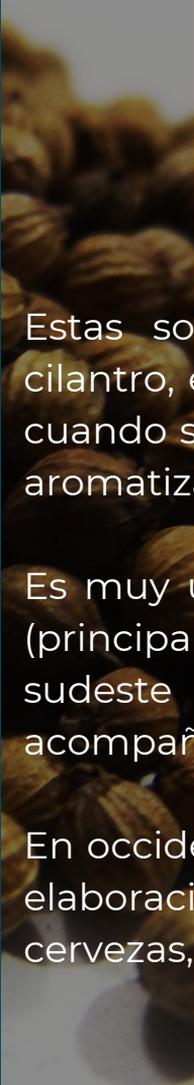
Es una de las especias que conforman el Garam masala, el Tandoori masala y el Ras el hanout.

Coriandro

Coriandrum sativum

Lugar de origen:

Norte de África, Sur de Europa



Estas son las semillas de la planta de cilantro, estas se suelen usar como especia cuando se encuentran secas y sirven como aromatizante y estimulante de sabores.

Es muy usado en la preparación de curris (principalmente en la India y países del sudeste asiático), también en el acompañamiento de carnes y ensaladas.

En occidente estas semillas se usan para la elaboración de embutidos, panes y cervezas, así como en aliños y guisos.

Cúrcuma

Curcuma longa

Lugar de origen:

India

Procedente de los tallos subterráneos de la *Curcuma longa*, esta especia es usada como colorante natural y es muy común encontrarla en la gastronomía de la India.

La cúrcuma es base para la preparación de curris y para aportar color a productos ya industrializados como la mostaza, se usa principalmente en la preparación de arroces, carnes y guisos. Aunque en algunas regiones de África se usa también como aromatizante culinario.

En algunos países se le conoce como un sustituto más económico que el azafrán, ya que aporta una tonalidad muy similar a los alimentos.

Curry

Mezcla de especias

Lugar de origen:

India

El curry es una mezcla de diferentes especias tradicionalmente utilizado dentro de la gastronomía de la india y que ha extendido su popularidad a lo largo del mundo.

No se tiene con exactitud una receta estándar de los ingredientes del curry, ya que este varía dependiendo de la región y del cocinero, pero si hay algunas especias como el comino, la cúrcuma, el cilantro y la alholva que predominan en esta mezcla.

Enebro

Juniperus communis

Lugar de origen:

Hemisferio norte

Los frutos del arbusto de Enebro son utilizados ampliamente en la gastronomía del norte de Europa para la preparación de carnes, pescados y ensaladas.

También es usado en rellenos, así como en la producción de mermeladas y jaleas.

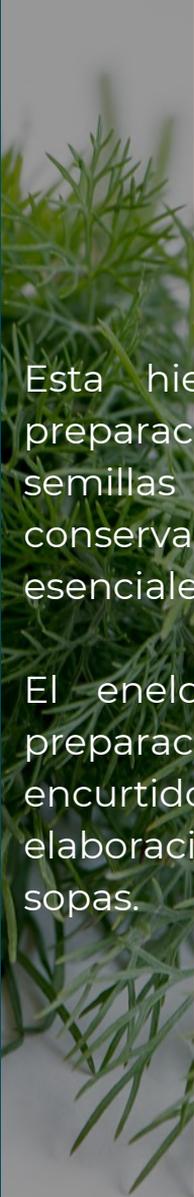
El enebro es aromatizante de cervezas (principalmente en Finlandia y Suecia), licores y destilados como lo es la ginebra.

Eneldo

Anethum graveolens

Lugar de origen:

Sur de Europa



Esta hierba aromática se usa en la preparación de aceites y vinagres, y sus semillas son usadas en la preparación de conservas ya que cuentan con aceites esenciales en su interior.

El eneldo también es usado para la preparación de adobos, salsas y vegetales encurtidos, así como un añadido en la elaboración de pescados, pollo y diferentes sopas.

Estragón

Artemisia dracunculus

Lugar de origen:

Asia central

Las hojas de esta planta se usan principalmente como aromatizante, pero también es utilizado como complemento de carnes y pescados, salsas como la tártara y la mostaza o aderezos como el mole verde.

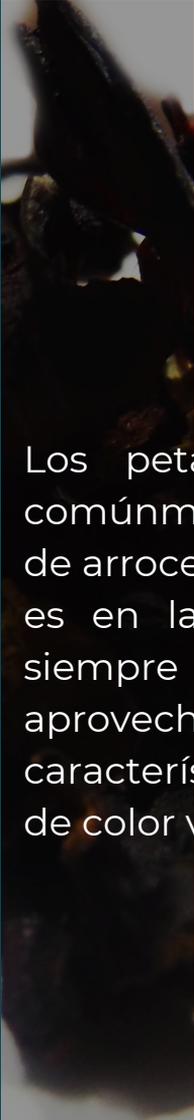
Las hojas de estragón tradicionalmente hacen parte de la mezcla de hierbas provenzales y del bouquet garni.

El estragón se implementa en la elaboración de encurtidos, así como para brindar aroma a vinagres, algunos licores, cremas y destilados como el Vodka.

Flor de Jamaica

*Hibiscus
sabdariffa*

Lugar de origen:
África tropical



Los pétalos de esta planta son muy comúnmente utilizadas en la preparación de arroces y pescados, pero su principal uso es en la elaboración de infusiones, casi siempre bebidas que se consumen frías, aprovechando de esta manera sus características aromáticas y sus pigmentos de color vino tinto.

Galangal

Alpinia galanga

Lugar de origen:

Sudeste asiático

Esta especia es muy consumida en los países del sur de Asia, se obtiene a partir de las raíces de la planta homónima.

El galangal se utiliza para la preparación de guisos y salsas, pero también se puede incluir para potenciar algunas bebidas y licores.

Se utiliza como un sustituto del jengibre ya que aporta una sensación sávida de astringencia a las comidas, pero se utiliza en muy pocas cantidades porque ciertos de sus aceites esenciales pueden ser perjudiciales para la salud.

Garam Masala

*Mezcla de
especias*

Lugar de origen:
India

El garam masala es una mezcla de especias procedente de la india y algunos países del sureste asiático.

Principalmente se usa para la elaboración de carnes y salsas que tengan productos vegetales.

Los ingredientes varían según la ubicación, pero los principales son:

- Canela
- Cardamomo
- Clavo de olor
- Nuez moscada
- Pimienta negra

Guascas

Galinsoga parviflora

Lugar de origen:

Perú

Las hojas de esta planta se usan principalmente en comidas de Suramérica y África, ya que en muchas otras partes del mundo se considera como una planta sin valores culinarios.

En Colombia se utiliza para la preparación de sopas y de guisos, mientras que en países del sur de África se seca y se usa como hierba saborizante.

Haba Tonka

Dipteryx odorata

Lugar de origen:

América del sur

Esta especia es proveniente de las semillas del árbol cuyo nombre científico es el *Dipteryx odorata*.

Su uso en la alta cocina es principalmente para repostería y panadería, acompañando tortas, galletas, panes, helados y dulces gracias a sus encimas aromáticas muy similares a las de la vainilla y la canela.

También es usada en la elaboración de salsas y en infusiones de bebidas como el té.

Hierbabuena

Mentha spicata

Lugar de origen:

Asia

Las hojas de hierbabuena aportan sus aceites esenciales a las preparaciones donde se utilizan.

Se emplea principalmente en la infusión de bebidas y para la elaboración de guisos, salsas y algunos aderezos.

Es ampliamente utilizado para elaborar cocteles como el mojito, o para dar un toque de mentol a las infusiones de té.

La hierbabuena también es usada en la repostería para hacer postres, tortas, dulces y helados.

Hierbas de Provenza

*Mezcla de
especias*

Lugar de origen:

Región de Provenza, Francia

Las hierbas de Provenza son una mezcla de diferentes tipos de hierbas aromáticas utilizadas ampliamente en la gastronomía del mediterráneo.

Son utilizadas para preparar guisos, salsas, así como para acompañar carnes y pescados.

Las hierbas aromáticas que hacen parte de esta mezcla son:

- Ajedrea
- Albahaca
- Estragón
- Hinojo
- Laurel
- Mejorana
- Orégano
- Perifollo
- Romero
- Tomillo

Hinojo

Foeniculum vulgare

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

El hinojo es una planta cuyas hojas y semillas se utilizan como hierbas aromáticas y especias respectivamente.

Su principal característica es su aroma muy parecido al del anís. Se emplea para acompañar carnes, guisos y para la elaboración de salsas, así como también en la realización de panes y galletas.

Sus semillas molidas y secadas son usadas para hacer distintas variedades de curris.

El hinojo se utiliza para elaborar aceites esenciales, encurtidos, vinagres, vinagretas y aromatizar algunos tipos de licores.

Hisopo

Hyssopus officinalis

Lugar de origen:

Sudeste de Europa

El hisopo es una planta nativa del sur de Europa cuyas hojas son utilizadas en la industria gastronómica como hierbas aromáticas.

Principalmente son usadas para aromatizar platos con aves y ensaladas. También se utiliza para hacer vinagretas, infusiones y sus aceites esenciales se usan en la preparación de licores.

Su sabor tiene un toque amargo debido a la cantidad de taninos que contiene.

Jengibre

Zingiber officinale

Lugar de origen:

India

Esta especia se obtiene a partir de la raíz de una planta tropical nativa de India y china.

En la gastronomía es muy apreciada por su potente aroma y por la sensación sávida picante que aporta a las preparaciones.

Es muy común encontrarla en productos de repostería como las galletas de jengibre o algunos caramelos, también se usa para infundir bebidas alcohólicas y no alcohólicas con el ginger-ale.

En la cocina asiática se seca y se muele para usarlo en la preparación de curris, así como en guisos, productos de mar, carnes y aves.

Laurel

Laurus nobilis

Lugar de origen:

Asia

Las hojas obtenidas del árbol homónimo se utilizan en todo el mundo como aromatizante natural para diversidad de preparaciones.

Principalmente se usan acompañando guisos y fondos, así como su incorporación en el bouquet garni.

Es utilizada para acompañar carnes, productos de mar y en algunas de las salsas madre se usa como acompañante aromático.

Levístico

Levisticum officinale

Lugar de origen:

Asia central

Esta planta se usa como especia principalmente en cocinas del mediterráneo para preparar fondos, salsas y guisos. También para acompañar la elaboración de carnes y pescados.

Su aroma es posible encontrarlo en todas las partes de la planta, pero su utilización suele ser comúnmente la de sus hojas.

Sirve como aromatizante para la preparación de vinagres y aderezos, así como para hacer infusiones de té.

Macadamias *Macadamia integrifolia*

Lugar de origen:

Australia

La nuez de macadamia es un fruto seco originaria de Australia pero que se cultiva en las regiones subtropicales del mundo.

Se pueden comer solas ya que son ricas en grasas insaturadas, el principal uso de estas nueces es en la repostería y se usa para la elaboración de pasteles, dulces y galletas.

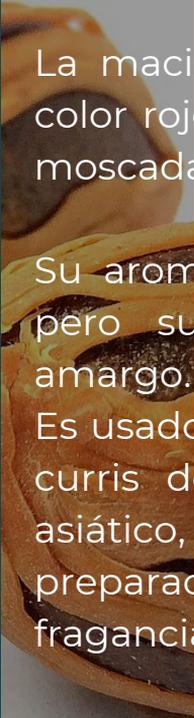
También es usada para complementar otros productos como lo son el chocolate y el helado.

Macis

Myristica fragans

Lugar de origen:

Indonesia



La macis es el revestimiento natural de color rojo que cubre la semilla de la nuez moscada.

Su aroma es muy similar al de la nuez, pero su sabor resulta un poco más amargo.

Es usado principalmente en para elaborar curris dentro de la cocina del sudeste asiático, también es usada para la preparación de guisos, y para aportar fragancia a sopas y caldos.

La macis se usa también como un colorante natural ya que aporta un color parecido al del azafrán.

Malabathrum *Cinnamomum tamala*

Lugar de origen:

India

Estas hierbas aromáticas tienen un aspecto y su aroma similar a las hojas de laurel, pero con un tono más amarillento, por otro lado, su corteza tiene sabor que es similar al de la canela.

Principalmente se usa para aromatizar salsas, fondos y guisos que acompañen platos de carne.

Cuando estas hojas se dejan secar, se usan para la preparación de curris.

Maní

Arachis hypogaea

Lugar de origen:

América del sur

Estos frutos (conocidos como cacahuates en ciertas partes del mundo) tiene un amplio uso dentro de la alta cocina y la comida industrializada.

Se pueden consumir solos o con cascara, pero también tiene un amplio uso dentro de la repostería para complementar postres, galletas, tortas y dulces; sus usos se amplían para acompañar ensaladas y vinagretas.

A partir de estos frutos se prepara la mantequilla de maní y el aceite de maní, que es usado dentro de la cocina india y del sudeste asiático.

Mejorana

Origanum majorana

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

Planta aromática cuyas hojas son usadas como hierba aromática.

Se usa para acompañar guisos de vegetales, carnes y pescado. Su utilización se extiende predominantemente por Europa y América Latina para aromatizar salsas, ensaladas, encurtidos y estofados.

Esta es una de las hierbas que se encuentra en la mezcla de Hierbas de Provenza.

Menta

Mentha

Lugar de origen:

Sur de Europa

Las hojas de menta son unas de las hierbas aromáticas más usadas en todo el mundo, parte de esto se debe a que se cultiva globalmente.

Es utilizada en la preparación de salsas, guisos, curris y ensaladas. Pero su principal uso se da en la repostería para aportar su fragancia característica a postres, dulces, helados y batidos.

Estas hojas son usadas en diferentes cocteles, infusiones y bebidas no alcohólicas, así como para aromatizar licores.

Mostaza

Sinapis alba

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

Estas semillas de esta planta se utilizan en todo el mundo principalmente a nivel industrial para la fabricación del condimento homónimo.

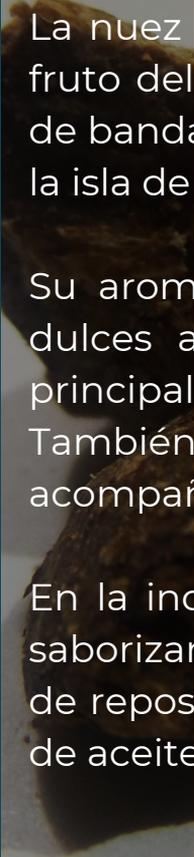
La mostaza se muele y es usada en la preparación de curris, así como para acompañar carnes, ensaladas, encurtidos, vinagretas y aceites esenciales.

Nuez moscada

Myristica

Lugar de origen:

Indonesia



La nuez moscada es la semilla interna del fruto del árbol homónimo nativo de la isla de Banda, conocida en la antigüedad como la isla de las especias.

Su aroma y sabor aportan características dulces a los alimentos donde se utiliza, principalmente salsas y sopas.

También es usada para preparar guisos y acompañar tanto carnes como ensaladas.

En la industria de alimentos se usa como saborizante de dulces, bebidas y productos de repostería, así como para la elaboración de aceites esenciales.

Orégano

Origanum vulgare

Lugar de origen:

Sureste de Europa

Las hojas de orégano son unas de las hierbas aromáticas mayormente utilizadas en la gastronomía del mediterráneo y de América.

Se usa principalmente como aromatizante para salsas, guisos, adobos y estofados, así como para acompañar carnes, pescados, embutidos y ensaladas.

Su aroma se potencia cuando se las hojas se secan, por lo que acompaña muy bien alimentos horneados como panes o pizzas.

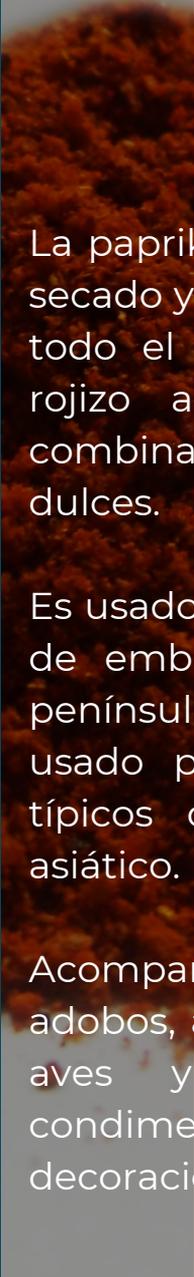
En menor medida destaca su uso en infusiones y vinagretas.

Paprika

Capsicum annuum

Lugar de origen:

América tropical



La paprika se deriva del pimentón morrón secado y molido, es ampliamente usado en todo el mundo ya que aporta un color rojizo a los platos y a la vez una combinación de sensaciones picantes y dulces.

Es usado como colorante en la elaboración de embutidos y diferentes salsas de la península ibérica, a su vez, también es usado para elaborar variedad de curris típicos de la gastronomía del sudeste asiático.

Acompaña muy bien los guisos y los adobos, así como los estofados, las carnes, aves y pescados, se utiliza para condimentar ensaladas, vinagretas y como decoración.

Pebrella

Thymus piperella

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

La pebrella es una planta leñosa ampliamente usada dentro de la gastronomía del mediterráneo, principalmente en la región de valencia, España.

La pebrella se utiliza para la preparación de paellas, sopas y embutidos, así como para el acompañamiento de ensaladas y vinagretas.

Perejil

Petroselinum crispum

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

Las hojas de esta planta son ampliamente usadas en la gastronomía mundial como hierbas aromáticas.

El perejil se utiliza para la preparación de salsas, aderezos y adobos.

Junto con el Ajo es uno de los ingredientes del ajillo que se usa tanto para condimentar carnes como pescados.

Cundo estas hojas son secadas y molidas se emplean para acompañar vinagretas y ensaladas, estas son unas de las hierbas aromáticas que hacen parte de las hiervas de Provenza.

Perifollo

Anthriscus cerefolium

Lugar de origen:

Sudeste de Europa

Las hojas de esta planta, muy similares a las de perejil son consideradas como hierbas aromáticas y su uso se ha extendido por las regiones del sur de Europa y Asia central.

Estas hojas se emplean para aromatizar y acompañar salsas, sopas y cremas, así como para adobar carnes y pescados.

El perifollo hace parte de las mezclas de hierbas de Provenza. Su uso también se extiende a la aromatización de vinagres y aceites, así como a la preparación de ensaladas, pastas y vinagretas.

Pimienta de Cayena

*Capsicum
frutescens*

Lugar de origen:
América tropical

La pimienta de cayena es una de las más picantes que se encuentran comercialmente, por lo que se suele usar de manera muy moderada.

Se utiliza principalmente en la preparación de salsas (como por ejemplo la salsa de tabasco), adobos y guisos, así como para elaborar carnes y embutidos.

Este tipo de pimienta se emplea en la elaboración de aceites y vinagretas para acompañar ensaladas y guarniciones.

Pimienta de Jamaica

*Pimenta
dioica*

Lugar de origen:

Centroamérica

Los frutos de esta planta se utilizan ampliamente como sazonador en la gastronomía de América Latina, principalmente en la elaboración de guisos y adobos.

La pimienta de Jamaica es usada en países de Europa para hacer encurtidos y vinagretas, así como la preparación de embutidos. También es empleada dentro de la gastronomía del sudeste asiático para curris y salsas.

Su utilización se extiende también a la elaboración de licores y bebidas infucionadas, así como algunos productos de repostería como tortas y galletas.

Pimienta de Sichuan

*Zanthoxylum
piperitum*

Lugar de origen:

Provincia de Sichuan, China

Este tipo de pimienta es nativa de China, aunque también se encuentra en países como Japón, Corea del sur y Nepal. Se obtiene a partir de la molienda de los frutos de su arbusto homónimo.

La pimienta de Sichuan es utilizada ampliamente dentro de la comida asiática, siendo parte de mezclas como el polvo de 5 especias.

Se caracteriza por tener un color rosado que aporta esta tonalidad a los alimentos y por tener toques cítricos en su sabor.

Principalmente se usa para acompañar pescados y varias especias de aves, pero también es utilizada para acompañar en ensaladas, salsas y vinagretas.

Pimienta negra

Piper nigrum

Lugar de origen:

India

La pimienta es un fruto obtenido de su planta homónima, es utilizada en todo el mundo por su capacidad para aportar sabor y la sensación sávida picante a los alimentos.

Su principal uso se da en la preparación de salsas, caldos, guisos y adobos, además, es utilizada para sazonar junto con la sal carnes de res, cerdo y cordero, así como aves, pescados y mariscos.

La pimienta molida empleada en la elaboración de curris dentro de la gastronomía del sudeste asiático, también es usada (aunque en menor medida) para aportar sabor a preparaciones dulces como el chocolate, galletas y se complementa muy bien con frutas un poco acidas como lo es el mango sin madurar.

Pimienta rosada

*Schinus
terebinthifolius*

Lugar de origen:

Brasil

La variedad de pimienta rosada en realidad son los frutos del arbusto denominado como pimentero brasileño.

Se caracteriza principalmente por un color rojizo que aporta una tonalidad rosa a los alimentos.

Su uso debe hacerse con moderación, ya que posee componentes que pueden resultar tóxicos en grandes cantidades, además, esto también se debe a su potente aroma y sabor.

Estos frutos son usados para condimentar carnes y pescados, así como para la preparación de aceites aromáticos.

Polvo de 5 especias

*Mezcla de
especias*

Lugar de origen:

China

El polvo de 5 especias es una mezcla de especias tradicional de la cocina china cuyo objetivo es evocar los 5 sabores (dulce, salado, ácido, amargo y umami) en una sola composición.

Las especias que componen dicha mezcla son:

- Anís estrella
- Canela
- Clavo de olor
- Semillas de hinojo
- Pimienta de Sichuan

Ras el hanout

*Mezcla de
especias*

Lugar de origen:
Marruecos

El ras el hanout es una mezcla de especias procedente de Marruecos y el noroeste de África. Su nombre se traduce como “Jefe de la tienda” y se refiere a la mejor combinación de especias que se puede ofrecer.

No tiene una receta concreta ya que depende de la capacidad de especias que pueda ofrecer el mercader, suele ser una unión de entre 20 y 30 tanto especias como hierbas aromáticas.

Regaliz

Glycyrrhiza glabra

Lugar de origen:

África del norte, Sur de Europa

El regaliz es uno de los edulcorantes más antiguos que existen, siendo principalmente utilizado en gran parte del mundo para elaborar confitería a nivel industrial, también es usada en la alta repostería acompañando diversos postres y cremas dulces.

Esta raíz es usada para preparar infusiones dulces dentro de cervezas y licores, así como para la producción de tabaco.

Romero

Salvia rosmarinus

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

El romero es una de las hierbas aromáticas más utilizadas y apreciadas en la gastronomía mundial siendo utilizado principalmente en la gastronomía mediterránea. Hace parte de la mezcla de hierbas de Provenza.

Su principal uso se da para aromatizar variedad de salsas rojas y vinagretas, así como para acompañar carnes y pescados asados y al horno. Es usado en la preparación de la paella.

Secado y molido, el romero acompaña muy bien panes salados y vinagretas.

Gracias a su potente aroma también es empleado para aromatizar vinos, aceites y licores.

Sal

Cloruro de sodio

Lugar de origen:

Todo el mundo

De origen mineral y presente en todo el mundo, la sal común es probablemente el condimento más antiguo que existe.

Su uso en la industria gastronómica se da en prácticamente todo tipo de preparaciones, esto se debe a que es responsable de uno de los 5 sabores principales como lo es el salado.

Además de esto, la sal también es empleada para conservar alimentos como carnes, pescados y verduras, así como para la realización de encurtidos y salmueras.

Sal marina

Cloruro de sodio

Lugar de origen:

Agua marina

La sal marina proviene del agua de mar y se obtiene a partir de un proceso de evaporación donde posteriormente se da una cristalización de estos gránulos.

Es apreciada gastronómicamente, ya que, a diferencia de la sal mineral, esta es rica en diferentes elementos como el calcio, el magnesio, el yodo y el potasio. Se usa principalmente para la preparación y conservación de pescados, así como para la elaboración de embutidos y de carnes a la parrilla.

Sal rosa del Himalaya

*Cloruro
de sodio*

Lugar de origen:
Pakistán

Esta sal de origen mineral proviene de Pakistán y cuya principal característica es su tonalidad rosada.

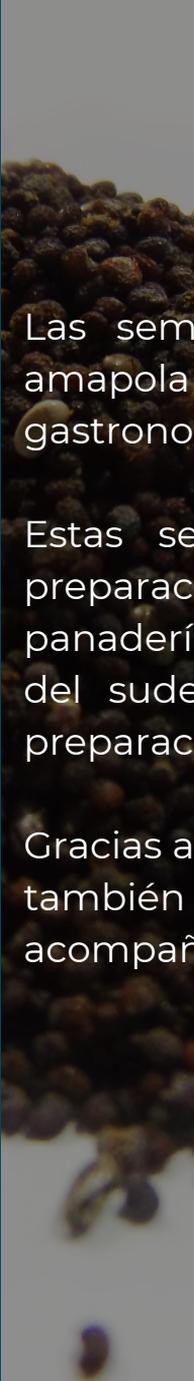
A diferencia de la sal común es también rica en diferentes elementos como el calcio, el magnesio, el hierro y el potasio, eso sí, en una cantidad mucho menor que la sal marina.

Es usada ampliamente para acompañar carnes, pescados y para conservar alimentos, aunque su uso en la alta cocina también se ve reflejado en la utilización de pequeños bloques como platos para los alimentos.

Semillas de amapola *Papaver rhoeas*

Lugar de origen:

Sureste de Europa, Asia



Las semillas se obtienen de la flor de amapola y son usadas ampliamente en las gastronomías de Asia, Europa y África.

Estas se utilizan principalmente en la preparación y decoración de productos de panadería y pastelería, aunque en países del sudeste asiático son usadas para la preparación de curris y salsas.

Gracias a sus toques dulces, las semillas son también empleadas en vinagretas y para acompañar ensaladas.

Tamarindo

Tamarindus indica

Lugar de origen:

Noreste de África

Los frutos del árbol de tamarindo son utilizados principalmente en las gastronomías de Asia y de América Latina.

Su uso varía del estado del fruto, ya que recién cosechados aportan sabores más ácidos y maduros se inclinan más hacia un sabor dulce.

Es ampliamente usado en infusiones y para la preparación de salsas, así como para confitería y repostería.

En países del sudeste asiático se usa para elaborar curris, variedades de sopas y para acompañar la preparación de carnes.

Tandoori Masala

*Mezcla de
especias*

Lugar de origen:

India

Esta mezcla de especias es originaria de la india y usada principalmente en los alimentos que son cocinados en el horno Tandoor, que se caracteriza por ser un tipo de horno rotatorio propio de esta cultura.

Aunque la mezcla de las especias varía, sus ingredientes habituales son:

- Ajo
- Alholva
- Canela
- Cardamomo
- Clavo de olor
- Comino
- Jengibre
- Laurel
- Nuez moscada

Tomillo

Thymus vulgaris

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo

El tomillo es una de las hierbas aromáticas más conocidas a nivel mundial. Gracias a su potente y agradable aroma, se emplea en la preparación de estofados, salsas, guisos y adobos.

Hace parte del bouquet garni por lo que se utiliza para preparar caldos y fondos, es, además, uno de los ingredientes que componen las hierbas de Provenza acompañando muy bien las carnes y los pescados, así como sopas y ensaladas.

El tomillo se puede consumir fresco o seco, por lo que es implementado en alimentos que requieren un horneado previo, como algunas variedades de focaccia y productos de panadería.

Vainilla

Vanilla planifolia

Lugar de origen:

México

Las vainas obtenidas de esta flor tipo orquídea son utilizadas en todo el mundo gracias a su suave olor como un aromatizante natural.

En la industria gastronómica la vainilla se utiliza para aportar aroma a diferentes preparaciones, aunque es usada para acompañar algunas salsas o vinagretas, principalmente se emplea en la repostería estando presente en cremas, tortas, dulces, helados, bebidas e incluso chocolates.

La vainilla es considerada la segunda especia más cara del mundo después del Azafrán.

Wasabi

Wasabia japonica

Lugar de origen:

Japón

El Wasabi se obtiene a partir de los tallos de la planta homónima y es originario de la región de Izú, en Japón.

Se utiliza principalmente para acompañar pescados y se ha popularizado por acompañar el sushi. El Wasabi también es utilizado en la preparación de salsas y algunas infusiones, así como para la preparación de licores.

Su principal característica es la de aportar una sensación sávida picante que no se presenta en las pailas gustativas, sino en las fosas nasales.

Zaatar

Mezcla de especias

Lugar de origen:

Oriente medio

El zaatar es una combinación de diferentes especias y hierbas aromáticas típicas de los países de oriente medio.

Esta mezcla de especias se suele utilizar para preparar carnes, panes y salsas, así como para infundir aceites y acompañar vegetales frescos.

Los ingredientes varían dependiendo del lugar, pero sus principales ingredientes son:

- Ajonjolí
- Hisopo
- Orégano
- Sal
- Tomillo
- Zumaque

Zumaque

Rhus coriaria

Lugar de origen:

Cuenca del Mediterráneo



Es empleado principalmente en cocinas del norte de África y del medio oriente para aportar acidez a las preparaciones.

Se usan las semillas de la planta o bien, se trituran y utilizan molidas para acompañar arroces, pescado, ensaladas y como añadido a algunas vinagretas, así como para preparar cremas y salsas.

