

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA

Artículo científico previo a la obtención del Título Académico de
Tecnología en Gastronomía

**“USOS Y PROPIEDADES DE LAS ESPECIES Y
CONDIMENTOS”**

Autor: Laura del Roció Almeida Romero

Directora de tesina: Lic. Alexandra Rosales

Ibarra – 2011

TABLA DE CONTENIDOS

1. TEMA:	3
2. RESUMEN	3
3. ABSTRACT	7
4. INTRODUCCIÓN	10
5. MATERIALES Y MÉTODOS	11
6. DISCUSIÓN	12
7. CONCLUSIONES	13
8. AGRADECIMIENTO	14
9. BIBLIOGRAFÍA	15

1. TEMA:

“USOS Y PROPIEDADES DE LAS ESPECIES Y CONDIMENTOS”

2. RESUMEN

Especies y condimentos

Las especias y/o condimentos son elementos súper importantes en la cocina, pues no sólo mejoran el sabor de los alimentos y les imprimen ese sello especial que los caracteriza y los diferencia de los demás, sino que además ayudan a conseguir una digestión adecuada. Es aconsejable que al preparar los guisos se añadan al final de la cocción las especias o hierbas frescas, de esta forma el contacto con el calor harán que desprendan todo su aroma y sabor, pues si se dejan hervir estas propiedades se pierden, evitando obtener un platillo apetitoso a nuestro olfato, que es lo que en principio nos incita a degustar un alimento.

Especia (del latín *species*), también llamada condimento (del latín *condimentum*, de *condire*, sazonar) es el nombre dado a ciertos aromatizantes de origen vegetal, que se usan para preservar o sazonar los alimentos. Técnicamente se considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre real es hierbas. Eran nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias. Las especias usadas en la actualidad son prácticamente las mismas que se usaban en la Antigüedad.

Procedentes en su mayoría del continente asiático, las especias han sido consideradas verdaderos tesoros en la antigüedad. No en vano se utilizaron frecuentemente como moneda de cambio. Quizás el motivo de que fueran codiciadas en el mundo antiguo sean las características que se les atribuían, pues existía la creencia de que poseían propiedades mágicas, afrodisiacas y curativas. Su uso más frecuente en la actualidad, el culinario, se lo debemos a los romanos que fueron los primeros que le dieron este fin, aunque también las emplearon como perfumadores de ambiente.

Se pueden clasificar las hierbas y especias en dos grupos, las que modifican, tanto el sabor, como el aspecto de los alimentos, en este grupo estarían el azafrán, la canela, el tomillo y el romero, entre otros; y las que excitan el paladar, entre las que se encuentran la pimienta, el pimentón, la nuez moscada y las diversas variedades de chiles. La cantidad de platos que se pueden cocinar con unas y otras, tanto solas como mezcladas, es muy elevada; esto hace que las distintas cocinas de cada cultura adquieran un toque característico.

Etimológicamente “especias” proviene de la palabra latina “species”. En principio esta palabra servía para designar cualquier cosa unitaria de la que se hablase, resaltando las características que la hacían única. Con el paso del tiempo fue derivando al significado de "bienes" o "mercancías", sobre todo para referirse aquellas que provenían de países lejanos, que habitualmente eran, semillas, raíces, brotes o bayas.

TENBER Christian (2003): Tradicionalmente las especias son las que provienen principalmente de semillas, frutos, flores o cortezas secas. Éstas según la parte de la planta son:

De semillas o frutos secos: Alhova, almendra, amapola, anís, cardamomo, cayena o guindilla, comino, mostaza, nuez moscada, pimentón, pimienta, sésamo (ajonjolí), vainilla.

De cortezas vegetales: Canela.

De flores secas: Azafrán, clavo de olor.

De raíces: Cúrcuma, jengibre.

Las hierbas aromáticas, consideradas especias en algunas clasificaciones, provienen de hojas de plantas pero sólo perfuman la comida. No son tan valoradas como las especias ya que su cultivo es doméstico y relativamente fácil. Éstas son: Albahaca, ajedrea, cilantro, espliego (o lavanda), estragón, eneldo, hinojo, laurel, mejorana, menta, salvia, orégano, perejil, romero, tomillo, epazote, hierbabuena.

Las mezclas de diferentes especias dan lugar a otro tipo de condimento, tales como el Curry, que es una mezcla basada en diferentes especias que se utilizan en la India

(masala), para guisos o estofados con salsa, así mismo se refiere a los platos preparados con esa salsa. La palabra curry deriva de kari, que significa "salsa" en tamil.

Otro ejemplo en la cocina mexicana es el Achiote, que se obtiene a partir de las semillas de esta planta, originaria del Caribe. Se utiliza, en polvo, como colorante natural de quesos, helados, salchichas y cremas. Se puede añadir a platos de carne, pollo y pavo.

Hay otras especies muy recurridas en la cocina que son resultado de la desecación de ciertos vegetales, como son: el ajo en polvo, el apio en polvo, la cebolla seca, la paprika y el tomate en pasta, secado y en polvo, entre otros.

También hay especias características de cada región y cultura culinaria, dos muy representativas de la cocina oriental son:

Daikón El sabor de este rábano asiático es fresco y más bien dulce. Se utiliza fresco en ensaladas, o rallado como guarnición para platos preparados a la plancha. *Raphanus sativus*; rábano blanco japonés; daikón

Wasabi: este rábano picante japonés se comercializa sobre todo en polvo, al que se añade agua para formar una pasta con la que se condimenta el sushi y el sashimi. *Eutreba wasabi*; wasabi, Japanese horseradish

Así pues, podemos decir que en el arte culinario no hay trucos, el único y gran secreto es tener pleno conocimiento de los ingredientes.

Las especias y su uso en las comidas

TENBER Christian (2003): los alimentos es tan antiguo como la aparición del hombre sobre la tierra. Nuestros ancestros descubrieron los primeros condimentos naturales como la sal y las sustancias azucaradas provenientes de la savia de algunos árboles. El uso actual que se le da a las especias en el arte culinario proviene de los romanos.

A pesar de que su valor nutritivo es casi nulo su uso moderado enriquece las comidas otorgándoles aroma, color y sabor y contribuyen a conseguir una digestión apropiada. Con tan sólo una pizca de estas especias es suficiente para realzar los sabores en las comidas.

Las especias se conservan de forma sencilla, se deben guardar en sitios frescos y oscuros y envasarlas en frascos herméticos para que no pierdan sus propiedades, sabor y frescura; además se recomienda mantenerlas conservadas por un período no mayor a 4 meses. No se debe abusar de las que son picantes o ácidas ya que pueden perjudicar nuestro organismo.

3. ABSTRACT

Spices and seasonings

Spices and condiments are super important elements in the kitchen, because not only improve the taste of food and they print special stamp that characterizes and differentiates them from others, but also help to ensure proper digestion. It is advisable to prepare the dishes are added to the end of cooking spices or fresh herbs, so the heat will contact the giving off its aroma and flavor if allowed to boil as these properties are lost, preventing obtain n tasty dish to our sense of smell, which in principle is urging us to taste food.

Spice, also called spice is the name given to certain flavors of vegetable origin, used to preserve or flavor food. Technically considered a spice to the hard parts, such as seeds or bark of certain aromatic plants, although similar, often also covers the fragrant leaves of some herbaceous plants, whose real name is herbs. Were native to the tropical regions of Asia, and the Moluccas in Indonesia, also known as the Spice Islands. The spices used today are virtually the same as those used in antiquity.

Mostly from the Asian continent, spices have been considered in ancient treasures. Not for nothing were often used as currency. Perhaps the reason they were prized in the ancient world to the characteristics attributed to them because it was believed they possessed magical properties, aphrodisiac and healing properties. Its most common use today, the cooking, we owe to the Romans who were the first who gave the order, but also used them as room fragrances.

You can sort the herbs and spices into two groups, those that change both the flavor and appearance of food, in this group would be saffron, cinnamon, thyme and rosemary, among others, and which excite palate, among which are the pepper, paprika, nutmeg and chili varieties. The number of dishes can be cooked with some and others, either alone or mixed, is very high, this makes the different cuisines of different cultures acquire a characteristic touch.

Etymologically "spices" comes from the Latin word "species." At first it served to designate any unitary thing the talk, highlighting the characteristics that made it unique.

With the passing of time deriving the meaning of "goods" or "goods" to refer especially those coming from distant countries, which were usually, seeds, roots, buds or berries.

Traditionally, the spices are mainly from seeds, fruits, flowers or bark dry. Here as part of the plant are:

Seeds or nuts: Alhova, almond, poppy, anise, cardamom, cayenne pepper, cumin, mustard, nutmeg, paprika, pepper, sesame (sesame), vanilla.

Plant bark, Cinnamon.

Dried flowers, saffron, cloves.

Root: Turmeric, ginger.

Herbs, spices in some classifications considered, from leaves of plants but only the food scent. They are not as valuable as the spices as their domestic cultivation is relatively easy. These are: basil, savory, coriander, lavender (or lavender), tarragon, dill, fennel, laurel, marjoram, mint, sage, oregano, parsley, rosemary, thyme, epazote, mint.

Mixtures of various spices give rise to other types of seasoning, such as Curry, a mixture based on different spices used in India (masala) to stews with gravy, and it refers to dishes prepared with the sauce. The word curry comes from Kari, meaning "sauce" in Tamil.

Another example in Mexican cooking is the Achiote, obtained from the seeds of this plant, native to the Caribbean. It is used in powder, as a natural coloring of cheese, ice cream, sausage and cream. Be added to meat dishes, chicken and turkey. Also buy a pill that crumble easily with the fingers, have a clay texture. Is typical of Mexican cuisine. Bixa orellana; annatto. Bixa orellana, annatto.

There is other huge appeal in the kitchen that is a result of the drying of certain vegetables, such as: garlic powder, celery powder, dried onion, and paprika and tomato paste, dried and powdered.

There are also characteristics of each region spices and culinary culture, two very representative of Asian cuisine are:

The flavor of the daikon radish Asia is rather cool and sweet. Used fresh in salads or grated as garnish for dishes prepared on the grill. Daikon Raphanus sativus, Japanese white radish, daikon

This wasabi Japanese horseradish is sold mostly powder, with the addition of water to form a paste that is seasoned sushi and sashimi. Eutreba wasabi, wasabi, Japanese horseradish

Thus we can say that in the culinary arts there are no tricks, the one great secret is to have full knowledge of the ingredients.

Spices and their use in foods

The art of seasoning food is as old as the apparition of man on earth. Our ancestors discovered the first natural seasonings like salt and sugary substances from the sap of trees. The current use is given to the spices in culinary art comes from the Romans.

Despite its nutritional value is almost zero use foods enriched by giving moderate aroma, color and flavor and help to ensure proper digestion. With just a hint of these spices is enough to enhance the flavors in foods.

The spices are kept in a simple, should be stored in cool, dark and packed in airtight containers to avoid losing their properties, flavor and freshness, it is also recommended to keep them preserved for a period no longer than 4 months old. Should not be abusing that is spicy or acidic and can harm our bodies

4. INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos más remotos, las especias y las hierbas aromáticas fueron para el hombre, medicina, condimento y objeto de uso en ritos religiosos y mágicos.

Tal era el valor de estas, que en citas del Antiguo Testamento se las refiere participando junto al oro y las joyas, en regalos de reyes.

Fueron empleadas en sustitución de moneda. Con ellas se pagaron rescates de ciudades conquistadas. La posesión de las islas y territorios productores de especias, significó poder y riquezas para quienes comerciaban con ellas y controlaban su tráfico. Fue así como árabes, fenicios, venecianos, portugueses, españoles y holandeses vivieron su mayor esplendor cuando, sucesivamente, consiguieron monopolizar esta actividad.

Por las especias se abrieron nuevas rutas terrestres y marítimas. Colón, que pretendía llegar a las "Indias de las Especias" por mar, para así evitar la intermediación costosísima de los árabes, quienes controlaban entonces las rutas terrestres, accidentalmente y sin saberlo, descubrió el Nuevo Mundo. Pocos años más tarde, también en busca de especias, Vasco Da Gama abre una nueva ruta bordeando África por el Cabo de Buena Esperanza y consigue arribar a las "Indias de la Especias" (Islas Molucas). SALFIELD R. "Prácticas de ciencias de los alimentos" (2000).

5. MATERIALES Y MÉTODOS

La revisión bibliográfica me llevo a llegar al desarrollo de este documento, la constancia en la lectura e redactado detalladamente un documento que enseña al uso de las especies y los condimentos. La documentación editada aquí, es de recopilación de libros, documentos de interés, páginas de internet que muestra las ventajas a la hora de preparar nuestras recetas.

La formulación del tema impreso en la tesis de grado, es de suma interés, así cito vínculos que llevan a la verificación de la información. En mi documento no formulo ningún tipo de encuesta, por ser una revisión bibliográfica, analizada e editada por mi persona y revisada por mi tutor.

6. DISCUSIÓN

En la actualidad se propone campañas del buen vivir, cuyas campañas nos conlleva a los buenos hábitos alimenticios, consumo apropiado de nuestros alimentos, planificación de la alimentación, con esto se quiere mitigar enfermedades en nuestro organismo. Si bien es cierto las especias y los condimentos nos aportan sabores exquisitos en nuestros alimentos, pero, tenemos que conocer sus beneficios en la nutrición para no exagerar a la hora de preparar. La combinación adecuada de los mismos depende tanto de nosotros, como también del entorno en que se cultivó y los alimentos a cocinar.

Las especias y los condimentos ayudan muchísimo a la gastronomía ya que pueden transformar un plato común a un plato de alta cocina. Es importante saber usar los condimentos adecuados, ya que su mal uso también podría estropear un excelente plato.

La clasificación y el uso de las especias engloban a muchos factores que los hacen una combinación única en las recetas de las cocinas clásicas y modernas, de aquí los mismos que han sido identificados e instruidos desde el lecho del hogar, como también en las escuelas de gastronomía.

Pongo en breve resumen de las clásicas combinaciones de especias y condimentos:

Bouquet garní es la mezcla de hierbas más popular. Combina tomillo, laurel, perejil y apio, envueltos en una hoja de puerro. Se utiliza para aromatizar muchos platos.

Hierbas de Provenza es una mezcla de hierbas frescas o secas a base de tomillo, romero, laurel, albahaca, ajedrea y lavanda. Va muy bien con cordero y cerdo asados.

Persillade mezcla de perejil y ajo picados que se añade a los guisos y platos instantes antes de finalizar la cocción. Cuando se utiliza en rellenos se añade pan rallado.

Gremolada aromatizante a base de ajo, perejil y cáscara de limón muy picados. Especialmente adecuada para los platos italianos

7. CONCLUSIONES

Las hierbas aromáticas se usan en la cocina tanto con fines gastronómicos como con la intención de conseguir los beneficiosos efectos que algunas plantas medicinales podrían generar en nuestro organismo. Se han de emplear siempre en dosis controladas y teniendo en cuenta sus posibles efectos secundarios. Su delicado sabor puede reemplazar, incluso con ventaja, al de muchas especias.

La mayoría de las especias estimulan los procesos digestivos y evitan las flatulencias, pero resultan excitantes e irritan la mucosa gástrica. Es por ello que deben emplearse en muy poca cantidad. No conviene que los incluyan en su dieta quienes padecen de estómago delicado, pero son interesantes para regímenes hipo sódicos, ya que concentran bastante sabor y pueden sustituir en parte a la sal.

Un condimento puede ser natural o de preparación previa, doméstica o industrial como detallo a continuación: el garum de los romanos, el nuoc man de los vietnamitas, el garam masala o curry de la India, el kefir del Medio Oriente, el dashi y la salsa de soya del Japón, el glutamato monosódico de la China y, el sofrito en Venezuela.

Condimento es en realidad un término que comprende las hierbas, las especias, los aromas y esencias sazonadoras, preservativos, extractos, salsas, edulcorante y siropes, productos industriales de acompañamiento, colorantes naturales, espesantes, inclusive vinos, quesos, flores.

Se debe de conocer y distinguir los sabores y aromas de cada condimento, y los que surgen al combinar varios de ellos. Según los especialistas en gastronomía, los condimentos deben proporcionar un contraste o un aroma al plato, pero sin anular el sabor real del ingrediente principal.

La regla general aconseja que se añadan en modesta cantidad y poco antes de acabar el cocinado del plato, dejándolos cocer un rato para que el plato pueda extraer de ellos su máximo sabor. Los más usados son: hierbas aromáticas, sal, vinagre, limón, ajo y especias como pimienta blanca o negra, clavo, nuez moscada.

8. AGRADECIMIENTO

Este documento es muestra de agradecimiento para todos aquellos entes que me iniciaron mi carrera estudiantil y me fueron formando académicamente a mi vida profesional, sin ellos no habría importancia ni aun me hubiera llamado la atención, pero, esa dedicación de cada día la confianza de haber depositado en mí, fue la reciprocidad que se manifestó para que hoy les imprima aquí, son muchos los nombres que me gustaría publicar pero para todos ellos un agradecimiento al haber formado a un chef de cuisine:

Dra. Patricia Carrasco mi primera coordinadora gracias por esa confianza.

Chef Marcos Valdés, profesor, compañero, amigo y sobre todo un maestro pilar en vida profesional.

Lic. Alexandra Rosales directora en mi tesina, autores de mi proyecto tan necesario, gracias por compartir su experiencia académica.

Tecnóloga Ximena Vásquez, por el apoyo incondicional y gratitud en la colaboración.

Rocío Almeida Romero.

9. BIBLIOGRAFÍA.

Referencia textual

TENBER Christian, “El gran libro de la cocina asiática” (2003). Everest

TENBER Christian, “La gran cocina de hierbas aromáticas y el ajo” (2003). Everest

NEIRINCK Edmundo & POULAIN Jean Pierre, “Historia de la cocina y de los cocineros” (2003). Zendra Zariquiet

LE CORDON BLEU; “Cocina completa Le cordón bleu” (2005). Everest

GAY José, “El gran libro de la cocina vegetariana” (2003). Océano

WEILER Isabel, “Culinaria mundial” (2003). Könemann

WRIGHT Jeni & TREUILLE Eric, “Guía completa de las técnicas culinarias” (2006). Blume

ESCOFFIER Augusto, “Mi cocina” (2005). Nauta

LE CORDON BLEU, “Las técnicas del chef” (2001). Blume

Cocinar Hoy Paso A Paso, Mcmycuil Océano Grupo Editorial S.A., Isbn 84-494-0014
Volumen V

ARROSTPIDE Jorge, Tratado De Carnes Y Charcuteria Artesana (2004)

MORÓN Carlos & GALVÁN Cristina. “La cocina criolla. Recetas de Córdoba y Regiones de la costa Caribe (2005). Domus Libri

SALFIELD R. “Prácticas de ciencias de los alimentos” (2000) Editorial Acriba S.A.

Referencia en línea

Espicias, Un poco de historia sobre las especias, Historia de las Especies
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/especias/historia-especies.htm>

Características de las especias, especias para la cocina, propiedades de las especias, el comercio de las especias. <http://www.botanical-online.com/especiaspropiedades.htm>

Los Condimentos: Hierbas Aromáticas; Condimentos ácidos; Especias; El ajo, la cebolla y otros; Preparados a partir de especias; Ventajas de los condimentos.

Inconvenientes de los condimentos.

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/condimentos.htm>

Condimentos usados en la cocina de los siglos XV-XVI

<http://www.historiaviva.org/cocina/condimentos.shtml>

Los platos con sus especias: Entradas, Pescados, Carnes, Postres, Salsas especiadas:

<http://www.encyclopediade gastronomia.es/recetas/especias-y-condimentos/los-platos-con-sus-especias-entradas.html>