



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA

Trabajo previo a la obtención del Título Académico de
Tecnología en Gastronomía

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

Autor: Rocío Almeida

Tutor: Lic. Alexandra Rosales

Ibarra – 2011

CERTIFICACIÓN

Quien suscribe, Licenciada Ximena Estévez en calidad de Directora de la Tesina titulada “USOS Y PROPIEDADES DE LAS ESPECIES Y CONDIMENTOS” de autoría de la egresada Laura del Rocío Almeida Romero Tecnología en Gastronomía, una vez revisado el trabajo cumple con los requisitos necesarios por lo que autorizo su publicación.

.....

DIRECTORA DE TESINA

Ibarra, 2011

DEDICATORIA

A mi padre celestial Dios por estar en todos los momentos buenos, malos y difíciles de mi vida y aquellas personas que luchan, perseveran para realizar sus sueños, ya que mi familia me ha brindado su apoyo en la culminación de esta etapa de mi presencia, lleno de amor comprensión, amor y sabiduría; especialmente a mi esposo Wilyton Andrade y mis dos hijos; Fátima y David Andrade

Rocío Almeida Romero

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

TABLA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
TABLA DE CONTENIDOS.....	v
RESUMEN.....	1
SUMARY.....	5
CAPITULO I.....	9
1.1 Tema: “Usos y propiedades de las especies y condimentos”	9
1.2 Planteamiento del problema.....	9
1.3 Justificación.	11
1.4 Objetivos.....	12
1.4.1 Objetivo General.....	12
1.4.2 Objetivos Específicos.	12
CAPITULO II	13
MARCO TEÓRICO.....	13
2.1 ESPECIA	13
2.1.1 Historia del uso de las especias.....	13
2.1.2 Características de las especias	15
2.1.3 Propiedades de las especias	15
2.1.4 El comercio de las especias	17
2.1.5 Las especias en el mundo.....	17
2.1.6 La importancia de las especias en la alimentación	18
2.1.7 Desde la antigüedad	19
2.1.8 Un tesoro en la cocina.....	20

2.2 IMPORTANCIA DE LAS ESPECIAS O HIERBAS AROMÁTICAS EN LA COCINA 20

2.2.1	Combinar las especias.....	21
2.2.2	Platos muy conocidos con especias y hierbas aromáticas	21
2.2.3	El uso de las especias y hierbas aromáticas en la cocina.....	22
2.2.4	Principales especias y hierbas aromáticas en la cocina	22
2.3	LOS CONDIMENTOS.....	23
2.3.1	Los condimentos y sus propiedades.....	24
2.3.2	Especias, aromáticas y condimentos.....	25
2.3.3	Hierbas Aromáticas.....	26
2.3.4	Condimentos ácidos.....	26
2.3.5	Cómo condimentar.....	27
2.4	ESPECIAS	27
2.4.1	El ajo, la cebolla y otros.....	28
2.4.2	Preparados a partir de especias	29
2.4.3	Ventajas de los condimentos.....	29
2.4.4	Inconvenientes de los condimentos	30
2.5	LAS ESPECIAS, EL SABOR Y AROMA DE LA COCINA	31
2.5.1	El sabor saludable de las especias.....	31
2.5.2	La sal en la cocina moderna.....	31
2.5.3	El curry	31
2.5.4	El ajo, sabor y salud en la cocina.....	32
2.5.5	El orégano	32
2.5.6	Azafrán.....	32
2.5.7	Las especias más usadas en los postres	32
2.5.8	Aceites aromáticos caseros	33

2.6	LISTADO DE LAS ESPECIES	33
2.6.1	Albahaca	33
2.6.2	Anís estrellado	34
2.6.3	Canela	34
2.6.4	Cardamomo.....	34
2.6.5	Cilantro	35
2.6.6	Clavo.....	35
2.6.7	Comino.....	35
2.6.8	Cúrcuma.....	36
2.6.9	Curry	36
2.6.10	Mostaza.....	36
2.6.11	Nuez moscada.....	37
2.6.12	Orégano.....	37
2.6.13	Perejil.....	38
2.6.14	Pimienta de Cayena	38
2.6.15	Pimienta Blanca ó Negra	38
2.7	LOS PLATOS CON SUS ESPECIAS	39
2.7.1	Entradas:	39
2.7.1.1	Ensaladas	39
2.7.1.2	Huevos	39
2.7.1.3	Guisos	40
2.7.1.4	Hortalizas	40
2.7.1.5	Legumbres	40
2.7.1.6	Pastas	40
2.7.1.7	Setas	41

2.7.1.8	Sopas.....	41
2.7.2	Pescados:.....	41
2.7.2.1	Azules	41
2.7.2.2	Blancos.....	41
2.7.2.3	De agua dulce.....	42
2.7.3	Carnes:	42
2.7.3.1	Aves de coral	42
2.7.3.2	Caza de pluma.....	42
2.7.3.3	Caza de pelo.....	42
2.7.3.4	Cordero	43
2.7.3.5	Vacuno	43
2.7.4	Postres:.....	43
2.7.4.1	Frutas	43
2.7.4.2	Lácteos	44
2.7.4.3	Repostería	44
2.7.4.4	Salsas especiadas	45
CAPITULO III.....		47
METODOLOGÍA		47
3.1	Bibliográfica	47
3.2	Documental.....	47
CAPITULO IV.....		48
APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE.....		48
Aporte crítico de la asociación de las especies en la recetas.....		48
Aporte crítico del momento de condimentar las comidas.....		48
Cómo tostar las especias:		48

Aporte critico de los consejos al cocinar.....	49
CAPÍTULO V	50
CONCLUSIONES	50
CAPITULO VI.....	51
RECOMENDACIONES	51
ANEXOS	53
FORMATO DE RECETA ESTANDAR	53
Bibliografía	72

RESUMEN

Espicias 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; daikon

Wasabi: este rábano picante japonés se comercializa sobre todo en polvo, al que se añada 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.

SUMMARY

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. *Eutrema 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.

CAPITULO I

1.1 Tema: “Usos y propiedades de las especies y condimentos”

1.2 Planteamiento del problema.

Entendemos como condimentos las sustancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles, para conservarlos mejor o aun, para complementar o lograr armonía entre todos los ingredientes de la preparación sin alterar el sabor natural de lo que se cocina.

De ese modo el término comprendería casi todo lo que utilizamos para preparar un plato, aparte de los ingredientes principales, aunque en algunos casos algo que es corrientemente utilizado como condimento pasa a ser un ingrediente e inclusive, llegar a convertirse en el ingrediente más importante.

Si buscamos nutrientes o valor dietético en los condimentos (sal, vinagre, hierbas aromáticas, especias) algo hay, pero siempre en cantidades insignificantes. Y ese es precisamente uno de sus rasgos definitorios: añaden color y sabor a los alimentos sin alterarlos sustancialmente

Conseguir platos apetecibles y sabrosos, originales o llamativos, mediante el uso de condimentos, es cuestión de técnica y sapiencia culinaria, que nos permitirán elegir correctamente los condimentos que transforman una receta mediocre en un plato especial.

Para usarlos con acierto, habremos 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.

Un condimento puede ser natural o de preparación previa, doméstica o industrial y así ha sido desde muy antiguo: 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.

El condimento no es un recurso artificial como puede ser, por ejemplo, el consomé concentrado o el adobo industrial que uniformizan la comida, que por eso conviene evitar, sino que responden a hábitos alimentarios y, no por industrial, debe condenarse, como en el caso de la leche en polvo, por ejemplo, que sin ser idéntico al producto original ofrece simplificación, fácil transporte y obtención en cualquier parte sin desmejorar la calidad ni modificar apreciablemente el gusto del producto final. Sobre las hierbas y las especias, específicamente, nos referiremos en otra oportunidad.

Por estas semillas, raíces, hojas, bayas, cortezas y minerales, los hombres se mataron, se aventuraron a descubrir lo desconocido: islas misteriosas, países, continentes. La llegada larga, peligrosa, a través de los caminos de las especias, provocó precios consecuentes hasta el siglo XVII, y su uso beneficiaba de un verdadero estatuto social.

1.3 Justificación.

El desarrollo del presente documento se elabora con el interés enfocado en el uso de las especias y condimentos en el ámbito gastronómico y en los beneficios que nos puedan aportar a la hora de preparar nuestras recetas. Presentar información de buena calidad a lo que corresponda al analizar la documentación antes de ser elaborada.

En la cocina moderna ha logrado un estudio sobre los usos de las especies y los condimentos en el arte culinario por lo que su aporte vendrá a ser lo más importante presentando alternativas a la hora de las preparaciones.

Por la biodiversidad con que contamos es necesario recabar información básica de las especies con propiedades y mejores alternativas para su uso adecuado.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General.

Investigar “usos y propiedades de las especias y condimentos”

1.4.2 Objetivos Específicos.

Estudiar las características de las especias con sus propiedades más utilizadas en las cocina.

Editar la información obtenida del uso de las especias y los condimentos.

Presentación de las especias y los condimentos en los diferentes tipos de usos en el arte culinario.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ESPECIA

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)

2.1.1 Historia del uso de las especias

Las Especias, al igual que las Hierbas Aromáticas, son importantísimas en la historia, tanto por sus propiedades curativas como por su importancia culinaria. A cualquier comida le dan un toque especial y se convierten en la gracia del plato.

“Las especias han estado toda la vida relacionadas con Oriente y con el exotismo. Lo cierto es, que la mayor parte provienen originariamente de Oriente y sus aromas envolventes y densos nos recuerdan el exotismo oriental.

Los musulmanes y los asiáticos lo utilizaban desde la antigüedad, más por sus poderes curativos, para embalsamar, para conservar los alimentos, para teñirlos, para hacer perfumes y por sus poderes mágicos, que por su importante aportación a la cocina. Se cree que fueron los romanos, los que primero los utilizaron, para condimentar sus platos y así mejorar su sabor.

A partir del siglo IV un filósofo llamado Macróbio fue el primero en llamar especies a las hierbas aromáticas y a las especias. Luego en el siglo XII quedó fijada en Francia la denominación espice o espesse. Así en la Edad Media, se afianzó la utilización en la cocina de la gente pudiente el consumo de las especias siguientes: la pimienta, la vainilla, el jengibre, el clavo, la nuez moscada, el clavo y el azafrán.

Las especias primero, llegaban a los países del Mediterráneo, gracias a los mercaderes: genoveses, catalanes, venecianos. Estos debían de pagar impuesto por atravesar los territorios musulmanes y turcos, lo cual encarecía mucho el precio de éstas y les obligó a buscar rutas alternativas para su transporte. Los que consiguieron abrir nuevas rutas con Oriente (la llamaron la Ruta de las Especias), para el transporte de estos preciados condimentos, fueron en el siglo XVI el portugués Enrique el Navegante y el español Blasco de Gama. De hecho, cuando Colón descubrió América lo que andaba buscando en realidad era esa nueva ruta para las especias. Así es que, Portugal era quien dominaba la venta de especias orientales y España con las que traía de América y también de Oriente. A partir del siglo XVIII, los holandeses, ingleses y franceses también se dedicaron a ello monopolizando su venta. Esto abarató tanto el precio de éstas, que el consumo de las especias, pasó a ser del dominio público y ya casi todo el mundo tenía acceso a ellas.” En definitiva la reseña de la historia de las especies es sumamente amplia de aquí una pequeña extracción de información.

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/especias/historia-especies.htm> : la referencia citada data que las especias suelen tener un sabor picante o perfumado, almizclado o amaderado, dulce o amargo, sirven para aderezar los platos y su sabor prevalece sobre su aroma. No suele estar clara la clasificación, que se tiene sobre las especias y las hierbas aromáticas. Según el libro que se mire puede variar, pero nosotros las hemos clasificado de la siguiente forma: Especias

2.1.2 Características de las especias

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.

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.

2.1.3 Propiedades de las especias

Las especias o condimentos es el nombre dado a ciertos aromatizantes de origen vegetal, que se usan para preservar o sazonar los alimentos. Cada vez son más

utilizadas en nuestra cocina para definir sabores, pues gracias a sus propiedades aromatizantes es posible que alimentos insípidos o desagradables, pasen a ser gustosos y sabrosos sin perder sus propiedades nutritivas. Podemos clasificar las hierbas y especias en dos grupos:

- Modifican el sabor y color: azafrán, canela, tomillo y romero, entre otros.
- Excitan el paladar: pimienta, pimentón, nuez moscada y chile picante.

Tanto la diversidad como la cantidad de especias son enormes, pero vamos a describir las más utilizadas y las que tienen propiedades más beneficiosas para nuestra salud.

Todos tenemos especias en la cocina y aunque pequeñas sabemos el gran papel que juegan en los platos. Llamamos especia a una parte vegetal que tiene propiedades aromáticas y se trata de semillas, frutos, rizomas, estigmas florales, ramas, brotes, hojas u otras partes de una planta que vienen utilizándose desde hace miles de años. Referencia en línea: <http://www.botanical-online.com/especiaspropiedades.htm>

El sabor o aroma de las especies es causa de los aceites esenciales que contienen y el hombre ha sabido sacarles provecho ya sea para la conservación de alimentos, la salud e incluso la cosmética. Por ejemplo, para una alimentación sana has de saber que:

El jengibre ayuda a la digestión y protege contra las toxinas. Lo mismo la nuez moscada que ayuda al tónico cardíaco y cerebral y también con la pimienta, un fruto estimulante y digestivo.

El orégano es un importante desinfectante y protege el sistema inmunológico. El ajo protege los pulmones, el corazón, el sistema digestivo y combate las infecciones. La albahaca aporta flavonoides antioxidantes que nos protegen de los radicales libres y es recomendada para la artritis y las enfermedades cardíacas.

La canela sirve para controlar los niveles de azúcar en sangre y favorecer la digestión. El perejil es fuente de hierro y vitamina C, y el tomillo, finalmente, es rico en hierro, es digestivo y además expectorante.

2.1.4 El comercio de las especias

El deseo de obtener estos productos produjo todo un fenómeno cultural, social y económico, conocido por el Comercio de las Especias, que llevo a muchos pueblos a realizar lejanos viajes a tierras distantes. Eran productos difíciles de conseguir porque exigían viajes muy largos y peligrosos. Además, en su comercio intervenían muchas manos. Todo ello elevó el precio de estos productos hasta el punto de ser solamente asequibles a los hogares más pudientes. Durante muchos siglos solamente los más ricos pudieron disponer de las propiedades de aquellas especias que procedían de lugares lejanos, debiendo conformarse con las que podían cultivar en sus tierras.

2.1.5 Las especias en el mundo

Aunque el número de especias utilizadas por la mayoría es bastante limitado, hay que considerar que existen multitud de especias en todo el mundo, algunas de las cuales solo están utilizadas por pequeñas minorías locales y son desconocidas en el resto de culturas.

Prácticamente todo el mundo conoce la pimienta y sabe de su uso, pero cuantas personas saben que existe la pimienta de monje y que esta especia puede añadirse a la comida para rebajar el exceso de libido. No se trata de una especie exótica, escondida en lo más recóndito de una selva tropical, en realidad esta especia deriva de los frutos del sauzgatillo, un arbusto que puede encontrarse al lado de muchos ríos o corrientes de agua del mediterráneo. En este caso el desconocimiento del uso de estos frutos convierte el uso de este fruto en algo desconocido.

Otras veces el desconocimiento de las especias es debido a que su crecimiento y su uso se producen en lugares más remotos. Podemos considerar que la pimienta de Tasmania es una especie prácticamente irreconocible para la mayoría. Se trata de los frutos de la Tasmania lanceolata, un arbusto de unos 5 metros de altura que crece en Nueva Zelanda, Indonesia y en toda América del Sur. Es a partir de sus hojas de color verde oscuro, que se obtiene esta especia fragante, punzante y con aroma selvático.

2.1.6 La importancia de las especias en la alimentación

Las especias o hierbas aromáticas constituyen un recurso muy útil en la cocina porque permiten elaborar platos más sabrosos y saludables.

Para conseguir aumentar el sabor o la fragancia de las comidas es necesario conocer las características de las especias de manera que estas se combinen bien.

Desde un punto de vista ESCOFFIER Augusto (2005) distinguimos los siguientes tipos de especias o hierbas aromáticas:

Especias base: Se pueden utilizar para todo tipo de verduras, sopas (menos las sopas dulces), salsas, rellenos, arroz, setas, patatas y todas las legumbres. Las especias incluidas en este grupo son: ajo en polvo, cebolla, nuez moscada, pimienta, pimienta en polvo, pimienta, coriandro, tomillo y albahaca.

Especias suaves o dulces: Se utilizan para dar sabor y aroma a los preparados dulces (galletas, pasteles, mermeladas, sopas dulces flanes, macedonias, ensaladas, pudding) Dentro de este grupo tenemos: anís, hinojo, vainilla, clavo, canela y cardamomo.

Especias fuertes o ásperas: Se utilizan para condimentar carnes, verduras, legumbres, sopas (menos las dulces) arroz, setas o patatas. Dentro de este grupo de especias tenemos: pimienta picante, pimienta negra, pimienta blanca, ajo, cebolla, apio,

comino, perejil, salvia, romero, rábano, melisa, laurel, eneldo, mostaza, clavo, cúrcuma, nuez moscada, etc.

Espicias de relleno: Son aquellas que, utilizadas en pequeña cantidad, pueden utilizarse para sazonar platos de los dos grupos anteriores. Dentro de este grupo tenemos el clavo, el jengibre, el hinojo y el cardamomo.

2.1.7 Desde la antigüedad

Desde la antigüedad las especias han constituido un producto sumamente importante para el hombre. El mismo nombre "especia" procede del latín "species", con el significado de básico o esencial. Su importancia radicaba en la capacidad de estos productos para cambiar el sabor de los alimentos y para conservarlos, así como en su función como medicina natural o productos de perfumería. Tampoco hay que olvidar las propiedades místicas o sagradas de algunos aceites esenciales o su posible valor afrodisíaco. Baste citar el capítulo bíblico de la adoración de los Reyes Magos que ofrecen a Jesús oro, incienso y mirra.

El incienso y la mirra ya eran utilizados por los Egipcios en sus ceremonias religiosas y su importancia era tal que este pueblo mantuvo un comercio muy importante con Oriente para proveerse de estas dos especias y de otras básicas en su alimentación como el azafrán o la mostaza.

Su importancia fue tal que, al principio, muchas culturas antiguas intentaron poseer el secreto de su cultivo rodeándolo de propiedades fantásticas y misteriosas para impedir el control de las mismas por otros pueblos. De la canela, por ejemplo, se decía que crecía en lagos custodiados por dragones alados.

Poco a poco, a medida que su uso se fue extendiendo, los diferentes pueblos fueron accediendo a las mismas.

El deseo de obtener estos productos produjo todo un fenómeno cultural, social y económico, conocido por el Comercio de las Especias, que llevo a muchos pueblos a realizar lejanos viajes a tierras distantes.

2.1.8 Un tesoro en la cocina

Para resaltar sabores, para aromatizar guisos, para dar color a los platos. Son muchas, en suma, las utilidades de las especias, un auténtico tesoro botánico que si bien no se caracteriza por aportarnos cantidades importantes sí resulta recomendable para prevenir numerosas dolencias y, en concreto, las asociadas al propio proceso de digestión. De hecho, constituyen uno de esos pocos productos que han dado el salto de la botica a la cocina y ese simple hecho justifica que las utilicemos a diario para dar un toque saludable extra a nuestros alimentos.

2.2 IMPORTANCIA DE LAS ESPECIAS O HIERBAS AROMÁTICAS EN LA COCINA

De origen mayoritariamente asiático las especias eran consideradas en la antigüedad auténticos tesoros. Al punto de que se utilizaban frecuentemente como moneda de cambio y algunas llegaron a ser más valiosas que el propio oro. Pues sus propiedades conservantes, aromatizantes y potenciadoras del sabor así como sus conocidas capacidades terapéuticas. Estas características, sumadas a la ingente variedad de especias y hierbas aromáticas que podemos encontrar en el mercado y a su versatilidad en la cocina las convierten en productos que, sin duda, valen realmente a veces su peso en oro.

Desde tiempos inmemoriales el hombre se ha valido de las especias y hierbas aromáticas para múltiples usos. Las ha empleado como remedio medicinal, como condimento, como conservante, como moneda de cambio, como herramienta en ritos mágicos o religiosos y hasta como regalo propio de reyes y dioses. Hoy se las valora

fundamentalmente por su empleo culinario para modificar, reforzar y/o potenciar el sabor de diferentes platos. Nutricionalmente su aportación no es significativa salvo en algunos casos concretos -como el del perejil, muy rico en vitamina C- pero está constatado que muchas son interesantes herramientas terapéuticas con las que aliviar o mejorar en diversas dolencias lo que las convierte en mucho más que un simple condimento.

2.2.1 Combinar las especias

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

2.2.2 Platos muy conocidos con especias y hierbas aromáticas

Hay fórmulas de ramitos de hierbas según la preparación que vayamos a hacer.

Aves: tallos de apio con un ramito de perejil, de tomillo, de mejoran, de estragón y una hoja de laurel. Si son de caza se añaden unos granos de enebro y se introduce en una bolsa de muselina, para retirarlo al finalizar.

Buey cáscara de naranja, romero, tomillo y perejil.

Cerdo ramitas de salvia fresca, tomillo y mejorana.

Cordero ramitas de romero, tomillo, ajedrea, perejil y menta.

Pescado y marisco estragón, eneldo y cáscara de limón.

Hortalizas y legumbres hoja de laurel, ajedrea, salvia, mejorana, orégano y perejil.

2.2.3 El uso de las especias y hierbas aromáticas en la cocina

El arte de utilizar las especias o hierbas aromáticas se debe aprender. Para ello es importante la práctica que la que nos enseñará cómo utilizarlas. Sin embargo podemos tener en cuenta una serie de normas:

Utilizar pequeñas cantidades: De esta manera podremos añadir un poco más si nos hace falta. Las cantidades correctas se aprenderán a medida que practiquemos. Debemos utilizar siempre la misma medida para aprender a utilizar la cantidad correcta. En general, las especias se utilizarán en cantidades muy pequeñas porque su sabor es muy fuerte.

El buen cocinero no debe probar directamente las especias. Las especias probadas aisladamente resultan desagradables. Hay que mezclarlas con los alimentos para que desarrollen sus auténticas propiedades.

Las especias deberán conservarse adecuadamente para que conserven todo el aroma y sabor original. Para ello las guardaremos en botes de cristal, herméticos, secos y en lugar fresco y oscuro. WRIGHT Jeni & TREUILLE Eric (2006).

2.2.4 Principales especias y hierbas aromáticas en la cocina

Las especias o hierbas aromáticas constituyen un recurso muy útil en la cocina porque permiten elaborar platos más sabrosos y saludables.

Desde un punto de vista culinario distinguimos los siguientes tipos de especias o hierbas aromáticas:

Especias base: Se pueden utilizar para todo tipo de verduras, sopas (menos las sopas dulces), salsas, rellenos, arroz, setas, patatas y todas las legumbres. Las especias incluidas en este grupo son: ajo en polvo, cebolla, nuez moscada, pimienta, pimienta en polvo, pimienta, coriandro, tomillo y albahaca.

Especias suaves o dulces: Se utilizan para dar sabor y aroma a los preparados dulces (galletas, pasteles, mermeladas, sopas dulces flanes, macedonias, ensaladas, pudding, etc.) Dentro de este grupo tenemos: anís, hinojo, vainilla, clavo, canela y cardamomo.

Especias fuertes o ásperas: Se utilizan para condimentar carnes, verduras, legumbres, sopas (menos las dulces) arroz, setas o patatas. Dentro de este grupo de especias tenemos: pimienta picante, pimienta negra, pimienta blanca, ajo, cebolla, apio, comino, perejil, salvia, romero, rábano, melisa, laurel, eneldo, mostaza, clavo, cúrcuma, nuez moscada, etc.

Especias de relleno: Son aquellas que, utilizadas en pequeña cantidad, pueden utilizarse para sazonar platos de los dos grupos anteriores. Dentro de este grupo tenemos el clavo, el jengibre, el hinojo y el cardamomo.

2.3 LOS CONDIMENTOS

Entendemos como condimentos las sustancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles, para conservarlos mejor o aun, para complementar o lograr armonía entre todos los ingredientes de la preparación sin alterar el sabor natural de lo que se cocina.

Condimento es en realidad un término muy vasto que comprende las hierbas (cebollín, perejil), las especias (canela, ajonjolí), los aromas y esencias (esencia de vainilla, de almendras) sazonadores (glutamato monosódico), preservativos (sal, vinagre), extractos (extracto de carne), salsas (salsa inglesa, de tomate, picante), edulcorante y siropes (papelón, melaza), productos industriales de acompañamiento (mostaza, encurtidos), colorantes naturales (onoto, caramelo), espesantes (harina, maicena), inclusive vinos, quesos, flores. La lista podría ser interminable.

El condimento no es un recurso artificial como puede ser, por ejemplo, el consomé concentrado o el adobo industrial que uniformizan la comida en detrimento de la calidad, que por eso conviene evitar, sino que responden a hábitos alimentarios y, no por industrial, debe condenarse, como en el caso de la leche en polvo, por ejemplo, que sin ser idéntico al producto original ofrece simplificación, fácil transporte y obtención en cualquier parte sin desmejorar la calidad ni modificar apreciablemente el gusto del producto final. Sobre las hierbas y las especias, específicamente, nos referiremos en otra oportunidad.

2.3.1 Los condimentos y sus propiedades

En el arte culinario muchas veces se utilizan distintas clases de condimentos, pero en la mayoría de los casos no sabemos qué propiedades nos están entregando.

Conocemos con este nombre a una serie de aditivos naturales capaces de modificar el sabor, color, consistencia, acidez de los platos que tomamos.

Proceden de las hojas, flores o raíces de algunas plantas y árboles. Y nuestra cocina no sería la misma sin ellas.

Los diferentes condimentos que encontramos en el mercado se pueden clasificar en distintos grupos, podemos destacar algunos:

Salinos, se emplean en la mayoría de los platos y aunque el más frecuente es la sal, podemos destacar el orégano, albahaca o estragón entre otros.

Ácidos, son eficaces para calmar la sed por sus cualidades refrescantes y los más usados son el limón o el vinagre.

Aromáticos, son los que aportan un olor intenso a los platos y podemos destacar el ajo y perejil o el romero y laurel. SALFIELD R. (2000).

2.3.2 Especies, aromáticas y condimentos

Durante muchos tiempos algunos condimentos, como por ejemplo la sal, fueron los únicos recursos de los que se disponía para la conservación de los alimentos se han utilizado hierbas para elaborar infusiones mitigadoras de dolores e incluso para la preparación de pociones mágicas.

También es posible cultivar hierbas frescas en una maceta. Lave bien las hojas frescas, envuélvalas en toallas de papel húmedas, y refrigérelas hasta por una semana.

Si se desea guardar las hierbas troceadas o en polvo, se separan los tallos de las hojas una vez secas y se desmenuzan sobre un papel o cuenco. Luego se envasan.

Esta operación resulta muy fácil cuando la hierba está bien seca, para lo cual los plazos son muy variables; algunos requieren semanas.

Hiervas y especias

Es preferible usar hierbas frescas en vez de las deshidratadas.

El sabor pleno de la hierba fresca o de la especia es mejor en si la agrega justo antes de servir.

Toda la gama de hierbas aromáticas tiene una fuerte presencia en el conjunto de recetas; desde las carnes asadas, hasta los guisos más variados.

En la cocina, las partes delicadas de las hierbas como las hojas y flores se clasifican como hierbas, mientras que los extractos aromáticos secos, semillas y raíces se conocen como especias.

El secreto de la cocina está muchas veces en saber emplear la cantidad exacta de condimentos, sin cargar demasiado los alimentos.

La mejor manera de conocerlas es cocinar platos que contengan únicamente una hierba o una especia, para aprender cómo interactúa con los diferentes alimentos; observe cómo su sabor se intensifica al cocinarlas y descubra si realmente le gustan.

2.3.3 Hierbas Aromáticas

En multitud de platos se ve el apéndice a las finas hierbas. Esto no es más que una deliciosa combinación de las hierbas frescas más sabrosas, como el perifollo, el cebollino o el estragón. Los ramilletes de hierbas son un alimento muy socorrido y con gran éxito para condimentar los platos. Consisten en unas ramitas de perejil, un poco de tomillo y una hoja de laurel, todo ello atado con un hilo.

A este ramillete original, se le pueden añadir algunas hojas de apio, cáscara de naranja, un diente de ajo, unas ramitas de hinojo o cualquier otra hierba que pueda contribuir a mejorar el plato. El ramillete se puede añadir a numerosos guisos o sopas, retirándose cuando el plato esté listo.

2.3.4 Condimentos ácidos

Vinagre: Se obtiene por fermentación del vino de uva, aunque también los hay de manzana, frambuesa y puede estar aromatizado con hierbas. Por su acidez, su

consumo no está indicado en personas de estómago delicado, pero utilizado con medida aporta un contrapunto interesante en aliños, verduras, pescados a la plancha y en algunas salsas.

Limón: Reemplaza, y con ventaja, al vinagre. Realza el sabor del pescado blanco y le confiere firmeza si se macera en crudo. En la elaboración de postres dulces, el limón corrige sabores demasiado dulces, o aporta contraste cuando las frutas utilizadas adolecen de poco sabor. Para quien sigue una dieta de protección gástrica, el limón es más adecuado en los aliños que el vinagre. Añadido su jugo a los platos, encubre en parte la falta de sal, lo que agradecen quienes han de respetar una dieta hiposódica, baja en sal.

2.3.5 Cómo condimentar

Para condimentar los guisos y estofados es conveniente machacar pimienta blanca, nuez moscada, clavos de olor, tomillo, albahaca, y cilantro, y agregar esta mezcla a la preparación.

Como condimento de carnes rojas se puede utilizar nuez moscada, pimienta blanca y negra, laurel, sal, y clavos de olor.

Para condimentar carnes de caza puedes realizar una mezcla machacada de tomillo, laurel enebro, clavos de olor, hinojo, comino, sal y pimienta negra.

2.4 ESPECIAS

Así desde los primeros años de la humanidad nuestros lejanos ancestros, después de una exploración exhaustiva por el mundo vegetal se esforzarán por conseguir el primer condimento natural: la sal; y en la savia de algunos árboles encontrarán sustancias azucaradas para endulzar sus primeros alimentos.

Pronto nace el arte de condimentar, marcando una nueva etapa en la historia de la civilización, y ese refinamiento que estimula primero el sentido del gusto y del olfato, es seguido luego por sensaciones cerebrales, cauces de progreso intelectual que no tardará mucho en manifestarse.

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.

2.4.1 El ajo, la cebolla y otros

Son de digestibilidad difícil, sobre todo cuando se emplean crudos o rehogados en aceite. No conviene que los ingieran de ese modo quienes tienen estómago delicado. Cocidos resultan más suaves, de ahí que se pueda utilizar cebolla o puerro como aromatizantes de un caldo.

Ajo: Su sabor picante reemplaza al de las especias más fuertes. Ofrece muchas propiedades: antiséptico, diurético.

Cebolla: Si se emplea cruda para ensaladas, debe dejarse en remojo en agua fría para que no resulte demasiado fuerte. También se puede emplear cebolleta, más suave que la cebolla.

Puerro: Más dulce y suave que la cebolla.

Chalota: Más suave que la cebolla y el ajo

2.4.2 Preparados a partir de especias

Son muy sabrosos, pero su uso habitual puede provocar dispepsia (indigestión) y gastritis, especialmente en personas con estómagos delicados.

Curry: salsa picante que contiene pimienta, jengibre, clavo, nuez moscada, cúrcuma y hasta 14 ingredientes más. El curry comercial lleva sal, por lo que no debe emplearse en dietas bajas en sodio.

Mostaza preparada: se elabora con semillas de mostaza trituradas, vinagre, sal y cúrcuma (colorante amarillo extraído de una planta del mismo nombre) o azafrán, que le otorgan el color amarillo. Las semillas de mostaza más fuertes se obtienen de la mostaza negra y liberan su sabor picante cuando se mojan. La mostaza comercial lleva sal, por lo que no debe utilizarse en dietas hiposódicas.

Kétchup: mezcla de tomate, vinagre, azúcar y especias.

Salsa tabasco: mezcla de chiles, vinagre y especias. Muy picante.

Salsa Worcestershire: con melaza de caña de azúcar y especias picantes. Se usa para aromatizar hamburguesas y otras carnes.

2.4.3 Ventajas de los condimentos

Son aperitivos: estimulan el apetito, ya que al aumentar el sabor y aroma de los platos incitan a comer más.

Aumentan las secreciones digestivas: provocan un incremento en el volumen de las secreciones que normalmente se vierten al conducto digestivo (desde la saliva hasta el jugo intestinal), necesarias para la digestión.

Reducen la flatulencia: muchas hierbas aromáticas contienen esencias de acción carminativa, ayudan a disminuir los gases intestinales.

Pueden sustituir a la sal: permiten reducir la cantidad de sal que se añade a los alimentos, lo que es muy positivo para hipertensos y quienes padecen insuficiencia cardíaca o renal.

Favorecen la conservación de los alimentos: el tomillo, el chile y especias como el clavo o la canela, poseen propiedades antifúngicas, al inhibir el crecimiento de hongos.

2.4.4 Inconvenientes de los condimentos

Irritan la mucosa del estómago: las especias picantes logran una mayor producción de jugo, especialmente del gástrico (en el estómago) como consecuencia de la irritación o inflamación que causan en la mucosa del estómago.

Alergias: son numerosos los casos de alergia facial (picor de nariz, estornudos, tos), digestiva (dolores abdominales, picor anal) o cutánea causados por contacto con la piel, por inhalación del polvillo que desprenden o por ingestión de diversas especias.

Habituaación: el sentido del gusto se habitúa a las especias, con lo que los alimentos en su estado natural resultan insípidos y se precisa aumentar la cantidad para obtener la misma sensación.

Ocultan el deterioro de los alimentos: antes de que existieran los modernos métodos de conservación, las especias se usaban para enmascarar el mal estado de alimentos contaminados o en descomposición, especialmente carnes y pescados.

Aumentan la necesidad de ingerir líquido con la comida, lo que diluye los jugos gástricos y hace más lenta la digestión de los alimentos.

2.5 LAS ESPECIAS, EL SABOR Y AROMA DE LA COCINA

Las especias deben sus aromas o sabores a los aceites esenciales que contienen. Estos componentes, que fueron desarrollados por las plantas como un medio defensivo para combatir el ataque de los herbívoros, resultan muy útiles para el hombre.

2.5.1 El sabor saludable de las especias

Las especias le ponen sabor a la comida, pero las especias naturales no solo son deliciosas también son saludables. El sabor o aroma de las especias es causa de los aceites esenciales que contienen y el hombre ha sabido sacarles provecho ya sea para la conservación de alimentos, la salud e incluso la cosmética.

2.5.2 La sal en la cocina moderna

Herramienta básica de la cocina tradicional, la sal está pasando a ser el ingrediente principal de los platos más atrevidos del momento. Los cocineros de vanguardia buscan en ella el valor añadido de sus recetas. Actúa como agente conservante de productos como el bacalao o las aceitunas; su presencia es imprescindible en el proceso de elaboración del jamón y los embutidos, así como en toda la salazón y ahumado de carnes y pescados; se emplea en repostería y heladería para potenciar los sabores y todo esto no es más que el principio de un ilimitado repertorio de aplicaciones que recoge los usos que le han dado todas las culturas gastronómicas actuales y pasadas.

2.5.3 El curry

Se trata de un polvo de composición variable y está formado principalmente por diferentes especias y hierbas secas: cilantro, canela, jengibre, pimienta de cayena,

clavo, nuez moscada y cúrcuma. Este último es uno de los ingredientes más importantes y es el que le da el color amarillo que lo caracteriza.

2.5.4 El ajo, sabor y salud en la cocina

El consumo de ajo no es algo moderno, sino que proviene de tiempos remotos: se cree que hace cinco siglos los egipcios ya lo empleaban en la cocina. Procede de Asia, desde donde se extendió a los países mediterráneos y, a partir de ahí, al resto del mundo. Debido tanto a sus innumerables aplicaciones culinarias como a sus saludables propiedades, se ha convertido en un ingrediente imprescindible en buena parte de los platos que conforman nuestra gastronomía.

2.5.5 El orégano

El Orégano es uno de los condimentos básicos de la cocina italiana y de todos los países mediterráneos, cada país lo usa de distinta manera, pero prácticamente se usa con todo tipo de platos: salsas de tomate, pastas, salsas en general, pizzas, pescados, carnes, pollo, verduras, cordero, estofados, aceites aromatizados, marinadas, se usa seco y se puede utilizar desde el principio de la cocción. Combinan muy bien con perejil, romero, tomillo, ajedrea, salvia.

2.5.6 Azafrán

Es un condimento muy apreciado y valioso en la cocina española, aportando a los platos un característico color anaranjado "color azafrán" y un sabor ligeramente amargo, así como un aroma exótico.

El azafrán es utilizado como especia para numerosos platos: pescados, sopas, mariscos, etc. Pero es en el arroz donde encuentra un maridaje perfecto. Las paellas adquieren su color característico con la ñora y el azafrán.

2.5.7 Las especias más usadas en los postres

El aroma que desprenden determinados dulces y postres es inconfundible. Aunque no son exclusivas para el uso de la repostería, las que más se emplean son las que se denomina especias dulces de las cuales, destacan la canela, la vainilla, el anís, el clavo, el cardamomo, el azafrán y la nuez moscada. Cada una de ellas tiene una textura, color y olor diferente de las demás y la elección de una en lugar de otra varía el resultado final de una receta.

2.5.8 Aceites aromáticos caseros

En la cocina actual se elaboran aceites aromatizados que después reciben muy diversas aplicaciones, pero que en todo caso, dan un toque especial a los platos.

Se pueden usar tanto en platos fríos como calientes, siempre que tengamos en cuenta que un exceso de temperatura disipa el sabor y siempre que guardemos las proporciones, ya que algunos son muy fuertes y con unas gotas basta. Por supuesto son perfectos para ensaladas y verduras, pero también valen para acompañar carnes, pescados, arroces, pasta, foie gras, embutidos y quedan especialmente bien con carpaccios de todo tipo. Evidentemente en cada caso habrá que jugar con el sabor del plato y el del aceite. Suerte, y a practicar.

2.6 LISTADO DE LAS ESPECIES

2.6.1 Albahaca

Es una de las plantas aromáticas más preciosas en cocina, es considerada insustituible por un gourmet.

Tiene un gusto dulce, es fragante y parece que es más fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad. Las hojas más perfumadas son aquellas que se recogen poco antes de la floración, ya que contienen una mayor cantidad de sustancias oleosas que determinan su aroma; sus hojas más viejas tienden a tener un sabor más picante.

Uso en cocina

De la albahaca se usan sólo las hojas, frescas o secas. Las hojas frescas se usan enteras o picadas finas. Gracias a su sabor fresco se adapta para la preparación de platos a base de huevos, como las tortillas y los huevos revueltos; es excelente para los pescados, en particular para el salmonete y las langostas; con las verduras como las berenjenas, zapallos italianos, pimentones y tomates. Las hojas secas, en cambio, se pueden usar para la preparación de jugos, estofados y sopas, pues han perdido su aroma característico predominando el de la menta, son un poco amargas.

2.6.2 Anís estrellado

Su sabor es parecido al del anís verde pero con un retrogusto picante. Se utiliza para platos con pato y puerco. También se emplea en el café para conseguir un sabor anisado y en infusiones.

2.6.3 Canela

Se aprovecha la parte de la corteza. Puede encontrarse en polvo o también en astillas, y su empleo se centra principalmente en postres, compotas y dulces, aunque también tiene aplicaciones en la confección de ciertos platos de arroz, pollo, pescado, o jamón. Se puede utilizar también en bebidas como el ponche o el vino.

2.6.4 Cardamomo

Es una de las especias más costosas, se usa ampliamente en India, en los platos a base de arroz, para las festividades como el pilaf y el biriani, a menudo asociado a almendras, azafrán y a otras especias.

Es un ingrediente del garam masala, la mezcla de especias ampliamente utilizada en Oriente y por el famoso café árabe.

Uso en cocina

Ampliamente usado en los países árabes, para dar un sabor dulce e intenso, a variadas comidas y al café. Es una especia esencial en los platos a base de arroz en India y Pakistán. En Escandinavia se usa en confitería, en salmueras, en ponches y vinos a las especias.

2.6.5 Cilantro

Conocido también con el nombre de "perejil chino". El cilantro pertenece a la misma familia del comino, eneldo, del hinojo y naturalmente del perejil. Coriandrum deriva del griego e indica genéricamente "alguna cosa que hace bien al hombre". Sativum deriva, en cambio, del latín y quiere decir "adapto para ser cultivado".

Uso en cocina

Son numerosos los usos culinarios del cilantro. Se utiliza en la preparación de algunos fiambres, da sabor a las verduras, a las carnes y a los pescados. Las semillas se usan como especia. Éstas son menos picantes que las hojas, son dulces con un leve sabor a limón. Las semillas molidas de cilantro, constituyen el ingrediente principal del curry y del garam masala. Las hojas, en Oriente, son utilizadas en el lugar del perejil.

2.6.6 Clavo

Llamado así por su forma; posee un aroma muy intenso y se emplea en gran variedad de platos, así como para aromatizar embutidos, bebidas y postres.

Ha de utilizarse en pequeñas cantidades para que su fuerte sabor no oculte el del alimento. Puede encontrarse en polvo o entero.

2.6.7 Comino

Las semillas de comino provienen de una delicada planta anual, originaria del Mediterráneo oriental y del África del Norte. Es una especia muy antigua, nombrada hasta en el Viejo Testamento.

Uso en cocina

El comino, delicadamente aromático, es un ingrediente fundamental en las cocinas del Norte de África, del Medio Oriente, de la India. En España y en Portugal, es usado para aromatizar salchichas, el arroz y las verduras guisadas. En Marruecos, su característico aroma invade los quioscos, donde se asan las "brochette" (kebab), carne fuertemente aderezada, en la cual predomina el olor del comino. Una ligera tostadura de las semillas, en una sartén sin condimento, exalta el aroma y el sabor del comino.

2.6.8 Cúrcuma

Es un polvo de color anaranjado amarillento intensamente aromático y con un sabor amargo e intenso; es el que proporciona a la mostaza tipo americana su color.

Se vende en polvo. Es un ingrediente esencial en los curries; se utiliza en el arroz y en el chili, así como con cordero y calabaza de invierno.

2.6.9 Curry

Lo que llamamos curry no es una especia, sino una combinación de varias, reducida a polvo y mezclada.

Tal combinación puede variar localmente, pero lo común es que conste de cúrcuma, cilantro, clavo, cardamomo, pimienta, jengibre y, en algunos casos, se aromatiza con la hoja de un árbol cítrico.

Las preparaciones de curry abarcan arroces, carnes, pescados y huevos. Se utiliza sobre todo en la cocina india.

2.6.10 Mostaza

La mostaza ya sea en polvo o en pasta, se obtiene a partir de la mezcla de 3 semillas distintas molidas y aderezadas con vinagre, limón, hierbas, ajo, pimienta, etc.

Actualmente existen muchas variedades de mostaza, suaves o picantes. Lo común es que se encuentre en su forma preparada, pero también se expende en polvo o en

grano. El empleo de la mostaza abarca desde el clásico acompañamiento indispensable de las salchichas hasta el condimento de carnes, pescados o la preparación de salsas como la rémoulade o la ravigote. Los granos de mostaza blanca tienen propiedades conservantes y por ello se emplean en la preparación de encurtidos.

La mostaza ya preparada puede añadirse sin inconvenientes a cualquier salsa o guiso. No ocurre lo mismo con la mostaza en polvo, que debe disolverse siempre en agua fría antes de su utilización; de no hacerlo así, el polvo formaría grumos y estropearía la salsa.

2.6.11 Nuez moscada

Su gusto dulce, refinado y el perfume de bosque que emana, la hacen una especia casi mágica y tan apreciada que era una costumbre llevar con sí un poco de ralladura, para poder agregarla en la comida o al vino caliente.

Es una especia todavía muy usada en cocina, normalmente acompaña los dulces, budines, cremas y tortas, pero también el puré de papas y los repollitos de Bruselas cocidos. En Italia, a menudo, es agregado a los rellenos a bases de carne, queso o espinacas para tortellini, ravioles o canelones.

Uso en cocina

Se usa sobre todo en tortas y platos dulces; en comidas saladas, en modo particular en el Medio Oriente. También se utiliza en las salchichas, paté, carnes conservadas, pero también con huevos, quesos, espinacas, brócoli; para aromatizar bebidas alcohólicas como el vino hervido, egg-nog (bebida inglesa preparada con cerveza y huevos), punch al ron y fruta.

2.6.12 Orégano

Uso en cocina

Se usa para aromatizar comidas cocidas o crudas, quesos, ensaladas de tomates, pizzas, para preservar el caldo, para conservar hortalizas en aceite y en vinagre, en las salsas y en los licores digestivos.

2.6.13 Perejil

Uso en cocina

Tiene el poder de revivir los sabores de las otras hierbas está, en consecuencia, siempre presente en los bouquet garní y en las finas hierbas. Es un ingrediente de muchas comidas y de muchas salsas. Una de las más conocidas es la piamontés "bagnet verd" que se sirve como acompañamiento sobre el cocido y que se prepara con: ajo, yema, la miga del pan bañada en el vinagre, filetes de anchoas y, naturalmente, perejil. El "zimino" (salsa para pescados a base de verduras), típico de la Liguria y de la Toscana, reúne en el aceite o en la mantequilla, ajo, espinacas, acelgas, sal y pimienta. Sirve para acompañar comidas magras. La "zogghiu", salsa típica siciliana para carnes o pescados a la parrilla, está compuesta de ajo, menta y perejil molido en el mortero, se agrega la sal y la pimienta y se disuelve con aceite y vinagre.

2.6.14 Pimienta de Cayena

Es conocida también como pimienta roja, chile en polvo o guindilla, según la región. Proveniente de una o varias especies de Capsicum (chile o ají), se obtiene a partir de la molienda de sus frutos secos.

Uso culinario

La pimienta de Cayena es un condimento de sabor picante y amargo muy utilizado en la gastronomía de Indonesia, China, África y México. Aunque en la mayoría de los países se la suele emplear para la preparación de salsas y curries

2.6.15 Pimienta Blanca o Negra

Pimienta blanca

Se obtiene pelando los frutos maduros del pimentero y desecando las semillas o granos que contienen. El pimentero es un arbusto trepador muy relacionado con el pimiento, pero con el cual no debe ser confundido.

La pimienta blanca se utiliza tanto en grano como molida, si bien se recomienda molerla en el momento de su aplicación, pues de lo contrario pierde su aroma.

Las salsas y los alimentos de delicado sabor y color suelen requerir el uso de esta especia.

Pimienta negra

Tiene idéntica procedencia que la pimienta blanca, pero los frutos de los que se obtiene han sido recolectados, cuando aún estaban verdes. Sin pelarlos, se han desecado y conservan un aroma más intenso que los granos blancos.

Toda clase de platos de carne, hortalizas, ciertos pescados, sopas, ensaladas, y adobos admiten la presencia de la pimienta negra, que también debe molerse en el momento de ser utilizada para que no pierda sabor.

2.7 LOS PLATOS CON SUS ESPECIAS

La relación de las sugerencias de la especies en cada subtítulo se fue descargando de la presente web <http://www.encyclopediade gastronomia.es/recetas/especias-y-condimentos/los-platos-con-sus-especias-entradas.html>

2.7.1 Entradas:

2.7.1.1 Ensaladas

Las especies recomendadas para las ensaladas son las que vienen en hojas y en granos: albahaca que es ingrediente en la ensalada capresse.

2.7.1.2 Huevos

Tortillas y revueltos: La densidad del huevo y sobre todo sus sabores sulfurados, hacen difícil de combinar estos platos con especias, son recomendados con especias frescas tipo perejil, cebollino, ajo. La famosa tortilla a las finas hierbas

2.7.1.3 Guisos

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.

2.7.1.4 Hortalizas

Verduras a la plancha: para respetar los sabores, conviene solo usar especias de monte, tomillo, orégano; pero también admite un toque de comino, porque en Oriente Medio es donde se preparan las mejores parrilladas. La pimienta negra siempre alegra los sabores, igual que un chorrito de limón antes de asarlas.

2.7.1.5 Legumbres

A la hora de preparar las legumbres se suele utilizar ajo en polvo, sal de cebolla, nuez moscada, pimienta en polvo, pimienta, coriandro, tomillo y albahaca.

Arroz: Incuestionablemente, azafrán, pero eso no es solo para la paella, sino para todo aquel arroz que queramos perfumar y teñir de amarillo, aunque para eso también sirve la cúrcuma. Si quieren arroces de corte hindú, les aconsejo que lean la receta del Basmati, porque admite todas las especias de la serie dulce.

2.7.1.6 Pastas

La gran familia es la que integra salsa de tomate y ahí siempre se agradece el orégano. Por el contrario, aquellas que llevan nata, como la carbonara, apenas si

admite un poco de nuez moscada y si acaso una pizca de salvia. Salsa al pesto es una salsa de albahaca fresca, Salsa a la Putanesca, que es una salsa de tomate crudo.

2.7.1.7 Setas

La versatilidad de las setas es incuestionable, pero donde suelen obtener su mayor protagonismo es sin duda en las entradas, en platos como sopas, ensaladas, arroces, pasta, tortillas, guisos,

2.7.1.8 Sopas

La infinidad de sopas que existen en el arte culinario esta ligado al proceso de elaborar un buen fondo base de cocina para la elaboración de la recetas de importantes sopas, cremas, caldos. De aquí nace el uso del bouquet garni, sachet aromático; los mismo que están constituidos de tomillo, laurel. Apio, perejil entre otras.

2.7.2 Pescados:

2.7.2.1 Azules

Los pescados azules son muy requeridos últimamente en las dietas alimenticias. Es que poseen una gran cantidad ácidos grasos omega 3, que son fundamentales para que el organismo pueda transformar el colesterol malo en bueno y, a su vez, adquirir mejor concentración y memoria. Queda bien hacerlos con el eneldo, la albahaca y la acedera.

2.7.2.2 Blancos

El valor nutritivo del pescado blanco y sus características sensoriales aumentan si se acompaña de verduras, hortalizas, salsas como la mayonesa o el bechamel o adicionalmente si se condimenta con perejil, ajo, limón y un poco de aceite de oliva.

2.7.2.3 De agua dulce

Los pescados de río se adaptan bien con ajo, laurel, pimienta, cebolla, pimienta, eneldo.

2.7.3 Carnes:

2.7.3.1 Aves de coral

Pollo: es insípida y blanda, lo que permite el asado, el salteado en sartén combina mejor al ajillo y hasta la parrilla.

Pato: La carne del pato es muy grasienta ahí que convenga usar especias frescas y refrescantes, como la salvia, la acedera o la albahaca. También se usa la naranja a modo de perfume

Pavo: El pavo tiene una carne seca, por lo que debe rellenarse con una farsa grasienta, a ser posible con foie, y frutas que aporten aromas y tomillo.

2.7.3.2 Caza de pluma

Las aves de este grupo tales como la codorniz y perdiz se les puede dar sabor con un adobo de ajo, limón, sal y aceite de oliva, admite muy bien las especias, pero que deben ser de monte, tomillo, romero, incluso un toque de canela, clavo y el propio aroma del humo; pero siempre en la marinada que se le debe hacer en vino tinto.

2.7.3.3 Caza de pelo

Conejo: adobado con ajo y tomillo, y preparado A la brasa, con una guarnición de alioli.

Ciervos: deben macerarse en vino tinto para que se les ablande la carne, y es ahí donde debemos agregar las especias. Depende del tratamiento que vayamos a darle, porque tradicionalmente se hacía siempre con una salsa de mucha cebolla y el propio vino de la maceración, en cuyo caso pondremos abundantes especias que nos recuerden los aromas del monte: romero, tomillo, laurel y un toque dulce, vainilla, canela y clavo, que hace el sabor más complejo.

Liebre: Se trata igual que el venado, macerada en vino con romero, tomillo, laurel y un toque dulce, vainilla, canela y clavo, y guisada con mucha cebolla frita y su propio vino.

2.7.3.4 Cordero

Hay que diferenciar el cordero lechal, no debe añadirsele ninguna especia, salvo el propio aroma del horno, se pueden quemar ramas de romero para perfumar un poco las paredes, mientras que el cordero maduro debe ser adobado y guisado con un montón de aromatizantes que eviten el tufo a sebo. Ejemplo limón, alcachofas, aceitunas verdes, ciruelas pasas, comino, menta fresca y tomillo.

2.7.3.5 Vacuno

En la carne de vacuno hay una infinidad de preparaciones culinarias, pero los principales ingredientes son la cebolla y el ajo, pero podemos aromatizar con especias frescas, tipo tomillo, tomillo, salvia fresca, pimienta negra recién molida; aunque sin abusar.

2.7.4 Postres:

2.7.4.1 Frutas

Se trata de un método de conservación y evitar la proliferación de microorganismos y de igual manera sirven como gran concentradores de sabor en las preparaciones de ensaladas, compotas, macedonias.

2.7.4.2 Lácteos

A la hora de referirnos en las preparaciones culinarias en nuestro entorno nos encontramos con una gama de productos que se adaptan bien con los sabores dulces que las especies nos aportan, aquí tenemos ejemplo en la elaboración de arroz con leche, la canela es el mejor aliado a la hora de preparar.

2.7.4.3 Repostería

Ajonjolí

Esta semilla oleaginosa es usada para pastas y dulces, especialmente en la preparación de alfajores y de polvorones

Canela en rama

Su uso esta indicado para postres, helados, ensaladas de frutas, bebidas combinadas y también para pesados hervidos

Vainilla

Adecuada para repostería, natillas, flanes, arroz con leche y helados. Aporta un delicioso sabor y el perfume característico de la vainilla.

Coco

Pertenece a la familia de las Palmáceas. Lo podemos encontrar fresco, seco rallado, en leche de coco o en bloque de crema. Es utilizado en variedades de postres y

comidas tropicales, bebida, etc. y en múltiples preparaciones de repostería artesanal e industrial.

Jengibre

Es una raíz de origen asiático. Queda bien con crema de leche, miel, frutas, postres y panes dulces. Se utiliza en los chutneys.

Menta

Hierba muy utilizada en la cocina oriental. Puede incluirse tanto en platos salados como dulces donde puede presentarse como ingrediente principal, por ejemplo la mousse de menta.

Sésamo

Originaria de África tropical, es una planta anual de 1 a 1,50 m. de altura. Se utilizan las semillas como condimento, y de ellas se obtiene el aceite que contiene ésteres glicéricos del ácido oleico. Se usa para decorar pasteles y pan.

2.7.4.4 Salsas especiadas

Ajada: Es una combinación de aceite, ajo y pimentón, tan frecuente en la cocina española. Para hacerla, hay que freír ajos aplastados en abundante aceite de oliva, luego, fuera del fuego, añadir el pimentón, dulce, picante o en porcentajes.

Ajillo: Esta es la salsa de ajo frito puro, con un poco de guindilla si se desea hacerla picante y unas gotas de vinagre al final del uso. Basta con poner el mismo volumen de aceite que la cantidad de salsa necesaria, añadir los ajos (enteros, aplastados, cortados o picados, según la necesidad del plato), llevar al fuego y, según empiecen a tomar color, retirar y añadir los ingredientes a rehogar.

Alioli: ajo puro y crudo, de hecho un auténtico alioli no lleva huevo, solo aceite, limón o vinagre y ajo, mucho ajo.

Pesto: Es una salsa de albahaca fresca, con más o menos complementos, pero siempre debe llevar algo de ajo, poco, queso Parmesano, piñones y aceite de oliva

Massana (salsa de): Es la tercera gran salsa hindú, quizás en la que más se pueda cargar el perfume de cardamomo, aunque en realidad el garam masala; es una mezcla de muchas especias, o sea, como un curry, aunque la percepción general cambie por completo, de hecho se puede consumir fría, disuelta con yogur o leche de coco.

Soja: Es la salsa más utilizada en el mundo y consiste en soja fermentada con sal. Imprescindible en la comida japonesa, cada vez hay más adeptos que la usamos para otros platos occidentales, como las cremas de verduras y las barbacoas. Solo se puede consumir en preparaciones industriales porque su elaboración requiere meses.

Wasabi: En realidad no es una salsa si no una pasta de rábano verde picante rallado, que se disuelve en la mesa japonesa con salsa de soja para mojar en ella el pescado crudo (Sashimi y Sushi).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Bibliográfica

Se realizara una investigación bibliográfica para lo que se utilizara bibliotecas, archivos, filmotecas, laboratorios, museos entre otros. Investigación bibliográfica de autores que interprete datos o información de las especies, condimentos, hierbas que están en el entorno gastronómico.

3.2 Documental

También se hará una investigación documental a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, constituciones.). Referencia de proyectos presentados sobre temas que aborden la investigación de del tema propuesto.

CAPITULO IV

APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE

Aporte crítico de la asociación de las especias en la recetas

Algunas especias se han asociado tan fuertemente a determinadas recetas que se han hecho inseparables. El arroz con leche sin canela, arroz al curry, arroz con setas, el puré de patatas con nuez moscada; la pimienta, que, junto con la sal, aparece en casi todos nuestros platos.

Pero se debe ser muy prudente con el uso de las especias, una pizca perfuma, pero dos pizcas pueden arruinar tu receta.

Aporte crítico del momento de condimentar las comidas.

Utiliza pequeñas cantidades de carne magra para darle sabor a los vegetales mientras cocines, en vez de tocino o bacón.

Sazona los vegetales con hierbas o condimentos con sabor a mantequilla en vez de mantequilla o margarina.

Usa hierbas, especias y mezclas de condimentos no salados para resaltar el sabor de la comida. Disminuye la sal al cocinar y elimina el uso del salero en la mesa. Limita la utilización de condimentos salados como las aceitunas y los pepinillos.

Cómo tostar las especias:

En la India existe la creencia de que las especias crudas son indigestas, por lo que los cocineros las tuestan y muelen todas las mañanas para las recetas que prepararán durante el día.

Para tostarlas, se ponen en una sartén sobre el fuego, "a seco", es decir sin ningún otro ingrediente. Se remueven, ya sea sacudiéndolas o revolviendo, hasta que comienzan a despedir su perfume y se produce un poquito de humo blanco. Se colocan en un mortero y se dejan enfriar antes de moler.

Siempre es mejor moler las especias a mano en un mortero. Si son grandes cantidades, se pueden moler en un procesador de cocina. Una idea práctica: coloca los granos dentro de un lienzo o papel y golpéalas con un martillo, o una cacerola pesada.

Aporte crítico de los consejos al cocinar

Usa tus propias comidas refrigeradas para aquellas ocasiones en las que no desees cocinar. Por ejemplo: Cuando cocines cacerolas o sopas bajas en grasa, guarda y congela los sobrantes en recipientes pequeños y utilízalos como comidas de "emergencia".

Escoge aquellas comidas congeladas y pizzas que tienen un bajo contenido de grasas saturadas, colesterol y sodio. Asegúrate de incluir vegetales, frutas y granos.

Existen muchos libros y folletos con recetas de comidas saludables pero tal vez tú tienes un libro de cocina favorito, que has estado utilizando por mucho tiempo y te gustaría seguir utilizando; ¡pues no tienes que deshacerte de él! Sólo sustituye los ingredientes ricos en grasa saturadas por otros menos dañinos, y reduce las porciones de aceites y grasas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Las especias son aromáticas y no solo mejoran el sabor de los alimentos, sino que además, ayudan a conseguir una digestión adecuada y favorecen la transformación de los alimentos.

Las hierbas aromáticas, la mayoría provenientes de la cultura occidental, son aquellas plantas frescas o secas que utilizamos en la cocina. Cuando se presentan molidas y secas se pueden considerar genéricamente como especias.

La mayor parte de las especias provienen de los trópicos. Su conservación debe realizarse en lugares secos y guardados en recipientes herméticamente cerrados. Para conservar todo su aroma y siempre que sea posible deben adquirirse enteras o en grano, para rayarlas o molerlas en el momento de su utilización.

Los aliños, son condimentos para realzar el sabor de ensaladas y otros platos, que contienen aceite. Dentro de esta categoría de condimentos están las vinagretas, que se preparan con tres partes de aceite por una de vinagre y suelen utilizarse para aliñar ensaladas verdes y mixtas a base de pasta, legumbres, pescado y marisco. Luego están los aliños cocidos que aportan un sabor más profundo y una capa aterciopelada a hortalizas, pescados, aves y carnes.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES

La mayoría de las especias, condimentos, hierbas y aderezos deben añadirse al final de las elaboraciones ya que cualquier condimento sometido a una prolongada cocción pierde todas sus características aromáticas, dejando un sabor casi imperceptible.

Los condimentos y especias deben estar almacenados en un lugar fresco y oscuro debido a que son sensibles al calor, a la luz y a la humedad. Ideal es tenerlos en frascos con tapa hermética.

Los condimentos y las especias son secos y con corteza fuerte, debemos ser muy delicados a la hora de emplearlos. La mayoría de ellos deben ser utilizados en la última tercera parte de la cocción para no perder su sabor, sus propiedades medicinales y sus aceites esenciales. Esta también es la razón por la cual debemos comprar los condimentos y especias en su estado natural y no molido.

Algunos condimentos y especias en granos como el hinojo, el cilantro, el anís o el comino aumentan su fragancia si los tostamos en una sartén sin aceite durante unos pocos minutos o hasta que comienzan a soltar su aroma. Este procedimiento también facilita el pulverizarlos más fácilmente en un mortero o en un molinillo.

En la utilización de las hierbas es bueno lavarlas, secarlas y cortarlas siempre brevemente antes de su utilización. Hierbas robustas como el romero o el tomillo se

introducen finalizando la cocción, mientras que las hierbas delicadas como el cilantro, el perejil, la albahaca o el eneldo deben ser agregadas poco antes de servir.

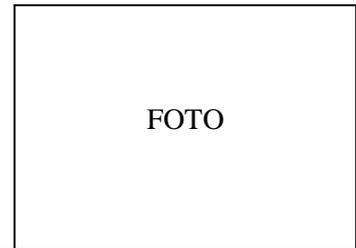
ANEXOS

FORMATO DE RECETA ESTANDAR

**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA**

NOMBRE RECETA:

No. PAX: 0



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
PREPARACION				FOOD COST	
				LABOR COST	
				RECETA	
				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	
				M.U.	22%
				P.V.P.	
				P.U.	

FORMULAS

FOOD COST= SUMA DE COSTO

LABOR COST= FOOD COST

RECETA=FOOD COST+LABOR COST

INVERSION

COSTO	RANGO DE INVERSION
1.25	1000 – 25000
1.50	25000 – 50000
1.75	50000 – 75000
2 O MAS	75000 – 100000

SUBTOTAL= RECETA + INVERSION

MARGEN DE UTILIDAD= COSTO ESTABLECIDO POR LA LEY MINISTERIO DE
TURISMO (A&B= 22%; I.V.A. +PORCENTAJE DE SERVICIO)

PRECIO DE VENTA AL PUBLICO= SUBTOTAL+M.U.

PRECIO UNITARIO=PRECIO DE VENTA AL PUBLICO/NRO DE PAX

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: ENSALADA PIPIRRANA
No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
tomate grande	300	gr.	dice	2,50	0,75
pepino	300	gr.	dice	2,00	0,60
pimiento verde	300	gr.	dice	2,00	0,60
cebolla	300	gr.	dice	2,00	0,60
Limón	50	gr.	zumo	1,00	0,05
menta fresca	20	gr.	hojas	1,00	0,02
aceite de oliva	30	gr.		3,00	0,09
comino en grano	20	gr.		0,60	0,01
PREPARACION				FOOD COST	2,72
Picar todos los productos al tamaño de un guisante y removemos en un bol procurando que no se destrocen.				LABOR COST	2,72
				RECETA	5,44
Agregar el aceite en un bol, añadir la sal y el limón (o vinagre) y batir hasta que emulsione.				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	6,69
Esparcir por toda la ensalada.				M.U.	22%
				P.V.P.	8,17
Es muy refrescante y combina muy bien como guarnición de todo tipo de platos de corte mediterráneo, carnes asadas, pescados a la plancha.				P.U.	2,04

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

TORTILAS A LAS FINAS

NOMBRE RECETA: HIERBAS

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
huevo	240	gr.		2,00	0,48
perejil	50	gr.	brunoise	1,00	0,05
albahaca	30	gr.	brunoise	2,00	0,06
cebollino	30	gr.	brunoise	2,00	0,06
Sal	10	gr.		0,70	0,01
aceite	80	gr.		2,60	0,21
PREPARACION				FOOD COST	0,87
Mezclamos y batimos los huevos, agregamos el perejil, la albahaca y el cebollino fresco.				LABOR COST	0,87
				RECETA	1,73
Espolvoreamos con sal, y vertimos los huevos de golpe en una sartén con poco aceite, pero muy caliente.				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	2,98
Cuando cuaje, se coge la sartén por el mango, se da un impulso horizontal de frente, extendiendo el brazo, y al recogerlo otro impulso hacia arriba; se dobla merced a este movimiento la tierna masa en forma de media luna, corregimos con una cuchara las imperfecciones de los perfiles; se da otra vuelta, sacamos y se sirve dorada y caliente.				M.U.	22%
				P.V.P.	3,64
				P.U.	0,91

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: FABADA

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Fabes	500	gr.	alubias blancas	1,50	0,75
morcilla	300	gr.	mirepoix	2,50	0,75
jamón serrano	100	gr.	dice	3,50	0,35
tocino	250	gr.	brunoisse	2,50	0,63
aceite	250	c.c.		2,60	0,65
cebolla perla	50	gr.	brunoisse	1,70	0,09
pimentón	40	gr.	brunoisse	1,70	0,07
Ajo	20	gr.	diente	2,00	0,04
Sal	20	gr.		0,70	0,01
PREPARACION Se ponen las judías en remojo por la mañana y cuando vayamos a guisarlas se escurren. Se ponen las judías al fuego con agua y cuando empiecen a hervir les añadimos agua fría. Al comenzar a hervir de nuevo les añadimos la cebolla pelada y cortada en cuatro trozos, ajo pelado, un chorro de aceite y el pimentón. Dejamos cocer una hora y añadimos el tocino y el jamón. Lo dejamos cocer una hora y añadimos las morcillas. Se deja media hora más y añadimos la sal y apagamos el fuego. Si las judías estuviesen duras dejaríamos cocer por más tiempo.				FOOD COST	3,33
				LABOR COST	3,33
				RECETA	6,66
				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	7,91
				M.U.	22%
				P.V.P.	9,66
				P.U.	2,41

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: VERDURAS A LA PLANCHA

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
berenjena	400	gr.	slice	4,00	1,60
calabacín	400	gr.	slice	4,00	1,60
cebolla perla	300	gr.	slice	1,70	0,51
tomate	200	gr.	slice	0,75	0,15
champiñón	200	gr.	mirepoix	3,00	0,60
espárragos	200	gr.	slice	3,00	0,60
Ajo	40	gr.	mitades	2,00	0,08
pimiento rojo	40	gr.	slice	1,70	0,07
pimiento verde	40	gr.	slice	1,70	0,07
Sal	20	gr.		0,70	0,01
PREPARACION				FOOD COST	5,29
Se corta la berenjena, el calabacín, el tomate, el pimentón rojo y el Verde.				LABOR COST	5,29
A continuación se limpia y corta el champiñón y la cebolla.				RECETA	10,58
Y se corta a lo largo los espárragos y los ajos tiernos se cortan por la mitad				INVERSION	1,25
Una vez hecho eso se enjuaga todo y enchufamos la plancha				SUBTOTAL	11,83
Cuando la plancha esté caliente le echamos sal y dejamos que se haga toda la verdura				M.U.	22%
Y ya hecha la ponemos en un plato y la servimos a la mesa.				P.V.P.	14,43
				P.U.	3,61

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: PAELLA VALENCIANA

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Pollo	200	gr.	dice	3,20	0,64
carne de cerdo	200	gr.	dice	4,40	0,88
conejo	200	gr.	dice	4,40	0,88
judías	200	gr.	verdes y blancas	1,50	0,30
pimiento rojo	100	gr.	brunoisse	1,70	0,17
Arroz	400	gr.	limpiar	1,80	0,72
azafrán	10	gr.		2,00	0,02
caldo de pollo	1	l.t.	fondo	0,00	0,00
tomate	100	gr.	concasse	2,50	0,25
Ajo	20	gr.	brunoisse	2,00	0,04
Aceite	50	gr.		2,60	0,13
Sal	20	gr.		2,00	0,04
PREPARACION				FOOD COST	4,07
Se pone aceite en la paella y se sofríe un poco el pimiento.				LABOR COST	4,07
				RECETA	8,14
A continuación se sofríe la carne hasta que esté dorada. Seguidamente se pone el ajo picado y las judías.				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	9,39
Añadir el tomate un poco y añadir de a poco el caldo				M.U.	22%
				P.V.P.	11,46
				P.U.	2,86

para que se cuezan la carne y la verdura.

Cuando esto esté cocido, se añade el arroz.

Añadir pimentón y el azafrán.

Cuando empiece a hervir, se baja un poco el fuego, y se deja cocer.

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: SPAGUETTIS AL PESTO

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
espagueti	500	gr.		3,20	1,60
Sal	10	gr.		0,70	0,01
mantequilla	120	gr.		3,80	0,46
Salsa					
albahaca	375	gr.	fresca	2,00	0,75
Ajo	30	gr.	brunoisse	2,00	0,06
piñones	65	gr.	tostados	2,00	0,13
parmesano	125	l.t.	rallado	4,50	0,56
Sal	10	gr.		0,70	0,01
aceite de oliva	125	gr.		3,00	0,38
PREPARACION				FOOD COST	3,95
Cocinar el espagueti con sal, cernir y engrasar-				LABOR COST	3,95
Para la salsa pesto:				RECETA	7,90
Lleve todos los ingredientes, con tan sólo una cucharada de				INVERSION	1,25
aceite de oliva, a la licuadora o al procesador de alimentos y				SUBTOTAL	9,15
licue hasta obtener una crema. A continuación, agregue el				M.U.	22%
aceite de oliva restante, poco a poco y con la licuadora				P.V.P.	11,16
andando. Debe resultar una crema de consistencia				P.U.	2,79
medianamente espesa. Cuando la pasta esté lista, escúrrala					
bien, sírvala en porciones individuales y coloque encima de					
cada una de éstas una cucharada generosa de mantequilla y					
otra de pesto. Servir inmediatamente.					

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: CHAMPIÑONES RELLENOS

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
champiñón	500	gr.		3,00	1,50
jamón ahumado	100	gr.	brunoise	3,50	0,35
queso crema	100	gr.		4,50	0,45
parmesano	100	gr.	rallar	4,00	0,40
mahonesa	500	gr.	industrial	2,00	1,00
PREPARACION				FOOD COST	3,70
<p>Lavar y limpiar los champiñones, reservar con agua acidulada con zumo de limón.</p> <p>Picar el jamón y mezclar con queso crema y mahonesa, revolviendo bien para que quede homogéneo.</p> <p>Rallar el Parmesano y reservamos.</p> <p>Secamos los champiñones con papel de cocina.</p> <p>Engrasar la bandeja del horno y ubicar en orden los champiñones.</p> <p>Rellenar los champiñones y terminar espolvoreando el Parmesano</p> <p>Horneas a 200 C. En diez o doce minutos estará listo, pero es fácil, de ver porque el relleno hierve, el Parmesano se tuesta y el aceite chisporrotea poniendo el horno perdido.</p>				LABOR COST	3,70
				RECETA	7,40
				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	8,65
				M.U.	22%
				P.V.P.	10,55
				P.U.	2,64

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: BOUILLABAISSSE

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Ajo	20	gr.	brunoise	2,00	0,04
cebolla	40	gr.	brunoise	1,70	0,07
aceite de oliva	30	gr.		3,00	0,09
fumet	1	Lt.	elaborar	0,00	0,00
vino blanco	170	c.c.		4,00	0,68
hoja de laurel	3	u.		3,00	0,01
filete mero	500	gr.	bastone	7,00	3,50
langostino	500	gr.	limpios y desvenado	7,00	3,50
tomate	200	gr.	concasse	2,50	0,50
camarones	300	gr.	limpios y desvenado	6,00	1,80
mejillones	300	gr.	limpiar	6,00	1,80
PREPARACION				FOOD COST	11,99
Sofreír el ajo y la cebolla en el aceite de oliva unos 3 minutos. Añadir el consomé y el vino y dejar hervir.				LABOR COST	11,99
				RECETA	23,97
Agregar el laurel, el pescado y los langostinos.				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	25,22
Tapar la olla, reducir el fuego y deja cocinar durante 5 minutos más.				M.U.	22%
				P.V.P.	30,77
				P.U.	7,69

Agregar la lata de tomates pelados, los camarones y los mejillones, y cocina durante 3 minutos más.

Sacar el laurel y agregar la sal y la pimienta, rectificar sabores. Decorar con tomillo fresco y el limón.

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: TRUCHA A LA MEUNIER

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
trucha	800	gr.	filetear	7,00	5,60
harina	250	gr.		1,80	0,45
margarina	150	c.c.	clarificada para freír	3,80	0,57
mantequilla	180	gr.	clarificada	3,80	0,68
Limón	60	c.c.	zummo	1,25	0,08
perejil	120	gr.	brunoisse	2,00	0,24
pimienta	5	gr.	fresca	1,00	0,01
Sal	5	gr.		0,70	0,00
PREPARACION Lave y seque bien las truchas. Combine la harina con la sal y la pimienta y enharine bien los pescados. Fríalos en mantequilla caliente (agregue 1/2 cucharadita de aceite de maíz para que no se quemem) y a fuego medio durante 4 ó 5 minutos por lado. Adicione el jugo de limón y el perejil y vierta sobre las truchas calientes al momento de servir				FOOD COST	7,63
				LABOR COST	7,63
				RECETA	15,26
				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	16,51
				M.U.	22%
				P.V.P.	20,14
				P.U.	5,03

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: BROCHETAS DE POLLO AL NOGAL
No. PAX: 20

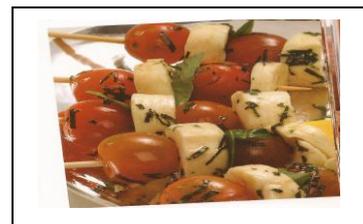


INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Pollo	1000	gr.	dice	3,00	3,00
Nogal	150	gr.	molido	5,00	0,75
crema de leche	250	c.c.		2,00	0,50
bambú	20	u.	palillos o brochetas	3,00	0,06
Sal	20	gr.		0,70	0,01
PREPARACION				FOOD COST	4,32
Sazonar el pollo con sal, pimienta y un poco de nueces molidas.				LABOR COST	4,32
Insertar cada dice de pollo en el bambú				RECETA	8,65
Dorar las brochetas y acompañar con salsa mezclando la crema de leche con nueces molidas				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	9,90
				M.U.	22%
				P.V.P.	12,08
				P.U.	0,60

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: BROCHETAS CAPRESSE

No. PAX: 20



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
tomate cherry	1000	gr.	limpiar	3,00	3,00
mozzarella	500	gr.	dice	5,00	2,50
albahaca	100	gr.	hojas (20unidades)	2,00	0,20
bambú	20	u.	palillos o brochetas	3,00	0,06
aceite de oliva	100	c.c.		3,00	0,30
balsámico	20	c.c.		6,00	0,12
Sal	10	gr.		0,70	0,01
PREPARACION				FOOD COST	6,19
Armar el bambú intercalando tomate, albahaca y queso				LABOR COST	6,19
				RECETA	12,37
Preparar vinagreta capresse y agregar albahaca picado en Chiffonade				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	13,62
				M.U.	22%
Macerar las brochetas antes de servir				P.V.P.	16,62
				P.U.	0,83

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

VOL AU VENTS FRUTOS

NOMBRE RECETA: ROJOS

No. PAX: 20



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
hojaldre	600	gr.	industrial	5,00	3,00
Huevo	60	gr.	pintar	2,00	0,12
Leche	50	c.c.	pintar	0,75	0,04
crema de leche	1000	c.c.		2,00	2,00
azúcar	200	gr.		1,00	0,20
vainilla	20	c.c.		4,00	0,08
frutos rojo	500	gr.		3,00	1,50
PREPARACION				FOOD COST	6,94
Formar los vol au vents en círculos y pintar con huevo y leche				LABOR COST	6,94
				RECETA	13,88
Pinchar en el centro y refrigerar antes de hornear				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	15,13
Precalentar el horno a 200C, engrasar bandeja y hornear 20 minutos.				M.U.	22%
				P.V.P.	18,45
				P.U.	0,92
Montar la crema de leche con azúcar y vainilla.					
Rellenar y decorar con los frutos rojos					

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: MINIPIZZA DE CHAMPIÑÓN

No. PAX: 20



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Harina	400	gr.	masa	1,80	0,72
levadura	20	gr.	masa	4,00	0,08
azúcar	5	gr.	masa	1,00	0,01
Leche	250	c.c.	masa	0,75	0,19
aceite de oliva	180	c.c.	masa	3,00	0,54
Sal	5	gr.	masa	0,70	0,00
tomates	800	gr.	napolitana	2,50	2,00
mozzarella	250	gr.	rallar	4,00	1,00
champiñones	500	gr.	laminar	3,00	1,50
Jamón	500	gr.	dice	2,50	1,25
orégano	120	gr.		2,00	0,24
perejil	50	gr.	brunoisse	1,00	0,05
PREPARACION				FOOD COST	7,58
Elaborar la masa con los ingredientes indicados y dejar fermentar 15 minutos.				LABOR COST	7,58
				RECETA	15,15
Blanquear los tomates y picar en concasse para elaborar una pasta napolitana.				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	16,40
Formar la masa en 20 porciones.				M.U.	22%
				P.V.P.	20,01
				P.U.	1,00

Armar: pintar la masa con napolitana, añadir el champiñón,
jamón y queso.

Espolvorear orégano y perejil. Llevar a hornear por 40
minutos.

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

NOMBRE RECETA: ARROZ CON LECHE

No. PAX: 4



INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	CORTE / TECNICA	PRECIO KG.	COSTO
Leche	800	c.c.		0,75	0,60
Arroz	90	gr.		1,25	0,11
Canela	5	gr.	rama y polvo	2,00	0,01
Limón	5	gr.	corteza	1,00	0,01
azúcar	120	gr.		1,00	0,12
PREPARACION				FOOD COST	0,85
<p>Aromatizar la leche y dejar hervir. Luego añadir el arroz y lo removemos con una espátula de madera, para que no se nos agarre en el fondo de la cazuela. El arroz tardará aproximadamente 20 minutos en hacerse, llegado ese momento le añadimos el azúcar y sin dejar de remover, dejamos que de un hervor. Lo sacamos del recipiente donde lo hemos elaborado, le quitamos el palo de canela y la corteza de limón, y lo dejamos enfriar removiéndolo de vez en cuando para que no se le forme costra en la parte superior. Se sirve en bol, espolvoreado con canela en polvo y azúcar grano.</p>				LABOR COST	0,85
				RECETA	1,70
				INVERSION	1,25
				SUBTOTAL	2,95
				M.U.	22%
				P.V.P.	3,59
				P.U.	0,90

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>