



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA DE MEDIO ORIENTE

ESPECIAS

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

05 DE AGOSTO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

## ESPECIAS

### ANIS

*Pimpinella anisum.*, popularmente el anís, anís verde, matalahúva o matalahúga, es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental.

Planta herbácea anual que forma matas de hasta 1 m de altura. Las hojas en la base son simples, de 2 a 5 cm de largo ligeramente lobuladas mientras que en la parte superior del tallo son pinnadas y más profundamente divididas. El fruto es un esquizocarpio oblongo de 3 a 5 mm de largo con un fuerte sabor aromático.

Sus semillas se utilizan como condimento en panadería, dulcería y repostería, en la elaboración de licores (anís, anisette) así como en algunos currys y platos de marisco. Todas las partes vegetales de la planta joven son comestibles. Los tallos tienen una textura parecida al apio y son mucho más suaves de sabor que las semillas. Se elaboran aguardientes como el aceite de anís.

Se utiliza la semilla. Es carminativo, favoreciendo la digestión, mejora el apetito, alivia los cólicos, incluidos los infantiles frecuentes en bebés lactantes, náuseas y flatulencias.<sup>2</sup>El anís estrellado es neurotóxico por lo que no debería administrarse a bebés y está contraindicado que lo tomen las madres lactantes.



## HINOJO

Foeniculum vulgare, de nombre común hinojo, es la única especie del género Foeniculum. Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre. Es una hierba perenne y sumamente aromática, cultivada para su empleo en gastronomía.

El hinojo es muy versátil ya que los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el bulbo como hortaliza, aportando en cada caso un característico sabor y aroma anisados e intensos.

Las semillas se usan secas y se combinan con una serie de platos como curries (en este caso se muelen), panes, pasteles, pescados (arenque, caballa y salmón) y tartas.

De las semillas se obtiene un aceite esencial usado en fitoterapia. El aceite del fruto contiene principalmente un mínimo de 60 % de anetol, un mínimo de 15 % de fenchona, y un máximo de 5 % de estragol.

En herboristería es considerada una planta con propiedades diuréticas y carminativas. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis.



## ALHOLVA

La alholva, fenogreco o fenugreco (*Trigonella foenum-graecum*) es una especie de planta con flor perteneciente a la familia de las fabáceas.

Es una planta anual de entre 20 y 50 cm de altura con hojas compuestas de tres hojuelas oblongas. Esta planta florece en primavera (posee una flor blanca). Puede encontrarse en países del sur de Europa, pero su origen se establece en el sudoeste asiático, lugar donde existen plantaciones en la actualidad.

Debido a las cualidades aromáticas del fenogreco se emplea como especia en la cocina de algunos países, y en su uso culinario se toman tanto las hojas como las semillas procedentes de su fruto en forma de vaina, que suele contener entre diez y veinte semillas de aspecto duro y cuadrado.

En la medicina tradicional se le ha asociado como propiedad para facilitar la digestión, es ideal en el tratamiento de sinusitis, congestión pulmonar, reduce la inflamación y combate las infecciones.<sup>3</sup> La semilla de alholva se usa ampliamente como galactogogo (agente productor de leche) por madres lactantes. Se le ha asociado también con el incremento del tamaño de mamas. Se puede encontrar en presentación de cápsulas en tiendas nutricionales.



## SEMILLAS DE MOSTAZA

La mostaza blanca (*Sinapis alba*) es una planta anual de la familia de las Crucíferas. A veces se la conoce como *Brassica alba*, *Brassica hirta* o mostaza amarilla. Se la cultiva comercialmente por sus semillas de mostaza en prácticamente todo el mundo, siendo sin embargo originaria probablemente de la región mediterránea.

Las semillas de la mostaza blanca pueden usarse enteras para condimentar encurtidos y vinagretas, o tostadas para su uso en diferentes platos. Con ellas, se prepara el condimento que lleva el mismo nombre genérico de la planta, la mostaza. Una vez las semillas molidas y mezcladas con otros ingredientes, se obtiene una pasta que se puede usar tal cual (lo que sería la mostaza "original"), o incluso utilizarla como base para otros condimentos menos finos (mostaza "industrial").

Aparte del uso gastronómico que ya conocemos, la mostaza blanca es también utilizada como planta forrajera.

También se la usa en ocasiones para sembrarla como captora de nitratos, esto es, se la usa como cultivo de barbecho, evitando así dejar los campos desnudos, limitando la pérdida de los nitratos solubles. En ese caso, y sembrada por ejemplo después de un cereal, tiene que ser arrancada antes de que produzca las semillas, para evitar su reproducción descontrolada. Sin embargo, a veces se la considera también una mala hierba, fundamentalmente en los cultivos de colza.



## GRANO DE PIMIENTA

Piper nigrum es una especie de la familia de las piperáceas, cultivada por su fruto, que se emplea seco como especia. El fruto es una drupa (aproximadamente 5 mm) que se puede usar entera o en polvo obteniendo variedades como la negra, blanca o verde, con la única diferencia del grado de maduración del grano.

La pimienta obtiene su sabor picante del compuesto piperina, que se encuentra en la cáscara de la fruta y en la semilla. La piperina refinada miligramo por miligramo, es como un uno por ciento de picante que la capsaicina del chile o ají.

Se usa en todo el mundo como condimento, tanto en embutidos como mezcla para salmuera o en distintos guisos y platos salados. Forma una pareja perfecta junto con la sal.

Se utilizó antiguamente para el tratamiento de la gonorrea y la bronquitis crónica.

La pimienta tiene un uso importante dentro de los remedios caseros como alivio para la tos, pero su consumo frecuente también aporta beneficios a la salud gracias a la piperina, su principal activo. Los estudios demuestran que este componente es efectivo para la inflamación y para la prevención del envejecimiento prematuro debido a su cantidad de antioxidantes.

Se cree que también puede tener importancia para prevenir enfermedades degenerativas del cerebro y estimular la pigmentación de la piel, ideal para las personas con vitíligo.





## PIMIENTA SUMAC

El sumac o zumaque, es un arbusto procedente de las zonas mediterráneas, cultivado especialmente en países de Oriente Medio, como el Líbano. Es muy popular en la gastronomía árabe y su sabor es ligeramente ácido y seco. Suele utilizarse en numerosos platos como sustituto del limón y del vinagre, y es perfecto para marinar carnes y pescados o para preparar salsas que aportan un sabor bastante intenso a las recetas.



## PAPRIKA

El pimentón o ají de color es un condimento en polvo de color rojo-anaranjado y sabor característico obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos especialmente el ñora y la paprika. Es ingrediente fundamental de platos típicos españoles, como las patatas a la riojana, el pulpo a la gallega, las patatas bravas, la sobrasada, el chorizo y numerosos platos de la gastronomía extremeña. Su uso como parte de uno de sus Mojos es fundamental en la nutrición y gastronomía de los canarios. También otras gastronomías como la húngara lo emplean abundantemente. Actualmente India y China son los primeros exportadores mundiales de este producto. Gracias al mejoramiento genético se han conseguido variedades de color anaranjado, amarillo y blancuzco.

Uno de los principales usos en la cocina española es la elaboración de conservas, principalmente embutidos; tales como las sobrasadas, las chistorras, los chorizos (algunos de ellos procedentes de la matanza folclórica del cerdo), el lomo adobado o el morcón; y escabeches, típicamente los mejillones, pero también pollo, sardinas, caballa, etc.

También se emplea igualmente en la cocina diaria como condimento o decoración de algunos platos, como el pulpo a la gallega, los pinchos morunos, las patatas revolconas, etc.

