



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA DE MEDIO ORIENTE

ESPECIAS

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

28 DE JULIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

ESPECIAS

COMINO

El comino es una planta herbácea perteneciente a la familia Apiaceae (antes umbelíferas), su nombre científico es “Cuminum cyminum” cuyas semillas aromáticas se usan como especia. Originaria de la cuenca del Mediterráneo, y ahora difundida también por América, es una planta con importancia histórica.

El comino es una planta anual que puede llegar a alcanzar una altura de 60 a 90 cm, con hojas largas y finas, flores pequeñas, blancas o rosadas agrupadas en umbelas, cuyas semillas de figura fusiforme constituyen también una especia con el mismo nombre.

El comino tiene un característico sabor amargo y un olor fuerte y dulzón gracias a su alto contenido en aceites. Se asocia a la cocina hindú por estar presente en el curry, y a otras cocinas (norteafricana, guatemalteca, paraguaya y en su minoría la mexicana), aunque su uso está muy extendido en España, especialmente en la cocina del sudeste español. Los cominos constituyen el núcleo básico, majados entre los ajos, de los mojos canarios.

El comino se puede utilizar en grano (semillas) o molido, siendo como en todas las especias recomendable su molienda justo antes de su utilización.

El sabor que aporta a los platos proviene fundamentalmente de su aroma, por lo que si se utiliza en grano suele ser habitual tostar las semillas para que los aceites esenciales expresen toda su fuerza.



CORIANDRO

Coriandrum sativum, llamado popularmente cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino, dannia o culantro.

Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativo del norte de África y el sur de Europa.

Planta que anualmente alcanza unos 40 o 60 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas por flores blancas y frutos aromáticos. Es de uso común en la cocina mediterránea, india, latinoamericana, china y del Sudeste Asiático. Todas las partes de la planta son comestibles, pero generalmente se usan las hojas frescas y las semillas secas.

Todas las partes de la planta son comestibles; sin embargo, son las hojas frescas y las semillas secas las de uso culinario más frecuente.

Los frutos del cilantro se usan generalmente secos. Despiden un aroma cítrico cuando se los muele o aplasta. Se usan para condimentar y son indispensables en la cocina india, en preparaciones como el curry.

Las hojas frescas son ingrediente esencial del chutney, de la salsa verde y el guacamole mexicanos. Las hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos.

No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma.



AZAFRÁN

El azafrán es una especia derivada de los tres estigmas secos del pistilo de la flor de *Crocus sativus*, una especie del género *Crocus* dentro la familia Iridaceae.

El azafrán se caracteriza por su sabor amargo y su aroma; estos provienen de sus componentes químicos picrocrocina y safranal. También contiene un tinte de tipo carotenoide llamado crocin, que da a la comida un color amarillo dorado. Esto hace del azafrán un componente apreciado en muchos platos en todo el mundo. En España se utiliza como componente indispensable de las paellas, también se usa en la confección de arroces, carnes y mariscos.

El azafrán alcanza precios elevados porque su cultivo, recolección y manipulación son muy delicados. Por su alto valor económico se ha denominado oro rojo, habiendo sido objeto de muy diversas adulteraciones y falsificaciones aprovechando su nombre y su valor.

Es una especia cuyo mercado mundial, tanto en producción como exportación, ha estado siempre encabezado por Irán, seguido por otros países como España, Marruecos, India y Grecia.

Se necesitan 250.000 flores de azafrán para lograr un kilogramo de azafrán puro. En 2010 el precio del azafrán en España rondaba los 3000 euros el kilo³y en 2016, 5000.

En España el principal uso del azafrán es el gastronómico. Se utiliza en pequeñas cantidades, aproximadamente un pistilo por ración y sirve como condimento y da color a los guisos, maceraciones (por ejemplo, para los pinchos morunos), arroces, etc.



CÚRCUMA

Cúrcuma longa, de nombre común cúrcuma, es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas nativa del suroeste de la India. También conocida como azafrán del pobre en partes de hispano América; donde a menudo el nombre se acorta a azafrán (no confundir con *Crocus sativus*).

La cúrcuma es una planta perenne herbácea, que alcanza una altura de hasta 1 metro. Con rizomas muy ramificados, de color amarillo a naranja, cilíndricos y aromáticos. Está adaptada a zonas cálidas húmedas. Se puede encontrar desde Polinesia y Micronesia hasta el sudeste asiático. Necesita temperaturas de entre 20 y 30 °C y una considerable pluviosidad para prosperar.

Es una de las especias más usadas en la gastronomía de la India como colorante alimentario para el arroz, carne y diversos platos. También forma parte de las especias que dan color como el curry. Actualmente se comercializa como el aditivo alimentario E100 o cúrcuma. Es el componente que le da el color amarillo intenso característico a la mostaza preparada tipo americano (la usada en perritos calientes, hamburguesas, sándwiches, etc.).

En algunos países de Hispanoamérica es conocida como palillo, y en algunos países como Colombia se le conoce como azafrán de raíz. Es un condimento muy utilizado en la cocina tradicional y se comercializa tanto la raíz como el polvo.

También se emplea mucho en Okinawa, Japón, donde se sirve junto con el té.



CANELA

El árbol de la canela, conocido como canelo,¹ (*Cinnamomum zeylanicum* o *Cinnamomum verum* J.Presl) es un árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, que se obtiene pelando y frotando las ramas.

Requiere un clima cálido y húmedo, con temperatura media anual entre 24 y 30 ° C y una precipitación entre 2.000 y 4.000 mm bien distribuida durante todo el año, condiciones que solo se dan entre los 0 y 600 msnm.

Se trata de un árbol de unos 10 metros de altura, aunque cultivado suele ser más pequeño, adoptando forma de arbusto siempre verde. Su corteza, la parte más importante, es marrón grisáceo y tiene un ciclo perenne. Su tallo es de consistencia leñosa.

Molida se utiliza ampliamente en postres, pasteles, dulces, etc., y entera se emplea para adornar y sazonar algunos platos.

Es también ingrediente de muchas salsas curry y otros platos de Oriente en donde se emplean las variedades de Ceilán y China, además del polvo y las hojas de la canela.

En una cata organoléptica se podría decir que la canela tiene un sabor astringente.



CARDAMOMO

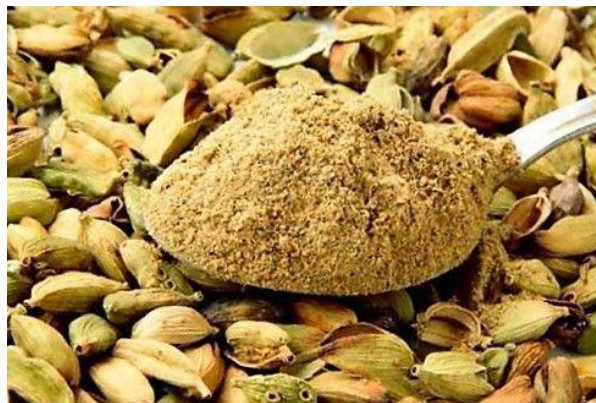
El vocablo genérico cardamomo se aplica indistintamente a unas cuantas especies aromáticas de hierbas perennes de los géneros Amomum, Aframomum, Elettaria de la familia de las Zingiberaceae. Hay dos especies principales de cardamomo: Elettaria cardamomum, el “cardomomo verde” o “cardomomo verdadero” que se extiende desde la India hasta Malasia.

Es oriunda de las selvas tropicales de India meridional, Sri Lanka, Malasia y Sumatra, y en la actualidad se cultiva también en Nepal, Tailandia y países de América Central, entre los que destaca Guatemala, que es el mayor productor mundial. Fue cultivada por primera vez hacia el año 700 en la India meridional y se importó a Europa hacia el 1200.

Sólo se utilizan las semillas. Se emplea en la gastronomía de India y en la asiática en la elaboración de currys, arroces, postres, pasteles, panes, bollos, galletas y como aroma para bebidas tales como el té.² En los países escandinavos se emplea en bollos y galletas junto con clavo, jengibre, y canela.

En algunos países de Oriente Medio, el café y el cardamomo se muelen y tuestan juntos en un mihbaz.

En algunas culturas, el moler está ritualizado y acompañado de cantos y bailes. También se usa para el mal aliento después de cada comida.



CLAVO

El árbol del clavo o clavero (*Syzygium aromaticum*) es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones (flores que aún no se han abierto) secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.

Su nombre deriva de la palabra clavo (de los fabricados en fraguas artesanales), ya que la forma del botón floral guarda un gran parecido con ellos.

Los clavos (en cocina) se utilizan enteros o molidos, pero, como son extremadamente fuertes, se usan en poca cantidad. La especia se emplea en toda Europa y Asia, es fumada en un tipo de cigarrillo local de Indonesia llamado kretek, y en algunos cafés del oeste es mezclado con marihuana para elaborar cigarros. Los clavos de olor sirven para elaborar incienso en la cultura china y japonesa, asimismo es uno de los ingredientes del sahumerio o incienso judío (qetóret) que se utilizaba en el Templo de Salomón.

Una receta casera común para aliviar el dolor de muelas es colocar un clavo de olor junto al diente que duele, o hacerse buches de agua tibia que ha sido previamente hervida con los mismos.



JENGIBRE

El jengibre o kión (*Zingiber officinale*) es una planta de la familia de las zingiberáceas, cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante. La planta llega a tener 90 cm de altura, con largas hojas de 20 cm. El jengibre se originó en los bosques lluviosos tropicales del subcontinente indio al sur de Asia, donde las plantas de jengibre muestran una variación genética considerable. Como una de las primeras especias exportadas de Oriente, el jengibre llegó a Europa durante el comercio de especias y fue usado por los antiguos griegos y romanos.

Los rizomas se utilizan en la mayor parte de las cocinas del mundo a través de la cocina asiática. Los rizomas tiernos son jugosos y carnosos, con un fuerte sabor. Se suelen conservar en vinagre como aperitivo o simplemente se añaden como ingrediente de muchos platos. Las raíces maduras son fibrosas y secas. El jugo de los rizomas viejos es extremadamente picante y a menudo se utiliza como especia en la cocina china para disimular otros aromas y sabores más fuertes, como los mariscos y la carne de cordero.

En la cocina occidental, el jengibre, seco o en polvo, se restringe tradicionalmente a alimentos dulces; se utiliza para elaborar caramelos, pan de jengibre, para saborizar galletas (como los populares hombres de jengibre) y como saborizante principal de la gaseosa de jengibre o ginger ale, bebida dulce y carbonatada.

Por otro lado, tanto en la cocina asiática como en la occidental se suelen utilizar los rizomas para preparar té y otras bebidas calientes.

