

India, la ruta de las especias...

Las especias, son importantísimas en la historia, tanto por sus propiedades curativas como por su importancia culinaria. Le dan un toque especial a la comida convirtiéndose en la gracia del plato. Sus aromas envolventes y densos nos recuerdan el exotismo oriental. Muchas de las especias que utilizamos hoy en nuestra cocina, han llegado a Occidente a través de la ruta de las especias. Las especias indias, tienen un enorme valor en nuestra cocina actual y permiten enriquecer todo tipo de platos (pescados, carnes, verduras, sopas, ensaladas y postres).



Historia:

Los musulmanes y los asiáticos las utilizaban desde la antigüedad, mas por sus poderes curativos, para conservar los alimentos, teñir o hacer perfumes, que por su importante aportación a la cocina. Se cree que fueron los romanos, los que primero las utilizaron, para condimentar sus platos y así mejorar su sabor. Las especias llegaban a los países del Mediterráneo, gracias a los mercaderes genoveses, catalanes y venecianos.

Luz de Vida = bioSpirit

Garammasala: Mezcla de especias tostadas y molidas, típica de la India, que cuenta con hasta doce ingredientes. Los básicos son pimienta negra, clavos, canela, cilantro, comino, cardamomo, chile en polvo, hinojo y nuez moscada. Se puede afirmar que las masalas son la esencia y a la vez el espíritu de la cocina hindú. Son mezclas en las que los cocineros indios consiguen una perfecta armonía y sincronización, se elaboran tostado las semillas, para que desprendan todo su aroma, y se muelen al momento, ligándolas con el resto de especias, con lo que se consigue potenciar sus cualidades aromatizantes.



*Esta es una iniciativa de BioSpirit y NaturaSi
para acercarte a una alimentación sana y natural.*

NaturaSi

El Supermercado Natural

C/ Alcalá 104 2ºB - Madrid - Tel. 91 781 3746 - www.naturasi.es

especias de la India

bioSpirit



Los condimentos más importantes empleados en la cocina de la India son: *Cúrcuma, Jengibre, coriandro, cardamomo, canela, clavo, cayena, nuez moscada entre otras.*



Cardamomo: Se utilizan las semillas, secas, enteras o molidas. Se usa para condimentar panes, pasteles, dulces y en los curries. Su aroma es similar al del eucalipto estando su olor en las semillas. El verde es el más apreciado, más aromático y dulce; es usado en platos de arroz, carne y postres.

Propiedades: *actúa sobre el sistema digestivo evitando cólicos, digestiones pesadas y flatulencias. Ciertas civilizaciones la consideraban afrodisíaca.*



Clavo: Se trata de los capullos secos de las flores del clavero. Se utilizan enteros o molidos, con moderación debido a su gusto extremadamente fuerte. Se usa para condimentar vinos calientes, salsas, pasteles, carne picada y marinadas de pescado o carne.

Propiedades: *estimula el sistema digestivo, evita el mal aliento, y se emplea contra las náuseas. Se dice que son afrodisíacos. Es integrante importante de muchos masalas.*



Cúrcuma: Se utiliza la raíz hervida, seca y molida de la planta. Contiene materias colorante amarillas utilizadas como sustitutivo del azafrán y como tinte. Se usa normalmente molida y tiene un sabor amargo y algo picante.

Propiedades: *facilita la digestión y es aconsejable usarlo cuando se preparen platos con mucha grasa. Ayuda a metabolizar la glucosa y controlar la diabetes. Es útil para afecciones urinarias, mejora la acción del hígado. En la India se hierve con leche y azúcar para aliviar resfriados, dolencias hepáticas y remedio para los gases.*



Jengibre: Se utiliza la raíz de la planta, fresca, desecada o molida. El jengibre fresco es el componente básico de la pasta de jengibre, muy usada en la cocina india. Tiene un aroma refrescante y ligeramente picante. Es uno de los ingredientes esenciales e imprescindible en los platos de curry. Se emplea en carnes, legumbres, dulces, salsas, sopas.

Propiedades: *bactericidas, hace sudar, es un remedio natural contra las náuseas, despeja las vías respiratorias, levanta el ánimo y despeja la mente.*



Nuez Moscada: Se trata de la semilla interior de la planta, que se encuentra dentro del macís. De sabor dulzón, aromática y un punto picante. Se utiliza seca y rallada en bebidas calientes, postres, frutas cocinadas, pasteles y bizcochos, y también en salsas saladas, como la bechamel. Va muy bien con el marisco. Hay que tener en cuenta que en pequeñas cantidades es beneficiosa para el estómago, pero en cantidades altas puede ser tóxico teniendo efectos alucinógenos. Lo mejor es rallarla un momento antes de usarla.



Curry: El polvo de curry es una mezcla de entre 16 y 20 especias, siendo las principales cúrcuma, canela, clavos, cilantro, comino, jengibre, mostaza, pimienta roja, negra, y alholva. El más picante y fuerte es el curry de Madrás. Es un condimento fundamental en la cocina de la India y el Asia Sudoriental.

Propiedades: *estimula la digestión, e incluso varios estudios han demostrado que tiene propiedades antiinflamatorias, bactericidas y antioxidantes.*