

Según el Código Alimentario Argentino, la denominación genérica de Especies o Condimentos vegetales, incluye ciertas plantas o partes de ellas que por contener sustancias aromáticas, sápidas o excitantes se emplean para aderezar, aliñar o mejorar el aroma y el sabor de los alimentos y bebidas.

Deben ser genuinas, sanas, responder a sus características normales, y estar exentas de sustancias extrañas y de partes de la planta de origen que no posean cualidades de condimentos (tallos, pecíolos, etc). Dichas especias se pueden expendir enteras o molidas.

Las especias están ampliamente difundidas en todo el mundo. La mayor parte proviene originariamente de Oriente, aunque muchas poblaciones las utilizan desde tiempos inmemoriales. Por ejemplo en la Edad Media, la carne se conservaba de un modo muy práctico, simplemente secada al sol y luego ahumada, o bien conservada en sal y especias. Además, al momento de comer estas carnes se evidenciaban los defectos en el sistema de conservación, que obligaba a disfrazar los sabores y aromas desagradables utilizando aromas vegetales de verduras de sabor fuerte, como el ajo, la cebolla junto con especias.



Entre los usos de estos condimentos se destacan perfumes y aromas, antisépticos y curativos, antioxidantes y conservantes de alimentos. Asimismo, se utilizan especialmente con fines gastronómicos. Esto último refiere a la importancia que tienen las especias para exaltar sabores y aromas dando un toque particular a las comidas, como también la preparación de infusiones a partir de plantas que resultan en bebidas de amplio consumo.

A su vez, en los últimos años el aumento de la prevalencia de hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y muertes por estas causas han instado a los profesionales de la salud a desestimar la utilización de sal en la preparación de las comidas, y a elegir alimentos con reducido o bajo contenido de sodio. Hoy en día, esta indicación se extiende incluso a personas que no presenten factores de riesgo para estas enfermedades, debido a que el consumo de sodio se encuentra muy por encima de los valores recomendados por la Organización Mundial de la Salud -5 g de sal por día-.



En respuesta a esto último las especias ofrecen, en pequeñas cantidades, diversas combinaciones de sabores y aromas mucho más estimulantes a la hora de preparar y disfrutar de las comidas.

Asimismo, el aroma que despiden las especias estimula la producción de jugos gástricos, lo cual facilita la digestión del alimento a la vez que mejora el apetito por provocar un mayor placer al consumir las comidas, lo que puede traducirse en una mejor nutrición.

Por otro lado, ciertos condimentos de sabor fuerte, por ejemplo los picantes, pueden contribuir a reducir las ingestas a la vez que disminuir la utilización de la sal.

Aceites Esenciales

Con respecto a la composición de las especias, se destaca su contenido de **aceites esenciales**, que son líquidos aromáticos u olorosos obtenidos de partes de plantas, por ejemplo flores, brotes, semillas, hojas, ramas, cortezas de árboles, hierbas, maderas, frutas y raíces. Estos aceites y sus derivados pueden ser obtenidos por prensado, destilación, fermentación o extracción. El método que se utilice depende de la clase de aceite o del grado de calidad que se desee obtener. Además, a la mayoría de las hierbas aromáticas se les atribuyen propiedades medicinales principalmente por sus aceites esenciales.

A los fines de esta publicación, a continuación se detallan las características principales de las especias y su utilización en la gastronomía.

Especias	Clasificación y características generales	¿Qué, con qué?
Apio	Semillas morenas y pequeñas, con ácidos esenciales terpenos.	Aves hervidas o braiseadas, cordero.
Kummel	Pequeñas semillas muy olorosas.	Ensaladas de remolacha, repollo blanco, pescado, carne de cerdo.
Comino	Semillas morenas, ovaladas y alargadas.	Rellenos para empanadas de carne o pastel de carne, ge de vaca, cerdo o cordero.
Hinojo	Semillas pequeñas rugosas y ovales de color marrón-verdoso. Sus aceites esenciales son anetol y fenochona.	Tartas, panes y pasteles, pescados (caballa, arenque y salmón), encurtidos, aliños y salsas.
Nuez moscada	Semilla color marrón claro y con retículos alargados, es la nuez que se utiliza seca. Sus aceites esenciales son los terpenos. El calor excesivo le otorga un sabor amargo.	Salsa bechamel, puré de papas, croquetas, guisos, budines de verduras, sufflés, rellenos, sopas y en repostería.
Mostaza	Semillas de dos tipos: negra y blanca. El aceite esencial es el isotiocianato de alilo que le otorga el olor picante, especialmente al ser molidas.	Salsa con vinagre y azúcar. Carnes, salchichas y verduras.
Anís	Semillas aromáticas y de sabor agradable.	Repostería, pequeños bollos, scones y masas horneadas.
Cardamomo	Semillas que se utilizan enteras o molidas. También se pueden emplear las vainas molidas.	Entero para cócteles, alimentos líquidos y en guisos. Molido en pastelería, panes y bollos. Se puede usar para aromatizar el azúcar.
Pimentón o páprika	Frutos que pueden ser dulces o picantes. Se utilizan los pimientos de cayena alargados de color rojo desecados y molidos. Su sabor picante proviene de la Capsaicina.	Salsa de tomate, salsa bechamel o velouté, empanadas, papas al horno, pastas, platos regionales, estofados, guisos, embutidos, pescados asados.

Pimienta	<u>Blanca</u>: fruto maduro, macerado en agua, decorticado y desecado. Sabor picante y aroma suave. <u>Negra</u>: fruto no maduro al cual se le aplica un proceso de secado. Olor fuerte y picante. El picante proviene del alcaloide piperina y el olor de los sesquiterpenos.	Molida o en grano. En guisos, ensaladas, sopas, carnes, pescados, soufflés, pickles, escabeches.
Vainilla	Fruto no maduro que constituye una aromática de sabor picante. Son vainas alargadas y finas color negro. El aceite esencial es la vainillina, se extrae durante la cocción.	Repostería, postres, dulces y caramelos.
Albahaca	Hierba. Hojas secas o frescas. Son muy aromáticas de color verde oscuro.	Con pastas, salsas, sopas, pescados, guisos, arroz, humita. Para preparar pesto.
Laurel	Hierba. Hojas secas de color moreno. Los aceites esenciales son cineol, geraniol, eugenol y terpenos.	Guisos, estofados, escabeches, pickles, encurtidos y salsas.
Perejil	Hierba. Hojas frescas o secas, enteras o picadas.	Condimento para rebozar milanesas, en ensaladas, sopas, salsas, pescados, rellenos de sándwiches, carnes.
Tomillo	Hierba. Hojas y sumidades florecidas ¹ en estado seco. Son muy aromáticas y sus aceites son fenoles, timol, carvacrol.	Mariscos, almejas, pescados, aves y carnes.
Estragón	Hierba. Hojas pequeñas y alargadas, muy sápidas tanto secas y morenas, como frescas de color verde oscuro.	Caldos de pescado, carnes, aves, encurtidos y para perfumar vinagres.
Orégano	Hierba. Hojas y la parte floral, en estado seco, son muy aromáticas. Sus aceites son el timol y el carvacrol.	Vegetales, pizzas, estofados, carnes, pastas, guisos, pescados, sopas.
Menta	Hierba. Hay múltiples variedades, se emplean las hojas que son aromáticas. El aceite es el mentol.	Salsas, dulces, sobre todo en la cocina inglesa.
Romero	Hierba. Hojas en forma de agujas, verde oscuras cuando son frescas y morenas cuando están secas.	Carnes, aves, jugos y rellenos de carnes.
Salvia	Hierba. Diferentes morfologías según su origen. Su flavor proviene de una cetona, la tujona.	Rellenos, carnes, ensaladas y guisos. Condimento típico de la cocina italiana.
Perifolio	Hierba similar al perejil, de hojas aromáticas y sabor agradable.	Sopas, caldos, salsas, vegetales.

¹ Las sumidades floridas son las partes altas de la planta, que llevan las flores y las hojas superiores. Son blandas y se suelen tomar en infusión.

Cilantro	Hierba de sabor fuerte y aroma penetrante. También se utilizan sus semillas pero son más suaves.	Ensaladas, guacamole, guisos, arroz, con legumbres, conservas.
Alcaparra	Flores secas que se conservan en sal o vinagre.	Pescados hervidos y salsas.
Azafrán	Estigmas del pistilo de la flor desecada, color rojos anaranjado, pueden estar molidas o no.	Paellas, risottos y arroz en diferentes preparaciones, sopas de pescado.
Clavo de olor	Brote floral maduro, seco, de color rojo pardo, entero o pulverizado. Sabor ardiente y olor agradable. Los aceites son el eugenol y los taninos.	Escabeches, compotas, budines, pastelería, preparaciones dulces con leche, estofados, carnes asadas, jugos.
Canela	Corteza desecada del fruto, color marrón, muy aromático. Contiene aldehído cinámico y eugenol.	Confituras, compotas, tartas, postres, cereales con leche, masas, helados, frutas cocidas, budines, licuados e infusiones.
Cúrcuma	Tallo o rizoma secundario seco, de sabor amargo y color amarillo que se debe a la curcumina.	Se utiliza en reemplazo del azafrán.
Rábano silvestre	Raíz de color amarillo pálido, sabor picante y olor similar a la mostaza ya que contiene isotiocianato de alilo.	Encurtidos.
Jengibre	Rizoma desecado, pelado o no. Sabor acre, picante y aromático, y proviene de los aceites cínelo, terpenos, citrol y borneal. El picor se debe a la oleoresina del gingerol.	Mondongo, repollo, aves, cerdo, entremeses o copetín, compotas y repostería. Bebidas y cócteles.
Hongos o setas	Tejido celular que puede ser utilizado fresco o seco.	Salsas, guisos o estofados con carnes y aves.
Bulbos	Cebolla, ajo y echalote. Sus células forman sustancias azufradas y de olor fuerte cuando se cortan o trituran.	Salsas, pesto, salteados de vegetales, preparaciones con carnes, condimento para rebozar milanesas.
Curry	Mezcla de especias a base de: pimientos, mostaza, canela, pimienta, jengibre y cúrcuma. Es un polvo muy picante, su flavor esta dado por ácido acético, aldehídos y cetonas.	Salsas, arroz, carne vacuna, cerdo, aves y pescado al horno.

Cuadro de elaboración propia.



¿Cómo conservar las especias sin que pierdan sus propiedades?

- Utilizar envases con tapa hermética, de cerámica o vidrio, preferentemente opaco que evite el contacto con la luz.
- De no poseer recipientes, almacenar en bolsas plásticas cerradas, separas de los alimentos y de posibles contaminantes para evitar la transmisión de olores.
- Guardar en un lugar fresco, seco y oscuro. La luz, el aire y la humedad las deterioran más rápidamente.
- Próximas a su consumo, las hierbas aromáticas se pueden conservar en la heladera, envueltas en papel húmedo y dentro de una bolsa de plástico limpia. De esta forma se conservan durante varios días.
- Para extender aún más su vida útil, se pueden guardar en el freezer enteras y sin lavar, en bolsitas o en cubitos. Previo a su utilización se pueden moler. Especialmente el eneldo, hinojo, albahaca y perejil.
- Otra forma de aprovechar al máximo sus propiedades es preparar con ellas aderezos a base de aceites o vinagres aromatizados. Se agregan al líquido unas ramitas secas de las hierbas que más nos gusten y se deja macerar en un lugar fresco.

Las especias constituyen ingredientes indispensables en la cocina, fáciles de utilizar y muy efectivos al momento de disfrutar del placer por la comida. Sólo se necesita ingenio y creatividad para obtener verdaderos platos gourmet para disfrutar todos los días.



Fuentes consultadas:

Cameroni, J. Historia de las hierbas aromáticas, especias y aceites esenciales. www.alimentosargentinos.gob.ar. Junio 2012.

Recetario. Cátedra de Técnica Dietética. Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas. UBA. 2008.

Medin, R.; Medin S. Alimentos. Introducción técnica y seguridad. 2° edición 2003. Ediciones Turísticas.