

Los alimentos

Cómo se comen algunos alimentos

Schilman, Gloria

A veces estando invitados a una cena protocolar, nos sirven algunos alimentos que desconocemos cómo comerlos.

Aquí propongo una lista para salir airoso en caso de no tener estos conocimientos.

Alcauciles: se sostiene con los dedos de la mano izquierda, se arranca una hoja, se moja en la salsa, y se saca con los dientes la parte comestible. Al llegar al corazón se usa el tenedor. De esta forma se servirán solo en comidas informales. Para las cenas protocolares sugerimos servir solo los corazones que se comerán con cuchillo y tenedor.

Arvejas: se aplastan con el cuchillo contra los dientes del tenedor.

Aves: con tenedor y cuchillo, nunca con la mano.

Budines: con el tenedor solamente sean dulces o salados.

Carnes: con tenedor y cuchillo.

Crepes: de cualquier tipo: con tenedor.

Croquetas: con el tenedor únicamente.

Choclos: se usarán los pinchos para choclos.

Dulces: con el tenedor de torta o el de postre, no con cuchara.

Ensaladas: con tenedor. No se servirán en comidas formales, por lo ya explicado con respecto a su aderezo.

Espárragos: se comen con la pinza de espárragos o con los dedos mojando la punta en la salsa que nos habremos servido en el plato. O con un tenedor si se acompañan con salsa caliente. Los envasados y pequeños se comen con cuchillo y tenedor.

Arvejas: con tenedor solamente, nunca con cuchara.

Helados y cremas: con cuchara para helados o cuchara de postre.

Lentejas: con tenedor, no con cuchara. Servirlas en comidas informales.

Mousse: con cuchara de postre.

Omelette: con tenedor solamente.

Ostras: con un tenedor para ostras o con el del postre. Nunca con tenedor de pescado.

Mejillones: con el tenedor. Se utilizan los caparazones como si fueran cucharas.

Pan, tostadas, galletitas: se trocean con las manos, nunca se cortan con cuchillo.

Palta: con cuchara de postre.

Pastas: nunca se cortarán con cuchillo, no se sirven en plato hondo.

Espaguetis: se enrollan con el tenedor y se comen.

Pescado: con tenedor y pala de pescado.

Queso: se prepara un bocado, cortándolo con la punta del cuchillo, y se picha con el tenedor.

Sopa: con cuchara de sopa.

Souffles: con tenedor solamente.

Tartas: se cortarán con tenedor, si tenemos un trozo de masa muy dura usamos el cuchillo.

Caracoles: cuando pida caracoles en un restaurante, se los servirán en sus caparazones. Tendrá que utilizar las pinzas especiales para este plato y el tenedor. Sostenga con la mano izquierda y con la pinza el caracol. Luego saque la carne con el tenedor. Si van acompañados de salsa, tendrá que tomarla con la cuchara.

Bananas: se pueden pelar con la mano y luego comerlos cortándolos en rodajas con el cuchillo y el tenedor.

Huevos fritos: se comen sólo con el tenedor, ya que son muy blandos y no se necesita el cuchillo. Si quiere mojar un poco de pan en la yema, aunque no es muy recomendable, mejor hágalo pinchando el trocito de pan en el tenedor.

Tortas: con tenedor de torta o postre. No se usará ni el cuchillo ni la cuchara.

Frutas: se servirán peladas y fileteadas en comidas formales. Se comerán con los cubiertos de postre (cuchillo y tenedor).

Ananá: se come con tenedor y cuchillo de postre.

Cerezas: se sirven ya lavadas y se comen con los dedos. Retire el carozo de su boca con discreción, ayudándose con la cuchara de postre, y déjelo en el plato.

Duraznos: se cortan en pedazos pequeños, se pela cada uno de los en el momento de llevarlos a la boca. Se usa tenedor y el cuchillo de postre.

Frambuesas y frutillas: generalmente se sirven preparadas.

Breves conocimientos acerca de algunos alimentos

Hongos

Los hongos son tan ricos que los faraones egipcios se intrigarón tanto que los decretaron alimentos para la realeza y por lo tanto ningún plebeyo podía consumirlos.

Muchos de ellos se basaban en la creencia de que esta delicia con sombrero tenía características que podía producir fuerza sobrehumana, ayudaban a encontrar objetos perdidos y guiaban el alma hacia el reino de los dioses.

El cultivo de los hongos fue iniciado para los franceses. Algunas fuentes citan al rey Luis XIV como el primero que los cultivó.

En la actualidad se cultivan en el mundo más de 2500 variedades de hongos.

Además de su delicioso sabor, los hongos cuentan con grandes propiedades nutritivas (no por casualidad se les ha calificado como la 'carne vegetal').

Así, su valor alimenticio es comparable a la mayoría de las legumbres, sobre todo cocidos, ya que la evaporación del agua supone una concentración mayor de elementos nutritivos. Asimismo, su bajo contenido en grasa hacen de ellos (según como se cocinen) un alimento perfecto para quienes desean cuidar la línea.

Por ejemplo, la variedad llamada níscalos, tan sólo aportan 17 calorías por cada 100 gramos de producto.

Son alimentos muy delicados por lo que hay que tratar de comprarlos muy frescos.

Deben conservarse en la heladera, pues a temperatura ambiente se descomponen fácilmente. Por lo general, pueden durar entre cinco y siete días, dependiendo del estado en que se compran. Y se deben limpiar cuidadosamente con un trapo o cepillo suave.

El té

Luego del agua, el té es la bebida más consumida del mundo.

En el siglo cuarto de nuestra era, el té comenzó a ser una bebida de uso cotidiano tanto en China como en Japón.

En el siglo Octavo, el té se convirtió en una bebida real. Fue llevado hacia Mongolia, Persia y Rusia antes que Europa lo conociera.

Hoy es cultivado en más de 30 países en todo el mundo.

Según estudios realizados en Japón, el té verde es un poderoso anticancerígeno. Y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Los chinos son los mayores productores mundiales de té.

El café

Los mejores cafés son los del tipo arábico ya que tienen el mejor sabor y las mejores cualidades aromáticas. Y tienen menos cafeína que los del tipo robusto. Son los más caros y los más difíciles de cultivar.

En nuestro mundo, son 56 los países que producen café. Un arbusto normal de café producirá unos 2000 granos en cada estación. Crecen en los climas tropicales y subtropicales.

Los árabes preparaban una infusión con todo el fruto del café.

Su descubrimiento fue como el de muchas otras cosas, por casualidad.

Un día un sirviente distraído dejó tostar excesivamente los frutos, de tal forma que hasta las semillas quedaron completamente tostadas. Y se dieron cuenta que estas daban una bebida mejor que la obtenida con todo el fruto.

Algunos lo sitúan originario de Etiopía o de Persia (actual Irán). Para 1450 se bebía en Adén, que está al sur de Arabia.

En ciertas regiones de África (Angola, Camerún, Costa de Marfil, Uganda, Zaire) se lo encuentra aún en estado salvaje.

Algunos lo sitúan originario de Abisinia, donde crece espontáneamente; de allí en el siglo XIV fue introducido en Arabia y después en la India.

En el siglo XV, el café se había convertido en la bebida favorita de los árabes. Apareció en Venecia en el 1600, llegó a Holanda y luego a Inglaterra. Tenía fama de ser medicamento y afrodisíaco. En Viena fue introducido por los turcos. Estos abandonaron 500 sacos de café luego de su derrota frente a los muros de la ciudad en 1687. Así nació la moda del llamado Café Vienés y se tomó la costumbre de servirlo con croissants.

El uso del café se extiende a todos los países de Europa. Se degusta café en la corte del Rey Luís XIV y Procopio del Cotelli, abre en París el primer Café.

A principios del siglo XVIII, Arabia conservaba el monopolio de la producción del café. La cultura del café se propagó a las islas vecinas, luego a Colombia y a Venezuela.

Recomendaciones para un buen café

-Es importante comprar café fresco y recién tostado.

-Utilice siempre café de tueste natural, nunca torrefacto (mezclado con azúcar).

-Haga siempre caso a las cantidades sugeridas por el fabricante (en general se recomienda una cucharada sopera por cada doscientos veinticinco milímetros de agua).

-Lo ideal es molerlo en el momento que va a ser consumido. De esa manera conserva mejor sus aromas y sabores originales.

-Asegúrese de que las cafeteras y demás utensilios están perfectamente limpios. Cualquier resto de preparaciones anteriores puede interferir en el gusto óptimo del café recién hecho.

-Deberá servirlo tan pronto como esté preparado. Intente hacer la cantidad justa ya que no es nada recomendable recalentarlo para ocasiones posteriores.

-Lo mejor es comprarlo en pequeñas cantidades y conservarlo en un recipiente hermético, en un sitio fresco y seco.

Hoy en día es muy común adquirirlo en pequeñas cápsulas individuales y de diversos sabores y texturas, adaptadas a las modernas máquinas de café.

Yerba mate

La historia nos remite a los guaraníes del Río Paraná, que lo bebían en una vasija de barro filtrándola con un cáñamo, y el origen de la palabra mate proviene del quechua Mati que significa calabaza.

Los colonizadores españoles lo mencionan en 1612, encontrándolo estimulante. Con los jesuitas la bebida se propagó entre los españoles.

Al principio se la consideró una bebida peligrosa y profana (evaluada por el Tribunal Inquisidor de Lima) pero luego comenzaron a cultivarla y comercializarla siendo una fuerte fuente de ingresos para las misiones.

En el siglo dieciocho la yerba mate era común entre las clases altas de Buenos Aires. En el siglo veinte, en Argentina, es Misiones la provincia yerbatera por excelencia. En estado silvestre el árbol puede llegar a medir entre doce a dieciséis metros.

El Caviar

Su denominación viene de la palabra persa Khag-avar, que significa generador de huevas. Fueron

ellos los que lo consumieron en forma regular. Creyendo que le otorgaba fuerza y resistencia física. Los romanos le atribuyeron propiedades medicinales y curativas.

En la Edad Media los rusos de las clases bajas lo consumían reemplazando a la costosa carne. Mientras que en las mesas de reyes y aristócratas europeos se servía como manjar predilecto.

En el siglo diecisiete, Pedro I el Grande, figura de la dinastía de los zares rusos Romanov, era apasionado de estas pequeñas huevas.

A principio del siglo diecinueve fue introducido en la alta aristocracia parisina por el zar ruso Alejandro I.

En la época moderna fueron los hermanos Petrossian los que lo comenzaron a comercializar como un alimento de lujo.

El caviar proviene de la hueva del pez esturión, un pez grande de carne firme y sin espinas que se encuentra en los ríos y lagos del Este de Europa y el Centro de Asia. El de mayor calidad se encuentra en el Mar Caspio y los mejores son de origen ruso o iraní.

Existen en el mercado sustitutos hechos a base de otros pescados como Bacalao, Mujol, Lumpo o Salmón.

El mejor caviar es salado y nutritivo. El verdadero caviar es de color negro. El rojo es elaborado a partir de huevas de peces salmónidos.

En la actualidad surgió el caviar blanco como una alternativa costosa y extravagante. Proviene del esturión beluga albino que vive en el Mar Caspio. Es un pez que puede vivir cien años, pero existen pocos de su especie. Su color se debe a que tiene un trastorno genético de melanina que afecta a pocos ejemplares de su especie. Ese color blanco se obtiene de ejemplares de más edad. Su nombre Almas, que en ruso significa diamante, es equivalente al precio de dicha piedra.

Para servirlo preferimos hacerlo solo, frío y en un recipiente que no sea de plata (podría transferir el sabor metálico). Sería ideal que fuera de vidrio, apoyado en hielo para conservar su temperatura. La cucharita deberá ser de nácar. Material que no modificará su sabor. Acompaña muy bien a una tostada, galleta o blinis. Sin manteca ni jugo de limón. Marida perfecto con vodka o con champagne.

Las Ostras

Es uno de los mariscos más apreciados, pero también uno de los más problemáticos si debemos abrirlo sin conocer la forma.

Cuanto más frescas más difícil resulta abrirlas; por esta razón cuando se encuentre con una ostra entreabierta, su carne tenga una textura blanda y un aspecto lechoso, deséchela inmediatamente, porque todos ellos son síntomas de que no está en condiciones de ser consumida.

¿Cómo hacer?

En primer lugar, proteja la palma de la mano con un paño doblado. Sobre él coloque la ostra con el lado más profundo del caparazón hacia abajo.

Introduzca la punta de un cuchillo (existen unos especiales para abrir las ostras) por el lado más estrecho de la concha (diríamos por la "bisagra") y localice su músculo. Realice movimientos muy suaves hacia los lados y, al mismo tiempo, vaya introduciendo el cuchillo hacia dentro, entre ambas mitades.

Una vez que la hoja del cuchillo haya penetrado, corte el músculo abductor de la ostra de la parte superior.

Una vez abierta, deslice la hoja del cuchillo por debajo del cuerpo de la ostra y desprenda la parte superior de la valva. Hágalo con cuidado de no desconchar el nácar, porque éste podría arruinar el exquisito sabor de este molusco.

Una vez abiertas, hay que pasarlas por un poco de agua y colocarlas en una fuente sobre un lecho de hielo picado. Aunque hay quien afirma que es conveniente no colocarlas directamente sobre el hielo, porque éste puede afectar a su sabor y, por ello, se recomienda poner un lecho de algas encima del hielo picado.

De aderezo se puede optar por el limón o la pimienta, aunque también se puede disponer en la mesa vinagre de estragón y algunas salsas frías. Y para quienes no puedan pasar sin pan, el mejor es el de centeno.

Por último, es imprescindible disponer en la mesa un pequeño bowl con agua templada y una rodaja de limón, que se colocará a la izquierda del plato. El propósito es enjuagarse los dedos. Y también es necesaria una servilleta (situada entre el plato y el bowl) para permitir que sus invitados puedan secarse las manos sin problemas.

Las nueces Pecan

Su origen:

Domingo Faustino Sarmiento al regreso de su gestión como embajador antes los Estados Unidos, en 1868, trajo consigo semillas del nogal pacanero. La identifican como "las nueces del Tigre".

Son hipercalóricas: 100 gramos aportan 691 calorías. Son ricas en fibras y vitamina E, y contienen vitamina C, niacina, ácido pantoténico, tiamina, riboflavina y vitamina A, potasio, fósforo, magnesio, calcio, zinc, hierro y manganeso, cobre y selenio. Pueden ayudar a reducir el "colesterol malo", y tienen alto contenido de antioxidantes,

La nuez pecan pelada se conserva en la heladera, en recipientes cerrados. Son sabrosas, carnosas y agradablemente dulzonas.

En Estados Unidos es muy usada en la famosa Pecan Pie.

Tomates secos

Irrumpieron en la cocina porteña como un glamoroso alimento para servir en platos fríos o calientes, una práctica que durante siglos ha sido patrimonio de las mujeres del sur de Italia, que solían colgarlos en ristras de sus balcones, dispuestas a prolongar durante todo el año el sabor de este jugoso fruto.

Se desarrollan en Mendoza y San Juan y se desecan en climas especialmente secos, sobre parrillas expuestas al sol, hasta lograr el punto deseado. Cuando se exponen al sol, hay que controlar que se sequen, pero que no se quemen.

Se suelen colocar bañados en aceite de oliva y ajo en frascos herméticos. En la heladera se conservan mucho tiempo.

Semillas de sésamo y garbanzos Humus

El humus es una pasta, crema o puré elaborado con garbanzos cocidos, pasta de tahina (pasta de sésamo), limón, ajo y aceite de oliva originaria de Oriente Medio. Existen muchas variantes con diferentes ingredientes adicionales, casi tantas como países que se atribuyen su autoría, un conflicto internacional. Entre estos: Líbano, Palestina, Grecia, Siria y Turquía son los que se disputan su origen.

Hay poco que decir de su nombre, hummus significa, literalmente, garbanzo, y no es de extrañar, ya que ese es su ingrediente principal.

Es muy difícil averiguar el origen real de una receta milenaria que, además, tiene numerosas variantes, pero si nos atenemos a las fuentes escritas, parece ser que la primera mención aparece en un recetario egipcio del siglo XIII.

Los garbanzos originalmente crecieron en la cuenca del mediterráneo, la India y China. Se expandieron por África, Australia y México, hasta llegar a América del sur.

Son muy nutritivos.

La cebolla

Los egipcios la adoraban y 3000 a.C. colocaban cebollas en sus tumbas y en momias. Al comprar cebollas o ajos deben ser firmes, con la cubierta seca como papel, sin partes blandas ni cortaduras. No se deben guardar amontonadas y siempre en un lugar seco y ventilado. Picada puede durar en el congelador por tres meses.

El olor de cebolla en las manos puede eliminarse frotándolas con tomate, bicarbonato, limón, perejil, sal o vinagre y luego agua o jabón.

Los dátiles

Los dátiles se cultivan desde hacer más de 5 mil años en regiones muy calurosas de África. Procede de la palmera datilera originaria de Mesopotamia y se suele comer desecado.

Las propiedades nutricionales que acompañan a su composición son de lo más ricas y variadas. Por ejemplo, los dátiles son una gran fuente de fibra, minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, carbohidratos saludables y vitaminas A, C y E, además de numerosos antioxidantes. No tienen colesterol y muy poca grasa. Fortalecen los huesos y alivian el estrés.

Debido a su dulce sabor ha ido ganando adeptos con el paso del tiempo. Son considerados poderosos afrodisíacos.

En algunos países se utilizan como sustitutos del azúcar.

Las alcaparras

La planta de Capparis spinosa a lo largo de la historia se usó con fines farmacológicos. En el antiguo Egipto, la raíz de la planta de la alcaparra se usaba para aliviar las enfermedades del hígado y los riñones, mientras que los antiguos romanos la usaban para aliviar la parálisis.

En Marruecos servía para el tratamiento de la diabetes. También curaba dolor de muelas, fiebre, dolores de cabeza, menstruación dolorosa, gota, artritis.

Es un error creer que es un tipo de aceituna.

Son las flores secas de un árbol tropical, los capullos comestibles o también denominados **botones florales** producidos por el **alcaparro o alcaparrera**.

Se suelen consumir encurtidas, es decir han sido previamente marinadas durante un tiempo en una disolución de vinagre y sal. Y dota a los platos que la incluyen de una fuerza y una fuerte personalidad.

Es un ingrediente común especialmente en las cocinas griega, chipriota, italiana, maltesa, provenzal y española.

La cerveza y sus colores

A principios del siglo XX la cerveza se bebía en jarras de madera revestidas en cuero o peltre, también en jarras de cerámica y plata decoradas a mano.

Uno de los criterios de clasificación de la cerveza es por su color, en donde la tonalidad e intensidad del mismo responden a las materias primas empleadas y el grado de tueste que tendrá el grano de cebada durante su malteo.

NEGRAS. Son reconocidas por su fuerte sabor y aroma: Schwartz Bock, Dunkel, Scout y Porter. Su color que va desde el borravino oscuro al negro profundo, proviene del tostado intenso de la malta.

RUBIAS. Las cervezas rubias, como las Pilsener Lager's, son las más elegidas en todo el mundo. Se caracterizan por ser suaves y refrescantes con un delicado equilibrio entre color, aroma, amargor, cuerpo y grado alcohólico. Su color puede ir desde un amarillo pálido hasta un dorado brillante.

ROJAS. Amber Lager's, presentan un fascinante color que proviene de procesos especiales de

malteado de cebada. Sus tonalidades van desde el ámbar claro al cobre brillante. Poseen cuerpo peculiar que se equilibra con su amargor. En su sabor se percibe claramente el cereal tostado y la flor de lúpulo.

El lúpulo es solo la especia. Esta planta vivaz puede alcanzar de 5 a 7 metros de alto.

Un vaso para cada tipo de cerveza

Chopp: el vaso tipo chopp permite mantener la temperatura de la cerveza debido a que las asas evitan transmitir el calor de la mano a la bebida. Para cervezas suaves, refrescantes, livianas o con poco "dejo de sabor". Es ideal para las cervezas tiradas.

Pinta: su formato es clásico, favorecen la formación de una espuma consistente y permiten apreciar las características del líquido. Son los más adecuados para disfrutar las cervezas negras como la bock o la stout.

Flauta: los vasos altos, tipo tubo, son ideales para cervezas más delicadas ya que por su formato angosto permiten concentrar su sabor. Es adecuado para degustar cervezas aromáticas.

Pilsen: por su formato angosto en la base y su ensanchamiento en la parte superior, el vaso pilsen es el indicado para apreciar la calidad, el brillo y la espuma de una buena cerveza. Ideal para beber cervezas cristalinas.

Tulipa: por el estrechamiento que este vaso tiene en el cuello, el líquido demora en calentarse. Es ideal para las cervezas con cuerpo y espuma cremosa.

Cáliz: permiten apreciar todas las cualidades de la cerveza. El aroma se despliega por la superficie y se exaltan los colores del líquido. Ideal para las cervezas de sabor más intenso.

La cerveza también marida

Por su sabor amargo, la cerveza va bien con los ahumados, sean de mar o de tierra.

La ley de pureza de la cerveza data de 1516 y nos dice que los cuatro ingredientes que son condición para que ella se cumpla son la malta, el lúpulo, la levadura y el agua.

El aroma debe ser herbáceo y de levaduras; la acidez y lo amargo, suave, de tonos dulces o frutados y propios de cada marca; la malta, untuosidad y cuerpo. Las rubias, más livianas que las oscuras. Transparentes. La espuma ligera y consistente.

Servir la cerveza rubia y transparente a 8° - 10° más fría para el brindis. Se recomienda consumir las envasadas dentro del año; la tirada, dentro de los tres meses.

El chocolate. El alimento de los dioses

La chocolatera de cobre es uno de los utensilios de tradición y alto prestigio en la cocina. De forma tronconica y con un mango de madera horizontal, cuenta con una tapa perforada por donde puede introducirse el "molinillo" destinado a batir perfectamente el chocolate.

En el siglo XVII la chocolatera fue introducida en la corte francesa por María Teresa de Austria.

En 1796 el chocolate hacia furor en Europa.

En España primero lo hicieron dulce y luego le añadieron vainilla y canela denominándose "chocolate a la española", el más espeso.

Está era una alternativa al gusto francés, que lo prefería más diluido y con leche.

El árbol del cacao es originario de los valles fluviales de América del Sur y fue llevado a México por

los mayas antes del siglo VII. Luego lo cultivaron también los aztecas y los toltecas.

El primer europeo en tener noticia de su existencia fue Colón. Pero no fue hasta la llegada de Cortés a México (1519) cuando los europeos conocieron su importancia.

Hernán Cortés valoró el poder energético del chocolate.

Existen referencias de que la primera fábrica de chocolate se documentó en Barcelona en el año 1780.

El cacao es la semilla de un árbol cuyo fruto se da en vainas que contienen entre 20 y 30 granos en forma de almendras de unos 2 cm de largo.

Existen tres tipos de cacao: el criollo, el forastero y el trinitario, obtenido del cruce de los otros dos. Las tres cuartas partes de la producción mundial provienen de Costa de Marfil, Ghana, Indonesia y Brasil.

Es un producto altamente energético y 100 gramos suelen contener 500 calorías.

Algunos nombres propios en la historia del Chocolate

Philippe Suchard: fundó en 1825 una confitería en Neuchatel en la que ofrecía chocolate fino artesanal fabricado a mano. Fue el primero que inscribió una marca, Suchard, en el registro internacional

Rudolf Lindt: en 1840 agregó manteca de cacao a la pasta de cacao.

John Cadbury: en 1842 elaboró en Inglaterra hasta 16 formas de chocolate para preparar a la taza. Agregó al cacao almidón, para absorber el exceso de grasa.

Henry Nestle: en 1875 este farmacéutico desarrollo en Vevey (Suiza) la leche condensada. Daniel Meter la agregó en 1876 al chocolate, de una forma que ambos produjeron comercialmente en 1905 las primeras tabletas de chocolate con leche.

Jean Tobler: en 1908 su hijo Theodore puso en el mercado una tableta de forma especial, el Toblerone, patentada al año siguiente como "chocolate con almendras y miel"

El turrón

El turrón está presente desde las primeras civilizaciones mediterráneas. Consistía simplemente en la unión de dos productos naturales y propios del lugar: la miel y los frutos secos.

Con el tiempo se fueron incorporando modificaciones como la cocción, y, mucho más adelante el proceso de molienda (en el siglo XIX).

Es a partir del siglo XV que España comenzó a hacerse famosa por sus turrones.

Fue recién en el siglo XVIII que se empezó a sustituir la miel con el azúcar y se logró un cambio.

En 1714 Barcelona estuvo sitiada por las tropas de Felipe V, heredero de la familia Borbón y aspirante al trono de España. El peor enemigo del pueblo barcelonés era el hambre. Fue entonces cuando las autoridades organizaron un concurso entre los proveedores de alimentos para premiar al que inventara el producto más energético y perdurable en el tiempo. El confitero Pablo Turrons ganó y en su honor se bautizó al alimento con su nombre.

Otras historias aseguran que llegó a España de la mano de los moros en el año 711. En Jijona alcanzaría su esplendor dejando de ser un producto familiar y artesanal para convertirse en el resultado de un proceso industrial.

Pan dulce. Pannetone

Historia del Pannetone.

En Italia alrededor del año 1500 vivía un panadero llamado Toni, que tenía una hermosa hija. Un día un caballero Ughetto Della Tela se enamoró de ella y para acercarse se ofreció como aprendiz en la panadería. Fue así como se enteró de la delicada situación económica de la familia y pensó en una manera de atraer clientes. Entonces recordó una receta de Lombardia donde se había cocinado un pan gigante con miel y pasas.

Sin que Toni se enterara lo hizo agregándole además frutas secas, ralladura de limones, manteca, huevos, etc y el primer pedazo se lo ofreció a Toni que quedó encantado.

A partir de ese día todos reclamaban el “Pan de Toni” = “Pannetone”

Otras historias menos románticas aseguran que el atollen (pan dulce alemán), los panes dulces italianos y la fruitcake inglesa se comenzaron a hacer durante la Edad Media y que, debido a sus caros ingredientes, solo se reservaban para las fiestas.

La Rosca de Reyes

Hay quienes aseguran que viene de un rito pagano romano: se hacían roscas para ofrecer al rey Jano (dios de los pasteles).

Con el tiempo se cristianizó y se comenzó a poner en el centro al Niño Jesús, que simbolizaba la necesidad de encontrarle un lugar seguro en su nacimiento.

Las especias Sus orígenes

En China y también en Egipto antiguo podemos ver que se utilizaban las semillas, hierbas y las plantas aromáticas para curar. Fueron importantes instrumentos de la medicina y de la magia. Antes de la proliferación de los laboratorios medicinales se solía prescribir medicamentos compuestos por hierbas. Y es la homeopatía que los utiliza también en sus preparados.

Los árabes fueron los encargados de desparramarlas por el mundo.

Europa fue una muy buena receptora y con el descubrimiento de América el intercambio se volvió muy interesante con las especias propias del nuevo continente.

Las hierbas aromáticas y las especias son aromatizantes naturales utilizados en la cocina para realzar los sabores de comidas y bebidas.

A las hojas de las plantas o árboles se las denomina hierbas aromáticas, mientras que a las raíces, semillas, cortezas se las llama especia.

Dentro de las más conocidas y utilizadas en la actualidad encontramos:

Ajo

Aunque viene del Asia Central, los chinos y los egipcios usaban el ajo desde la más remota antigüedad. Alimentaban con ajos a los esclavos porque creían que el ajo les daba fuerzas y energía. También lo empleaban en el proceso de momificación.

En la Grecia y Roma antiguas el ajo se consideró un potente afrodisíaco. En épocas medievales, sirvió para que el ajo se usara para librarse de brujas y malos espíritus.

En la Segunda Guerra Mundial se les daba a los soldados para que tuvieran un remedio para curar sus heridas.

Sacándole el brote verde que tiene en su interior, resulta menos indigesto

Albahaca

Traída por los inmigrantes italianos, es común verla mezclada con ajo en un pesto o en una ensalada cáprese.

Apio

El apio es un vegetal ampliamente consumido en todo el mundo. Las semillas perfuman guisos y sopas, pero deben usarse en pequeñas cantidades para que no resulte invasivo. Tiene un sabor más concentrado y agrio que el de los tallos o la raíz.

Anís

Originario de sudoeste Asiático y del este del Mediterráneo, el anís es una hierba que crece en matas y que llega a alcanzar el metro de altura.

El anís se usa de forma extensa en la elaboración de licores. Sólo por mencionar algunos: el Pastis y el Anisette franceses, el Raki turco, el Ouzo griego, la sambuca italiana.

Puede ser fresco o en semillas disecadas. Se usa en postres y también en rosquitas turcas.

Anís estrellado

El anís estrellado es una de las especias más curiosas en el mundo de la gastronomía, pues tiene forma de estrella y viene de una planta originaria de la India, la Badiana, diferente de la que viene el anís.

Procede de China y Vietnam. Es muy utilizado también en la cocina india, en muchos de sus currys y arroces. Por su composición se usa en cocimientos para aliviar problemas digestivos. De curiosa forma y espectacular sabor, este fruto de arbusto puede ser un gran aliado en la cocina dulce y salada.

Azafrán

Planta bulbosa, perenne y pequeña. Para lograr 30 g de azafrán se necesita recoger 14.000 estigmas, una tarea que en muchas partes del mundo es delegada a las experimentadas manos de las mujeres.

El azafrán español es uno de los más reconocidos. Se consigue en hebras o molido, siendo el primero el más puro.

En nuestra geografía, el valle de Uco, Mendoza, produce un reconocido azafrán nacional que se debe conservar en lugar seco y protegido de la luz.

En la antigüedad era utilizado como medicina, moneda de cambio y tinte. Acompaña muy bien al arroz y a los risotos.

Canela

Proveniente de Ceilán y China, se trata de una corteza de la planta *Cinnamomus zeylanicum*, sus finas láminas se arrollan sobre sí mismas dándole forma a delgados cilindros. Se debe guardar en lugares frescos.

Cardamomo

Se usan sus semillas, y en el curry, en la cocina asiática y en la de la India es muy frecuente. Junto al azafrán y la vainilla son las especias más caras.

La infusión de esta especie es muy digestiva.

Cilantro

También conocido como culantro o coriandro. Tiene una presencia muy importante en la cocina peruana y en la tailandesa. Su sabor es muy particular, intenso, algo picante. Debe consumirse fresca, dado que aunque se puede deshidratar, al hacerlo perderá prácticamente todo su sabor. Y aunque se puede cocinar, lo habitual es que se sirva cruda, cortada finamente y espolvoreada sobre el alimento.

La semilla de coriandro sin embargo sí que se suele consumir desecada, y su sabor es bien distinto

al de la hoja. Es muy aromática y ligeramente anisada y dulzona. Es ingrediente habitual de los currys indios, Las semillas conviene comprarlas enteras y molerlas en el momento de utilizarlas

Clavo de olor

Es el botón floral del árbol conocido como clavero o *cariophyllus aromaticus*. Conseguirlo fresco no es fácil, pero sí preferible. Va con todos los adobos y es muy usado en la repostería.

Comino

El comino es originario de la cuenca del mediterráneo y se ha expandido su uso a todos los continentes.

Es la semilla seca de una hierba de la misma familia que el perejil. Hoy es ingrediente principal en muy diversas cocinas del mundo, como la Española, pero sobre todo la Marroquí, la Egipcia, la India, la Mexicana entre otras muchas, siendo protagonista en mezclas tan importantes como el adobo moruno, el sazónador para fajitas, el Garam Masala y otros muchos currys.

En nuestro país es de mucha importancia en la empanada norteña.

Cúrcuma

La cúrcuma (o turmérico) procede del sudeste asiático, muy presente en la cocina India e Iraní. En los currys da un color anaranjado intenso, muy agradable a la vista.

Se usa en cosmética, en la preparación de tintes para ropa y telas y por supuesto, como colorante alimentario para dar color a bebidas o a platos de repostería.

También tendría excelentes propiedades médicas. Usado desde hace siglos en la cultura china como anti inflamatorio natural y tratamiento contra la artritis. También se investiga actualmente sus posibles propiedades como remedio para combatir el cáncer.

A los arroces le da un color semejante al azafrán. Pero debe utilizarse en pequeñas cantidades.

Curry

Es una planta, la *Murraya koenigii*, pero también se usa su nombre para denominar las distintas salsas que se preparan a base del mismo.

En la India se suelen usar sus hojas frescas, imposibles de conseguir en nuestro país. Pero aún secas, una ramita dentro de un guiso (que se debe retirar al servir), le da aroma y gusto.

Chile

Originario de América, se cultiva y utilizan mundialmente. Su característica es el picante. Pero tienen distinto grado de picor. Por ejemplo algunas variedades del chile habanero pueden provocar heridas o ampollas en las mucosas. Tal es su alto grado de picante.

Pero utilizado en un grado tolerable, realza el sabor suponiendo una fuente de placer al comensal.

Eneldo

Es utilizado sobre todo en la cocina de países nórdicos y Alemania, y también está presente en la cocina india, tailandesa e iraní. Se suele combinar fundamentalmente con pescados (salmón ahumado aromatizado con eneldo) y también se usa mucho para hacer salsas (con yogur o mayonesa) o para encurtidos, como por ejemplo los pepinillos en vinagre alemanes que llevan frecuentemente eneldo para redondear y endulzar su sabor.

Échalote

Su sabor es una mezcla de cebolla y ajo. Se lleva muy bien con los pescados y es muy consumido en la cocina francesa.

Estragón

Es muy rico pero muy invasivo. Adereza muy bien salsas y vinagretas. También se usa en pescados, carnes, mariscos, vegetales y encurtidos.

Es el ingrediente principal de las finas hierbas.

Hinojo

Se usan las semillas enteras. Su color es verde amarronado y su sabor es similar al anís. Se utiliza para embutidos, vegetales, salsas de tomate y repostería.

Jengibre

Proviene de la cocina asiática. Podemos encontrarla en panes, galletas, bizcochos y también va bien con pastas, pescado, arroz e infusiones.

Combate las náuseas y el vértigo.

Laurel

Cultivado ya desde los tiempos de la antigua Roma, el laurel es un arbusto originario del mediterráneo que puede llegar a medir varios metros de altura. En cocina, se utiliza su hoja, que preferiblemente deberá estar desecada antes de utilizarla, para reducir un poco la intensidad de su sabor. El laurel aporta un aroma agradable y característico a nuestro plato. Pero la hoja en sí debe retirarse por su dureza y sobre todo, porque si se mastica su sabor es amargo y desagradable.

Mahaleb

El mahaleb es la semilla del Cerezo de Santa Lucía, procedente de Oriente Medio, con sabor a almendras, usado sobre todo para repostería.

El fruto es parecido a una cereza y su hueso debe ser partido para extraer su interior, que debe ser secado y pulverizado antes de poder ser consumido como especia. Su sabor recuerda a la almendra, con un fondo amargo.

Es difícil encontrar esta especia fuera de Turquía y Oriente Medio donde se utiliza sobre todo para dar aroma a panes, bizcochos y galletas. Debe usarse con moderación al ser muy aromático.

Menta

La menta es una hierba aromática y refrescante presente en todos los continentes. Muy usada para hacer caramelos e infusiones como el té a la menta de Marruecos y otros países árabes, donde se mezcla la menta, el té verde y cantidades de azúcar.

Es usada en bebidas alcohólicas como el pipermín o para acompañar combinados como el mojito.

También la encontramos en las salsas de menta de los ingleses para acompañar carnes de sabor fuerte como el cordero.

Le menta también es un ingrediente clave en el baharat turco o en la harissa.

Nuez moscada

La nuez moscada procede de Indonesia, de las Islas Molucas.

Es una especie muy versátil que puede aromatizar una gran variedad de platos. Se usa molida en la cocina de todo el mundo.

Es fácil encontrarla ya molida, pero con el tiempo tiene más facilidad para perder su sabor y aroma. No debemos poner demasiada cantidad.

Se suele usar en los currys, sobre todo los elaborados en Japón.

En la cocina francesa es habitual añadir un poco de nuez moscada en una bechamel.

Orégano

El orégano es de origen mediterráneo y del sudoeste asiático. Estrella indiscutible de la cocina italiana, pero presente en otras muchas cocinas. Se usa mucho en distintos países europeos y de oriente medio, como pueden ser España, Francia, Turquía, Egipto.

Es buena en pizzas, pastas, verduras, carnes, pescados.

Su sabor cambia y se intensifica cuando se seca y como el orégano también combina bien con el picante, esta especia es también muy popular en países como México donde se utiliza para sazonar multitud de platos típicos.

Paprika

Su sabor es delicado y dulzón. Va muy bien con los mariscos. Se debe consumir rápidamente para que no pierda su color, aroma y sabor.

Perejil

El perejil es una hierba originaria de la cuenca del Mediterráneo cuyo uso y cultivo se ha extendido a todos los continentes.

Existen cuatro variedades principales: el italiano o de Nápoles, el de hoja plana, el crespo y el perejil tuberosa. Son distintos sus aromas, siendo el de hoja plana el más intenso y el tuberosa con un sabor más suave y más cercano al apio.

El perejil lo encontramos en casi todos los países europeos y está muy presente en la cocina de oriente medio donde se consume crudo, como es el caso de las ensaladas de perejil libanesas o el tabulé marroquí.

Pimentón

El pimiento es originario de zonas de centro América por lo que técnicamente podemos decir que el pimentón o paprika también procede de esa zona del planeta.

En la actualidad son muchos los países, entre ellos España, que hacen de su pimentón todo un símbolo nacional.

Se elabora a base de pimientos rojos deshidratados a los que se quita las semillas. Podrá ser picante, dulce o agrídulce.

Se dice que antiguamente se colgaban los pimientos en las casas junto a las chimeneas para acelerar su secado, y con el olor a humo y a leña quemada adquirirían ese sabor que lo hace tan especial.

Se puede añadir a todo tipo de guisos para decorar, dar color y sabor. Como el húngaro Goulash, o el pulpo español. Y tiene un papel como conservante y con propiedades antibacterianas.

Pimienta

La pimienta se encuentra de forma natural en América del sur, Asia y África. Posiblemente se trate de la especie más usada con gran variedad y más internacional.

Se considera que la pimienta es una de las especies más antiguas usadas por el hombre y hay constancia de su uso hace ya más de 9000 años al encontrarse granos en restos funerarios en Vietnam.

Es un potenciador del sabor picante cuyo aroma y sabor se intensifica si es molida en el instante que la consumamos.

La pimienta negra, blanca y verde, provienen de la misma planta (*piper nigrum*). Las diferencias de color y sabor son función del nivel de madurez de la semilla y del proceso posterior de secado. No sólo es diferente su apariencia y su color, sino que los sabores son distintos.

La pimienta negra, originaria de la India, fue considerada por mucho tiempo la especie más importante del mundo, utilizándola en la cocina hace más de tres mil años.

Pimienta de Jamaica

Otra variedad importante es la **pimienta de Jamaica**, es muy aromática y se usa de forma habitual en la comida caribeña. Es llamada también Allspice, es decir, "todas las especias" en este caso concentradas en una ya que remite a clavo, nuez moscada y canela entre otros. Se cultiva en América Central, sur de México, y en las Islas Antillas. Le habría dado su nombre el explorador Diego Álvarez Chanca quien durante el segundo viaje de Colón al nuevo mundo, documentaría su existencia en la isla de Jamaica. Se trata de la semilla de la planta *Pimenta Dioica*, recogida antes de llegar a su plena maduración y secada al sol o por otros procesos. El resultado son unos granos de color marrón cuya aroma es intenso y complejo.

Pimienta de Cayena

La **pimienta de cayena** no es verdadera pimienta ya que proviene de la pequeña guindilla roja de cayena, que es muy picante y que se deja secar y luego se muele. La confusión de términos sería responsabilidad de los conquistadores españoles que al descubrir esta especia picante le dieron el nombre de pimienta en referencia a los pimientos picantes o chiles que ya conocían.

Pimienta de Sichuan

También encontramos la **pimienta de Sichuan**, que es un grano procedente de otro tipo de planta pero que es muy aromático y usado habitualmente en la cocina China.

El árbol es el cítrico Fresno espinoso. Sus bayas tienen una cáscara que le dan sabor áspero y perfumado.

Produce un efecto de adormecimiento y hormigueo y no pertenece a la familia de la pimienta negra.

Pimienta rosa

Arbusto pequeño originario de áreas subtropicales y tropicales de Sudamérica. Hay dos variedades, una más rojiza y otra más rosada.

Deberá usarse con moderación porque en exceso podría ser tóxica.

Romero

Del sur de Europa y norte de África, el romero es una hierba aromática de aroma intenso. Por lo que debemos utilizarla con precaución.

Se puede consumir tanto fresco como deshidratado, estado en el que conserva muy bien su aroma e incluso parece que lo incrementa y mejora.

Es bueno con aves, carnes, y papas. Pero no tanto con pescados, verduras, sopas.

Sal

La sal es un ingrediente básico de la alimentación, está presente en las dietas de todas las regiones del mundo. Es un mineral que no sólo mejora los sabores de nuestros alimentos, sino que es también esencial para la vida del ser humano, aunque es nocivo en altas cantidades.

Se obtiene del agua del mar, previa desecación. Y también la encontramos en minas. En ambos casos suele ser necesario un proceso de refinado antes de presentarse para el consumo.

Se ha usado frecuentemente para conservar alimentos durante largos periodos de tiempo evitando que se echen a perder.

La sal común también se comercializa en forma de sal gruesa,

Existen en el comercio sales de colores comestibles. Se trata simplemente de sal común con algún tipo de colorante alimenticio. Su sabor no cambia, pero sin duda le da un toque de distinción al salero.

Tomillo

El tomillo es una planta aromática muy extendida por Europa, Asia y Norte de África, utilizada para un gran número de recetas.

Lo podemos utilizar fresco, pero el tomillo seco conserva muy bien su aroma si se seca y se puede almacenar durante meses.

Es bueno con carnes y aves, y con el pescado o las verduras los resultados son excelentes. Debemos usarla con moderación porque su sabor es intenso y podría tapar otros sabores.