

IB3 Radio

ESPÈCIES I CONDIMENTS

Un poc d'història sobre les espècies i els condiments .

Gran part de les espècies que empram , el seu ús i tota la cultura que envolta a la seva utilització són originàries d'orient, i sempre , en totes les cultures han tingut un valor molt important dins la vida quotidiana, fins tal punt que algunes com la sal i el safrà han estat emprades com a moneda de canvi.

L'ús d'herbes, espècies i condiments aromàtics dins la cuina ja era ben conegut a l'antic Egipte i el Mediterrani era ple de vaixells que transportaven aquestes valuoses càrregues .A finals del segle X es va descobrir el pebre bo , avui tant emprat dins la cuina; un segle després s'introduïa a Europa el clau i la nou moscada , així com la canyella, procedent de la cultura oriental.

UTILITZACIÓ

Pel que fa al seu ús podríem dir que sempre **és millor emprar-les senceres que picades** , o si s'han d'emprar així convé usar-les tot seguit , ja que part de les seves propietats organolèptiques (olis essencials, aromes, sabor) desapareixen un cop triturades . Per això **convé comprar les espècies en petites quantitats, i usar-les amb moderació** ja que abusar d'elles també pot perjudicar el resultat final. També convé conservar-les a llocs secs i allunyades de la llum solar

Tipus de condiments i d'espècies.

A) Salines, s'usen en la majoria de plats i malgrat el més comú és la sal, podem afegir a n'aquest grup l'orenga, l'afabaquera i l'estragó , entre d'altres. Aquest ressalten les característiques de l'elaboració on son usades

B) Àcides , tenen propietats conservants, refrescants i les més comunes d'aquest grup són el vinagre i la llimona

C) Aromàtiques, Tota la resta de condiments . Tenen la particularitat que aporten un intens olor a les elaboracions , i podem destacar l'all, la canyella, el romaní, el llorer, etc.

LA SAL

És un dels condiments més emprats a tot el món, però també el més polèmic, pel que fa a nutrició . És recomanable no sobrepassar es 2,5 grs de sal al dia , però això és difícil ja que hem de contar que a part de la sal que nosaltres afegim , també contenen sal els propis productes. En cas de voler substituir la sal podem usar els següents productes :

Per a sopes	en lloc de sal	All, llorer o ceba, curry
Per a les verdures	en lloc de sal	Estragó, comí, clau, curry
Per a la carn	en lloc de sal	All, romaní, moraduiu, orenga, pebre bo
Per al peix	en lloc de sal	All, pebre bo blanc, llimona, vinagre, julivert

Propietats i curiositats de la sal

- Manté els aliments en bon estat per al seu posterior consum
- És necessària per a la vida, encara que en excés pot ser perjudicial
- Reté líquid
- Poca sal en la dieta pot comportar marejos i rampes
- Cristal·lina, blanca i soluble a l'aigua
- És usada per a dissoldre grans quantitats de neu
- S'empra en la cerimònia del baptisme
- S'usa la paraula sal per a significar gràcia, gràcia (també saler)
- És usada com a medicina natural davant d'inflamacions bucals i de gola
- Banys d'aigua salada són un bon tonificant
- Bona per a hemorroides, congestió nasal i contusions
- S'usa com a matèria primera en algunes indústries químiques
- Hi ha la falsa creença que la sal engreixa, açò no és correcte en absolut perquè la sal no aporta [calories](#). No obstant és cert que amb un excés de sal augmenta la [densitat](#) de la sang i sentim set, per tant hem de beure aigua per a restablir l'equilibri salí del nostre cos. A l'acumular aigua, ens sentim més pesats.
- La sal és utilitzada coma condiments d'ençà de més de 3000 anys , també era emprada coma moneda de canvi pel romans, igual que l'oli
- [NaCl](#) és la seva denominació química (Sodi i clor)
- L'aigua pot dissoldre la sal fins a un 26%, apartir del 27 % es considera saturada. L'aigua de la mar conté un 30% de sal.
- L'aigua saturada de sal arrenca a bullir als 10°C. Per això la creença de que si posam sal a l'aigua bull abans , no és certa.
-

Tipus de Pebre

Les varietats de pebre són degudes a la diferent maduració dels grans de la planta:


- La Pebre negra es recull a la meitat de la seva maduració. És la més usada des de l'antiguitat.
- El pebre blanc és gra totalment madur sense closca. Una mica més suau que la negra també és molt usada.
- El Pebre verd són grans totalment sense madurar. A diferència de les anteriors es consumeix més en gra que en pols i és una cosa rara en trobar.
- El pebre rosa és un producte rar fora de l'Índia que consisteix en les baies madures del pebre vermell preservades en salmorra i vinagre.

L'anomenada pebre vermell no té res a veure amb el pebre negre Pebre, és en realitat Xile picoso en pols i el seu nom prové de l'època del descobriment d'Amèrica.

Qualitats terapèutiques d'algunes espècies

All	Te propietats balsàmiques i expectorants; és recomanable pels constipats i com a depurador de la sang
Comí	Estimula el tracte intestinal i l'evacuació dels gasos
Ceba	En cru es diürètica, beneficiosa per l'aparell digestiu,










**UTILITZACIÓ DE LES HERBES, ESPÈCIES I CONDIMENTS MÉS COMUNS
DINS LA CUINA.**

NOM CIENTÍFIC			SERVEIX PER A :
<i>Ocinum Basilicum</i>	Alfabaguera / Alfàbrega 	Albahaca	Amanides, peixos, pastes, sopes. És l'ingredient principal del Pesto
<i>Ocinum Tenuiflorum</i>	Alfabaguera morada	Albahaca morada	Les mateixes aplicacions que per a l'alfabaguera comú.
<i>Papaver somniferum</i>	Cascall	Adormidera / amapola	Rebosteria, pans, amanides
<i>Sesamum Indicum</i>	Sèsam	Sésamo / ajónjoli	Amanides, panificació
Familia Zingiberaceae	Cardamom 	Cardamomo	Cuina asiàtica. El terme cardamom s'usa per a nombrar espècies de gèneres de la família <i>Zingiberaceae</i> (el jingebre), <i>Elettaria</i> , <i>Amomum</i> i <i>Aframomum</i> . Aquesta planta ja es va usar a l'any 700 a l'Índia.
<i>Piper nigrum</i>	Pebre bo blanc 	Pimienta blanca	 La pimienta blanca es recull quan està totalment maduro sense la càscara. Un poco más suavizada que la negra también es muy usada.
<i>Piper nigrum</i>	Pebre bo negre 	Pimienta negra	 La Pimienta negra se recolecta cuando está a la mitad de su maduración. Es la más usada desde la antigüedad.
	Pebre bo rosa	Pimienta rosa	 La pimienta rosa es un producto raro fuera de India que consiste en las bayas maduras de la pimienta rosa preservadas en salmuera y vinagre .

			
<i>Piper nigrum</i>	Pebre bo verd 	Pimienta verde	 La Pimienta verde son gr totalmente sin madurar diferencia de las anterior consume más en grano que en pol es algo rara en encontrar.
<i>Vanilla Planifolia</i>	Vainilla	Vainila	Rebosteria, cocteleria
<i>Illicium Verum</i>	Anís estrellat 	Anís estrellado	Aguiats, rebosteria , licors
<i>Crocus Sativus</i>	Safrà 	Azafràn	Com a colorant i aromatitzant a sops cremes, arrossos rebosteria, salses per peixos .
<i>Cinnamomun Zeylanicum</i>	Canyella	Canela	Rebosteria, Gelats, Salses per a carn, s aguiats
<i>Elettaria Rapens</i>	Cardamom	Cardamomo	Cuina àrab, carns , sopes.
<i>Capsicum frutescens</i>	Pebre de banyeta / bitxo 	Cayena	Carns, aguiats, verdres. Es l'ingredi principal de la salsa Tabasco.
<i>Coriandrum sativum</i>	Coriandre 	Cilantro/ Coriandro	Galletes, bescuits, carns, encurtits.. Es u ingredients del Curry
<i>Syzigium Aromaticum</i>	Clau d'espècia 	Clavo	Brous, carns, sopes

<i>Cominum Ciminum</i>	Comí 	Comino	Condiment per a formatges, carns i sal
<i>Curcuma Longa</i>	Cúrcuma 	Curcuma	DE la mateixa família que el gingebre, part del curry i la salsa Worcester. Aromatitzants d'arrossos
<i>Juníperus Communis</i>	Gingebre / Ginebró	Enebro	Estofats, carns, porc i sobre tot carn de
<i>Anethum Graveolens</i>	Anèt 	Eneldo	Peixos, salses de nata, amanides
<i>Artemisa Dracunculus</i>	Estragó	Estragón	Peixos, envinagrats, salses.
<i>Mentha Piperita</i>	Herbassana 	Hierbabuena	Peixos, aguiats, sopes.
<i>Aloysia Triphylia</i>	Herballuïsa	Hierbaluisa	Peixos, dolços, licors
<i>Foeniculum Vulgare</i>	Fonoll 	Hinojo	Peixos, verdures. sopes
<i>Zingiber Officinale</i>	Gingebre 	Jengibre	Peixos, cuina oriental,
<i>Laurus Nobilis</i>	Llorer 	Laurel	Sopes, brous, cremes de rebosteria, me blanc.

<i>Pimpinella Anisum</i>	Anís/ matalafuga	Anís / matalahuga	Plats de carn, tartes i coques, licors
<i>Melissa Officinalis</i>	Melissa / tarongina	Melisa	Aroma semblant a la llimona i és la base de l'Aigua del Carme
<i>Brassica Alba</i>	Mostassa blanca 	Mostaza blanca	Salses, rostits
<i>Brassica Nigra</i>	Mostassa Negra	Mostaza negra	Salses, rostits
<i>Myristica Fragans</i>	Nou moscada 	Muez moscada	Beixamel, sopes i cremes.
<i>Thymus Vulgare</i>	Farigola / Timó	Tomillo	Peixos, salses de tomàtiga, plats d'ou, embotits i combina molt be amb les patates
<i>Origanum Vulgare</i>	Orenga 	Oregano	L'estrella de les pizzes i les pasts italianes. També forma part de la salsa bolonyesa. Aromatitza be les carns. No confondre'l amb el moraduiu (Mejorana Hortensis)
<i>Rosmarinus Officinalis</i>	Romaní 	Romero	Salsa de tomàtiga, plats de carns, patates al forn.
<i>Sesamum indicum</i>	Sésam	Sésamo	Panificació, amanides.
<i>Mejorana Hortensis</i>	Moraduiu 	Mejorana	Plats de carn, pilotes, sopes, cremes i beixamel. Pizzes i pastes italianes. Es molt fàcil confondre-la amb l'orenga (Origanum vulgare), però el moraduiu té l'aroma més delicat i la fulla un poc més petita.

Rumex acetosa		Acedera	Esprada com els espinacs, per amanides o sopa, guarneix beix p a base d'ous , ànec o porc.
Allium schoenoprasum		Cibulet	Picat per a amanides, decoraci salses.
Coriandrum sativum		Cilantro o Coriandre	És una de les herbes més emprad tot el món. S'usa per a aromatit peixos, marisc o xot, també comi molt be amb salses fresques tip guacamole i amb fruites com la p el mango.
Artemisia dracunculus		Estragó	Indispensable per a salses fines c la Bearnaise, ravigotte o tartàra. pot usar amb ous, llagosta , viei espàrrecs, bolets o amanides d tomàtiga
Mentha		Menta	Molt aromàtica es pot usar apart per al tè, com a decoració i pla principalment dolços. També es usar per còctelia
		Curry	 Las especias que suelen incluirse mezcla de curry a menudo son: albahaca , alcaravea , azafrán , cardamomo , cebolla seca, apio , comino , cúrcuma , fenogreco , jengibre , moscud , nuez moscada , pimienta de cayena , pimie , tamarindo . El curry varía de región en región color depende de la mezcla de ingredient Originario de la India y Pakistan
		Pebre Bó	 obtenido a partir del seca molido de ciertas clases pimientos rojos .

L'apunt:

Consells

1) Si és possible no emprarem el pebre bo negre per al peix, ja que el gust del peix amb pebre bo (si aquest és excessiu); és molt semblant amb del peix en mal estat. Podem usar llimona, all, mostassa, vinagre, taronja com a substituïts del pebre bo pel peix.

2) No convé afegir els condiments i les espècies al principi de la cocció o si aquesta a d'ésser molt forta, ja que perdrien les seves propietats. Es millor posar-les als darrer 15-20 minuts per a poder assaborir-les millor.

3) Millorem el resultat de les elaboracions, si en la mesura del possible , deixam els ingredients marinats o amb adob amb les espècies i condiments. Per exemple si hem de torrar unes costelles de xot, podem deixar-les amb un poc d'oli, sal llimona i unes branquetes de romaní, unes dues hores dins la gelera, per després escórrer-les bé i torrar-les.