

Hierbas y especias

Especias, aromatizantes de origen vegetal. El término *especia* suele aplicarse a las partes duras, como semillas y cortezas, de las plantas aromáticas nativas de las regiones tropicales de Asia y en las Molucas, en Indonesia, llamadas también islas de las Especias.



También reciben el nombre de especias numerosas hierbas, que son en realidad las hojas fragantes de plantas herbáceas, muchas de ellas nativas de regiones templadas. Con pocas excepciones, las especias y hierbas aromáticas utilizadas en la actualidad se usaban ya en épocas muy remotas.

Historia

El comercio de especias con Oriente surgió mucho antes de la era cristiana. Se cree que su descubrimiento es anterior a las civilizaciones más antiguas; los antepasados del hombre debieron sentirse atraídos por los aromas producidos por los que ahora se llaman aceites esenciales, que se encuentran en distintas partes de las plantas. Es interesante señalar que estos mismos aceites que atraían el olfato humano habían evolucionado en la naturaleza como toxinas repelentes de los animales; las hojas de la menta y la corteza del canelo (canela), por ejemplo, surgieron y evolucionaron como protección frente a ungulados herbívoros e insectos barrenadores de la corteza.

Además de usarse como medio para conservar y mejorar el sabor de los alimentos, las hierbas y especias han sido importantes instrumentos de la medicina y, a veces, de la magia. Antes de la generalización de los medicamentos elaborados de forma industrial, solían prescribirse remedios compuestos por hierbas, muchos de ellos eficaces, que han sido redescubiertos y utilizados en nuestros días

Tipos de hierbas y especias

Tradicionalmente las especias son las que provienen principalmente de semillas, frutos, flores o cortezas secas. Éstas según la parte de la planta se clasifican en:

- de arilos
- de semillas o frutos secos
- de cortezas vegetales
- de flores secas
- de raíces e resinas
- de rizomas

Se pueden clasificar las hierbas y especias en dos grupos:

- las que modifican, tanto el sabor, como el aspecto de los alimentos, en este grupo estarían el azafrán, la canela, el tomillo y el romero, entre otros;
- y las que excitan el paladar, entre las que se encuentran la pimienta, el pimentón, la nuez moscada y las diversas variedades de chiles.

La cantidad de platos que se pueden cocinar con unas y otras, tanto solas como mezcladas, es muy elevada; esto hace que las distintas cocinas de cada cultura adquieran un toque característico.

Hierbas aromáticas

Las hierbas aromáticas, consideradas especias en algunas clasificaciones, provienen de hojas de plantas pero sólo perfuman la comida. No son tan valoradas como las especias ya que su cultivo es doméstico y relativamente fácil, pudiendo hacerse en una huerta o jardín pequeño. Éstas son:

- la [Ajedrea](#)
- la [Ajedrea de Jardín](#)
- la [Angélica](#)
- la [albahaca](#)
- el [árbol del curry](#)
- el [cantueso](#)
- el [cilantro](#)
- el [espliego](#) (lavanda)
- el [estragón](#)
- el [eneldo](#)
- el [hinojo](#)
- el [laurel](#)
- el [Levístico](#)
- el [Malabathrum](#)
- la [mejorana](#)
- la [menta](#)
- el [orégano](#)
- la [Piperita](#)
- el [Poleo](#)
- el [perejil](#)
- el [Perifollo](#) (Cerefolio)

- la [Ruda](#)
- la [salvia](#)
- el [romero](#)
- el [tomillo](#)



Las especias con sus significados

- **Menta:** nombre genérico que reciben las especies del género *Mentha*. Sin embargo, el nombre común de menta está referido a dos especies aromáticas en concreto, *Mentha arvensis* y *Mentha spicata*, ambas distribuidas por la mayor parte de Europa.
- **Canelo:** nombre común de varias especies afines de árboles de la familia del laurel. De la corteza seca se prepara una especia que se conoce con el nombre de canela. La variedad más conocida es nativa de Sri Lanka y se cultiva en muchos otros países tropicales del Sureste asiático y de otras zonas, aunque la especia originaria de Sri

Lanka es de superior calidad.

- **Nuez moscada:** nombre común aplicado a las especies de una familia de arbustos y árboles de hoja perenne. La familia está formada por unos 19 géneros y 400 especies. La nuez moscada es nativa de las Molucas, en Indonesia, y se cultiva mucho en el sur de Asia, las Antillas y Brasil por sus semillas (de las que se obtienen varias especias) y por la madera.
- **Pimiento:** nombre de un género originario de América tropical meridional que contiene una decena de especies, entre ellas el pimiento rojo común (véase Piperáceas), que han dado lugar a numerosas variedades de interés culinario.
- **Orégano:** nombre común de un género de hierbas vivaces de la familia de las labiadas. Las especies de este género son nativas de Eurasia y se cultivan en Europa y América por las hojas jóvenes, muy aromáticas, que se usan, frescas o secas, como condimento.
- **Tomillo:** nombre común de las especies de un género de plantas subfruticasas (es decir, en forma de matas bajas leñosas sólo por la base) de la familia de las Labiadas. El tomillo alcanza entre 15 y 25 cm de altura; tiene hojas casi lineares pequeñas y blanquecinas por el envés; y flores de color blancuzco o rojizo agrupadas en verticilos axilares. Esta planta se utiliza en la cocina como condimento, y en medicina como antiséptico, tónico, diurético, cicatrizante y vermífugo.
- **Azafrán:** nombre común de una planta de la familia de las Iridáceas y del colorante y aromatizante de cocina de color amarillo intenso formado por los estigmas y los estilos secos de la flor. El tallo está formado por dos bulbos superpuestos y en su extremo apical se abre la flor, llamada rosa del azafrán.
- **Vanilla:** género de Orquidáceas trepadoras originarias de las zonas tropicales de América y Asia. Las flores son gruesas, carnosas y fragantes, aunque de color apagado. El fruto de la especie de la cual se extrae casi toda la vainilla comercial (sobre todo en Madagascar y Tahití) es una vaina carnosa de 15 a 25 cm de longitud.
- **Albahaca:** nombre común de las plantas de un género de la familia de las Labiadas. La albahaca es una hierba fragante utilizada como condimento. Es planta anual, originaria de climas cálidos, de unos 30 cm de altura, con hojas ovadas pecioladas.
- **Romero:** nombre común de un arbusto perennifolio de la familia de las Labiadas. Es nativo de la región mediterránea y se cultiva ampliamente en suelos secos por las hojas lineares aromáticas, utilizadas como condimento y como fuente de un aceite volátil.
- **Salvia:** nombre común de un extenso género que engloba más de 900 especies de plantas con flor de distribución amplia. El género pertenece a la familia de las Labiadas. Muchas especies se cultivan como ornamentales por las flores atractivas o por las hojas, a menudo blanquecinas por la densa pubescencia que las cubre.
- **Ajedrea:** también hisopillo, nombre común de una planta herbácea perenne, casi un arbustillo, de origen mediterráneo, utilizada como condimento por su aroma picante y especiado.
- **Estragón:** también llamado dragoncillo, nombre común de una hierba vivaz amarga y aromática de la familia de las Compuestas, nativa de Siberia y de la región que rodea al mar Caspio. Alcanza poco más de 60 cm de altura y en Europa occidental se cultiva como hierba de cocina. Los pequeños capítulos florales verdosos se agrupan en panículas en la parte superior del tallo, rodeados por brácteas a modo de cáliz.
- **Lauráceas:** nombre común de una familia de plantas con flores muy extendida en las

regiones tropicales y subtropicales. Por su naturaleza leñosa, por las características de la flor y por ciertos detalles de la anatomía y la estructura del polen, se considera que las especies de este orden son afines a las plantas con flores más antiguas. El nombre de laurel se atribuye también a algunas plantas muy alejadas de éste, como el laurel alejandrino, una liliácea, o el de San Antonio, una onagrácea.

- **Anís (planta):** nombre común de una planta anual de la familia del perejil. Es originaria de Egipto y se cultiva en Siria, Malta, España y Alemania. La semilla, llamada también anís, se usa como condimento en la elaboración de los licores (anís y anisete) y en medicina, como estimulante y carminativo.
- **Cilantro:** Culantro, nombre común de una hierba anual de la familia de las Umbelíferas que alcanza una altura de entre 30 y 90 cm. Las hojas inferiores están partidas en finas divisiones filiformes; flores de color blanco y rosa, dispuestas en pequeñas inflorescencias laxas. El culantro es nativo de Europa y Asia Menor, y se ha naturalizado en América del Norte. Se cultiva por el fruto, cuyas semillas secas se usan como especia de cocina, y por las hojas picantes, con las que se prepara otra especia, muy usada en la gastronomía canaria, latinoamericana y asiática, llamada cilantro.
- **Eneldo:** nombre común de una herbácea anual o bianual de la familia de las Umbelíferas. Las umbelas (tipo de inflorescencia) tienen entre 15 y 20 radios con flores amarillas y despiden un olor desagradable. Tiene un sabor intenso y fragante, y las hojas se usan para aderezar encurtidos y salsas.
- **Hinojo:** nombre común de una planta vivaz caracterizada sobre todo por sus hojas y semillas aromáticas. Alcanza una altura de 60 cm a 1,2 m y forma pequeñas flores amarillas. El hinojo común se cultiva en Europa y América por las hojas y semillas, utilizadas en la cocina. La variedad llamada hinojo dulce o de Florencia se cultiva en el sur de Europa.
- **Nuez moscada:** nombre común aplicado a las especies de una familia de arbustos y árboles de hoja perenne. La nuez moscada es nativa de las Molucas, en Indonesia, y se cultiva mucho en el sur de Asia, las Antillas y Brasil por sus semillas (de las que se obtienen varias especias) y por la madera.
- **Sésamo:** Ajonjolí, nombre común de un género con unas 15 especies de plantas herbáceas nativas de África y Asia, y en particular de una de tales especies, muy cultivada por sus semillas. El aceite que se extrae de ellas se usa para cocinar, para aderezar ensaladas y para fabricar margarina.
- **Ajo:** nombre común de varias herbáceas intensamente olorosas de la familia de las Liliáceas y de los bulbos de estas plantas, que se usan en la cocina. El ajo, al igual que la cebolla, con la que está emparentado, tiene flores pequeñas, blancuzcas, de seis piezas, dispuestas en umbelas. El fruto es una cápsula que encierra unas semillas negras arriñonadas.