

TECNÓLOGIA DE INGREDIENTES



INDICE DE INTRODUCCION A LOS INGREDIENTES

Portada	1
Índice.....	2-3
Introducción.....	4
SAL	5-6
Tipos o Variedades de Sales.....	6
EDULCOLORANTES.....	7-8
Edulcolorantes Naturales	7
Edulcolorantes Sintéticos.....	8
ACEITES Y GRASAS	9-12
Punto de Humo	9
Tipos de Aceites	10
Elaboración de Aceite de Oliva	11
Mantequilla.....	12
VINAGRE	13-14
Usos	13
Tipos	14
CEREALES	15-19
Origen.....	15
Estructura.....	16
Cereales más Comunes	17
Arroz.....	17
Trigo, Burghul, Cous cous y Amaranto	18
Mijo, Maíz, Sorgo, Centeno y Cebada.....	19
HIERBAS	20-27
Uso y Secado	20
Variedades	21
Albahaca, cebollín, cilantro y estragón	21

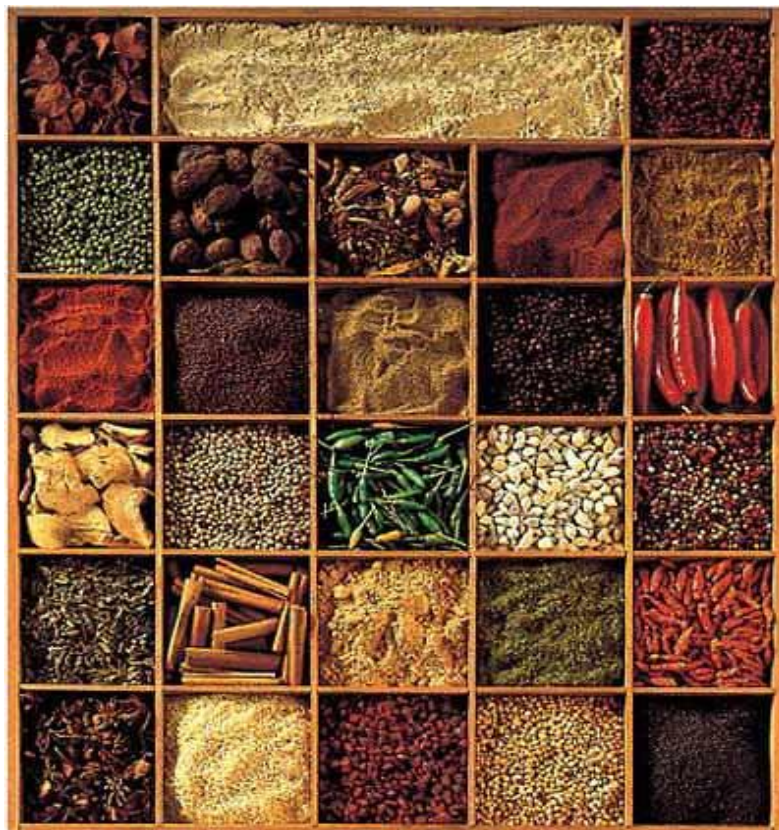
Pág.

Yerbabuena, hinojo, laurel, mejorana y orégano, menta, perejil y p.chino.....	22
Tomillo, romero, ruda, salvia, epazote y té limón	23
Milenrama, Angélica y Lavanda.....	24
Perifollo, bergamota, levístico y melisa	25
Pimpinela, hisopo, saúco y hierbas de provence	26
DIERENCIA ENTRE HIERBAS SIMILARES	27
Hinojo y eneldo.....	27
Cilantro y Perejil	27
Menta y Yerbabuena	27
Mejorana y Orégano.....	27
ESPECIAS	28
Variedades	28
Achiote y alcaravea	28
Anís estrella, azafrán, canela y cardamomo	29
Clavo, comino, fenogreco, jengibre, curyy, pimienta y p. verde	30
Pimienta negra, blanca, gorda, rosa.....	31
Nuez moscada, wasabi, flor de macis, semillas eneldo y anís	31
Semillas girasol, apio, mostaza, hinojo, cilantro y ajonjolí	32
Semilla amapola, vainilla, Polvo 5 especias.....	33
Garam Masala, Chiltepin, Pimiento Rojo	34
Raíz Fuerte, Cúrcuma, Couscous, Chía y Alubias	35
Zahtar, Pimienta árabe, Ras el Hanut, Zumaque	36
Especias Varias	37
Bibliografía.....	38



INTRODUCCIÓN

Los ingredientes son lo que la partitura para el músico, sin ellas es imposible que se logre ninguna receta, por más experimentado que sea el cocinero profesional, no existe la posibilidad de realizar algún platillo si no se cuenta con los ingredientes que lo compongan, de igual forma, solo se puede ser un verdadero profesional en la cocina si en verdad se conocen y se comprenden los productos con los cuales se puedan elaborar las más sencillas o sofisticadas viandas. Cómo saber de sustituciones, adaptaciones, creaciones e innovaciones si no se parte del manejo elemental de los suministros que un buen almacén provee. Incluso por cuestiones de higiene y por mantener la calidad de lo que se produce, es elemental entender las características y propiedades de los productos, de ahí que una clase como Introducción a los Ingredientes, se convierte en la punta de lanza para entrar al complejo mundo de las Artes Culinarias, que llevadas a sus últimas consecuencias permitirá también un acercamiento a la Evaluación Sensorial.



LA ÉTICA

La Ética profesional son las reglas de conducta y la elección moral de un profesional es sus relaciones con otros. Para la cual se requiere de trabajo en equipo.

Componentes y beneficios del trabajo en equipo.

- Tolerancia.
- Objetividad y conocimiento.
- Cooperación y creatividad.
- Empatía.
- Práctica y compromiso.
- Honestidad y entendimiento.
- Resultado.

Los 7 puntos importantes de la ética en la cocina.

- 1.- No gastar innecesariamente los productos.
- 2.- Respetar los animales.
- 3.- Ahorrar la energía y materiales.
- 4.- Usar productos nacionales y de la temporada.
- 5.- Preparar alimentos sanos y con sabor.
- 6.- Utilizar únicamente productos biodegradables en la limpieza.
- 7.- La basura se debe de sortear según su origen orgánico.



DEFINICIÓN DE INGREDIENTES

Es todo aquel producto animal, vegetal o mineral que nos sirve para aumentar, perfumar y resaltar el sabor característico de una preparación.

SAL



Sustancia cristalizada, fiable, inodora, de sabor picante, que se emplea como condimento y como agente de conservación. Está constituida por **cloruro sódico** en estado puro y abunda en la naturaleza.

CLASIFICACIÓN.

Existen dos clases de sal:

- ✓ **Sal Marina**, extraída del agua del mar por medio de evaporación natural y lenta. Por medio de una lenta cristalización se obtiene la sal gruesa, que antes pasa por un proceso de lavado, secado, tamizado y molido.
- ✓ **Sal Gema**, que existe en el suelo en forma de cristales. Se extrae de las minas en grandes bloques, una vez picada y molida, se tamiza para separar de ella otros elementos minerales que pueda contener.

FUNCIONES Y PROPIEDADES DE LA SAL

La función principal de la sal es la de avivar el gusto de los alimentos realzar el sabor, y excitar el apetito. Es indispensable para el organismo porque contribuye a mantener la presión osmótica de las células.

La sal posee un protagonismo dentro de la gastronomía. Es un condimento capaz de resaltar el sabor de los alimentos sin la más leve distorsión, claro utilizándola



moderadamente. Posee dos características principales: su **solubilidad** en agua y sus dotes **higroscópicos** (absorción de humedad).

VARIEDADES O TIPOS DE SAL

- ✓ **SAL GRUESA:** (refinada o no), proviene de la primera extracción de sal, se emplea en la industria para ciertas preparaciones de cocina. La sal gris, sin refinar, es más rica; también se puede usar en cocina y reservar la blanca para la mesa.



- ✓ **SAL DE COCINA:** se encuentra en el mercado, en pequeños cristales. Sirve para salar los guisos durante la cocción; debe estar al alcance de la mano en un bote con tapa para preservarla de la humedad.



- ✓ **SAL FINA:** o también llamada sal de mesa, se caracteriza por poseer una cristalización muy fina. La sal una vez secada y molida se le añade un preparado químico para mantenerla en polvo y evitar la formación de cristales.



- ✓ **SAL DE APIO:** Sal fina mezclada con apio rábano desecado y pulverizado.



- ✓ **SAL ABLANDADORA:** Sal común mezclada con un 2 a 3 % de papaína; se destina a ablandar las carnes y está limitada al uso domestico.



- ✓ **SAL NITRO:** Es una mezcla de sal de cocina y acetato de potasio. Hay que utilizarla con precaución ya que el acetato de potasio en grandes cantidades puede resultar muy toxico. En su mayoría se utiliza en el área de charcutería.



- ✓ **SAL HICKORY:** Condimento norteamericano compuesto de sal marina ahumada con un roble americano llamado Hickory.



- ✓ **SAL VACCUM:** Este tipo de sal viene en cristales muy finos y son utilizados especialmente para las salmueras.



- ✓ **SAL MALDON:** Tamaño entre fina y gorda. Cristales de forma plana porque se encuentran en finas placas en su estado natural. La gran particularidad de esta sal inglesa es su gran pureza natural. Tiene un fuerte sabor salado.



- ✓ **FLOR DE SAL:** Es fruto de un proceso particularmente curioso, siempre es una sal marina. En las salinas, a los primeros efectos de la concentración de la sal, cristales de sal ligeros flotan en placas muy finas en la superficie del agua.



- ✓ **SAL GLUTAMATO MONOSODICO:** Sal sódica del ácido glutámico. Se extraía originalmente de las algas y del trigo. Realza el sabor (bueno o malo) de los alimentos. Es utilizada por la industria alimenticia para preparaciones en sobres, y en las cocinas orientales. Su presencia puede provocar alergias



EDULCORANTES



Un edulcorante se lleva a cabo gracias a un gran número de compuestos químicos, son productos que son aceptados por su sabor dulce.

Se dividen en:

- * **Naturales.**
- * **Sintéticos.**

Edulcorantes Naturales:

- ✓ **SACAROSA:** Integrada por glucosa más fructuosa. Se utiliza por que posee un grado muy alto de solubilidad. Comercialmente se obtiene de la caña de azúcar y de la remolacha. Es de rápida absorción.
- ✓ **JARABE DE CAÑA:** También se obtiene de la caña de azúcar, pero se diluye con una cantidad de agua, por eso es líquido. Su utilización es principalmente en repostería.
- ✓ **AZUCAR DE PALMA:** Se utiliza en la cocina asiática y es elaborada a partir de la savia de ciertas especies de palmeras.
- ✓ **MELAZA:** Residuo del refinado de azúcar. Procede también de la caña y es el resultado de la tercera y última extracción. Su color es negro y es menos dulce pero su sabor es más intenso.
- ✓ **AZUCAR SIN REFINAR:** Es el resultado de la primera extracción de la remolacha o de la caña de azúcar. Contiene entre un 96% o un 99% de sacarosa y se utiliza para refinarla y obtener el azúcar común (azúcar estándar).
- ✓ **AZUCAR MaSCABADO:** Es azúcar refinada mezclada con un poco de melaza. El tipo y el color lo define la cantidad de melaza que contenga.
- ✓ **AZUCAR GLASS, IMPALPABLE O EN POLVO:** Se obtiene de la pulverización de azúcar refinada y en algunos casos se le añade 2% de fécula de maíz para evitar que se humedezca.

Edulcorantes Sintéticos:

- **CICLAMATOS:** Producto derivado del benceno. Sin calorías y posee un poder edulcorante que equivale 80 veces al de la sacarosa. Sus ventajas son que no causa caries, no contiene calorías pero causa carcinomas en el riñón y su precio es más elevado.
- **SUCRALOSA:** Se fabrica con azúcar común y su poder endulzante es 600 veces mayor al de la azúcar. Es inalterable a la exposición al calor pero no soporta muy bien la humedad.
- **SACARINA:** Antes se empleaba mucho y se deriva del alquitrán. No contiene calorías y endulza de 300 a 400 veces más que la sacarosa. Se comprobó que en algunos países el consumo de la sacarina está prohibida ya que produce cáncer además de crear cierta dependencia a ella.
- **ASPARTAME O ASPARTAMO:** Es el resultado de la combinación del ácido aspártico y el ácido fenilalanino. Contiene las mismas calorías que el azúcar pero su poder edulcorante es 180 veces mayor al de la sacarosa. Se puede emplear en la cocina pero si se le aplica demasiado calor pierde sus propiedades edulcorantes. Se utiliza mucho en la elaboración de refrescos.

ACEITES Y GRASAS



Se les denominan lípidos, palabra que proviene del griego “*lypos*” que significa sustancia insoluble en agua. Se constituyen por carbono, hidrogeno y oxigeno y algunas veces llega a contener fósforo y nitrógeno.

Desempeña un papel muy importante en la constitución de los tejidos, y son la segunda fuente energética mas aprovechada en el cuerpo humano. Por cada gramo de grasa se generan 9 kilocalorías.

Se dividen en:

- * Animales (mantecas, mantequillas)
- * Vegetales (aceite de oliva, girasol, etc.)

PUNTO DE HUMO.

El punto de humo es la temperatura a la cual una grasa comienza literalmente a quemarse. Si una grasa se quema, se satura y por lo tanto se convierte en una grasa mala.

Las grasas de origen animal tienen un punto de humo menor al de las grasas vegetales, pero este depende muchas veces de la calidad de la grasa.

“Mientras más sabor tenga una grasa, mas rápido se quema”

TEMPERATURA DE PUNTO DE HUMO APROXIMADO	GRASA
280 ° C	Aceite de canola.
220°C – 250°C	Aceite de maíz, girasol, cártamo.
120°C	Aceite de oliva.
90 ° C	Aceite de nuez, ajonjolí, almendra.
85 ° C	Grasas animales

ACEITES

- ❖ **Aceite vegetal:** Extraído de las plantas como maíz, cáchuate, soya, etc. El aceite se extrae de un prensado en frío de los granos, después se refina y se limpia para quitarle los aromas y sabores no deseados. Para su venta al público debe de ser inodoro y tener un sabor neutro. Al no provenir de un animal no contiene colesterol; pero si es combinado con otro tipo de aceite se delimita su calidad.
- ❖ **Aceite de ajonjolí:** Es uno de los aceites más antiguos. Proviene de la India y tiene un sabor dulce con un ligero toque de nuez. Se utiliza mucho en la cocina oriental y su punto de humo es muy bajo.
- ❖ **Aceite de cacahuete:** Básicamente se utiliza en la cocina oriental y no soporta mucha temperatura, este aceite si llega a quemarse se amarga terriblemente. Es muy utilizado para sazonar ensaladas o alimentos crudos.
- ❖ **Aceite de canola:** Es muy popular por su gran porcentaje de grasa mono insaturada. Se usa principalmente para cocinar frituras debido a que su punto de humo es alto. Se extrae de la semilla de colza.
- ❖ **Aceite de avellana, nuez:** Se utiliza sobre todo para saborizar en frío, porque si se calienta mucho pierde su sabor. Su punto de humo es muy bajo y se enrancia fácilmente, por esa razón se vende en pequeñas presentaciones.



- ❖ **Aceite de oliva:** El aceite de oliva es el único que se extrae de la fruta y no de la semilla. Los principales países productores de este aceite son España, Italia, Francia y Grecia.

Este aceite varia en color y sabor dependiendo del proceso de extracción y variedad de la fruta. El color puede ir desde un verde oscuro hasta un amarillo claro.

El mejor aceite de oliva suele ser mas espeso y se debe tomar en cuenta el grado de acidez, ya que este es el que indica la calidad y finura del aceite.

Entre más ácido sea, tendrá más sabor y olor, pero menor calidad y viceversa.

El aceite de oliva extra virgen es de la primera extracción del prensado en frío de las olivas y el virgen es de la segunda extracción.

Elaboración del aceite de oliva mediante el método tradicional.



1.- Almacenaje de la aceituna: Una vez recolectada la aceituna, se almacena en cajas transpirables a la espera de iniciar su molturación. Es conveniente que no pase mucho tiempo entre que la aceituna es cogida del árbol y empezar el proceso de elaboración del aceite.

2.- Lavado de la aceituna: Las aceitunas son lavadas para eliminar las impurezas y pequeños cuerpos que estas puedan llevar.

3.- Molturación: Las aceitunas se introducen en los molinos de piedra para ser trituradas, se consigue una pasta, que posteriormente se introduce en una prensa para así sacar el aceite de oliva.

4.- Prensado: Consiste en prensar la pasta de las olivas, para ello se introducen capas de pasta, separadas por carpachos (planchas circulares de esparto entrelazado). Presionando se libera el contenido líquido que tiene la aceituna.



5.- Decantación: Se produce después de que la pasta ha pasado por la prensa tradicional. Se deja reposar para separar la fase acuosa del aceite de oliva. En esta fase se separa el aceite del alpechín.

6.- Almacenaje y envasado: El aceite de oliva limpio, es almacenado en tanques de acero inoxidable. Para evitar enranciamientos o enturbiamientos, los depósitos deben de ser de un material inerte, opaco e impermeable y no pueden absorber olores..Además la temperatura se mantendrá en torno a los 15°C.

***Mantequilla:** Producto alimenticio obtenido a partir de la crema de leche, a la que se bate, drena de suero y amasa para obtener una emulsión rica en grasa. Es un alimento sumamente nutritivo, con un alto contenido de grasas saturadas, colesterol y calorías, de color blanco amarillento y suave al paladar.



VINAGRE



La palabra vinagre se deriva de “*vin aigre*” en francés que significa que significa vino agrio. El vinagre se obtiene de un líquido fermentado descompuesto en ácido acético que elimina los radicales libres. Esta fermentación se lleva a cabo cuando un producto fermentado entra en contacto con el aire, los microorganismos convierten los radicales libres en ácido acético; lo cual da el sabor característico de los vinagres. Cuando comienza el proceso de transformación se forma en la superficie del líquido una película gris que progresivamente se va endureciendo hasta formar una masa gelatinosa que se conoce como vinagre madre.

El vinagre en sus inicios se utilizó como un conservador y después se descubrieron sus propiedades desinfectantes.

Usos del vinagre en la cocina.

- • El ácido contenido en el vinagre facilita la digestión de cualquier tipo de lípido en el estómago.
- Su acción acidificante impide a su vez la oxidación de frutas y verduras retrasando la acción de las enzimas que se degradan.
- Prolonga la duración de los alimentos en marinadas y conservas.
- Con un poco de vinagre en agua se pueden cocer coles, coliflores y suavizar algunos productos.
- Tiene una acción coagulante que hace que las proteínas se desnaturalicen.
- En la preparación de pasteles se puede sustituir el huevo con una mezcla de leche y vinagre; una taza de leche con una cucharadita de vinagre equivale a la función de un huevo.
- Se utiliza para reducir el tiempo de cocción de las legumbres.
- Sirve también para desfleamar.
- Se utiliza para el desglasado en la preparación de salsas integrales.

Tipos de vinagre

La calidad del vinagre depende del vino o sustancia de la que se obtiene. Siempre debe ser un líquido transparente y la mayoría son sometidos a un proceso de pasteurización. Si un vinagre presenta hongos o cuerpos extraños en el líquido debe desecharse.

Los vinagres más utilizados son:

- a) **Vinagre de vino:** Los mejores vinagres de vino se adquieren utilizando un método viejo conocido como "orleans" que consiste en agregar al vino un poco de vinagre madre, la cual flota en la superficie y empieza su fermentación cuando entra en contacto con el vino y el aire.
- b) **Vinagre de champagne:** Se elabora a partir del vino y su sabor es muy delicado. Tiene un color amarillo pálido y se utiliza para vinagretas.
- c) **Vinagre de vino de Rioja:** De color oscuro. Conserva en su totalidad el sabor y aroma característico de este vino.
- d) **Vinagre balsámico:** Se produce a partir de la reducción del jugo de uvas blancas azucaradas llamadas "*trebbiano*". Éste se fermentará durante un largo periodo de tiempo reposándose primero en barriles de caoba y al cabo de un año, ya que gran parte del líquido se evaporó, se pasa a barriles más pequeños. Tarda de 4 a 5 años como mínimo. Tiene un color negro intenso, sabor dulce especiado y debido a la característica de su sabor se considera más como condimento que como vinagre.
- e) **Vinagre de jerez:** De color caramelo que se añeja durante mucho tiempo en barriles. Se obtiene del tradicional jerez andaluz y se utiliza como sazónador comúnmente.
- f) **Vinagre de sidra:** Tiene una acidez muy baja y si es de muy buena calidad se puede llegar a distinguir su sabor a manzana. Se utiliza para alimentos en frío y a veces en bebidas.
- g) **Vinagre de arroz:** Es de origen japonés y tiene un sabor dulce, limpio y elegante. Se obtiene del vino de arroz que le confiere un color amarillento pálido. Existe también el vinagre de arroz oscuro que se utiliza en la comida china y es de textura más espesa y sabor más pronunciado.
- h) **Vinagre con hierbas:** Es el vinagre de nuestra elección adicionado de las hierbas de nuestra preferencia.
- i) **Vinagre de malta:** Se crea a partir del jugo de la cebada y se utiliza en Gran Bretaña y en el norte de Europa.
- j) **Vinagre blanco:** Se obtiene de la fermentación del alcohol de la caña de azúcar.

El vinagre entre más azucarado sea, más acidez tendrá.

Cereales

Los cereales son frutas secas de la familia de las gramíneas con una sola semilla o grano.

Los cereales con sus numerosas variedades son base de la alimentación de la mayor parte de la humanidad. Ha sido alimento básico desde los comienzos y su papel en la historia fue tan relevante que existe una relación entre el desarrollo de las civilizaciones y su cultivo.

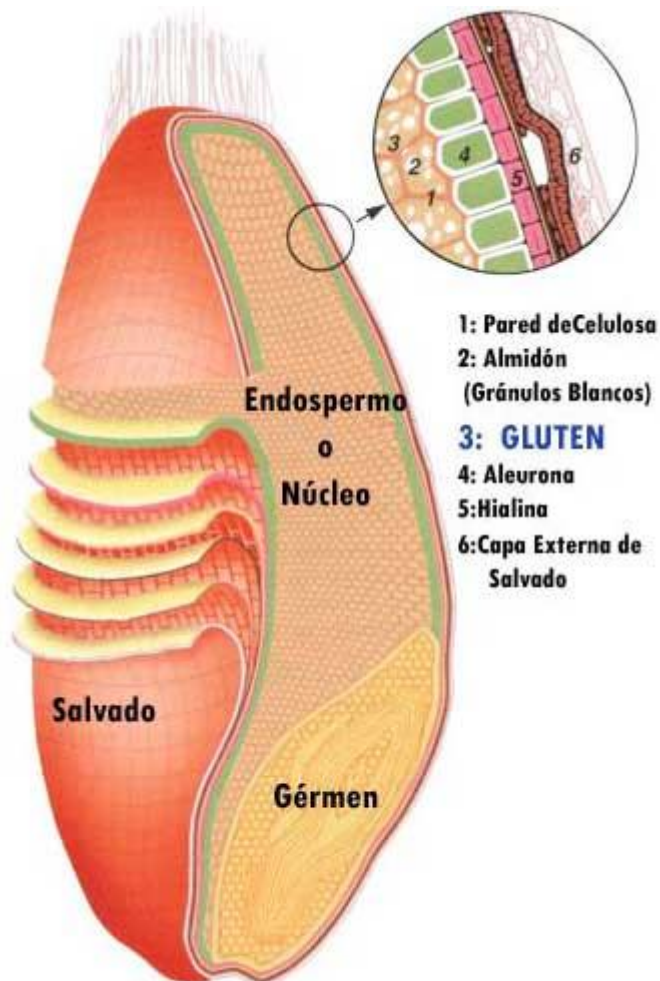
Cada continente tiene como base un cereal.

Continente	Cereal	Imagen
Europa	Trigo Centeno Avena cebada	
América	Maíz	

Asia	Arroz	
África	Mijo sorgo	

Existen 8 mil especies de granos diferentes, pero sólo unos cuantos tienen un papel importante en la dieta humana.

Estructura y composición de cereales/grano



Estructura de un grano de trigo

- ✓ **Salvado o cascarilla:** Ocupa el 14 % de la totalidad del cereal; consta de varias capas y su función es proteger al grano humedad y aire. Es rico en celulosa, vitaminas y minerales.
- ✓ **Endospermo:** Es la parte central del grano y ocupa el 83 % de la totalidad de éste. Se encuentran aquí los gránulos de almidón y proteínas.
- ✓ **Germen:** Situado en la base del grano y ocupa el 3 % de la totalidad del mismo y contiene vitamina B, albúmina y grasa. En algunos granos encontramos vitamina E.

Cereales más comunes



1.- Arroz: Es el más consumido en el mundo después del trigo. Su origen se remonta a la isla de Java hace 3,500 años a. C.

Los países que más producen este cereal son China y Tailandia.

1.1 Arroz arborio: Especial para risottos. Este arroz de grano mediano suelta el almidón al movimiento constante. Tiene una cocción corta (18 minutos) y el líquido dependerá de la preparación. Es originario del valle del PO, Italia.



1.2 Arroz Basmati: Arroz de grano largo cuyo sabor aromático aumenta durante el almacenamiento. Sus granos se mantienen enteros y separados al cocerlo. Apropiado para platillos tailandeses.



1.3 Arroz Tailandés: Se puede encontrar en color negro. Tiene una capa de fibra soluble. Al cocerlo se vuelve pegajoso.



1.4 Arroz de grano largo: Se suele emplear en estofados, ensaladas y como guarnición. Es un arroz que absorbe una gran cantidad de agua, por lo que se puede mezclar con muchos ingredientes.



1.5 Arroz glutinoso o Gohan: Utilizado en los platillos asiáticos como el sushi japonés gracias a su presentación pegajosa. Tiene alto contenido en gluten y también se utiliza para hacer croquetas.





1.6 Arroz integral: Dietéticamente es el más completo porque contiene la cascarilla. Aporta gran cantidad de fibra. Necesita más tiempo de cocción y agua. También se encuentra como arroz integral de grano largo y corto.



1.7 Arroz pre cocido: De color ligeramente tostado. Cuenta con la ventaja de no pasarse de cocción. Es el ideal para paellas.



1.8 Arroz salvaje: Realmente no es un arroz pero se le denomina así por su forma. Se cocina mezclado con otro tipo de arroz de grano largo ya que es muy seco.





1.9 Arroz de grano corto y medio: Granos más redondos con más cantidad de almidón que suelen pegarse cuando son cocinados. En Europa se utilizan para sopas y postres y en el oriente como base de preparación de sushi y arroz frito.



Trigo



2.- Trigo: Es el cereal más cultivado y existen 2 tipos de éste:

- Blandos: productos de pastelería y repostería.
- Duros: Pan.

La sémola, semolina, cous cous y bulghur son productos que se elaboran con trigo.

3.- Burghul: Granos de trigo descascarillado y cocidos a vapor, triturados y secados, es muy popular en la cocina de medio oriente y griega.



4.- Cous – Cous: Trigo triturado extraído de la parte del endospermo.



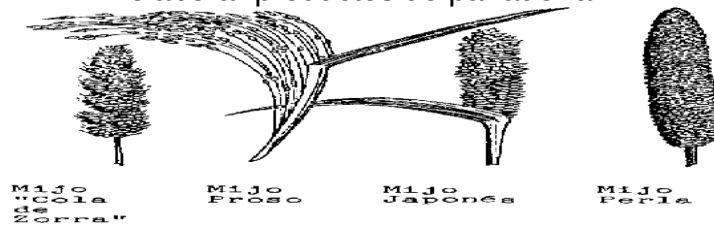
5.- Amaranto: En realidad no es un cereal pero por su alto contenido en hierro y proteínas se clasifica como tal, su cantidad de calcio es 4 veces superior al del trigo. Se utiliza en repostería para preparar galletas, tamales y atole. Cuando fresco proviene de la planta del huauzontle.



6.- Mijo: Planta orgánica con semilla redonda y brillante. Existen 3 tipos: blanco, rojo y negro. En China y Rusia es más utilizado que el trigo. Se muele para



elaborar productos de panadería.



7.- Maíz: La planta del maíz se caracteriza por que las espigas una vez que ya están maduras forman un conjunto de granos muy apretados, mazorcas, de color amarillo que son protegidos por unas hojas que nacen del tallo. Es un cereal con infinidad de aplicaciones en la cocina (maíz para pozole o cacahuazintle, palomitas o harina). La polenta también se obtiene del maíz.



8.- Sorgo: Es un cereal muy importante en África, India y China; su harina sirve para la elaboración de pan, para producir cerveza y bebidas alcohólicas. Tiene un valor nutritivo parecido al del maíz, pero contiene más proteínas, menos grasa y más almidón que este cereal.



9.- Centeno: Su aspecto es parecido al del trigo, espigado y largo, y se conocen principalmente dos variedades, la de maduración precoz y tardía. Es junto con el trigo el otro cereal con el que también se puede elaborar pan.



10.- Cebada: Planta gramínea, parecida al trigo. Se utiliza para la elaboración de whisky, cerveza, sopas, guisos o estofados.



HIERBAS



Producto de origen vegetal de alto contenido en clorofila y hierro destinado a perfumar y saborizar preparaciones.

Uso correcto de las hierbas

Generalmente las hierbas secas suelen concentrar su aroma y éstas se utilizan a media cocción. Por otro lado, las hierbas frescas tienen un aroma tenue pero su sabor es más pronunciado y deben agregarse al final de la cocción para evitar oxidación y en algunos casos mal sabor en el platillo.

Las hierbas secas tienen un aroma más pronunciado pero su sabor es menos fuerte.



La utilización de ambas debe ser moderada porque en grandes cantidades puede llegar a amargar y pigmentar la preparación.

SECADO DE HIERBAS.

✓ Método #1

Colocar las hierbas entre 2 hojas de papel y colocar algo pesado para que no pierdan la forma.

✓ Método #2

Se ponen las hierbas al sol en una charola aproximadamente por 5 días.

✓ Método # 3

Precalentar el horno a 180° C, apagarlo e introducir las hierbas toda la noche.

Prender el horno a 60° C y dejar las hierbas por aproximadamente 6 horas.

VARIEDADES.



✓ **Albahaca:** Es una de las plantas aromáticas más importantes. Su nombre proviene del griego y significa "rey".

Existen muchos tipos de albahaca que varía en tamaño, color y sabor. Tiene una textura susceptible y delgada y sus tipos son:

- Mamut

- Albahaca púrpura
- Albahaca rizada
- Albahaca Thai
- Albahaca lemon

Es pieza básica de la cocina mediterránea y generalmente se usa para saborizar salsas de tomate. Para conservarla se puede deshojar y guardar sólo las hojas en un frasco de vidrio hermético, o bien, guardar la planta entera envuelta en papel absorbente con plástico.



✓ **Cebollín:** Cebollín, cebollino o ciboulet; proviene de Siberia y pertenece a la familia de las liláceas junto a la cebolla y el ajo.

Es rico en vitamina C y A. Tiene un sabor muy similar al de la cebolla pero es menos pungente ya que contiene menos cantidad de azufre. No soporta cocciones largas y su vida de anaquel dura 1 semana aproximadamente.

Se le considera como un digestivo y generalmente se usa para decorar platillos. Para su conservación es necesario dejar secar perfectamente envuelto en papel y guardar en un recipiente de plástico bien tapado o separado en pequeños manojitos.



Cilantro: Nativo del sur de Europa y del oriente medio, es miembro de la familia de la zanahoria y tiene hojas verde claro. Se consumen las hojas, semillas y raíz de éste. Su vida de anaquel es muy corta y no debe deshidratarse porque pierde su sabor. Debe conservarse aislado de humedad envuelto en papel o introducir sus raíces en agua helada. No es recomendable deshojarlo porque pierde color.



✓ **Estragón:** Es originario de Siberia y hay 2 tipos:

- Francés: de sabor anisado y planta muy pequeña
- Ruso: de sabor más fuerte pero más sencillo de crecer.

Su sabor es sutil y sofisticado y se utiliza principalmente en la comida Francesa en preparaciones en frío para vinagretas, aderezos, o en marinaciones para pescados. En caliente es el ingrediente principal de la salsa bearnesa y en otro tipo de guisos. No soporta mucho el calor. También se utiliza en infusiones de vinagre y aceite o incluso se puede congelar. Para su conservación se debe guardar en un recipiente plástico con papel y herméticamente cerrado.



- **Yerbabuena:** Es originaria del mediterráneo y es de color verde pálido. Es muy aromática y es de hojas apuntadas y aserradas. Es de la misma familia de la menta, por ende su sabor y olor son tan semejantes. Su utilización se basa en aromatizar guisos, caldos y sopas. Es el ingrediente principal del mojito y para su conservación las hojas frescas se envuelven en papel absorbente y dentro de una bolsa de plástico para eliminar la humedad.



- **Hinojo:** Nativa del sur de Europa, el hinojo silvestre se cultiva principalmente en el centro de Europa y en Rusia. Este último tiene un sabor más amargo. En Florencia son muy reconocidos por los bulbos dulces. Se consumen los tallos jóvenes y las hojas tienen un sabor anisado. Generalmente se utiliza para marinaciones y las hojas frescas para ensaladas. El bulbo se utiliza como una especie de cebolla para aromatizar platillos.



- **Laurel:** árbol de hojas lustrosas de la familia del alcanfor y eucalipto. El árbol puede alcanzar una altura considerable. Sus flores son color crema y su utilización es en seco. Se combina con platillos de carne y con la mayoría de las salsas. Forma parte de las hierbas de olor de México. Para su conservación se cuelga en un lugar seco y oscuro bien ventilado. Una

vez seco se separan las hojas de su tallo y se almacena. En fresco debe conservarse solamente con papel.



- **Mejorana y orégano:** Estas son plantas estrechamente relacionadas, son plantas silvestres que crecen en las montañas y tienen un aspecto similar. La mejorana tiene un sabor más delicado. Son nativas de la región del mediterráneo y se utilizan

principalmente secos. Forman parte de las 3 hierbas de olor de México. Se utilizan para casi todo tipo de platillos como sopas, guisados y carnes.



- **Menta:** Originaria de Europa. Se puede utilizar en platillos salados y dulces. Existen más de 600 tipos de menta como la fresca, piperrita, mentrasto jaspeado, menta albahaca, etc.

Cada uno tiene un sabor característico y un aroma similar. Todas con alcanforadas y mentoladas. Para su conservación se recomienda envolverla en un papel húmedo y en plástico. Se utiliza para condimentar la comida árabe y marroquí y para distintos postres, infusiones, helados y con fines decorativos.



- **Perejil y perejil chino:** Es originario del sur de Europa y hay 2 tipos principales de éste: Liso y chino o rizado. Se utiliza en la mayoría de la cocina mediterránea y se considera un diurético natural. El perejil liso es mejor para la cocina ya que soporta más el calor que el chino. Se utiliza también para decorar platillos su conservación se envuelve en papel absorbente húmedo y se comercializa también en hojuelas.

Tiene una buena vida de anaquel si se conserva de forma correcta. Para su conservación se envuelve en papel absorbente húmedo y se guarda en una bolsa de plástico o se puede introducir el tallo en agua fría en el refrigerador.



- **Tomillo:** Se cree que existen más de 100 variedades de tomillo, pero para el uso culinario sólo se utilizan 3: el tomillo serbol, tomillo común o provenzal y el tomillo limón. El tomillo tiene un sabor suave alcanforado que permite su combinación con otras hierbas. Su utilización es base de la cocina Francesa y pertenece a 1 de las 3 mezclas de hierbas de olor más importantes.



- **Romero:** Planta originaria de la región mediterránea. Su sabor es muy fuerte pero muy agradable. Sus hojas son pequeñas y estriadas. Tiene tonos alcanforados y gustos astringentes. Generalmente se utiliza en preparaciones de carnes rojas y en pocas cantidades en sopas y salsas. Para su conservación puede solamente protegerse en papel y refrigerarlo.

La vida de anaquel puede ser de 1 semana a 1 mes

si se conserva bien.

Existen 2 tipos: romero común, de tallos finos y verdes; y romero macho, que se distingue por sus tallos color café y gruesos.



- **Ruda:** Los usos culinarios de la ruda son escasos. Generalmente se utiliza en pocas cantidades para ensaladas, sopas y potajes. Para usos medicinales se emplea en infusiones para quitar molestias musculares y dolencias en general.



- **Salvia:** Nativa de las costas del norte del mediterráneo, es un arbusto de tamaño medio muy aromático. Sus hojas son aterciopeladas y ásperas. Existen diferentes variedades como: salvia de hoja ancha, salvia dorada, salvia de hoja estrecha y salvia purpúrea. Es una de las pocas plantas cuyo sabor se intensifica al secar.

Para su conservación solo debe mantenerse colgado para poder desecarlo.



- **Epazote:** Forma parte del conjunto de quelites de nuestro país. Es originario de América y se utiliza para aromatizar guisados y dar sabor a distintos platillos típicos de México como el mole de olla.



• **Té limón:** Originario del medio oriente. Es una planta acuática con hojas cítricas y se utiliza en infusiones para elaborar postres y platillos dulces. Pero en la cocina tailandesa e hindú es un condimento base para distintas preparaciones. Su almacenamiento debe ser en papel sin plástico y tiene importancia medicinal para enfermedades respiratorias.



• **Milenrama:** De origen español. Se utiliza para infusiones y en preparaciones. Tiene un color característico y su follaje tiene un color verde botella. También se comen sus flores.

- **Angélica:** Se utilizan sólo sus brotes tiernos para preparar ensaladas y sopas. El sabor se parece al de las bayas de enebro y se utiliza para la preparación de ginebra.



- **Lavanda:** Son arbustos densos con hojas estrechas de un color verde grisáceo. Tiene un sabor dulce aromático y generalmente se utiliza para postres. Sus flores se utilizan para la decoración y también se conoce como espliego.



- **Perifollo:** Es una hierba aromática ligeramente dulce. Es un ingrediente esencial de la cocina francesa. Originaria del medio ambiente y tiene la misma morfología que el perejil. Forma parte de las hierbas finas.



- **Bergamota:** Existen diferentes variedades. La más utilizada es la roja y tiene un sabor delicado y picante. Sus hojas son ásperas. Proviene de una subespecie del limonero y se utiliza para preparar cremas dulces y marinaciones de frutas.





- **Levístico:** Es una planta de la familia del eucalipto y alcanfor. Tiene hojas de color verde oscuro. Los tallos son huecos y tiene flores amarillas. Tiene un sabor intenso parecido al de la levadura.



Melisa o perejil: originario de España, tiene un aroma dulce anisado y se utiliza para el cordero, jabalí y liebre. Tiene efectos medicinales para la curación de reumas.



Pimpinela: Es una pequeña planta que desarrolla flores rojizas. Las hojas tienen un sabor parecido al de las nueces.



Hisopo: Planta de tallo hueco cilíndrico con vellosidades. Sólo se consume el tallo que tiene un gusto parecido a la acelga.



Saúco: Es un árbol del cual sólo se utilizan las flores. Las hojas y la corteza son amargas. También se pueden comer las bayas y las hojas son de color verde oscuro.



Hierbas de provence: Es una mezcla de hierbas que incluyen orégano, romero, tomillo, perifollo y mejorana.



Diferencias entre hierbas que se confunden

Hinojo y eneldo: El hinojo se comercializa siempre con el bulbo, sus hojas son más separadas y tienen un color verde claro. Su aroma es más anisado y se utiliza tanto el bulbo como las hojas. El eneldo no se comercializa con bulbo. Su hoja es más pequeña y cerrada y su color es verde intenso. Se da en menos cantidad.



Cilantro y perejil: El cilantro tiene hojas redondeadas y se comercializa siempre con raíz. Sus ramas son firmes y tiene un aroma muy pronunciado. Es más perfumado que herbal.

El perejil tiene las hojas puntiagudas, siempre se vende sin raíz y su color es verde intenso. Su aroma es más herbal.



Menta y Yerbabuena: La menta es de hoja más pequeña y en la parte de atrás de le notan perfectamente las enervadoras. Sus tallos son liliáceos y su sabor es mentolado.

La hierbabuena tiene una hoja más lisa al tacto, es más grande que la menta y su color es más claro. Su sabor es más herbal.



Mejorana y orégano: El orégano tiene una hoja puntiaguda y presenta vellosidades por ambos lados de la hoja. La mejorana tiene hoja redondeada y su sabor es más tenue. La hierbas de olor en México son Laurel, Tomillo y mejorana.



ESPECIAS

Las especias son aromatizantes obtenidas principalmente de cortezas, raíces, frutos y semillas de plantas. El sabor de la mayoría de las especias es intenso y fuerte. Casi siempre se venden en seco y se pueden conseguir enteras o molidas. Existen algunas que son combinaciones de varias, como es el curry, chile en polvo, especias en salmuera, entre otras.

Las especias se conservan más tiempo que las molidas a pesar de que la mayoría de especias mantienen su fuerza por 6 meses si son conservadas correctamente. Se deben almacenar en contenedores sellados en un lugar fresco y seco, lejos del calor y la luz.

Para obtener un óptimo sabor, se tienen que comprar especias enteras y molerlas poco antes del servicio.



VARIEDADES.

Achiote (Bixa Orellana)

Arbusto con semillas pequeñas que maduran y secan hasta adquirir un tono café, mismas que se utilizan como pigmentador. En Europa se les conoce como "roucou" y lo utilizan para pigmentar queso, mantequilla y pescado. En América se consume en países del Caribe, Colombia, Ecuador, Venezuela. En México es base de la comida de Yucatán, Campeche y Tabasco. Es más común encontrarlo en pasta que en semilla, esta se elabora con clavo, orégano y pimienta. También se le conoce como semilla de anato.



Alcaravea (Carum Carri): Planta aromática de semillas pardas de sabor ocre y picante con notas similares a las del eneldo. Se utiliza en la cocina alemana para aromatizar embutidos, panes y postres.





Anís estrella (*Illicium Verum*): Se obtiene de un árbol llamado Badián cuyo fruto está formado por 8 partes agrupadas alrededor de 1 eje asemejando una estrella. Base de la cocina oriental para condimentar aves, como pato y pollo y carnes como cerdo. Aromatiza algunos licores y es parte fundamental del polvo de 5 especias.



Azafrán (*Crocus Sativus*): Es obtenido del pistilo de una flor de origen asiático. Es el emblema de la cocina española así como también este país es el primer productor de esta especia. Uno de los mejores azafranes que existen es el de la comunidad de la mancha, aunque también el italiano es reconocido. Es una de las especias más caras del mundo porque se necesitan aproximadamente 70 mil flores para obtener medio kilo ya que la cosecha de los estigmas es manual.



Canela (*Cinnamomum Zeylanicum*) y canela en polvo: Es originaria de Sri Lanka y Ceylán. Es la corteza del canelo, el cual tiene flores amarillas y purpuras. Crece en clima tropical y este árbol puede alcanzar hasta los 18 metros de altura pero por cuestiones de producción se poda a los 2 metros. También se da en Baja California, Veracruz y Campeche. La canela tiene un aroma fragante y es de color café pardo. Se comercializa en corteza y en polvo y se utiliza en todo tipo de alimentos, postres, bebidas, salsas, flanes, guisos y tortas.



Cardamomo (*Elletaria Cardamomum*): Es un arbusto de semillas pardas que se agrupan en vainas o blongas y son de color gris verdoso. Cada vaina contiene de

3 a 4 semillas. El cardamomo es muy aromático porque contiene aceites volátiles que proporcionan un olor a eucalipto. Tiene un sabor fino y picante. Es originario de la India y en Egipto se usaba para blanquear dientes. Actualmente se pulveriza para aromatizar café árabe y turco. También se usa en preparaciones de panes, compostas, ensaladas, vinos y licores. Es una de las especias más caras del mundo.



Clavo: Son capullos sin abrir del árbol del clavo. Tiene un sabor cálido y aromático. Puede llegar a ser muy amargo pero el calor disminuye ese sabor. Debe utilizarse con moderación ya q esta especia disfraz a todos los sabores.



Comino: Es originario del oriente. Necesita de un clima cálido y uniforme para ser cultivado. Pertenece a la familia del anís pero su aroma es aún más fuerte. Se utiliza principalmente en la comida árabe y en México también es muy utilizado.



Fenogreco: Planta anual de tamaño mediano de flores blancas ligeramente parecido al apio. Las semillas pueden consumirse en ensaladas y molidas para aromatizar platillos. Forma parte de la mezcla del curry y también se pueden preparar mieles.



Jengibre y jengibre molido: Es la raíz de una flor cítrica y se utiliza en todo el mundo pero su base es la cocina oriental. Tiene un sabor limpio, fresco y cítrico. Hoy en día se utiliza curtido, en jarabe cristalizado, fresco y el polvo tanto en postres como en comida salada.



Curry: Es una mezcla de entre 16 y 20 especias siendo las principales la cúrcuma, canela, clavo, semilla de cilantro, jengibre, mostaza, pimienta roja y negra, entre otros.

Es un condimento fundamental en la cocina hindú y asiática. También se utiliza en el Caribe como pasta o polvo.



Pimienta (pipper nigrum): La pimienta es nativa de los bosques ecuatoriales de la india y es la fruta de un árbol que tiene una altura de aproximadamente 6 metros.

Actualmente se cosecha a mano y los países productores basan su economía en éste producto.

Existen varios tipos y sus presentaciones son distintas dependiendo del grado de maduración.



Pimienta verde: Los granos se cosechan antes de alcanzar su madurez y tiene un sabor suave y frutal. Se utiliza en marinaciones, verduras, pescados de carnes blancas y platillos de sabores tenues. Es una de las 5 especias más caras del mundo.



Pimienta negra: Es la pimienta verde que ha sido secada en sal. Se utiliza en platillos elaborados con vino o ingredientes de sabores fuertes.



Pimienta blanca: Son las baya que se dejan en el árbol hasta que adquieren un color rojizo, después se cosechan, se ponen a remojar y se les quita esta cascara roja. Se siguen secando hasta quedar de color blanca. Su sabor es más tenue que el de las 2 anteriores. Se utiliza para carnes blancas, salsas blancas y platillos de sabores tenues.



Pimienta de Jamaica/gorda/oíd spice: Proviene de un árbol cuyos frutos son redondos y gruesos. Es recogida cuando aún no están maduros y se secan al sol hasta adquirir un color pardo rojo oscuro. Tiene un sabor suave picante. Se utiliza en escabeches y otros guisos como pasteles y galletas.





Pimienta rosa: Es la baya casi madura del árbol del pirul por lo que no se cataloga como una pimienta verdadera. Su sabor es resinoso y tiene un aroma suave; puede ser tóxica en cantidades exageradas.



Nuez Moscada y nuez moscada en polvo: Es una almendra dura y fruto de un árbol originario de las Islas Malucas. Este árbol pertenece a la familia de la canela. Tiene un sabor parecido a la canela y a la pimienta y se utiliza tanto en postres como en comida salada. También puede rasparse para su uso.



Wasabi en polvo: Es el rábano picante japonés que se comercializa en polvo al que se le añade agua y se forma una pasta con la que se condimenta el sushi y el sashimi.





Flor de macis: es la corteza de la nuez moscada. Tiene un sabor más acanelado y se utiliza para preparaciones dulces.



Semilla de eneldo: Pertenece a la familia del hinojo, tiene un sabor anisado y para la obtención de ésta se dejan madurar los frutos y la planta para posteriormente sacar las semillas. También se utiliza para vinagres.



Anís (Pimpinela Anisum): Semilla pequeña originaria del oriente medio. Tiene forma de "coma" y es de color verde pardo. Los egipcios y griegos la utilizaban desde tiempos ancestrales para aromatizar vinos. Se utiliza para platillos navideños y con ésta se elaboran licores como: pernod, pastis, arak, ouzo y anis.



Semilla de girasol: Es de una planta anual de color blanco amarillento de forma aplanada con vetas negras y grisáceas. Tiene un sabor agradable aceitoso como las nueces y de ésta semilla se obtiene el aceite de girasol.



Semilla de apio: Proviene de una planta con delicadas hojas color verde pálido y flores blancas. El sabor de la semilla es muy característico porque es muy fuerte y algo picante. Se pulveriza para mezclarlo con sal y elaborar condimentos.



Mostaza (Sinnapsis Alba): Planta de la familia de la col y de las crucíferas. Existen muchas variedades pero las 2 que se cultivan son la brásica negra y la brásica alba. De esta semilla se obtiene un aceite picante que tiene aplicaciones industriales, medicinales y culinarias.



Semilla de hinojo: Su sabor se parece al del anís. Es de color verde pálido. Se puede mascar para refrescar el aliento.



Semilla de cilantro: También es llamada semilla de coriandro. Base para la elaboración de curry. Es una semilla color beige pardo.



Ajonjolí (Sesamum Indicum): También conocido como sésamo. Es la planta que produce semillas que contienen un alto porcentaje de aceite. Son diminutas semillas aplanadas y ovaladas. Es originaria de indonesia y se utiliza para elaborar aceites que contienen grasas no saturadas. Se utiliza alrededor del mundo. En México es básico en alimentos como el mole.



Semilla de amapola: Se utiliza al menos desde hace 5000 años. Es un condimento de sabor dulce que se utiliza para dar sabor a panes.



Pimienta de cayena: Como parte de platos picantes y salsas de quesos.



Vainilla: Es originaria de México de la región de Papantla Veracruz. Es la vaina de una orquídea trepadora. Sus flores son blancas y crecen como si fueran un pistilo. Las mejores vainas son las de color café pardo y flexibles además de ser muy aromáticas.

Es de las especias más utilizadas en repostería. Actualmente se elaboran esencias, extractos y jarabes. Las vainas son muy apreciadas por los europeos y es un producto que ha dejado legado de nuestro país en todo el mundo.



Polvo de 5 Especies: es una mezcla de especias muy empleada en la cocina China. Incorpora los 5 sabores de la cocina China (dulce, ácido, amargo, umami y salado). Está compuesto por: canela, anís estrella, semillas de anís, raíz de jengibre y clavo de olor y pimienta Szechuan.



Garam Masala: Mezcla de especias muy utilizada en la India y que ha alcanzado gran popularidad en occidente. La mezcla tradicional más conocida lleva: *canela, clavo, nuez moscada pimienta negra, semillas verdes de cardamomo* o en su defecto *vainas de cardamomo negro*. Además, se le puede añadir otras especias,





como por ejemplo: *chile rojo, ajo seco, polvo de jengibre, sésamo, semillas de mostaza, cúrcuma, cilantro, clavo, pimienta negra, cardamomo, canela, hojas de laurel, comino, nuez moscada, e hinojo.*

La mezcla de ingredientes y cantidades es:

- 3 cdas. de semillas de cardamomo
- 1/2 cta. de semillas de comino
- 1/2 cta. de granos de pimienta negra
- 1/2 cta. de clavos de especia
- 1/4 cta. de nuez moscada
- 1/2 cta. de semillas de cilantro
- 1/4 cta. de canela

Además, se le puede agregar, clavo, hinojo, canela, etc.

Chiltepin: es un chile muy utilizado en la cocina mexicana sobre todo en el noroeste. Es muy conocido y utilizado en Veracruz, en donde también es conocido con el nombre de Chilpayá. Es utilizado también en Sinaloa y Sonora donde utiliza para hacer salsa y guisados como el menudo, pozole, entre otros platillos.



Pimiento Rojo: originario de México, Bolivia y Perú. Los indígenas americanos lo llamaban chili, mientras que los españoles lo llamaban pimiento de Brasil. Los portugueses son quienes lo llevan al resto de Europa y el mundo. Es una variedad carnosa y poco picante.



Raíz Fuerte: La historia data que para el s. XIII ya era utilizada por los daneses y alemanes, los cuales lo usaban como estimulante y medicina digestiva. Fue llevada a EE.UU. en el s. XIX donde en la actualidad, es muy cultivada. Es un condimento picante y caliente. Es muy usado para condimentar roast beef,



pescados y almejas, así como para aderezos, mayonesas, salsas para cocktail a base de tomate para mariscos o bien pasa salsa tipo BBQ.



Cúrcuma: originaria de China, India y Oriente Medio. En una planta tropical de sabor dulzón, con toque amargo y picante. Se debe de emplear en mínimas cantidades pues tiende a amargar. Posee color amarillo fuerte, por lo que se emplea como sustituto del azafrán. Es el principal componente del curry.



Couscous: originario del Magreb (Marruecos, Argelia y Túnez). Debe su nombre al recipiente de barro o metal la cual posee agujeros en la parte inferior, la cual se cuece al vapor la sémola de trigo (couscous) y se acompaña con gran variedad de ingredientes como vegetales, hortalizas, leguminosas, conejo, cordero, pollo o bien, servido como postre acompañado de frutos secos.



Chía: originario de México y Guatemala granos ovalados de color negro, café y a veces blanco ó gris, poseen una gran cantidad de pectina, fibra, antioxidantes y vitaminas. Se puede utilizar para elaborar bebidas, en panadería, sopas, salsas, aderezos, etc.



Alubias: son semillas comestibles que se encuentran dentro de una vaina, se retiran y se secan. Las vainas verdes, suelen ser muy tiernas y son consumidas cocidas. Poseen forma de riñón y se presentan en varios colores dependiendo de la variedad. Existen alubias de color rojo, blanco, negro, pintas, escarlata (blanca cremosa y grande).



ZAHTAR

2cdas orégano seco

1cda ajonjolí

1cda tomillo seco

1cdita pimienta negra

1cdita zumaque (Jamaica
seca molida)



PIMIENTA ÁRABE

10gr pimienta negra

100gr pimienta gorda

10gr canela

20gr nuez moscada

20clavos



RAS EL HANUT

10gr canela en polvo

5gr cardamomo molido

2gr clavo molido

5gr chile en polvo

2gr coriandro molido

5gr comino molido

3gr nuez moscada molida

5gr cúrcuma

10gr pimienta negra



Zumaque

100gr Jamaica (deshidratar a
100°C).



--	--

ZATAAR (árabe) • TOMILLO • ZUMAQUE • AJONJOLÍ • SAL • ADEMÁS PUEDE LLEVAR: orégano, comino y fennel.	RASSEL HANOUT (marroquí) • CARDAMOMO • CLAVO • CANELA • CHILE EN POLVO • CORIANDRO • COMINO • NUEZ MOSCADA • CÚRCUMA • PIMIENTA NEGRA
5 ESPECIAS CHINAS (China) • ANIES ESTRELLA • JENGIBRE • CLAVO • PIMIENTA DE SECHUAN • FENNEL	GARAM MASALA (India) • CANELA • CLAVO • NUEZ MOSCADA • PIMIENTA NEGRA • SEMILLAS CARDAMOMO

ESPECIAS VARIAS

BIBLIOGRAFIA

- **“INGREDIENTES”, Loukie Werle - Jill Cox**

Edit. Könemann

- **“QUELITES Y HIERBAS DE OLOR”, Sylvia Kurczyn - Minouche Suberville**
- **“INTRODUCCION A LOS INGREDIENTES”, Centro Culinario Ambrosia.**
- **“Guía Completa de Alimentos” Ed. Könemann.**