

SÉSAMO (Ajonjolí - Alegría - Haholí – Jijirí)

Es una verdadera mina de nutrientes, algo más que una simple semilla con la que decorar los panecillos.

Para que te hagas una idea, **aporta más calcio que la leche y más lecitina que la soja.**

Las semillas de sésamo contienen una amplia variedad de principios nutritivos de alto valor biológico:

Lípidos o grasas (52%), prácticamente todas ellas constituidos por ácidos grasos insaturados, lo cual les confiere una gran eficacia en la reducción del nivel de colesterol en sangre. Entre las grasas del sésamo se encuentra la lecitina, que es un fosfolípido (grasa fosforada) que desempeña una importante función en nuestro organismo. Es componente esencial del tejido nervioso, y también se encuentra en la sangre, el semen y en la bilis; e interviene en la función de las glándulas sexuales. La lecitina es un poderoso emulsionante, que facilita la disolución de las grasas en medio acuoso. Una de sus funciones en la sangre, consiste en mantener disueltos los lípidos en general, y especialmente el colesterol, evitando así su depósito en las paredes arteriales (arteriosclerosis). El sésamo es, junto a la soja, el vegetal más rico en lecitina.

Proteínas (20%) de alto valor biológico, formadas por 15 aminoácidos distintos con una elevada proporción de metionina (aminoácido esencial).

Vitaminas, especialmente la E (tocoferol), la B₁ o tiamina (0,1 mg por 100 g), y la B₂ o riboflavina (0,24 mg por 100 g).

Minerales y oligoelementos diversos, especialmente calcio, fósforo, hierro y magnesio, cobre y cromo.

Mucílagos a los que debe su acción laxante suave.

A la vista de la composición de esta pequeña semilla, no extraña que en los países orientales se la considere como restaurador de la vitalidad y de la capacidad sexual. Entre sus muchas aplicaciones, señalamos las siguientes:

Problemas nerviosos: agotamiento nervioso o mental; estrés; pérdida de memoria; melancolía; depresión nerviosa; irritabilidad o desequilibrio nervioso; insomnio. Es un excelente complemento nutritivo para quienes están sometidos a gran actividad mental o intelectual, y desean mantener un buen rendimiento. Sobrecarga física: entrenamiento deportivo, embarazo, lactancia, convalecencia después de intervenciones quirúrgicas o de enfermedades.

Falta de rendimiento o de capacidad sexual, tanto en el hombre como en la mujer.

Disminución del colesterol en sangre; arteriosclerosis; prevención del infarto de miocardio y de la trombosis arterial.

Uso: las semillas de sésamo pueden tomarse crudas o ligeramente tostadas. Para ello, primero se ponen a remojo en agua, y después de dejarlas reposar durante unos 15 minutos, se pasan por un colador, procurando no verter el poso.

De esta forma se eliminan las piedrecitas y la tierra que pudieran contener. A continuación se tuestan en un sartén, removiéndolas constantemente con una cucharada de madera para evitar que se quemen. Se guardan en un frasco de vidrio. Se toman 2 o 3 cucharaditas de las de café después del desayuno y después del almuerzo (comida del mediodía). Existen otras tres formas tradicionales de preparar el sésamo con las que también se aprovechan sus propiedades:

Aceite de sésamo: puede usarse como cualquier otro aceite vegetal. Es muy estable al enranciamiento.

Tahín: pasta muy sabrosa que se obtiene moliendo las semillas. Sustituye con ventaja a la mantequilla y la margarina.

Gomasio: pasta formada por unas 15 partes de sésamo triturado y una de sal marina. Es además un excelente condimento.

Colesterol: Espolvorea una cucharadita de semillas de sésamo ligeramente tostadas (para digerirlas mejor) sobre la ensalada o la verdura. El sésamo es rico en lecitina, un elemento que ayuda a deshacer el colesterol, y en sesamina, una sustancia que reduce la absorción de las grasas perjudiciales.

Hipertensión: Las personas con la tensión alta pueden cocinar con aceite de sésamo o condimentar los platos con dos o tres cucharadas de aceite crudo. Según recientes investigaciones, este simple gesto es de gran ayuda a la hora de bajar la tensión.

Osteoporosis: Debido a su alto contenido en calcio y en fósforo, es muy conveniente comer platos elaborados con puré de sésamo.

Estreñimiento y diarrea: El 10% del contenido de las semillas es fibra, por lo que se recomienda consumirlas de forma regular en caso de ser propenso



ALBAHACA (Basílica - Hierba Real)

Considerada como una planta sagrada en la India, la albahaca tiene un sinnúmero de aplicaciones terapéuticas. Esta esencia es rica en metilcavicol, linalol, cineol y eugenol; además de estos compuestos, también encontramos saponinas en su composición. Esta esencia confiere a la planta **propiedades aperitivas, digestivas, espasmolíticas, carminativas, ligeramente sedantes y, en uso externo, analgésicas, vulnerarias y antisépticas**. Por todo ello, está especialmente indicada en **desnutrición, digestiones lentas y pesadas, espasmos del aparato digestivo, jaquecas y tos convulsiva**. Externamente se puede utilizar con buenos resultados en heridas, eczemas y mialgias (dolores musculares). Pero recordemos que las esencias pueden producir cuando menos irritación de las mucosas y, en el caso particular de esta esencia, usada en dosis más altas de lo habitual, puede producir efectos narcóticos. En muchos sitios de veraneo existe la tradición de comprar una macetita de albahaca para combatir las plagas de insectos y mosquitos que normalmente turban el merecido descanso estival. En realidad no está comprobado que ahuyente a los alborotadores bichos; pero sin duda alguna la albahaca daña mucho menos la capa de ozono que cualquier insecticida de los que se usan hoy día.

Infusión: 5 gr. de hojas frescas se añaden a una taza de agua hirviendo; se añaden unas gotas de limón y un poco de azúcar. Se puede tomar una taza después de las 3 principales comidas.

Esencia: Tomar de 2 a 3 gotas, 3 veces al día, al final de las comidas. No sobrepasar esta dosis.

Polvo: La albahaca pulverizada se ha utilizado mucho como el rape para provocar el estornudo. En el mercado farmacéutico existen muchos preparados con albahaca. El mejor empleo que se puede dar a esta planta es como condimento alimentario, en guisos, sopas, etc., a los que da un gusto y aroma exquisitos, como muchos saben.

Acidez: cocinar los alimentos que producen acidez con albahaca.

Indigestión: mitiga los gases y alivia los cólicos. También se emplea para evitar los vómitos y las náuseas. Tomarla en infusión.

Menstruación irregular: masajear el vientre con aceite de albahaca ayuda a regular el ciclo.

Picaduras: si te ha picado un insecto y se te ha inflamado la piel, aplica rápidamente el jugo recién licuado de un manojo de albahaca. **Alivia las irritaciones cuáneas.**

Nervios: media cucharadita de albahaca seca y una de salvia por cada 300 ml. De agua, proporciona bienestar, siendo de **alivio para la jaqueca y el insomnio**.

Llagas y mal aliento: Los enjuagues bucales, realizados con la decocción de 100 g. de albahaca seca por litro de agua, aceleran la curación de las llagas y ayudan a combatir la halitosis.

Cabello debilitado: Friccionar el cuello cabelludo con una infusión de albahaca, para la cual deberás emplear dos cucharadas por vaso de agua, fortalece la raíz del pelo.

Repelente de insectos: Si plantas albahaca en una maceta y la colocas en el balcón o en alféizar de las ventanas, además de disponer de albahaca fresca en cualquier momento del año, ahuyentarás los mosquitos.



ALCARAVEA GRANO Y MOLIDA (Alcarahueya - Alcosoria - Carvia - Comino de Prado - Hinojo de Prado)

Cólicos flatulentos: Las semillas de alcaravea contienen sustancias que calman los tejidos musculares del aparato digestivo y, por eso, ayudan a calmar los calambres y a eliminar los gases. Para beneficiarte de esta propiedad, prepara una infusión de alcaravea con dos cucharadas de semillas trituradas por taza de agua y tómalas entre las comidas.

Menstruaciones dolorosas: Esta planta calma los dolores menstruales porque previene los espasmos y relaja la zona del vientre. Puedes tomarla en infusión o en tintura (media cucharadita tres veces al día).

Hinchazón: Las infusiones de alcaravea son muy beneficiosas en caso de retención de líquidos debido a que tienen un gran poder diurético. Si te notas hinchada, toma de tres a cuatro infusiones diarias.

Mal aliento: Masticar unas cuantas semillas de alcaravea es un buen remedio para combatir el mal sabor de boca.



ANÍS (Grano o molido)

En los textos médicos faraónicos que han perdurado hasta nuestros días se recogen algunos de los usos que los egipcios daban a las semillas de anís, muchos de los cuales se siguen usando.

Con fines terapéuticos se utilizan los frutos que se recolectan mecánicamente en gran escala y después se dejan secar. Las semillas secas se deben conservar en recipientes bien cerrados en ausencia de humedad. Contienen un aceite esencial (oleum anisi), cuyos principales componentes son el anetol, aceite, albúminas y ácidos orgánicos. También contiene flavonoides de acción antioxidante y antiinflamatoria, hidratos de carbono o glúcidos, esteroides, proteínas y cumarinas.

El anís es aperitivo y tiene la propiedad de mejorar las digestiones, reducir la formación de gases y favorecer su expulsión, así como eliminar las náuseas y el mal aliento. Por ello se recomienda principalmente en caso de inapetencia, digestiones difíciles, flatulencia, gases y espasmos intestinales.

La esencia de anís entra en la composición de preparados carminativos que se administran a los niños. En pediatría también se utiliza como expectorante. Es un potente antiespasmódico y estimula la secreción de glándulas endocrinas.

Los frutos del anís verde se utilizan para regular la menstruación. También es un buen galactogogo pero, además de incrementar ligeramente la producción de leche, esta planta puede ayudar a eliminar los cólicos del bebé. También se cree que proporciona un gusto más dulce a la misma. Se le atribuyen al anís propiedades afrodisíacas capaces de aumentar el libido.

Externamente, el anís se utiliza principalmente como antiséptico en el tratamiento de enfermedades respiratorias de las vías

Se utiliza para fabricar el licor de anís, y sus semillas dan sabor a comidas. Como su sabor y olor son fuertes, encubren los demás sabores, por lo que hay que utilizarlo de forma moderada, Congenia muy bien con las especias clavo, jengibre y vainilla.

Esta planta contiene más de 20 componentes aromáticos que perfuman el aliento y una serie de sustancias de acción antibacteriana que limitan la proliferación de los gérmenes, principales causantes del mal aliento. A falta de cepillo de dientes, no hay mejor remedio que masticar dos o tres semillas de anís verde.



ANÍS ESTRELLADO (Anís de China – Badiana)

El árbol del anís estrellado recuerda al laurel, por su bello porte, y al magnolio, por sus decorativas flores. Todo él desprende un agradable aroma muy similar al del anís verde, aunque más intenso. Fue introducido en Europa a finales del siglo XVII, cuando el uso de las especias orientales se hallaba en su máximo apogeo.

Hábitat: originario del sur de China, Corea y Japón. Se cultiva también en el sudeste de los Estados Unidos y en otras zonas cálidas y húmedas del continente americano.

Descripción: árbol de la familia de las Magnoliáceas, que alcanza de 2 a 5 metros de altura. Su corteza es blanca y sus hojas perennes y de forma lanceolada. Sus frutos tienen forma de estrella de 8 a 12 puntas, de color marrón.

Partes utilizadas: los frutos.

Propiedades e indicaciones: el anís estrellado, a pesar de pertenecer a distinta familia botánica que el anís verde o común, contiene el mismo principio activo: una esencia rica en anetol, por lo que sus propiedades son similares:

eupéptico (facilita la digestión) y carminativo (elimina los gases y las flatulencias intestinales). Resulta muy útil en los casos de digestiones pesadas, fermentación intestinal y flatulencia (exceso de gases). Por su acción ligeramente antiespasmódica.

alivia los espasmos de las vísceras huecas (estómago, vesícula biliar, intestino, útero, etc.).

Uso: si se prepara en infusión se necesita menor proporción que con el anís verde, por ser más concentrado; es suficiente con 2 o 3 frutos por taza, de 2 a 3 tazas diarias, después de las comidas. En extracto seco se administran de 100 a 300 miligramos al día.

Precauciones: la esencia de anís estrellado, por su gran contenido en anetol, tiene efectos tóxicos sobre el sistema nervioso (delirio y convulsiones), cuando se toman dosis elevadas. Las bebidas alcohólicas preparadas con esta esencia, pueden provocar envenenamientos.



AZAFRÁN (Croco)

El azafrán vale su peso en oro. Y no sólo por el elevado precio al que se adquiere, sino por las propiedades de **esta codiciada especia**.

Desánimo: Es un vigorizante natural que ayuda a sentirse de mejor humor. **La infusión de tres hebras de azafrán por vaso de agua ayudan a vencer la falta de motivación y, además, es digestiva.**

Dolor de vientre: tomar una infusión de azafrán para aliviar las digestiones pesadas.

Menstruaciones irregulares: Alivia las molestias de la menstruación con una tisana de azafrán.

Colesterol: sirve como tratamiento del colesterol y se le atribuyen propiedades protectoras contra enfermedades cardiovasculares.

Calma la tos: posee propiedades calmantes, expectorantes y antiespasmódicas, muy útiles para tratar enfermedades de las vías respiratorias.

Precauciones: en dosis relativamente altas, el azafrán es un potente tóxico. Es abortivo, y produce graves trastornos nerviosos y renales. La intoxicación se puede producir con una dosis de 20 g.



CANELA (Molida y en Rama)

CANELO (Árbol de la Canela – Cinamomo)

La corteza, bien entera o pulverizada constituye la canela, condimento muy apreciado desde la antigüedad. Contiene aceites esenciales (aldehído cinámico y otros aldehídos hidroxilados, eugenol, alcohol cinámico, limoneno, linalol. etc), protoantocianinas, mucílagos y cumarina.

Se ha utilizado por sus acciones carminativa, astringente, aromática, estimulante local, antisépticas, espasmolíticas, orexigénicas, antidiarreicas, antimicrobianas y antihelmínticas. Se utiliza, sólo o asociada a otras hierbas en la dispepsia flatulenta, cólico intestinal y es particularmente útil en la diarrea infantil.

Ocasionalmente, puede producir reacciones de hipersensibilidad

Recientemente, un componente del aceite esencial de la canela, un polímero de metil-hidroxi-chalcona, ha llamado la atención de los investigadores por activar la enzima responsable de que la insulina se acople en sus receptores de los lipocitos, haciendo que estas células respondan mejor a la insulina.

Aunque la administración de media cucharadita de café al día de canela parece mejorar la respuesta a la insulina de los diabéticos de tipo 2, los datos existentes son insuficientes como para asegurar su prescripción a todos estos pacientes

Gripe y resfriados: una infusión de canela hace entrar en calor, baja la fiebre y mejora la respiración. Bebe media taza de tisana de canela dos o tres veces al día.

Hipertensión: sus propiedades calmantes hacen que baje la presión sanguínea.

Heridas: Si te has hecho una herida y te duele, una buena idea es espolvorear un poco de canela en polvo sobre ella. La canela tiene un interesante poder analgésico que te calmará al instante Las heridas deben estar bien desinfectadas.

El uso de la canela no conviene a quienes padecen úlcera péptica gastroduodenal.



CARDAMOMO

Problemas digestivos: únicamente dos cardamomos por infusión y, antes de utilizar las semillas, tritúralas en el mortero. Tomar después de las comidas

Incontinencia de orina: No utilizar más de un par o tres de semillas ya que su fuerte sabor puede resultar algo desagradable al paladar. Las que tienen cápsulas verdosas es señal de buena calidad.

Falta de apetito: mezcla cinco gotas de tintura de cardamomo con 15 gotas de tintura de genciana. Tomar tres veces al día. Como el jengibre, también sirve para eliminar las náuseas.

El principal componente es el aceite esencial contenido en las semillas en una proporción de hasta el 8 %. Otros componentes son el aceite graso, el azúcar, las proteínas, gomas y mucho almidón. El té solo de cardamomos se emplea muy raras veces en medicina. Pero los preparados galénicos, sobre todo los extractos alcohólicos, forman parte de numerosos estomacales que sirven para estimular la digestión, para combatir la flatulencia y para despertar el apetito. Una mezcla excelente contra el meteorismo y contra los trastornos cardíacos determinados por la elevación del diafragma, es decir, lo que los especialistas llaman el síndrome de Roemheld

Usos

Se emplea en la gastronomía de India y en la asiática en la elaboración de currys, arroces, postres, pasteles, panes, bollos, galletas y como aroma para bebidas tales como el té. En los países escandinavos se emplea en bollos y galletas junto con clavo, jengibre, y canela.

En algunos países de Oriente Medio, el café y el cardamomo se muelen y tuestan juntos en un mihbaz. En algunas culturas, el moler está ritualizado y acompañado de cantos y bailes. También se usa para el mal aliento después de cada comida.

Otra práctica común en Egipto y otros países del entorno consiste en añadir al café semillas de cardamomo enteras antes de hervirlo. Posteriormente se agrega un poco de agua fría para que decante el café molido y se extraen las semillas de cardamomo. Le confiere al café propiedades cordiales (tónico cardíaco) y carminativas (antiflatulento).

En América Central, específicamente en Guatemala, se utiliza para elaborar una goma de mascar (chicle) con sabor a cardamomo.

En el Estado mexicano de Chiapas se hace un preparado de pox (bebida alcohólica tradicional maya) con cardamomo.



Cayena (en grano, molida y ojo de pájaro)

GUINDILLA

Los frutos maduros de las diversas variedades de guindilla constituyen la especia más picante. Se trata de bayas de color rojo fuerte, más pequeñas que los pimientos, que al secar se vuelven de color rojo oscuro.

Las guindillas se secan al sol y una vez molidas constituyen la cayena.

Se utilizan sobretodo como condimento, formando parte del curry y del tabasco.

GUINDILLA DE LAS INDIAS –CAYENA-

Los frutos maduros se recogen a mano y secan sobre cañizos. Una vez secos se muelen utilizando equipos adecuados ya que el polvo es sumamente irritante para los ojos y las mucosas. Contiene la capsaicina, una sustancia fuertemente irritante y un aceite esencial la capsicina. Además, contiene vitaminas A, B, y E así como carotenos. La capsaicina es un principio activo. A diferencia de lo que se cree vulgarmente, la capsaicina no es rubefaciente.

Los preparados a base de cayena se utilizan por vía tópica en forma de tinturas, ungüentos y emplastos con efectos analgésicos en el tratamiento de la neuralgia post-herpética, artritis, artrosis y neuropatía diabética. Por vía oral estimula el peristaltismo intestinal y favorece la secreción de jugos gástricos.

Deben tomarse precauciones para evitar el contanto de la cayena con los ojos y las mucosas.

Ocasionalmente puede inducir reacciones de hipersensibilidad. Por vía oral, ocasionalmente puede provocar irritación gástrica, aunque paradójicamente su administración oral protege de los efectos gastrolesivos de la aspirina. En una reciente revisión acerca de la capsaicina y la úlcera gástrica, se confirma que no solo la cayena no es ulcerogénica, sino que incluso inhibe la secreción gástrica de ácido, estimula la producción de bicarbonato y de álcalis e incrementa el flujo sanguíneo de las paredes gástricas con los correspondientes efectos beneficiosos sobre la cicatrización de las úlceras.



CEBOLLA

La cebolla es conocida por sus propiedades alimenticias y medicinales desde la más remota antigüedad. La medicina egipcia contaba con numerosas recetas en las que intervenía la cebolla.

Los bulbos contienen aceites esenciales, azúcares, vitaminas y minerales. Los compuestos sulfurados que contienen tienen propiedades antisépticas y antifúngicas en particular frente a los dermatofitos. **La cebolla fresca alivia rápidamente las afecciones de las vías respiratorias altas y es eficaz contra la tos.**

También es desinfectante en las afecciones del tracto digestivo y elimina los parásitos intestinales. Es moderadamente diurética e hipoglucemiante.

La cebolla machacada alivia también las picaduras de los insectos. Al secar o al cocer, pierde sus propiedades.

Es un ingrediente esencial en muchos platos tradicionales. Pero además de sus virtudes culinarias, también ha gozado de mucho aprecio como remedio casero para muchos males. Así, ha servido para tratar el asma, la ascitis, la hipertensión, la jaqueca, el reuma, la tuberculosis, etc. En la composición del bulbo de cebolla aparece el disulfuro de alilpropilo, junto con otros compuestos sulfurados que son los que confieren a esta planta sus virtudes más relevantes.

Una de sus características más conocidas es el efecto lacrimógeno de su esencia, que todos hemos padecido alguna vez. También contiene diversos azúcares que resultan muy importantes ya que realzan sus cualidades condimenticias; asimismo es rica en vitaminas A, B y C. Por sus azúcares posee acción diurética, que se ve reforzada por la presencia de otras estructuras llamadas flavonoides, que tienen además acción antiinflamatoria. Su esencia es hipoglucemiante, antiséptica y reduce el nivel de colesterol. También son conocidas sus acciones hipotensoras, antihelmínticas, febrífugas y antirreumáticas. La cebolla fresca alivia activamente las afecciones de las vías respiratorias altas, sobre todo la tos y el catarro. Además, por los compuestos sulfurados que antes comentábamos, posee un fuerte efecto antibiótico y desinfectante, por lo que se emplea para determinados trastornos gástricos e intestinales. Curiosa resulta también su aplicación como alivio contra las picaduras de insectos, cuando está fresca; para ello se machaca y se aplica localmente. No existe ningún condimento, aparte del ajo, que sea más sano que la cebolla, ya sea cruda, frita o cocida.

Zumo: Aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo, con jugo fresco o tintura alcohólica, favorece la crecida del cabello y previene su caída.

Decocción: Al 5% tres o más veces al día.

Tintura: De 20 a 35 gotas, 3 veces al día.

Extracto seco.

En farmacia se puede encontrar el jugo, el extracto para fórmulas magistrales, en cápsulas, y también el aceite esencial.



CILANTRO (Anisillo - Cilandro - Coriandro - Culantro – Kuratu, Perejil chino)

Aunque se trata de una de las plantas medicinales empleadas desde hace más tiempo, pues ya era de uso común entre los asirios y los egipcios. De hecho, aparte de mencionarse en el papiro de Ebers y en la Biblia, se han encontrado semillas de cilantro, un alimento que se entregaba a los dioses como ofrenda, en algunas tumbas egipcias. El cilantro puede producir efectos tóxicos sobre el sistema nervioso (borrachera), si se ingiere en dosis elevadas. Es muy apreciado como condimento. Fue una de las primeras especies europeas que fueron introducidas en América, donde se utilizó para conservar alimentos perecederos, facilita la digestión y ayuda a eliminar de forma eficaz los gases. A esta planta aromática se le atribuyen, además propiedades desinfectantes.

El Cilantro es utilizado por fabricantes de licores y confiteros, pero posee también propiedades medicinales apreciables. Entra en la composición de varios licores estomacales, así como en la del agua llamada del carmen. El coriandro resulta muy eficaz contra las afecciones gastrointestinales. Favorece la secreción del jugo gástrico y la expulsión de los gases. Está indicado en las digestiones laboriosas y combate la aerofagia. Es estimulante y excitante y se recomienda para recuperar el tono del organismo y, tras una comida copiosa, para combatir la somnolencia que la sigue en ocasiones, es también eficaz en reumatismos y dolores articulares (en aplicaciones externas).

Se utilizan los frutos secos en infusión a raíz de 10 cucharaditas por taza de agua hirviente, según los efectos que se desee obtener, dejar reposar 10 minutos.

Indicaciones: afecciones gastrointestinales, flatulencias, mala digestión, astenia, reuma, dolores articulares.

Dosis: una taza después de cada comida.

Inapetencia: Masticar hojas de cilantro unos minutos antes de comer, es un excelente remedio que ayuda a abrir el apetito.

Gases: Las semillas de cilantro machacadas, combinadas a partes iguales con alcaravea, hinojo y anís, actúan como un potente antídoto frente a los gases. Prepara la tisana empleando dos cucharadas de este combinado herbal por cada cuarto de litro de agua.

Retortijones: La infusión de media cucharadita de semillas de cilantro da solución a la molesta sensación de hinchazón y a los retortijones causados por los nervios o por un remedio laxante.

Mal olor corporal: Aunque no reduce el nivel de transpiración, el jugo de cilantro, aplicado con una gasa en las axilas, frena la proliferación de las bacterias culpables reales del mal olor.

Mal aliento: Para eliminar el mal sabor de boca, sobre todo después de comer ajo, va muy bien masticar semillas de cilantro. Una alternativa a este remedio es hervir, durante un par de minutos una ramita de cilantro y otra de perejil en el contenido de un vaso de agua. Deja que el preparado repose 10 minutos, filtralo y tómallo, sin endulzar, después de cepillarte los dientes.

Uso: como condimento, sazonando diversos platos. En infusión de 30 grs. de frutos por litro de agua, una taza después de cada comida. Polvo de los frutos secos: se ingiere una cucharada de postre (5 grs.)

mezclada con miel, después de cada comida. En esencia, 3 veces al día se administran de 1 a 3 gotas.

Precauciones: desechar las partes verdes de la planta. No sobrepasar las dosis prescritas. La esencia, en dosis altas, puede provocar convulsiones.



CINCO PIMIENTAS

Es una mezcla de 5 pimientas diferentes: Pimienta verde, Blanca y Negra, Pimienta de Jamaica y Pimienta Rosa. Las tres primeras son frutos de la misma planta, que tienen color diferente por el tratamiento en la recolección. La pimienta de Jamaica sabe a clavo, nuez moscada y canela, y la pimienta rosa es la fruta de un árbol de origen brasileño, que se parece a la pimienta y cuyo sabor es muy peculiar.

Una mezcla imprescindible en su cocina si le gustan los sabores especiados.



Clavo (grano y molido)

CLAVO DE OLOR (Clavero)

Arbol de las Islas Molucas, de la familia de las Mirtáceas. Se cultiva por sus botones florales, que reciben el nombre de clavos de olor por su forma de un clavo de herradura. El clavo, de color pardo oscuro, de sabor acre y picante, tiene un fuerte olor aromático. Recibe este nombre la yema floral del clavero.

Muy apreciado como condimento, el aceite extraído del clavo se utiliza por sus propiedades anestésicas locales y antisépticas. En algunos países, se añade al tabaco como aromatizante.

La tintura de clavo se utiliza para calmar el dolor de dientes y las molestias de la dentición en los bebés.

También se ha señalado que el aceite de clavo de olor en combinación con pasta de óxido de cinc es eficaz para la alvelitis seca.

Los clavos aromáticos son recolectados cuando adquieren un tono rojizo que vira al pardo al secarse al sol.

El clavo de olor es el capullo seco de la flor, y se utiliza como especie aromática.

El extracto o aceite del clavo es muy eficaz para **calmar el dolor de muelas**, machacando unos cuantos clavos con un poco de cognac o aceite e impregnando en el jugo así obtenido una bolita de algodón, que se aplicará en la muela enferma, se obtiene un alivio inmediato

Algunos estudios clínicos indican que una combinación de crema con clavo de olor y otras hierbas podría ser de utilidad en el tratamiento de la eyaculación prematura. Sin embargo, se necesitan estudios adicionales bien diseñados acerca de la eficacia del clavo por sí solo antes de llegar a una conclusión.

Se han comunicado reacciones alérgicas al clavo de olor y su componente eugenol, incluyendo posibles reacciones anafilácticas. El eugenol o el clavo de olor pueden causar brotes alérgicos al aplicarse a la piel o en el interior de la boca.

La ingesta de grandes cantidades de aceite de clavo no diluido, puede producir efectos secundarios como el vómito, dolor de garganta, convulsión, sedación, disnea, edema pulmonar, hemoptisis, insuficiencia renal y daño o insuficiencia hepático. Las personas con insuficiencia hepática o renal y los epilépticos deben evitar el clavo de olor. Se han comunicado efectos secundarios en niños menores incluso en pequeñas dosis, por lo que se deben evitar los suplementos de clavo de olor en niños, mujeres embarazadas o lactantes

Recientemente, algunos condimentos, incluyendo el clavo, han despertado el interés de los científicos por poseer actividad anticarcinogénica. El extracto acuoso de los clavos de olor ha mostrado ser muy eficaz para evitar el desarrollo de cánceres de piel inducidos por sustancias químicas en los animales de laboratorio. Se desconoce si estos hallazgos puede tener alguna relevancia clínica

Teóricamente el clavo de olor puede aumentar el riesgo de hemorragia al usarse concomitantemente con fármacos que aumentan el riesgo de hemorragia. Algunos de estos fármacos incluyen la aspirina, los anticoagulantes, como la warfarina, las heparinas y las cumarinas, los antiagregantes plaquetarios como el clopidogrel, y los fármacos antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno o naproxeno.

Usos

"Karanfil" o clavos de olor son presentados a los clientes en algunos restaurantes turcos para mascar como un perfume bucal después de comer.

Los clavos (en cocina) son usados enteros o molidos pero, como son extremadamente fuertes, se usan en poca cantidad. La especia es usada a través de toda Europa y Asia, es fumada en un tipo de cigarrillo local de Indonesia llamado kretek, y en algunos cafés del oeste, es mezclado con marihuana para elaborar cigarros. Los clavos de olor son un material para elaborar incienso en la cultura china y japonesa.[cita requerida]

Históricamente los clavos han sido usados en la cocina india. En el norte de India se preparan salsas con clavo de olor, y en el sur se encuentra principalmente en el plato llamado biryani, y también se agrega al arroz para darle sabor. Se le atribuyen propiedades antihelmínticas



COLORANTE ALIMENTARIO

El uso del colorante alimentario se popularizó en España como sustitutivo del azafrán, ingrediente que en épocas de carestía era inaccesible para la mayoría de las familias. En contra de lo que mucha gente piensa, el colorante alimentario tan solo aporta color a los platos, ya sean arroces, guisos o postres, pero no aporta nada de sabor.

Usos

Todo tipo de arroces, guisos y salsas.

Dosis

Una cucharadita es suficiente para cuatro raciones.



Cominos (grano y molido)

COMINO (Falso anís)

Pertenecer a la misma familia del perejil, del cilantro o del anís es la mejor carta de presentación del comino, una hierba aromática con beneficiosas propiedades para la salud.

Gases: La infusión de comino favorece la eliminación de los gases. Su aceite esencial relaja las paredes del intestino a la par que aumenta su motilidad, un doble beneficio que facilita la expulsión de los gases en caso de hinchazón o de espasmos abdominales.

Infecciones digestivas: Debido a su acción desinfectante y aperitiva, la tisana de comino abre el apetito y estimula el proceso digestivo. Ideal a la hora de reponerse de una infección gastrointestinal que no curse con diarrea.

Dolor de muelas: La infusión que combina una cucharada de cominos con dos clavos de olor, utilizadas a modo de enjuague bucal, alivia el dolor de muelas.

Picaduras: Antiguamente, se preparaba un ungüento mezclando jugo de cebolla con comino que servía para mitigar el dolor producido por una picadura.

Lactancia: Al igual que las semillas de hinojo, los preparados con comino favorecen la producción de leche materna.

Cocina: Mezclado con aceite de oliva, vinagre y zumo de limón, darás con una vinagreta de sabor intenso que neutralizará el efecto flatulento de las legumbres, de la col y de la lechuga.



CÚRCUMA (Azafrán de la India - Batallita - Carmotillo - Dragón - Jengibrillo - Raíz Americana - Turmero – Yuquilla)

Desde hace siglos, la cúrcuma se viene utilizando para aliviar el dolor ya que tiene un buen poder antiinflamatorio. Las **personas con artritis encuentran en la Cúrcuma un buen aliado** ya que calma el dolor y favorece la eliminación de toxinas.

El rizoma de la cúrcuma contiene un aceite esencial, pigmentos, un principio amargo, ácidos orgánicos, resina y almidón. Es un tónico estomacal similar al **jengibre**. Estimula la secreción de jugos gástricos, y con ello facilita la digestión de los inapetentes o dispépticos. Se usa en caso de gastritis crónica e hipoclorhidria (falta de ácido clorhídrico en el estómago). También tiene propiedades colagogas (facilita el vaciamiento de la vesícula biliar) y carminativas (evita los gases intestinales). Estimula la secreción de jugos gástricos, y con ello facilita la digestión de los inapetentes o dispépticos. Se usa en caso de gastritis crónica e hipoclorhidria (falta de ácido clorhídrico en el estómago). También tiene propiedades colagogas (facilita el vaciamiento de la vesícula biliar) y carminativas (evita los gases intestinales). En algunos países centroamericanos se usa para reducir el nivel de colesterol.

Se le atribuye en efecto anticoagulante que previene la formación de coágulos en la sangre limitando la agregación plaquetaria mejorando así la circulación y previniendo la arterosclerosis. Favorece el buen funcionamiento del hígado ya que lo protege de toxinas, disminuye el colesterol, ayuda a que la bilis sea más fluida y puede colaborar, en algunos casos, en la lucha contra la hepatitis.

Puede reducir los niveles de glucosa en los diabéticos. También se utiliza en problemas digestivos (digestión lenta, falta de apetito, gases, exceso o falta de ácidos gástricos, etc.).

Muy conveniente en inflamaciones de la boca (enjuagues con el polvo). En caso de encías muy sensibles podemos cepillarlas con un poquito de polvo.

Las personas con asma y con mucha mucosidad bronquial se beneficiarán de su efecto expectorante.

En caso de enfermedades de la piel como dermatitis, hongos y psoriasis también se suele aplicar a nivel externo. Históricamente, la cúrcuma se ha usado en la piel para tratar úlceras crónicas en la piel y sarna.

También se ha usado en combinación con las hojas de la hierba *Azadirachta indica*. Se necesita de mayor investigación antes hacer una recomendación firme.

La curcumina está siendo objeto de una gran atención debido a recientes estudios que han demostrado su potente efecto inhibitor de la formación del amiloide, un péptido cuya acumulación en el cerebro produce la enfermedad de Alzheimer.

Es una de las especias más usadas en la gastronomía hindú, en la que se utiliza para dar un tono amarillo a diversos platos, y también es una de las especias que dan color al curry. Actualmente **se comercializa como el aditivo alimentario E100**.

Hígado debilitado: Mejora el funcionamiento del hígado porque aumenta la producción de bilis. En la comida o en infusión (de dos a tres cucharaditas) es un remedio para la ictericia y los cálculos biliares (tomar durante un **mes**).

Gastritis: beber media taza del cocimiento de la raíz, tres veces al día. Cuando puedas ingerir alimentos con normalidad, cocina tus platos con cúrcuma o con curry (la cúrcuma es el ingrediente estrella del curry, precisamente la especia que le da su característico color amarillo)

Ecdema y Psoriasis: Para el eccema, toma una cucharadita de tintura de cúrcuma diluida en 100 ml. De agua tres veces al día. La infusión de cúrcuma, aplicada sobre la piel, sirve para aliviar la inflamación de la piel.

Colesterol: Disminuye los niveles de colesterol e inhibe la formación de coágulos en la sangre.

Acidez: Ayuda a incrementar la producción de mucosidad y, por tanto, protege el estómago. Cocina el pescado, la carne y el arroz con cúrcuma, conseguirás que estos platos sean mucho más digestivos.

Uso: en infusión con 15 o 20 grs., de rizoma por litro de agua. Se ingiere una taza durante la comida. En polvo se administra 1 gramo diario repartido en 3 veces.



Curri, Curry (Kary)

El curry en polvo, “massala”, o mezcla en hindú, es una mezcla de especias cuya composición depende de la imaginación del cocinero. Se compone de pimienta, pimientón, cilantro, cúrcuma y comino, y puede contener también canela, jengibre, cardamomo, nuez moscada, macis, todaespecia, fenogreco, alcaravea, semilla de mostaza y adormidera. Para elaborarlo se deben mezclar todas estas especias en sus correspondientes proporciones. La cúrcuma es el ingrediente del curri en polvo, que le da su color amarillo característico.

Usos: generalmente, los platos con curri se sirven con arroz blanco y con adornos o condimentos tales como almendras tostadas picaditas, maní tostado picado, rodajas de cambur, pasas, coco rallado, trocitos de piña, chutney de mango o de otra fruta, etc

Curry (de kari, ‘salsa’ en támil) o curri¹ es el nombre generalmente adoptado en Occidente para describir una serie de platos elaborados con una mezcla de especias, más o menos picantes, desarrolladas en las cocinas asiáticas, del este y sureste asiático.

Estos platos fueron difundidos en Europa por el Reino Unido y Países Bajos, al transferir el conocimiento adquirido en sus colonias durante el siglo XVIII. El curry es una mezcla basada en diferentes especias que se utilizan en la India (masala), para guisos o estofados con salsa; asimismo se refiere a los platos preparados con esa salsa.

Gastronomía de la India

El nombre curry proviene de la palabra en idioma támil kari que se remonta al sur de la India y que se emplea para describir cualquier plato con acompañamiento de arroz. De la misma forma el denominado, árbol de curry que en idioma támil se designa como karuvapillai (que significa literalmente hojas oscuras) es una abreviación de la palabra támil kari-veppilai y es empleado en muchos platos del estado de Támil Nadú (sur de la India) como acompañamiento de verduras, carne y arroz. El término curry significa estofado y fue adoptado por el idioma inglés antes de la llegada de los comerciantes ingleses al subcontinente, y fue utilizado para designar los platos estofados y que poseían un caldo rico en diversas especias.

El término ahora se ha extendido por todo el mundo, y se aplica a cualquier plato con especias que posee un estilo indio o asiático, o bien a una mezcla de especias deshidratadas comercializada bajo distintas marcas como aliño para todo tipo de platos y que intenta acercarse al sabor de las preparaciones originales. En oriente, el término es más usado en el sur de la India y rara vez es empleado en el norte. Las mezclas comerciales de curry en polvo se denominan garam masala en hindi, nepalí y otros dialectos del norte de la India. El término se emplea también en la mayoría de los platos que incluyen lentejas secas denominadas dal, o hace referencia a especias específicas empleadas en la preparación. Existe una familia de platos en el norte de la India con ascendencia india y pakistaní que reciben el nombre de curry o kadí que emplean yogur, ghi y besan.

La mezcla de curry a menudo incluye las siguientes especias: ají, albahaca, alcaravea, azafrán, canela, cardamomo, cebolla seca, apio, cilantro, comino, cúrcuma, fenogreco, jengibre, mostaza, nuez moscada, pimienta de cayena, pimienta y tamarindo. La receta del curry varía según cada región y su color depende de los ingredientes de la mezcla. En el norte de la India y Pakistán la palabra curry generalmente significa gravy y ya que suena igual que la palabra tari (que posee el mismo significado que gravy para muchos habitantes del norte y de Pakistán)² Los platos bengalíes denominados torkari o verduras suelen estofarse en un caldo y estas preparaciones fueron llamadas curry por los ingleses que ocuparon la India. Según otra teoría la palabra curry podría provenir de la palabra kadahi o karahi, denotando el recipiente con el que se sirve esta salsa.



ENELDO (Apio silvestre)

En algunas civilizaciones antiguas, el eneldo era tan valioso que se aceptaba como forma de pago. Los griegos lo utilizaban para conciliar el sueño nocturno y decenas de siglos más tarde, en la Edad Media, era común usarlo como talismán contra la brujería.

El contenido en aceite esencial supone un porcentaje de un tres a un cuatro del peso total de la planta fresca; es decir, un porcentaje bastante alto ya que habitualmente la riqueza que poseen las plantas en aceites esenciales es menor. Dicho aceite esencial es rico en limoneno, eugenol y anetol, entre otros, que le confieren acciones de tipo carminativo, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas de difícil digestión. Su contenido en cumarinas, flavonoides y ácidos cafeico y clorogénico le confieren propiedades como lactogogo, esto es, que aumenta la formación de leche materna. También hay que destacar su empleo popular como diurético moderado, utilizado en casos leves de edemas, retenciones de líquidos y pequeñas alteraciones de tensión arterial. Se emplea en casos de dispepsias, meteorismos y espasmos digestivos, en digestiones pesadas y lentas.

Infusión: Se añaden dos gramos de frutos de esta planta por cada cuarto de litro de agua hervida

recientemente, dejándolo en contacto durante cinco minutos y removiéndolo esporádicamente. Se procede a su posterior filtrado y el líquido así obtenido se puede utilizar después de las comidas principales del día.

Agua destilada de eneldo: Se puede tomar de esta preparación una cantidad de 75 gramos repartidos en tres tomas a lo largo del día, preferentemente después de las comidas más copiosas.

Digestiones difíciles: Si algo tiene en común el eneldo con el hinojo, el perejil y el apio, plantas con las que comparte la misma familia botánica, es su acción digestiva. Tanto las semillas como las hojas en infusión alivian los gases y calman los cólicos.

Osteoporosis: El mismo remedio del apartado anterior se muestra de gran ayuda en el tratamiento de la osteoporosis, debido a su considerable contenido en calcio. Con este fin, puedes utilizarlo profusamente en la cocina a modo de condimento.

Mal aliento: Masticar semillas de eneldo es un remedio muy antiguo que ayuda a desinfectar la boca y a perfumar el aliento.

Gases: La tisana de eneldo alivia los gases y estimula la digestión. Se prepara echando 20 g. de hojas y semillas de eneldo en medio litro de agua hirviendo. Se filtra a los cinco minutos y se toman dos tazas al día, después de las comidas principales.

Mal aliento: Para refrescar el aliento, nuestros ancestros masticaban, después de las comidas, unas cuantas semillas de eneldo. Además de tener un sabor muy agradable, combaten eficazmente este problema.

Lactancia: Uno de los usos más conocidos de esta planta es el de estimular la producción de leche. Las madres que den el pecho a sus hijos pueden tomar dos tazas al día. Además de tener más leche, favorecerá la digestión de su bebé.

Cólico infantil: Para aliviar esta frecuente molestia en los niños, podemos ofrecerles una cucharadita de infusión de eneldo cada hora. La infusión ligera de semillas de eneldo molidas favorece el sueño. Mezcladas con hinojo, aleja las pesadillas.

Tomar después de comer un vasito de "agua de los cólicos", el nombre con el que también se conoce a la infusión de eneldo, previene los cólicos del lactante, aparte de aumentar la producción de leche.

Nervios: También tiene una suave acción relajante. Para combatir los nervios, prepara 10 g. de semillas de eneldo en un litro de agua hirviendo. Filtrar a los cinco minutos. Tomar de dos a tres tazas diarias a temporadas. Puede edulcorarse con una cucharadita de miel que también tiene efectos relajantes.

Hipo: Las semillas de eneldo en infusión también sirve para quitar el hipo.



Espicias reunidas (especias de caracoles)

Ingredientes: cilantro, comino, pimienta, jengibre, clavo.

Mezcla exquisita de especias que aporta un sabor picante, compuesta por pimienta negra en grano, comino, cilantro. Muy indicada para todo tipo de salsas, caracoles, pollos asados y callos. Se puede añadir pimienta de cayena para dar un toque más picante

Para un kilo de caracoles se pondrán unos 8 o 9 g que contenga 2 o 3 guindillas, en función del picante deseado, al principio de la cocción



ESTRAGÓN (Dragoncillo - Hierba Vinagrera)

Abrir el apetito y favorecer la digestión, son dos de sus propiedades.

Inapetencia: En infusión utilizando una cucharadita rasa de la planta fresca (o media de la seca) por taza de agua. Antes de tomarla deja reposar 10 minutos.

Dolor de muelas: contiene un aceite de acción anestésico muy similar al del clavo de especia. Mascarando hojas frescas o tomando una infusión de la raíz de esta planta, sentirás alivio.

Heridas: debido a su poder desinfectante, puedes aplicar hojas machacadas de estragón a modo de cataplasma sobre una herida de poca gravedad.

Varices: uno de los compuestos del aceite de estragón es la rutina que tiene un efecto preventivo de las varices, ya que fortalece las paredes de las arterias y agiliza el riego sanguíneo.

Mal aliento: aparte de dulcificarlo, este remedio facilita la digestión, problemas para aquellas personas en las que la halitosis responde a causas digestivas.

Precauciones: de la esencia no se deben sobrepasar las dosis indicadas, ya que puede producir una fuerte excitación del sistema nervioso.



FINAS HIERBAS

Como el Bouquet garni o las Herbes de Provence, las Finas hierbas o fines herbes son un clásico de la cocina francesa, una mezcla de hierbas aromáticas para muchos fundamental, sobre todo disponer de las plantas en el jardín o en el huerto y usarlas frescas a la hora de cocinar, aunque también es muy habitual secarlas o deshidratarlas para su posterior uso culinario.

La composición de la mezcla de Finas hierbas puede variar según el plato que se desee cocinar, siempre que la mezcla la pueda hacer uno mismo, no es el caso si se compran las hierbas secas ya preparadas y mezcladas. Hacer tu propia mezcla es fácil, suelen ser tres o cuatro hierbas aromáticas las que componen esta mezcla, cebollino, perejil, perifollo y estragón.

Esto da la posibilidad de cultivar nuestras finas hierbas en casa, bastará con tener un pequeño balcón o colocar en el soporte de la ventana de la cocina cuatro pequeñas macetas. Otras hierbas aromáticas que a veces se incluyen en la mezcla de fines herbes son el eneldo, el tomillo, la mejorana, la albahaca, el apio y el cilantro.

Las Finas hierbas deben picarse bien finas, así se pueden distribuir bien en el plato y los sabores quedan bien repartidos, evitando así cambios bruscos de sabor en algún bocado. Además, deben incorporarse casi al final del proceso de cocción para que no pierdan potencia aromática y sabor.

Son casi infinitas las posibilidades de uso de las finas hierbas, se utilizan en tortillas y crepes, en salsas, en platos de carne, sean carpaccios, cocinadas a la plancha o en guisos. También en pescados braseados, hechos en pastel o tarrina, para marinar quesos, para hacer vinagretas, para aromatizar platos de pasta, etc.

Las Finas hierbas son también una de la mezcla de hierbas aromáticas más usada en la cocina española, seguro que vosotros tenéis platos en los que os resulta imprescindible su uso, en cuanto a la combinación de hierbas



FLOR DE AZAHAR

NARANJO AMARGO (Azahar)

El nombre de esta flor proviene del árabe "al-azahar" que significa flor blanca. Procede de la India y China y llegó a Europa mucho antes que el **naranja dulce**, que fue introducido por los árabes primero en el Norte de África y posteriormente en España (aproximadamente en el siglo XV). Es siempre verde, con las hojas elíptico lanceoladas. En infusión, la fragante flor del naranjo y del limonero ayuda a mejorar los síntomas de un buen número de trastornos.

En las hojas encontramos la esencia llamada de "petitgrain", que abunda más en las naranjas jóvenes. En las flores encontramos otra esencia llamada "neroli", además de otros compuestos; y en la corteza aparecen favoroides, otras esencias, "curaçao", alcoholes varios, sales minerales, pectina, ácido cítrico y ascórbico. La esencia de naranja amarga tiene una acción antiespasmódica, ligeramente sedante e hiprótica. Los flavonoides confieren una acción vitamínica P de protección de los capilares y preventiva de hemorragias. Por su parte, la presencia de un principio amargo, la limonina, da a la naranja un efecto tónico, aperitivo y eupéptico; por último, la pectina posee propiedades antidiarreicas y reductoras del colesterol. Por todo ello está indicada en casos de anorexia, malestar de estómago, ansiedad, insomnio, tos nerviosa, varices, flebitis, fragilidad capilar y diarreas. Es importante recordar que hay que ser cauteloso y precavido a la hora de emplear esencias, por los posibles efectos secundarios a que pueden dar lugar si se sobrepasan las dosis terapéuticas.

Tos nerviosa: Además de arrancar la mucosidad, la infusión de azahar ayuda a controlar la tos de tipo nervioso.

Espasmos digestivos: Debido a la importante acción antiespasmódica del azahar, las infusiones de esta planta son muy útiles en caso de espasmos intestinales y flatulencias.

Problemas circulatorios: La tisana de las flores del naranjo también se usan como tónico circulatorio porque aumenta el tono de las paredes de los vasos sanguíneos. Muy útil en caso de varices. 390

Niños nerviosos: Los jarabes a base de infusión concentrada de azahar, tila y melisa tranquilizan los nervios de los niños de naturaleza inquieta. Otra opción es ofrecerles ocho gotas (diluidas en agua) del extracto combinado de valeriana, pasiflora, espino blanco y azahar.

Dolor muscular: Diluido en un aceite portador de almendras o de oliva, el aceite de azahar relaja la musculatura.

Insomnio: En uso externo, el aceite esencial de azahar favorece la regulación del sueño. Con esta finalidad, puedes añadir 2-3 gotas de esta loción a una base de aceite de oliva, por ejemplo, y masajear con el preparado el pecho y los pies. Este aceite también ayuda a conciliar el sueño a aquellas personas a las que el dolor les impide dormir. En ese caso, es preferible realizar el masaje sobre la zona dolorida.

Infusión: En una taza de agua hirviendo se ponen 2 g de hojas de naranjo; se cuele y edulcora antes de beber. Resulta muy útil contra la excitación nerviosa y los trastornos del sueño. También se puede hacer una infusión con las flores, poniendo la misma cantidad, 2 g, en una taza. Se toman 2 ó 3 tazas al día.

Extracto fluido: 30 gotas del extracto, tres veces al día.

Esencia: Si se trata de la esencia pura, no administrar más de 3 gotas por toma, 3 veces al día.

Licor Curaçao: 50 g de corteza de naranja amarga, 1 g de canela, 1 g de clavo y 500 g de alcohol de alta graduación. Se maceran los aromas en el alcohol durante 8 días, pasados los cuales se filtra el líquido; se añade 1/2 kg de azúcar y agua suficiente para que la mezcla quede fluida; se agita el líquido una vez al día y a la semana se filtra y embotella. Se recomienda no abusar de este licor.



FUMISAL

Sal ahumada

Sal ahumada.

La sal ahumada es una sal empleada como condimento debido a que tiene un fuerte olor a ahumado.¹ Esta sal se emplea fundamentalmente en la cocina para dar al mismo tiempo sabor salado y un olor ahumado, es por esta razón que se emplea también como especia. Es un ingrediente muy habitual en los platos de la cocina de Estados Unidos.

Utilizada para la preparación de carne (generalmente asados como el pollo asado, carne a la parrilla, etcétera), verduras a la parrilla, o pescados (se aconseja cuando se cocina salmón). Se puede sazonar por ejemplo un aperitivo de foie gras, una escalivada, etcétera. Llegando algunos usos a sazonar sándwiches o ensaladas. Es empleado también cuando se desea dar un aroma «casero» a algunas sopas, ensaladas, pasta etc. Se suele emplear en las cocinas vegetarianas para simular sabores cárnicos.



Hierbas Provenzales

Usos

Pescados y carnes a la brasa, pastas, aliños. Añadir al tomate frito o espolvorear sobre el arroz blanco.

Ingredientes

Albahaca, Orégano, Romero, Tomillo, Ajedrea y Mejorana.

Uso

Ideas deliciosas: Aunque tradicionalmente se utiliza para la carne a la parrilla, los pinchos, el cordero asado y el pescado a la parrilla, las hierbas provenzales condimentan de maravilla cualquier plato diario. Espolvoreadas encima de un plato antes de ponerlo a gratinar al horno, condimentando un caldo o un plato marinado, o para perfumar las salsas de tomate, condimentar los rellenos o los estofados, son únicas para dar color a cualquier receta.

Ingredientes

Ajedrea, romero, tomillo, mejorana, albahaca y orégano.

La lista de ingredientes es indicativa. Consulte siempre las indicaciones del envase



HINOJO

Contienen un aceite esencial que supone hasta el 6% en peso que está compuesto en un 70% por anetol. Además contiene otros aceites, azúcares y mucilagos. Tanto el anetol como como sus derivados son considerados como fitoestrógenos.

Se utiliza mucho como expectorante y para el alivio de la tos y también como carminativo. Meclado con bicarbonato y azúcar, constituye un remedio eficaz para combatir la flatulencia en Pediatría. Las tisanas de hinojo están recomendadas tanto para la diarrea como para el estreñimiento. **El agua de hinojo se emplea para gargarismos y baños oculares**

También se emplea como condimento en confitería y en cosmética

Se dice que el hinojo pulverizado repele a las moscas, utilizándose este producto para fumigar los establos y mantener alejados los insectos del ganado

La planta en su totalidad posee un agradable olor anisado. Sin embargo, sólo nos interesa de ella su fruto por poseer propiedades **beneficiosas para el aparato digestivo.**

Conocido desde la más remota antigüedad, se le han atribuido casi todas las virtudes curativas, desde la tos a las enfermedades mentales. 309

Su riqueza en aceite esencial le confiere propiedades antiespasmódicas y espasmolíticas, es decir, actúa sobre los espasmos, los dolores estocacales (**gastritis**) y los del colon (**colitis**)

El hinojo evita las fermentaciones intestinales, combatiendo la formación de gases. Por ello, está indicado en los **casos de aerofagia**. Además es un estimulante de la digestión y un conocido galactógeno (**estimula la subida de leche en las madres que están amamantando a sus hijos**)

Dolor de estómago: Estabiliza el aparato digestivo y alivia las digestiones lentas o pesadas. También calma los retorcijones y los espasmos.

Gases e hinchazón: Si sufres este trastorno, puedes elaborar infusiones mezclando hinojo con otras plantas como el anís verde y la alcaravea.

Náuseas: reduce la molesta sensación de náuseas y mareos.

Tos: calma la tos y ayuda a expulsar la mucosidad.

Decocción. Se prepara hirviendo un litro de agua al que se añaden veinte gramos de raíz troceada; se mantiene dos minutos a temperatura de ebullición, y una vez retirado de la fuente de calor se deja reposar durante diez minutos en contacto con esta agua; se pueden tomar dos tazas al día.

Polvo de raíz: Se puede tomar de cuatro a seis gramos de este polvo al día.

Infusión de los frutos: Se prepara un recipiente con agua recién hervida y todavía caliente, se añaden 20 gramos de frutos y se deja reposar durante diez minutos. Se utiliza como carminativo después de las comidas.

Polvo de los frutos: Se dosifican tres gramos al día repartidos en forma de cápsulas de un gramo. Se emplea como carminativo.

Infusión de hojas: Se procede a la preparación tradicional de la infusión en un litro de agua con 25 gramos de hojas; se administrará después de la comida y da buenos resultados como tónico y digestivo.

Cataplasmas de hojas frescas: Se emplea como galactógeno y vulnerario, en llagas y heridas abiertas. Popularmente se ha utilizado esta planta completa preparando una decocción con 20 gramos de planta por cada litro de agua.

Se pensaba que actuaba en alteraciones del oído externo -incluso como remedio para la sordera- mediante vaporizaciones dirigidas sobre el conducto auditivo externo; pero posteriormente se ha demostrado que con esto no se obtienen los resultados deseables, por lo que su empleo en estos casos ha quedado descartado.



JENGIBRE (Raíz y Molido)

El jengibre fue introducido en Europa como tónico aromático, protector del hígado y colagogo (**facilita la secreción de la bilis**). Su efecto citoprotector **previene la aparición de úlceras gástricas** debidas a medicamteos antiinflamatorios no esteroideos. El polvo de la raíz de jengibre actúa eficazmente sobre la motilidad gastrointestinal. Esto se traduce en una acción antiemética (contra el vómito) más eficaz que la de la mayoría de los medicamentos, por lo que se recomienda en los mareos del transporte. Otros estudios han confirmado su importancia como afrodisíaco. **Posee un beneficioso efecto sobre la fertilidad, pues aumenta el volumen de esperma y mejora la movilidad de los espermatozoides.**

Tiene propiedades estimulantes y carminativas para el tratamiento de dispepsias y flatulencias. Es especialmente útil en las **gastritis provocadas por el alcohol y también protege del estómago de las lesiones originadas por los fármacos anti-inflamatorios previniendo la formación úlceras**. Algunos autores partidarios de la Medicina alternativa recomienda la ingestión de jengibre con los alimentos como preventivo de los vómitos inducidos por la quimioterapia. También recomiendan la infusión de jengibre para tratar los vómitos y las náuseas de los primeros meses del embarazo. No se debe prolongar este tratamiento más de 2 meses.

Contiene aceite esencial (0,5 a 3%), de composición muy variable según el origen de la planta: derivados monoterpénicos (beta-felandreno, alcanfor, cineol, citral, geranial, borneol, linalol) y sesquiterpénicos (zingibereno, ar-curcumeno, beta-bisaboleno, farneseno); oleorresina (5 a 8%); principios picantes: gingeroles, shogaoles (fenilalcanonas), gingerenonas A, B y C (diarilheptanoides).

Tiene propiedades amargo-aromático, con un efecto aperitivo, estimulante de la digestión, colagogo. Antigastrálgico, antiulceroso, sialagogo (aumenta la secreción salivar y su contenido en ptialina y mucina), carminativo, espasmolítico, antitusivo, expectorante, antipirético, laxante (estimula el peristaltismo y el tono de la musculatura intestinal), hipolipemiante e hipoglucemiante. Los gingeroles y shogaoles presentan una potente acción antiemética, superior a la del dimenhidrinato (Wichtl). Tópicamente produce un efecto rubefaciente, analgésico. Indicado en casos de inapetencia, dispepsias hiposecretoras, úlcera gastroduodenal, meteorismo, disquinesias hepato biliares. Hiperemesis gravídica, vértigos, mareo por transporte. Gripe, resfriados, faringitis, rinitis. Diabetes, prevención de la arteriosclerosis.

En uso tópico: Inflammaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares, neuralgias, odontalgias. Es importante no tomar el aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

Uso: internamente, en decocción de 3g/taza; hervir 5 minutos; tres tazas al día, entre comidas. Polvo: 2 g/día, en dos o tres tomas. Aceite esencial: 1 a 3 gotas sobre un terrón de azúcar, en solución oleosa o hidroalcohólica, una a tres veces al día. Extracto fluido (1:1): 25 gotas, una a tres veces al día. Tintura (1:5): 50 gotas, una a tres veces al día. Extracto seco (5:1): 200-400 mg/día, en dos o tres tomas. Externamente (uso tópico) se emplea en decocción al 5%, aplicada en forma de gargarismos o compresas. Tintura (1:5): en forma de fricciones o diluida al 5%, para gargarismos. aceite esencial, en solución alcohólica u oleosa.

Se ha utilizado en jengibre en el tratamiento de algunas afecciones cardiovasculares: al lado de un cierto efecto antiagregante plaquetario que ayudaría a prevenir la formación de trombos y para mejorar la circulación en general. Sin embargo, puede interferir con algunos fármacos que también se utilizan en estas afecciones

El té de jengibre que se prepara con dos cucharadas de raíz pulverizada en medio litro de agua. También se le han reconocido propiedades antiescleróticas y antiinflamatorias. Externamente es rubefaciente.

Es ampliamente utilizado en la cocina como especie, presentando diferentes formas que van desde su variedad fresca hasta la caramelizada, pasando por otras variedades como la variedad en conserva o la seca. Tiene un sabor fuerte y punzante, ligeramente dulzón. Se utiliza, por ejemplo, para espolvorear sobre el melón, una combinación muy utilizada en algunos países orientales.

No tomar dosis diarias de extracto de polvo superiores a 2 g. Dosis superiores de unos 6 g. diarios pueden producir úlcera o gastritis.

Puede interactuar con ciertos medicamentos anticoagulantes como la heparina o interferir con la absorción de ciertas vitaminas, como el hierro. A veces, su utilización puede producir exceso de acidez gástrica.

El aceite esencial no debe ingerirse en afecciones graves del aparato digestivo como úlceras, gastritis, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn o síndrome del intestino irritable. Tampoco debe ser administrado ante enfermedades de tipo neurológico o personas que posean o sean propensas a cálculos biliares o con niños pequeños.

La planta completa no debe utilizarse por sus propiedades hepatotóxicas. Externamente, la utilización del aceite esencial no debe aplicarse en personas que posean alergia respiratoria.

Dolor de barriga: El jengibre ayuda a desinfectar el aparato digestivo, combate el estreñimiento y alivia el dolor de estómago. Si tus digestiones son lentas, te falta el apetido, sufres gases o algo te ha sentado mal, añade una cucharadita de ralladuras de jengibre (o la mitad, en caso de emplear polvo de jengibre) a una taza de agua, hiérvelo durante cinco minutos, cuéllalo y bébelo poco a poco.

Mareos: Si te mareas cada vez que te subes a un coche o a un barco, chupa un trocito de raíz de jengibre fresca o toma una cápsula de jengibre de 75 mg.

Migraña: Acostúmbrate a condimentar los alimentos con ralladura de jengibre, que, aparte de proporcionar un suave sabor picante a tus platos, te ayudará a prevenir las migrañas.



LAUREL (Hojas y Molido) (Lauredó - Loreda – Loreto)

Contienen aceites volátiles ricos en cineol, geraniol, linalol, taninos y otras sustancias.

los efectos medicinales del laurel es su ciáticas, torceduras de tobillos, etc. Las hojas del laurel son ricas en un aceite esencial volátil compuesto en un 45% de cineol; contienen también tanino y un principio amargo. Los frutos contienen además un 25% de materias grasas formadas por ácidos láurico, oleico, palmítico y linoleico. El principio activo responsable de los efectos medicinales del laurel es su aceite esencial. Estas son las propiedades del laurel:

Aperitivo, eupéptico (facilita la digestión) y carminativo (elimina los gases del conducto digestivo).

Conviene pues a los inapetentes y a los que padecen de digestiones difíciles o pesadas.

Suavemente diurético.

Antirreumático y antiinflamatorio muy efectivo aplicado externamente. Es aceite de laurel o el bálsamo antirreumático que se prepara con sus hojas se utiliza en fricciones para aliviar las tortícolis, lumbalgias, ciáticas, torceduras de tobillos y otros dolores osteomusculares (de huesos y músculos).

Uso: en infusión hecha con un litro de agua y de 20 a 30 grs. de hojas de laurel, a la que se puede añadir un puñado de frutos maduros para obtener mayor efecto. Como aperitivo se toma una taza 10 minutos antes de cada comida, y como digestivo, una taza después de cada comida. Externamente se usa el aceite de laurel que se prepara dejando macerar durante 10 días al sol 30 g de hojas de laurel en un litro de aceite de oliva; se aplica en loción sobre la parte dolorida; sirve también para ahuyentar insectos parásitos.

También se puede usar como bálsamo antirreumático que se prepara machacando en un mortero un buen puñado de bayas de laurel maduras; se ponen a hervir cubiertas de agua durante unos 10 minutos; se exprimen después con un lienzo, dejando enfriar el líquido, y se recoge la capa de grasa que flota; esta grasa o manteca de laurel se aplica en fricciones sobre la zona afectada.

La infusión de hojas de laurel se utiliza por sus propiedades antisépticas, estimulantes, diaforéticas y aperitivas. La pomada de laurel preparada a partir de hojas y bayas frescas en manteca de cerdo se empleaba como cosmético para el cabello.

Las hojas frescas o secas se utilizan como condimento culinario para aromatizar escabeches y otros platos.

Esta planta estaba consagrada al dios Apolo y era muy apreciada por los antiguos, siendo el premio otorgado a poetas, atletas y triunfadores.

Si quieres librarte del contagio de gripes y resfriados, desinfecta el ambiente quemando en un recipiente hojas secas de laurel y eucalipto mezcladas a partes iguales, si hay algún enfermo en casa. También puedes pasar, por el humo que se desprende, los utensilios que haya usado esta persona. 330

Digestiones difíciles: El laurel ayuda a digerir las comidas pesadas, por eso, no hay guiso que se precie que no contenga dos o tres hojas de laurel. Lo cierto es que el jugo que segregan las hojas estabiliza el estómago porque provoca un aumento de los jugos gástricos y, gracias a ello los alimentos se digieren con mayor facilidad.

Menstruación irregular: La infusión de laurel, que puedes preparar con dos o tres hojas por taza, facilita la aparición de la menstruación. El aceite esencial de laurel aplicado de forma externa y diluido en las dosis correctas (consultar con expertos), calma los dolores del vientre.

Sinusitis: El laurel alivia algunos de los síntomas producidos por el exceso de mucosidad de los senos paranasales. Hierve cinco hojas por cada taza de agua durante tres minutos, empapa una compresa en el preparado y colócala sobre la frente y la nariz.

Articulaciones: Cuece una rama de tamaño medio en un litro y medio de agua y déjalo hervir durante 5 minutos aproximadamente. A continuación, cuévalo y vierte el contenido en el agua del baño. Este preparado te ayudará a combatir el cansancio y es muy recomendable para calmar dolores artríticos. También se puede preparar un aceite analgésico que te resultará muy útil para combatir el dolor de reuma. Se deja en maderación unas cuentas bayas secas de laurel en una taza de aceite de oliva (si no encuentras bayas secas también puedes utilizar las hojas). A los 20 días machaca la mezcla y filtra. Apicala realizando fricciones.



MEJORANA

MAJORANA (Amáraco - Almoradijo - Almoradux - Mejorana - Orégano Mayor)

La mejorana comparte gran parte de sus excelentes virtudes digestivas con el orégano, una planta con la que se confunde frecuentemente.

Los griegos plantaban mejorana junto a las tumbas de sus seres queridos para saber si éstos eran felices en el más allá, algo que adivinaban observando la evolución de la planta. Si ésta crecía y florecía sin más, significaba que el difunto estaba en perfecto estado.

Contienen entre un 1% y 2% de un aceite esencial compuesto en su mayoría por terpenol. También contienen jugos amargos, taninos, caroteno y vitamina C.

La mejorana se utiliza sobre todo contra los trastornos digestivos ya que estimula la secreción gástrica, aviva el apetito y tiene propiedades carminativas. También tiene propiedades sedantes y se utiliza en infusión para el tratamiento de trastornos neurovegetativos

Dolor de estómago: Para los dolores gástricos y los espasmos intestinales, prepara una tisana con igual cantidad de mejorana que de albahaca, hisopo y salvia. Usa una cucharada por taza de agua.

Gases: Combate los gases que producen las legumbres o las verduras de la familia de la col espolvoreando esta hierba aromática sobre el plato.

Insomnio leve: Sola o combinada a partes iguales con valeriana, tila o pasionaria, la mejorana ayuda a conciliar el sueño. Emplea una cucharada de la/s planta/s por vaso de agua y endulza la tisana con miel de azahar.

Retraso menstrual: Si eres propensa a los retrasos menstruales, conviene que tengas mejorana siempre a mano, ya que la infusión de esta planta favorece la menstruación. Para aumentar su efecto, añade una hojita de laurel.

Jaqueca nerviosa: La infusión de mejorana, combinada con menta, ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de las jaquecas nerviosas o las que se relacionan con un trastorno del hígado.

Calma los dolores de las articulaciones: Usada de forma externa, la infusión concentrada de mejorana ayuda a calmar la inflamación y el dolor de las articulaciones. Puedes aplicarla con la ayuda de unas compresas o bien incluirla en el agua del baño. En ambos casos, emplea 4-6 cucharadas de la planta por litro de agua. Otra opción a tu



MOSTAZA (Grano y molida)

MOSTAZA

Dolor reumático: Aplicada en forma de cataplasma sirve para aliviar el dolor muscular. Los apósitos de harina de mostaza blanca mitigan las molestias de las zonas afectadas por dolores reumáticos.

Soprepeso: La mostaza es diurética, baja en calorías y en grasas. La mostaza comercial contiene sal.

Mostaza (Sinapsis alba)

Usos culinario: se usa en cualquiera de sus formatos: enteras, molidas, en pasta o en aceite esencial. Se usa en la elaboración de curris orientales, como el masala undey (curri de huevos fritos), en el tadka, el dhal, el kebab o el repollo thoran (cocina india). También se utiliza en la salsa vinagreta, la salsa escocesa, la salsa de queso y la salsa tártara. Las hojas frescas se consumen en ensaladas o en sopas.

Sabor y aroma: esta planta sólo adquiere su sabor picante cuando se mezcla el aceite esencial con agua.

Geografía: es autóctona de la cuenca mediterránea. Actualmente se cultiva en toda Europa y América del Norte. Canadá en uno de sus principales productores



NUEZ MOSCADA (Grano y Molida)

Primero sólo en las islas Molucas, pero actualmente en todas las regiones tropicales crece, en estado silvestre o cultivado, el árbol de la nuez moscada.

Las sustancias activas que encontramos, además del aceite graso, son proteínas y almidón, siendo el aceite esencial el principal componente. Está presente en las semillas en una cantidad que oscila entre el 7 y el 15% y consta de diversos terpenos (eugenol, borneol, geraniol, safrol) y un 3 ó 4% de miristicina, que es tóxica. La nuez moscada en sí solamente muy raras veces se utiliza como remedio para el estómago. El aceite esencial, por el contrario, es en pequeñas cantidades componente de diversos estomacales. Sin embargo, su importancia es cada día menor.

Para uso externo el aceite esencial aparece junto con el **alcanfor** y el aceite de **eucalipto**, en muchos linimentos usados contra los enfriamientos y las enfermedades reumáticas. El pueblo usaba en ocasiones erróneamente la nuez moscada como abortivo. La ingestión de grandes cantidades de nuez moscada rayada produciría estados similares a una narcosis, aunque el peligro de que esta planta se convierta en un narcótico queda excluido, ya que el asco que produce tras la toma de una sobredosis es tan grande que imposibilita la ingestión de grandes cantidades por segunda vez.

Condimento: Si se utiliza con moderación, es posible mejorar de una manera excelente muchos de los «platos cotidianos». Estimula la producción de bilis en el hígado y la secreción de la misma. Puede utilizarse en la cocina dietética; los pacientes de bilis y de hígado la toleran muy bien.



Ñora (*Capsicum annuum*)

También llamada: pimentón, paprika, pimiento de bola o pimiento choricero. La ñora se obtiene tras un proceso de secado al sol en grandes superficies o dunas.

Su nombre podría derivar del municipio murciano de La Ñora, aunque otras opiniones lo centran en alusión a "la noria".

La ñora murciana, de sabor dulce y algo picante, desprende un aroma fuerte y penetrante.

Actualmente se utiliza mucho en la cocina. Su poderoso y singular sabor, así como su coloración en arroces, guisos y salsas están otorgándole un lugar privilegiado en la gastronomía.

Como acompañamiento de fritos o como condimento son exquisitas.

En el norte de Alicante se hace un rico plato a base de ñora: la pericana.



ORÉGANO - Hoja y Molido (Mejorana Silvestre – Oriégano)

La expresión “No todo el monte es orégano” da cuenta del aprecio con el que cuenta esta hierba aromática, a la que se le atribuye una larga lista de beneficios terapéuticos.

Aunque el orégano se conoce sobre todo, por su acción digestiva, algunos de los componentes de esta planta **umentan el riego cerebral, lo que, sin duda alguna, mejora la memoria**. Tómala en infusión, a razón de una cucharadita rasa por taza de agua.

toda la planta es rica en un aceite esencial que contiene timol y carvacrol, de acción sedante, antiespasmódica y carminativa. Contiene asimismo flavonoides y ácido ursólico, a los que se atribuyen sus propiedades antirreumáticas. Su uso está indicado en los siguientes casos:

Trastornos digestivos: dispepsia (mala digestión) de origen nervioso, flatulencia, espasmos o cólicos de los órganos digestivos. Por su acción carminativa (combate los gases intestinales), es un buen condimento para legumbres, potajes y pizzas.

Afecciones respiratorias que cursan con tos seca o irritativa, como la laringitis (irritación de garganta) o la tos ferina. El orégano tiene también acción expectorante, béquica y antitusígena, tanto en uso interno como externo.

Dolores musculares, tortícolis y lumbago, aplicado externamente tanto en cataplasmas como en fricciones sobre la piel.

Uso: como condimento se espolvorean sus hojas secas sobre diversas preparaciones culinarias. En infusión con unos 15 o 20 gramos por litro de agua, de la que se ingiere una taza después de cada comida. En esencia, 3 tomas diarias de 4 a 6 gotas cada una.

Externamente se usan los vahos, en las afecciones respiratorias, añadiendo un puñado de planta al agua. También en cataplasmas de la planta machacada que se calienta en la sartén y se aplica envuelta en un paño sobre la zona dolorida o inflamada. Se pueden realizar fricciones con varias 403

gotas de esencia aplicadas directamente sobre la zona afectada. Para las fricciones, la esencia también puede disolverse en alcohol.

Desprenden un olor aromático debido a su contenido en aceites esenciales, sobre todo timol. También contiene taninos.

Se utiliza en forma de tisanas contra la tos. En infusión, a razón de una cucharadita por taza de agua, se utiliza contra la fatiga nerviosa, la astenia y los trastornos sexuales.

Catarro estival: Si por culpa del aire acondicionado has cogido un resfriado, la infusión de orégano te ayudará a aliviar los síntomas y a combatir la infección.

Flatulencias: La infusión de orégano, mezclada a partes iguales con hierbaluisa, expulsa los gases. Evita este remedio si tienes una úlcera o sufres gastritis.

Dolor de cabeza: Friccionar las sienes con el ungüento que se prepara añadiendo 50 g. de orégano a 250 de vaselina derretida al baño María es un excelente remedio para el dolor de cabeza. Aplícalo sobre los senos paranasales si el dolor viene provocado por una sinusitis.

Piedras en la vesícula: Con boldo o con cardo mariano, la tisana de orégano previene los cálculos biliares.

Dolor de muelas: Enjuagarse la boca con el preparado que se obtiene al hervir una cucharada de orégano, una de amapola y un clavo de olor en un vaso de agua durante 5 minutos calma del dolor de muelas y de encías.



PEREJIL

En la antigua Grecia y Roma, el perejil se empleaba únicamente como remedio herbal. No en vano, esta hierba puede considerarse un complemento natural de vitaminas y minerales, ideal en caso de debilidad durante la convalecencia.

Alergias: El jugo de perejil inhibe la segregación de histamina, la sustancia que aumenta los molestos síntomas de la alergia. Para hacerlo más agradable al paladar, mézclalo con zumo de zanahoria y naranja.

Menopausia: Aparte de contener boro, un mineral que eleva los niveles de estrógenos, la infusión de perejil es una fuente valiosa de flúor y calcio, dos nutrientes que fortalecen los huesos.

Gases: Los aceites esenciales del perejil alivian el dolor de los retortijones y minigan los gases. En caso de sufrir espasmos intestinales o flatulencia, prepara una infusión con varias ramitas de perejil y unas semillas de anís verde por vso de agua.

Artritis y gota: Debido a su gran acción depurativa, la tisana que se prepara con media cucharadita de semillas de perejil y de apio mejora la artritis, la gota y otras enfermedades reumáticas.

Heridas: Licuando un manojo de perejil y taponas las heridas con una gasa estéril empapada en el zumo. Las heridas se mantendrán limpias y desinfectadas si cambias la gasa cada dos horas.

Anemia: Si antes de servir los platos de lentejas, espolvoreas por encima de ellos un ramillete de perejil recién cortado, mejorarás la absorción del hierro de esta legumbre.

Dolor de riñones: En caso de dolor de riñones, infección de orina o retención de líquidos, trocea 25 g. de apio, 24 g. de bulbo de hinojo y 25 g. de perejil fresco y cúbrelos con 600 ml. de agua

hirviendo. Deja que repose 10 minutos y bebe medio vasito de este preparado, con un chorrito de limón, antes de cada comida principal durante tres días consecutivos.

Cardenales: aplicar de forma repetida hojas machacadas de perejil ayuda a acelerar la curación de los moratones.

Las hojas de perejil por su riqueza en vitaminas y minerales, resultan muy nutritivas y desintoxicantes.

Adelgazante: El perejil debe tomarse preferentemente fresco acompañando otros alimentos y en dosis culinarias normales. También puede tomarse en infusión o como ingrediente en un caldo de verduras. En cualquiera de estas presentaciones, el perejil resulta de gran utilidad para desintoxicar el cuerpo y se utiliza con éxito en dietas de adelgazamiento y ayunos terapéuticos. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que el perejil, **en dosis altas, puede resusltar tóxico. Sus semillas deben evitarse en caso de embarazo o enfermedades reumáticas.**

Precauciones: las mujeres embarazadas deben evitar consumir perejil de forma abundante, por tener cierto efecto oxitócico (contrae el útero), que podría predisponer al aborto.



Pimentón de la Vera

Comarca de la Vera.

El pimentón de la Vera es el producto con Denominación de Origen, resultante de la molienda de pimientos rojos de las variedades Ocales, Jaranda, Jariza, Jeromín, y Bola. Se cultiva y elabora en la comarca de La Vera, provincia de Cáceres, España. El Pimentón de la Vera es un producto de sabor y aroma ahumados debido al proceso de secado de los pimientos al humo de encina. Su coloración es roja con relativo brillo. Posee un gran poder colorante, mayor en la variedad Ocales que en la variedad Bola. El sabor, aroma y color son estables dado el lento proceso de deshidratación empleado en su elaboración.

Por su sabor se distinguen tres tipos de pimentón de la Vera.

Dulce: elaborado con las variedades Bola y Jaranda

Agridulce: elaborado con las variedades Jaranda y Jariza

Picante: elaborado con la variedad Jeromín

El consejo regulador de la Denominación de Origen Protegida "Pimentón de la Vera" admite la adición de aceite vegetal en una proporción máxima del 3% en masa del producto seco. Esta adición de aceite no influye en el carácter específico del pimentón, razón por la que no se define una zona de procedencia determinada para estos aceites.



Pimentón de Murcia

Región de Murcia.

El pimentón de Murcia es el producto con Denominación de Origen, resultante de la molienda de pimientos totalmente rojos de la variedad "bola"; esta variedad de pimientos que llegó de América, entonces, eran alargados y picantes y debido a las condiciones medioambientales de esta zona del sureste español (clima mediterráneo subtropical con escasa pluviometría y altas temperaturas, suelos salinos y escasos recursos hídricos) y a las técnicas de cultivo, su forma se fue redondeando y su sabor perdió el carácter picante pasando a ser dulce.

Entre sus cualidades organolépticas destacan el ser totalmente dulce, con olor fuerte penetrante característico, gran poder colorante, graso y sabroso. Su color es de un rojo brillante. Presenta gran estabilidad de color y aroma.

Usos

Sopa castellana con pimentón, uno de sus ingredientes.

Uno de los principales usos en la cocina española es la elaboración de conservas, principalmente embutidos; tales como las sobrasadas, las chistorras, los chorizos (algunos de ellos procedentes de la matanza folclórica del cerdo), el lomo adobado o el morcón; y escabeches, típicamente los mejillones pero también pollo, sardinas, caballa, etc. También se emplea igualmente en la cocina diaria como condimento o decoración de algunos platos, como el pulpo a la gallega, los pinchos morunos, las Patatas revolconas, etc. uno de los primeros usos es como simple colorante alimentario, puede de esta forma condimentar el caldo de una paella, aliñar unas aceitunas a la madrileña, o los garbanzos del cocido madrileño, etc. en algunos casos proporciona un aroma ahumado. Se emplea en la elaboración de salsas como el mojo picón, mezclado con aceite en los mejillones gallegos. La elaboración de escabeches, la saborización de sopas (sopa de ajo). Se emplea en arroces, se añade a las migas.

En la cocina del norte de África se utiliza por ejemplo para decorar el puré de garbanzos o de berenjena. En la cocina húngara es muy conocido el empleo abundante en varios platos, entre ellos el famoso gulash. En la cocina portuguesa el colorau se emplea en platos con arroz.



PIMIENTA (VOATSIPERIFERY) de Madagascar

Es uno de los pimientos más raros del mundo, es una enredadera que trepa por los árboles altos de los bosques tropicales de Madagascar. Las bayas crecen en las ramas más jóvenes que son de 10 a 20 m. de alto, los agricultores recolectadas de junio a septiembre manualmente por subir escaleras rudimentarias de bambú, se selecciona entonces el cultivo y ponen a secar al sol. Es desconocido fuera de Madagascar, a nivel local se utiliza tanto en la cocina y en algunas preparaciones de la medicina tradicional malgache. Ser salvaje es completamente natural, sin el uso de ningún producto químico, la producción es muy limitada y, como en casi todos los demás productos importaciones por aire para reducir el tiempo entre la recolección y su hogar. Menos picante que la pimienta negro, conserva la base aromática típica pero con un sabor y aroma, con sabor a fruta, fruta cítrica y floral. Se puede utilizar para sazonar tus ensaladas y patatas, pero también va bien con la carne de cerdo y cordero en particular, e incluso peces. Excepcional en foie gras. Es delicioso con quesos, especialmente el queso de cabra. Perfecto con pasta, pero es la combinación con alimentos dulces que te sorprenderá más, con fruta, melón, fresas, cerezas, manzanas, peras, y sobre todo con el chocolate.



Pimienta blanca en grano y molida

PIMENTERO COMÚN (Pimienta blanca)

Del pimentero común o pimienta negra, se emplean los frutos. Contiene aceite esencial (1-4%): pinenos, cariofileno, limoneno, felandreno; resina: piperina y otras aminas secundarias (piperilina, piperitina, piperinina).

A dosis bajas es estimulante del sistema nervioso central y de las secreciones digestivas.

A dosis mayores es diaforético y tenífugo. Además es bactericida, conservante de los alimentos y, en uso tópico, rubefaciente y estornutatorio. Indicado en dispepsias hiposecretoras, prevención de gastroenteritis.

En uso externo: inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares, forúnculos.

Está contraindicado en casos de hipersensibilidad a la pimienta. Gastritis, ulcus gastroduodenal, hemorroides. Los preparados de pimienta negra irritan la piel y las mucosas, pudiendo desencadenar reacciones alérgicas. Su consumo abusivo puede ocasionar hematuria y convulsiones.

Se usa externamente en linimentos y pomadas.

Uso culinario: se utiliza tanto en platos salados como en platos dulces. La encontramos formando parte en multitud de mezclas de diversos países, como el curri o el masala (India), el shichimi toragashi (siete especias japonesas que sustituyen a la pimienta de sechuán, más cara), el baharat (costa del Golfo), zhoug (Yemen) y el ras el hanout (Marruecos). También aparece en la elaboración de salsas, como la beamesa o la mostaza blanca. En postres, combina con las fresas frescas, el chocolate y el pan de jengibre, etc.

Variedad pimienta blanca: cuando las bayas están casi maduras, de un color rojizo, se introducen en agua hasta que pierden la lámina externa; después se desecan. Son de menor tamaño que las negras y tienen un sabor más suave. Se encuentran enteras o en polvo



Pimienta de Jamaica

Pimenta officinalis

Es un árbol procedente de Sudamérica, sobre todo de Jamaica.

Se utilizan las bayas no maduras.

Usos medicinales

- Es estimulante del sistema digestivo.
- Flatulencias.
- Meteorismo.
- Se considera afrodisíaca.

Utilización

- Decocción: 4 a 6 semillas por tacita de agua.
- Polvo: 3 a 10 gramos al día.



Pimienta negra en grano y molida

PIMENTERO COMÚN (Pimienta negra)

Del pimentero común o pimienta negra, se emplean los frutos. Contiene aceite esencial (1-4%): pinenos, cariofileno, limoneno, felandreno; resina: piperina y otras aminas secundarias (piperilina, piperitina, piperinina).

A dosis bajas es estimulante del sistema nervioso central y de las secreciones digestivas.

A dosis mayores es diaforético y tenífugo. Además es bactericida, conservante de los alimentos y, en uso tópico, rubefaciente y estornutatorio. Indicado en dispepsias hiposecretoras, prevención de gastroenteritis.

En uso externo: inflamaciones osteoarticulares, mialgias, contracturas musculares, forúnculos.

Está contraindicado en casos de hipersensibilidad a la pimienta. Gastritis, ulcus gastroduodenal, hemorroides. Los preparados de pimienta negra irritan la piel y las mucosas, pudiendo desencadenar reacciones alérgicas. Su consumo abusivo puede ocasionar hematuria y convulsiones.

Se usa externamente en linimentos y pomadas.



Pimienta rosa (Schinus terebinthifolius)

También conocida como: falsa pimienta.

Descripción: esta pimienta se extrae de una variedad de árbol pimentero de América del Sur. Cuando las bayas están casi maduras, se desecan o se conservan en salmuera. Su sabor es aromático y resinoso.

Usos culinarios: su sabor es muy suave, por lo que nunca podría ser usada como sustitutivo de la pimienta negra, verde o blanca. En la nouvelle cuisine, se realizan mezclas con otras pimientas para decorar los platos. Se recomienda su uso en platos ligeros de pescado, con carnes y vegetales (se usa también con los espárragos).



Pimienta VERDE (Piper)

También llamada: Pimentero, Árbol de la pimienta.

Variedades: el género Piper incluye entre 600 y 700 especies, muchas de ellas con propiedades aromáticas.

Dependiendo del tipo de pimienta que se quiera obtener, el tiempo de la recolección varía: para pimienta verde se recolecta el fruto inmaduro y se conserva en salmuera. Para pimienta blanca se recolectan los frutos cuando la mayor parte de ellos estén rojos; se dejan fermentar en agua durante una semana y se les quita la cáscara exterior, dejando secar al sol las bayas peladas. Para obtener pimienta negra se recogen cuando estén de color verde amarillento y se dejan secar al sol hasta que tomen un tono negro



POLEO menta

Mucho antes de que existieran los sprays insecticidas, la sabiduría popular ya hacía uso de las fumigaciones de poleo para ahuyentar a los parásitos. Poleo viene del latín pulegium (pulga), pues los antiguos griegos y romanos ya utilizaban sus vapores para matar a las pulgas.

Las propiedades medicinales del poleo se conocen desde hace milenios. Dioscórides, el gran médico y botánico griego del siglo I d.C., dice de él que «tiene fuerza de calentar, de adelgazar y de digerir».

Hábitat: crece en lugares frescos, a veces junto a arroyos, de toda Europa. Difundido por el continente americano.

Descripción: planta vivaz de la familia de las Labiadas, muy aromática, de 25 a 40 cms. de altura. Las flores se agrupan en las axilas de las hojas, y son de color lila, rosa o blanco, cuyo olor recuerda al de la corteza de limón y al de la menta.

Partes utilizadas: la planta entera.

Propiedades e indicaciones: toda la planta contiene aceite esencial (0,5%-1%) a base de pulegona, una cetona no saturada. Contiene también mentona, limoneno y otras cetonas. Estas son sus propiedades: Digestivo y tónico estomacal: facilita los procesos digestivos, aumentando la secreción de jugos (gástrico, intestinal y pancreático) y estimulando la motilidad del estómago y del intestino delgado. Es carminativo (elimina el exceso de gases), y combate las fermentaciones intestinales, calmando los dolores de cabeza de origen digestivo. Aumenta también la secreción de bilis (efecto colagogo). Así que su uso está indicado siempre que se trate de facilitar los procesos digestivos; en la hipoclorhidria (falta de jugos en el estómago); en las digestiones pesadas; en casos de meteorismo (exceso de gases) y de trastornos de la vesícula biliar (disquinesia biliar, vesícula perezosa).

Expectorante y antitusígeno: de utilidad en los catarros y en la tos ferina.

Emenagogo y antiespasmódico: facilita la menstruación y calma los dolores que la pueden acompañar.

Vermífugo: para expulsar los parásitos intestinales se toma una taza bien cargada en ayunas durante cinco días seguidos.

Antiséptico: muy útil para enjuagues bucales en caso de mal aliento o piorrea, y para lavar heridas de la piel.

Insecticida: colocado en saquitos entre la ropa, ahuyenta las polilla, Frotando el pelo de los animales domésticos con una infusión concentrada, mata los parásitos.

Uso: en infusión: una vez el agua apartada del fuego, y pasado el hervor, se añaden 10 de 20 grs. de poleo por litro de agua, y se deja infundir durante unos minutos. Se puede endulzar con miel.

Como tónico digestivo, se toma una taza después de cada comida. En casos de afecciones bronquiales o de trastornos de la menstruación, se ingiere una taza caliente cada 2 horas.

Externamente se usa en enjuagues bucales y lavados con una infusión más concentrada (30 grs. por litro) que para uso externo.

Precauciones: aunque no está contraindicado en caso de úlcera gástrica, se debe usar con prudencia y fuera de las épocas de crisis.



Semillas de Chía (*Salvia hispánica* L.)

es una planta de la familia de las labiatae (Lamiaceae). Es una herbácea anual, que puede alcanzar hasta dos metros de altura. Las hojas miden de 4 a 8 cm. de largo y de 3 a 5 cm. de ancho. Las flores son hermafroditas, de color violeta. Florece entre julio y agosto y se cultiva, sobre todo, en México, Guatemala y Bolivia. La planta de Chía requiere un clima tropical o subtropical. Al cabo del verano, las flores dan lugar a un fruto en forma de 'aqueno indehisciente'.

La semilla es rica en mucílago, fécula y aceite; tiene unos 2 mm. de largo por 1,5 mm. de ancho. Es ovalada y lustrosa, de color pardogrisáceo a marrón oscuro.

Las Semillas de chía condensan en su pequeño tamaño una increíble variedad de propiedades medicinales que resultan cada vez más asombrosas. Estas semillas mágicas eran utilizadas por los aztecas, de quienes se dice que en largos períodos lograron subsistir exclusivamente en base a este nutritivo alimento. Las Semillas de chía son la fuente vegetal más concentrada en ácidos grasos Omega 3. Posee hasta 10 veces la concentración de Omega 3 que otras semillas, y contiene casi el doble de proteínas que la mayor parte de los granos conocidos. Los ácidos grasos insaturados de estas Semillas oleaginosas son esenciales para la absorción de un arsenal de vitaminas (como la vitamina A, D, E y K).

De las Semillas oleaginosas, las Semillas de chía son las que tienen las proteínas más fácilmente absorbibles. El índice de asimilación de las Semillas de chía no tiene parangón en el reino vegetal, ofreciendo excelentes nutrientes para niños pequeños y adolescentes en este vital período del crecimiento. Asimismo, es una excelente fuente alimenticia en el embarazo y la lactancia. Sus proteínas son valoradas por igual tanto por deportistas, atletas, fisiculturistas como por intelectuales.

El consumo de las Semillas de chía es muy sencillo. Para aprovechar todas sus cualidades lo mejor es sumergir una cucharada de Semillas de chía en un vaso de agua y dejarlas reposar por unos 20 ó 30 minutos. Al término de este período de tiempo veremos que sobre la superficie del vaso se forma una masa gelatinosa, conocida como mucílago. El mucílago es un gel gelatinoso de gran ayuda para reducir los niveles de azúcar en sangre (desacelera el transporte de hidratos de carbono) y el colesterol. Un vaso agua con Semillas de chía por la mañana asegura una disminución casi infalible de los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Ventajas de las Semillas de Chía

- La Chía es la mayor fuente vegetal de ácidos grasos Omega-3.
- Contienen antioxidantes, proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales y fibra.
- Aportan proteínas muy importantes para personas vegetarianas.
- La semilla de Chía no contiene gluten.
- Se pueden consumir solas o incorporadas a otros alimentos.
- Es un producto de origen vegetal.
- No tienen sabor ni olor.
- Aporta energía a quien las consume.
- Ayudan a controlar los niveles de colesterol y la tensión arterial.
- Facilitan la digestión, mejoran el tránsito intestinal y tienen efecto saciante.
- Ayudan a controlar el apetito.
- Colaboran en el mantenimiento de una buena salud cardiovascular.
- Ayudan a mejorar la salud del sistema nervioso e inmunológico.
- Favorecen el desarrollo muscular y la regeneración de tejidos.
- Mejoran la actividad cerebral y ayudan en problemas emocionales.
- Ayudan a controlar los niveles de azúcar. Aporta beneficios para diabéticos.
- Tienen un bajo contenido en sodio.
- Pueden consumirlas personas de todas las edades.



Sésamo negro

(Sesamum indicum)

También llamado: ajonjolí.

Sabor y aroma: ligero aroma a almendras.

Usos: se utilizan las semillas como condimento y de ellas se obtiene el aceite que contiene ésteres glicéricos del ácido oléico. Se usa para decorar pasteles y pan. Tostado se recomienda rociarlo al pescado, pollo y pato.

Origen: Thailandia.



VAINILLINA

VAINILLA

Se recolectan las vainas cuando aún están verdes, pero al curarlas adquieren un color castaño oscuro y su superficie externa se hace rugosa, pero todavía no desprende ningún olor. Para obtener la vainilla tal como se obtiene en el comercio, es necesario someter las vainas a un proceso de curado.

El componente principal de la vainilla es la vainillina. La vainilla se utiliza sobre todo como aromatizante para helados, chocolates y otros postres. Popularmente se le atribuyen propiedades afrodisiacas y estimulantes

