

ESPECIAS Y HIERBAS



refleja el patrimonio cultural

más precioso que el oro

Son portadoras de sabores, aromas y atractivo visual de los platos. Su uso adecuado puede convertir un plato ordinario en una experiencia gastronómica. Para un cocinero profesional es importante comprender no solo su sabor, sino también su origen, historia, efectos en el organismo y las tendencias actuales en gastronomía.

El uso de hierbas y especias se remonta a lo más profundo de la historia de la humanidad. Ya en el Antiguo Egipto se utilizaban para condimentar, para tratamientos medicinales e incluso para embalsamar. Los romanos importaban pimienta y canela de la India, mientras que los comerciantes árabes controlaban las rutas de caravanas con nuez moscada y clavo.

En la época medieval, las especias eran más valiosas que el oro. La canela, la pimienta o el azafrán eran símbolos de riqueza y lujo. El deseo de obtener especias condujo a los europeos a los descubrimientos marítimos: tanto Vasco da Gama como Cristóbal Colón estuvieron motivados por la búsqueda de una ruta directa hacia las fuentes de estas especias tanpreciadas.



Clasificación y uso culinario

Las hierbas y las especias pueden clasificarse según la parte de la planta de la que proceden:

- **Hojas (frescas/secas):** albahaca, perejil, tomillo, orégano, cilantro, salvia
- **Semillas y frutos:** comino, cilantro, mostaza, hinojo, pimienta
- **Corteza:** canela
- **Raíces y rizomas:** jengibre, cúrcuma, galanga
- **Flores y capullos:** clavo, lavanda, azafrán

Consejos para el uso profesional:

- Añada hierbas frescas al final de la cocción para conservar su aroma.
- Las especias secas necesitan tiempo para liberar su sabor: lo ideal es tostarlas en grasa antes de añadir líquidos.
- Las pastas y las infusiones de especias (p. ej., de ajo, citronela o chile) crean bases de sabor estables.
- Las hierbas y las especias pueden utilizarse en capas: use diferentes tipos en distintas fases de la cocción para aportar profundidad al sabor.

Tendencias actuales en el uso de hierbas y especias

Fermentación e infusiones

La cocina moderna trabaja a menudo con mezclas de especias fermentadas (por ejemplo, pasta miso de ajo) o con aceites y vinagres aromatizados con hierbas. Estas técnicas amplían el espectro de sabores y permiten disponer de componentes aromáticos estables y listos para usar.

Mezclas de especias según la región

Aumenta el interés por mezclas regionales auténticas:

- Za'atar (Oriente Medio): tomillo, zumaque, sésamo
- Garam masala (India): mezcla de especias cálidas, a menudo con cardamomo, canela y clavo
- Shichimi togarashi (Japón): mezcla de siete especias con chile, piel de naranja y algas
- Ras el hanout (Marruecos): mezcla compleja de hasta 30 tipos de especias

Microhierbas y hierbas silvestres

Crece la popularidad de las microhierbas como elemento estético y de sabor (p. ej., microcilantro, acederilla roja). Los chefs también buscan hierbas silvestres olvidadas como perifollo, apio de monte, pamplina o violeta.



Beneficios para la salud y adaptógenos

La gastronomía moderna se cruza con la nutrición. Aumenta la demanda de ingredientes con propiedades funcionales:

- **Cúrcuma** – antiinflamatoria
- **Ashwagandha, Maca** – adaptógenos que aumentan la resistencia
- **Lavanda, melisa, menta** – apoyo a la relajación y la digestión





Sostenibilidad y productos locales

Los cocineros prefieren hierbas cultivadas localmente, idealmente de su propio huerto o de pequeños productores. De este modo se minimiza la huella de carbono y se garantiza la máxima frescura.

Las hierbas y las especias son una herramienta fundamental del oficio culinario: crean la identidad de un plato, influyen en las capas de sabor y conectan tradición e innovación. El cocinero actual no solo combina sabores, sino que también refleja el patrimonio cultural y sigue las tendencias globales. Un conocimiento amplio de las hierbas y las especias permite crear experiencias gastronómicas más precisas, no solo sabrosas, sino también saludables y sostenibles.