



{espècies}.
L'univers del sabor

{espècies}.

L'univers del sabor

{crèdits}.

Comissariat

Ángeles Ruiz i Josep Bernabeu

Textos

Ángeles Ruiz i Segundo Ríos

Fotografies

Ángeles Ruiz i Vanessa Martínez Frances

Etnobotànica

Segundo Ríos

Etnofarmacologia

Victoria Maneu

Diseny

Rocamora Arquitectura

Producció

Cartonlab

Col·laboració

Belén Sánchez Menasanch y María Tormo

Traducció

Joan Jordi Coderch (*Servei de Llengües. Vicerectorat de Cultura, Esports i Llengües*)

Centro Superior de Idiomas Universitario de Alicante

Organitza:



Col·labora:



Per a més informació: <https://www.catedracarmencita.ua.es/>

{indice}.

- 4 Us culinari, poder cosmètic i remei medicinal
Què és una espècia, un condiment i una herba culinària
- 5 Espècies en el mon
- 6 Safrà
- 8 Pebre roig
- 10 Pebre
- 12 Sal
- 14 Romer
- 16 Timó
- 18 Anou moscada
- 20 Canyella
- 22 Clavell
- 24 Llorer
- 26 Comí
- 28 Orenca
- 30 Julivert
- 32 Herbes culinaries
- 35 Curiositats
- 36 Per a saber mes



Ús culinari, poder cosmètic i remei medicinal

A simple vista, per l'aparença insignificant i l'escassa grandària que tenen, ningú diria que les espècies han tingut tant de poder a l'hora d'influir en la nostra història. A més d'aportar caràcter i personalitat als nostres plats, han servit com a moneda de canvi, han impulsat la conquesta de territoris, han provocat guerres i han transformat els nostres hàbits socials.

Les espècies ens sedueixen pel poder aromàtic i sàpid d'aquestes capaç de millorar les qualitats organolèptiques de les nostres receptes i transformar la matèria primera més humil perquè incrementen el sabor, el color i l'aroma d'aquesta.

A causa del poder antisèptic que tenen han fet un paper important en el rebost de diverses civilitzacions. Abans que els frigorífics domèstics entraren en la nostra vida (cap als anys 30 del segle XX) solucionaven un gran problema, prolongar la vida útil dels aliments.

A més de l'ús culinari, les herbes aromàtiques i les espècies tenen un valor cosmètic i medicinal elevat. Els seus olis essencials proporcionen diversos efectes: antimicrobià, antiparasitari, cicatritzant, antiinflamatori... de manera que sempre formaren part de la farmacopea tradicional.

No obstant això, la nostra atracció cap a aquestes és deguda a moltes més coses que al seu poder culinari o medicinal. Embolicades en un aire misteriós quan arribaven amb vaixell o des d'Orient portaven en caravana un carregament invisible, un sac replet de supersticions i mites que els atribuïen poders màgics i miraculosos. Exòtiques, oriündes de terres llunyanes i desconegudes, els mercaders que hi comerciaven contribuïen a augmentar-ne la llegenda amb narracions inventades amb la finalitat de preservar el negoci davant de competidors possibles.

Què és una espècia, un condiment i una herba culinària

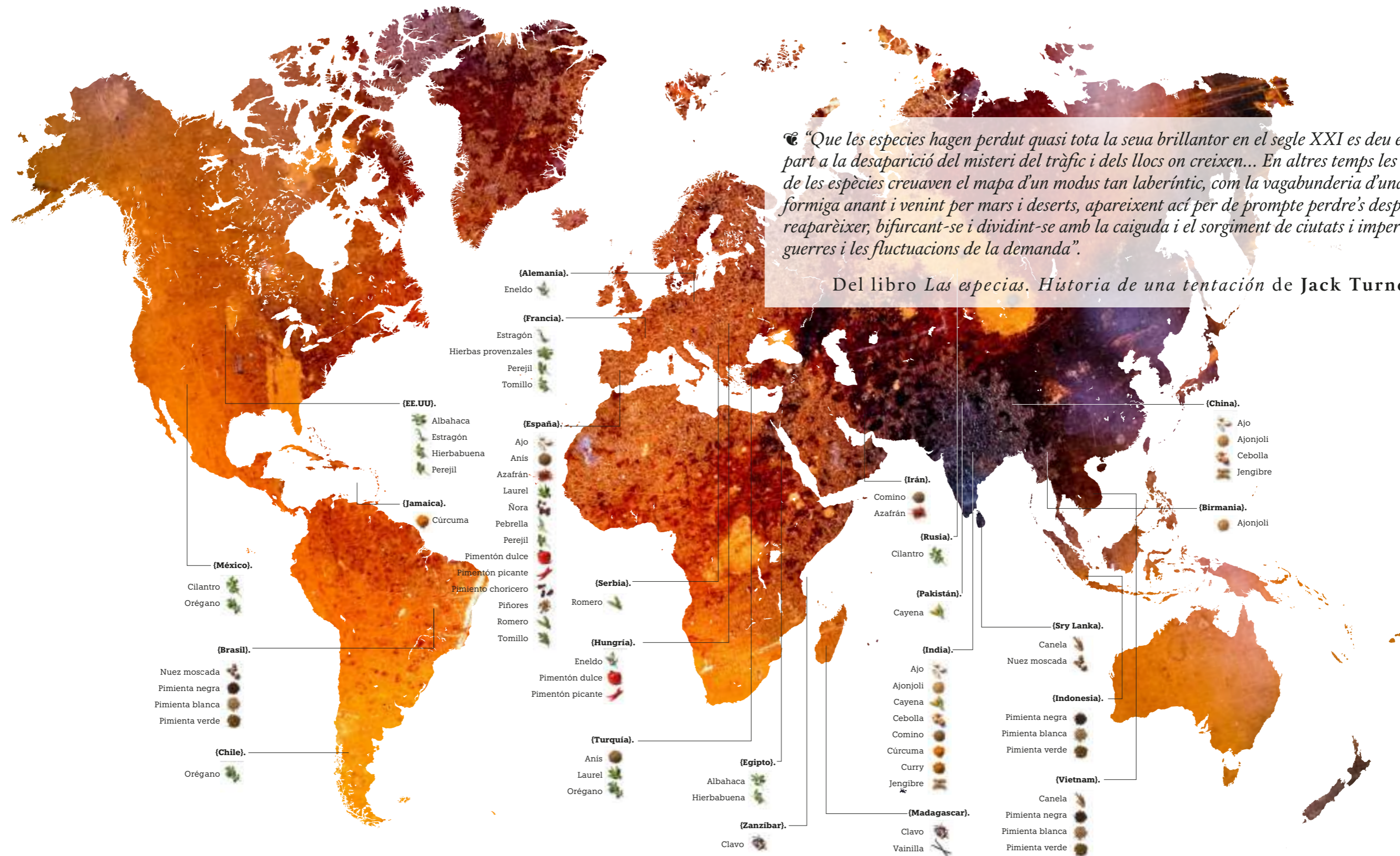
Les espècies i les herbes aromàtiques o culinàries no tenen una frontera molt definida.

Espècie prové del terme llatí '*species*'. Es refereix a les parts dures de les plantes utilitzades per a aportar, o realçar, el sabor, el color o l'aroma dels aliments. Abraça: escorces (com la canyella) llavors (com la mostassa), baines (com la vaini-lla), arrels (com el gingebre) o baies (com el pebre). De vegades, per extensió s'utilitza aquest terme per a referir-nos a les fulles d'algunes plantes o a una part de les seues flors (com el safrà).

Herbes culinàries fa referència a les parts blanques, les fulles o les tiges, de plantes herbàcies o arbòries a les quals donem un ús gastronòmic com l'alfàbega, el llorer, l'orenga, el julivert, el timó, l'anet, etc. En general, les herbes culinàries eren més fàcils d'obtenir que les espècies i per això són més econòmiques.

Condiment és una preparació a partir de la mescla d'herbes aromàtiques i espècies que realça el gust dels aliments. Hi ha multitud de condiments, potser el més famós és el curri, però són de sobres coneguts el buquet *garni*, les fines herbes, les herbes provençals o el ras-alhanut.





☞ *“Que les espècies hagen perdut quasi tota la seua brillantor en el segle XXI es deu en gran part a la desaparició del misteri del tràfic i dels llocs on creixen... En altres temps les rutes de les espècies creuaven el mapa d'un modus tan laberíntic, com la vagabunderia d'una formiga anant i venint per mars i deserts, apareixent ací per de prompte perdre's després i reaparèixer, bifurcant-se i dividint-se amb la caiguda i el sorgiment de ciutats i imperis, les guerres i les fluctuacions de la demanda”.*

Del libro *Las especias. Historia de una tentación* de Jack Turner

{safrà}.

Uns brins de minsa grandària que contenen un potencial enorme

El safrà procedeix dels estigmes de la flor *Crocus sativus* L, de la família de les iridàcies, molt apreciada des de l'antiguitat per aportar, d'una forma natural, un sabor lleugerament amarg, una poderosa aroma i un color característic als menjars.

Al començament del mes de novembre els camps es tenyeixen de color violeta. La collita del safrà dura de 15 a 20 dies i de cada bulb o ceba plantada apunten les primeres flors que a l'alba brollen tancades i s'obrin segons avança el dia. Es cullen una a una, tallant la flor amb l'ungla del dit polze pressionant sobre l'índex i dipositant-la en cistelles amb cura perquè es comprimeixen el menys possible.

En l'ovari de la flor naixen tres estigmes flexibles i aromàtics de color roig, són els brins o els clavells de safrà, que van units a un filament blanc, l'estil. Se separen de la flor mitjançant un delicat procés manual anomenat «desbrina» o «pela».

Una vegada extrets els brins es dessequen torrants-los a foc lent per aconseguir que perdin humitat, i tinguen una presència millor, una aroma més intensa i més poder colorant. La seua tonalitat característica, el seu gust lleugerament terrós amb matisos dolços i amargs i la fragància que alguns crítics gastronòmics comparen amb la del fenc, l'han convertit en el rei dels condiments i en un símbol llegendari de qualitat.

Hi ha diferents classes de safrà amb característiques diferenciades segons el lloc de procedència i les restes florals d'estil que continguen. . Les estigmes i les terminacions dels estils dessecats del safrà tenen diversos efectes farmacològics, com antioxidant, antiinflamatori, antiaterogènic, hipolipemiant, citotòxic, hepatoprotector i neuroprotector. Aquestes propietats es deuen a alguns dels seus components i derivats relacionats també amb les seues característiques organolèptiques com la crocina, la crocetina y el safranal. Actualment se està estudiant l'eficàcia d'aquests compostos pel tractament de malalties neurodegeneratives como l'Alzheimer, el Parkinson o la retinosis pigmentaria.

Per a aprofitar bé les qualitats del safrà, els experts recomanen, després de torrar-lo, infusionar un gram de fil en 250 mil·lilitres d'aigua.





{s}.

safrà

{espècies}.

☞ SAFRÀ

Encara que és un fet que la seua valoració en el mercat és elevada, cal tenir en compte que el preu es veu contrarestat per l'alt rendiment que té, amb una petita quantitat hi ha prou per a aconseguir l'efecte desitjat.

Es calculen que són necessàries unes 50.000 flors (l'equivalent a una àrea de cultiu de la mida d'un camp de futbol) per a obtenir 0,45 kg de safrà sec. No obstant això, hi ha prou amb uns pocs brins per a transmetre les seues propietats a una recepta

Entre altres factors, a causa de la dificultat del cultiu i a la quantitat de mà d'obra necessària per a ser collit i desbrinat, l'extensió de cultiu de safrà a Espanya ha anat en dràstic descens fins al punt que el nostre país, que va arribar a ser líder en l'exportació de safrà a nivell mundial, gradualment ha anat convertint-se en importadora de safrà d'altres països.

El safrà es nega a dormir eternament en la prestatgeria de les espècies, té data de caducitat perquè amb el temps va perdent propietats.

A l'hora de conservar-lo cal tenir en compte que per efecte de la humitat perd qualitats aromàtiques i exposat a la llum disminueix el color. En l'actualitat les empreses que el comercialitzen protegeixen el producte perquè arribe al consumidor en estat òptim, però antigament s'embolicaven els brins ja torrats en mocadors de cotó que es guardaven en caixes de metall.

{pebre roig}.

Pebre roig: sang de l'horta

El pebre roig és un ingredient indispensable en un elevat nombre de receptes de la nostra gastronomia. No és ni més ni menys que la pols obtinguda en triturar pimentons secs. En els seus orígens el pebre roig partia del pimentó picant i s'usava com un substitut del pebre.

Com a preparat industrial va començar la seua marxa a principis del segle XIX. Abans d'aquest període la seua preparació era domèstica i permetia disposar de color i sabor fora de l'època de collita de pimentons.

Les propietats organolèptiques del pebre roig depenen de diversos factors, entre aquests: la qualitat i la varietat dels fruits emprats, principalment de les espècies *Capsicum annum* L. Amb conreus dolços i picants i *C. frutescens* L., generalment sempre picant. Influeix també el procés de deshidratació a què se sotmet, que pot ser: assecat natural mitjançant una exposició al sol prolongada, en túnels d'aire calent o assecat al fum. També resulta rellevant a l'hora d'avaluar un pebre roig la finesa de les partícules obtingudes de la molta.

A més d'aroma i sabor el pebre roig contribueix a acolorir els plats. En aquest sentit cal tenir en compte que el pebre roig molt vistós de to roig viu, intens i pujat no és necessàriament el que més color aporta a una preparació. No obstant això, hi ha una regla que no sol fallar com més pàl·lid és l'aspecte del pebre roig més picant resulta.

El pebre roig té un altre valor afegit, les propietats bactericides, que fan una funció conservadora sobre els aliments, de manera que l'addició del pebre roig als embotits no només obeeix a motius gastronòmics.

El característic sabor fumat del pimentó és excepcional en embotits, guisats, sopes d'all, escabetxos, etc.





{p}

pebre roig

{espècies}.

☞ CAIXA DE LLAVORS

Pocs aliments poden presumir com el pimentó de registrar tanta varietat. Procedeix d'una planta herbàcia de la família de les solanàcies, de la qual hi ha unes 2.300 espècies distribuïdes per tot el món i a la qual també pertanyen la tomaca i la creïlla.

Concretament el pimentó és del gènere Capsicum amb origen a les regions tropicals i subtropicals d'Amèrica. Aquest nom prové de «capsa» que en llatí significa 'caixa' i que fa referència a un embolcall de pell que en l'interior conté moltes llavors.

En resultar les llavors de pimentó fàcils de transportar, aguantar sense deteriorar-se un llarg període i cultivar-se sense grans dificultats, comença a introduir-se a Espanya, i s'estén a la veïna Portugal i arriba a Itàlia i França per a implantar-se a tota Europa.

El pimentó res té a veure amb el pebre encara que s'assemblen fonèticament. Aquesta semblança és deguda a la descripció que inicialment fa Cristòfol Colom. En provar el que avui coneixem com a pimentó xili, el descriu com «pebre en beines» nom que va quedar per a la posteritat.

De manera que quan parlem de xili, vitet picant o caiena estem referint-nos a un grup de la família dels pimentons del qual hi ha varietats a tot el món. El seu èxit va ser degut a la «capsaïcina» un component que tenen els pimentons picants i que els atorga el característic sabor ardent que va fer possible que es perfilaren com els substituïts del pebre negre Piper nigrum L. d'una gran implantació culinària i comercial entre orient i occident.

La capsaïcina ha estat molt estudiada per les seves propietats analgèsiques i la trobem formant part de diversos medicaments, com a principi actiu en cremes i pegats en el tractament del dolor. La capsaïcina estimula i dessensibilitza els nociceptors de la pell, de manera que deixen de respondre a estímuls que normalment produeixen dolor. L'Agència Europea del Medicament aprova l'ús dels fruits de Capsicum annum L. var. mínimum (Miller) Heiser i Capsicum frutescens L., basat en un ús ben establert, per via tòpica per a l'alleugeriment dels dolors musculars, com la lumbàlgia.

{pebre}.

El pebre negre, blanc i verd

Els pebres més comuns en els nostres mercats són el negre, el blanc i el verd. Les tres procedeixen d'una única planta *Piper nigrum* L., una enfiladissa de fulla perenne originària de Malàisia, la Indoxina i l'Índia.

Els seus fruits són unes baies petites i redones. El pebre verd és la baia collida immadura, el seu sabor és fruïter i moderadament picant. El pebre negre, és la baia a mitja maduració que està sotmesa a assecat solar o de calor, que s'arruga i enfosqueix. Es consumeix tant en gra com en pols. El pebre blanc, és el fruit ja madurat submergit en aigua per a eliminar-ne la corfa externa.

És un dels condiments més benvolguts de la història de la humanitat i l'espècia més consumida en el món. Va arribar a ser considerada una divisa, com l'or o la sal.

Els grecs, mestres en l'art de la fleca, van incloure el pebre entre els ingredients dels seus forns per a aromatitzar els dolços amb els seus grans i crear pans amb llet, greix de porc i pebre.

Els romans la consideraven afrodisíaca i digestiva, i la usaven medicinalment. La van exportar a Egipte, els seus territoris del nord d'Àfrica i Ibèria.

En l'edat mitjana les espècies arriben a Europa importades d'Orient. Els comerciants genovesos i venecians ostenten el monopoli de la seua distribució. La importància del pebre s'incrementa, amb aquesta s'abonen impostos, s'estimen rendes, es componen dots i es compra la llibertat dels esclaus.

És l'única espècia que arriba a usar-se fins i tot tres vegades en la mateixa recepta: primer, se salpebren les carns; després, durant la cocció, de vegades s'afig en gra i, finalment, apareix a taula.





{p}.

pebre

{espècies}.

☞ L'AFRODISÍAC PEBRE

La paraula afrodisíac té l'origen en la deessa Afrodita, en la mitologia grega, deessa de l'amor, la bellesa i la reproducció. Des de l'antiguitat alguns aliments s'han considerat afrodisíacs, unes vegades per la forma, d'altres per excitar els nostres sentits perquè tenen fragàncies exòtiques i, a vegades, per les propietats vasodilatadors que tenen.

Diferents cultures han considerat el pebre un afrodisíac i l'han inclòs en la llista d'aliments estimulants que «produeixen calor i voluptuositat». Encara que aquests efectes no tinguen un fonament científic resulta interessant comptar amb el pebre a l'hora d'elaborar plats amb els quals volem sorprendre, perquè la seducció bé pot començar pel paladar.

Altres pebres:

El pebre de Jamaica, Pimenta dioica (L.) Merr.

El pebre de Sichuan, Zanthoxylum simulans Hance

El pebre de Japó, Zanthoxylum piperitum (L.) DC

El pebre de Guinea, Piper guineense Schumach

El pebre bengàlica, Piper longum L. o pimienta larga

El pebre rosa, Schinus terebinthifolius Raddi

{sal}.



Sal, l'única pedra comestible

El clorur sòdic, sal comuna o sal de taula, denominada en la seua forma mineral com halita, és un compost químic que té com a fórmula molecular Na Cl.

S'obté bàsicament de dues maneres: com a precipitat d'aigua de mar, procés conegut com a salines, i a partir de l'explotació de jaciments, d'on s'extrau la sal gemma.

Hi ha diferents formes de classificar la sal d'acord amb el seu origen, d'on s'extrau o es cull, del contingut en oligoelements (calci, iode, potassi, magnesi...), de la textura o forma (fina, gruixuda, cristall de sal,...) del percentatge d'aigua (humida o seca...) del color (roja, rosa negra, grisa...) i de la procedència.

La sal resulta tan quotidiana, tan econòmica i tan estesa per tot el món, que la seua extraordinària història sol passar desapercibuda. Ha generat rutes comercials, ha protagonitzat tot tipus de cerimònies, ha sostingut monopolis i ha finançat guerres. Ha sigut utilitzada com a tribut i com a moneda de canvi. Abans de l'existència de sistemes de refrigeració i congelació, era el conservant que prolongava la vida útil dels aliments.

La majoria dels historiadors coincideixen a assenyalar que el nom 'sal' prové de l'antiga ciutat d'Es-Salt pròxima a una de les fonts de sal més populars del món, el mar Mort. En l'actualitat sabem que quasi tots els llocs del planeta poden produir sal, però això no es va saber fins que la geologia moderna va revelar aquest fet. Fins a aquest moment la humanitat va cercar sal amb desesperació.

Una de les característiques principals de la sal és l'enorme versatilitat que té. S'ha arribat a xifrar les seues aplicacions en més de 14.000.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) estableix que la ingesta de sal diària no hauria de superar els cinc grams (l'equivalent a una cullereta de cafè). Cada espanyol en consumeix quasi el doble. El 20% de tota la sal que ingerim s'afeg durant la preparació i a taula, però un poc més del 70% està oculta en els aliments processats.



{S}.

sal

{espècies}.

☛ LA SAL

Hi ha tants tipus de sals que un mateix plat pot oferir matisos variats segons amb la quantitat de sal que el condimentem. Els cuiners professionals utilitzen un ampli registre ja que la sal aporta molt més que sabor salat, hi afig matisos, textures i sensacions al paladar.

De la gran varietat de sals minerals que hi ha, la més utilitzada és la sal comuna.

Una de les més apreciades és la flor de sal. Es produeix en alguns dies d'estiu, per contrast tèrmic; es forma una fina làmina sobre la superfície de les salines que s'arplega a mà. Com que és més pura, s'utilitza menys quantitat, sense refinar. S'empra sobre aliments ja cuinats sobre els quals es dissol i es fon fàcilment.

Altres tipus de sals són:

- *Sal Maldon. Procedeix d'Essex, Anglaterra. És blanca, amb escates en forma piramidal. Perfecta en carn a la graella.*
- *Sal de Guérande de la Bretanya francesa. Gris, cristalls d'una grandària mitjana. Idònia per a carns i peixos a la brasa.*
- *Sal de l'Himàlaia. Rosada, lleugerament granulada, formada per dipòsits marins de més de 150 milions d'anys, rica en oligoelements. Cal ratllar la roca de sal sobre el plat.*
- *Sal de l'Índia. Color negre i origen volcànic. Alt contingut en compostos sulfurosos. Suau, poder de salat baix.*
- *Sal Perla Negra de Hawaii. Composta de sal marina i carbó vegetal actiu. Brillant, cruixent, sabor lleugerament fumat.*
- *Sal Alaea Roja de Hawaii. Granulat irregular. Conté sediments d'argila volcànica, lleuger toc a anou.*

Hi ha molts més tipus de sals, fins i tot amb sabor a d'altres aliments, com la sal de tomaca, d'herbes, etc.

{romer}.

Romer i timó en el camp els agafe

El romer (*Rosmarinus officinalis* L.) prospera en zones seques, assolellades i protegides de vents. Creix prop del seu inseparable amic i aliat, el timó amb qui comparteix preferències sobre tipus de clima i sòl.

El podem trobar amb facilitat, «romero y tomillo en el campo los pillo» (com diuen en castellà) sobretot si estem a Andalusia, Murcia, la Comunitat Valenciana, Catalunya o a les Illes Balears on es registren les majors poblacions. És de fàcil cultiu, de manera que s'utilitza en el disseny de jardins i és senzill cultivar-lo en test per al proveïment de la nostra cuina.

El romer és una herba culinària fonamental en la cuina clàssica de l'arc mediterrani, el seu espai natural. Les fulles, fines i punxegudes, de sabor intens, potent i astringent recorden les agulles de pi. Usat en fresc tenen un toc amarg, per la qual cosa convé no excedir-se en la quantitat emprada.

Macerat en oli o en vinagre pot donar un toc diferenciat a les nostres ensalades. En la paella valenciana s'afeg a última hora una rameta de romer per a aconseguir-hi un sabor més campestre. Combina bé amb carns blanques, a les quals aporta més sabor; pollastre, gallina, titot i també amb carns com la de conill. Aromatitza formatges, els quals són recoberts amb una capa de romer. També s'utilitza en la indústria licorera i en la preparació d'herbers i de tisanes. Forma part del ramillet d'«herbes provençals» consistent en romer, timó, orenga, majorana i als quals, de vegades, s'uneix l'estragó, cerfull i llorer.

Per a obtenir un adob diferent, introduïu una branqueta de romer fresc i un gra d'all en una botella d'oli i deixeu-ho reposar un mes.





{r}

romer

{espècies}.

☞ LES VIRTUTS DEL ROMER

Les supersticions botàniques són tan velles com l'ésser humà, es remunten a la prehistòria quan menjàvem tot tipus de fruits madurs i la part més tendra dels vegetals, baies, tiges, fulles joves, gemmes, flors o llavors en la necessitat d'identificar quines eren comestibles i quines perjudicials per a la supervivència.

Des d'aleshores, l'extraordinari poder atribuït per la creença popular a les plantes les converteix en miraculoses, medicinals, profètiques, sagrades, mortuòries o immortals. El romer no anava a ser-ne una excepció. S'associa amb múltiples propietats terapèutiques. Ja ho diu la dita: «De les virtuts del romer es pot escriure un llibre sencer» o la castellana «mala es la llaga que el romero no sana» perquè el romer té certa activitat antisèptica i cicatritzant. En el Corpus Hipocràticum ja es recomanava per a prevenir malalties de la melsa i del fèrge.

S'ha usat per a desinfectar les estances dels malalts i durant les epidèmies de pesta es portava una rameta de romer que servia per a distraure l'olfacte quan es passava per una zona afectada.

El romer té diferents sobrenoms: «l'herba de les corones» perquè s'enterrava els difunts amb una rameta de romer a la mà o amb una corona de romer i murta i «la planta dels estudiants» pel fet que en l'antiga Grècia es creia que estimulava la memòria.

L'Agència Europea del Medicament (EMA) aprova l'ús, basat en el seu ús tradicional, dels preparats de fulla romaní i el seu oli essencial, per via oral, en el tractament simptomàtic de trastorns digestius i en cas d'espasmes lleus del tracte gastrointestinal. Per via externa, s'utilitzen com a additius en banys i en diferents formes farmacèutiques, com pomades o solucions alcohòliques. S'accepta el seu ús com a coadjuvant en el tractament de dolors musculars i articulars lleus i alteracions circulatòries perifèriques.

{timó}.

Timó: sabor a paisatge

És una planta arbustiva resistent que creix silvestre en tot el mediterrani occidental. Pertany al gènere *Thymus* del qual formen part més de 60 espècies diferents, de vegades difícils de diferenciar a simple vista a causa de la semblança morfològica que tenen, com el timó comú (*Thymus vulgaris* L.), la farigola salsera (*Thymus zygis* L.), el timó d'hivern (*T. hyemalis* Lange) o el timó de Sant Joan (*Thymbra capitata* (L.) Cav), entre d'altres.

El nom deriva del verb grec *Thym*, que significa 'perfumar', en al·lusió a l'aroma tan intensa i penetrant que té, terme que al seu torn prové de Tham que designava una espècie utilitzada en l'antic Egipte com a unguent en els embalsaments.

És un petita mata resistent que podem trobar amb facilitat passejant pel camp. Prospera en zones seques, obertes i solejades.

El timó té sabor a paisatge, a muntanya mediterrània. S'empra per a amanir salses de tomaca, s'afig a sopes i aromatitza les torrades de carn. També és una de les herbes més utilitzades a l'hora de preparar adobats i amaniments d'olives. S'utilitza en les receptes de caragols i bolets. S'usa per a amanir ensalades i plats de verdures, en l'elaboració d'olis, vinagres, sales aromatitzades, herbers i infusions.

Gràcies a la seua versatilitat és imprescindible en diverses combinacions clàssiques d'herbes com el «bouquet garni» un ramellet d'herbes que s'utilitza en la cuina francesa com a atomitzador de caldos i les «herbes provençals».

Ja des d'antic se li atribuïen propietats medicinals, els egipcis el van utilitzar en les seves embalsaments, els grecs l'empraven com a antisèptic usant-ho també com encens per perfumar els seus temples. El timó té propietats antisèptiques, antiespasmòdiques i antitussigen. Actualment, l'Agència Europea del Medicament, accepta l'ús de la summitat florida del timó com expectorant en cas de refredat, en base al seu ús tradicional.

Deixa caure sobre les brases de la barbacoa una branqueta de timó perquè aporte aroma a carns, verdures i peixos.





{t}.

timó

{espècies}.

☞ EL RECEPTARI ROMANO

La cuina romana trobava en les espècies uns productes exòtics que procedien de països llunyans, aconseguien preus elevadíssims i per tant eren un símbol de poder i distinció visible. Fins i tot abusaven dels condiments com es desprèn de l'únic tractat de cuina de l'antiguitat que ens ha arribat de forma, més o menys, completa i que conté les receptes que se servien en les grans taules patrícies durant els primers segles de l'Imperi romà.

*Encara que el manual escrit en llatí i titulat *De re coquinaria* s'atribueix en bona mesura al gastrònom romà Marcos Gavió Apicio, es creu que és possible que no haja sigut escrit per ell, o almenys no únicament i procedisca d'un manuscrit del segle V sobre el qual s'han fet successius afegits.*

De re coquinaria és una de les millors fonts de què disposem per a conèixer la cuina imperial romana, perquè a més de mostrar-nos detalladament l'elaboració de les receptes més sofisticades, ens parla dels productes que s'empraven i ens ensenya trucs de cuina. El timó, amb el qual maceraven peixos i carns i elaboraven salses, és una de les espècies que apareix amb freqüència en aquest manual.

{anou}.

moscada

Anou moscada i macís

L'anou moscada i el macís són dues espècies que procedeixen de l'arbre de l'anou moscada *Myristica fragrans* Houtt. És un arbre tropical, molt aromàtic, amb una vida productiva que supera els quaranta anys, i cada exemplar anualment fa aproximadament uns 2.000 fruits.

Ben embolicada, com els regals luxosos, l'anou (que es la llavor) apareix recoberta per una corfa de textura fina. Aquesta corfa està protegida per un aril, una espècie de malla de xarxa blana, de color roig intens de la qual s'obté el macís. Cobrint-la, hi ha una altra corfa en forma de dues valves, com si fóra la pell externa d'una ametla.

Es cull quan el fruit cau al terra. Se n'extrau el macís i es deixa que la corfa (testa) que embolica l'anou moscada s'asseque i es convertisca en cruixent per a poder partir-la més fàcilment. L'anou moscada és més petita que una cirera, de color marró, dura, de forma d'ou. La seua aroma recorda al clavell i el sabor és dolç, lleugerament picant. Quan la ratllem veiem l'interior marbrat de tons marró i crema.

Quant al macís, es comercialitza en làmines o molt. Les propietats organolèptiques que té són molt semblants a l'anou encara que d'una fragància més intensa i un sabor menys dolç. On realment el macís avantatja l'anou moscada és en el poder que té per a acolorir els aliments. Mentre l'anou no aporta gens en aquest sentit, el macís tony els plats amb un to groguenc semblant al del safrà.

Millora el sabor dels purés i cremes (carabassí, espinacs, carabassa, porro...) afegint un polsim d'anou moscada.





{n}.

anou
moscada

{espècies}.

☞ ANOU MOSCADA

L'anou moscada i el macís fins a mitjan segle XIX únicament es produïen a les illes de Banda, a l'arxipèlag de les Moluques. Com que es tracta d'espècies focalitzades únicament en un lloc, les especulacions sobre el seu comerç, la distribució i el preu han sigut una constant.

La població d'aquestes illes les intercanviaven mitjançant sistema de barata als mercaders àrabs, els quals sense revelar-ne l'origen, les venien i obtenien beneficis elevats en el port italià de Venècia, encarregat de distribuir-les a Europa, on eren molt benvolgudes.

Els portuguesos van ser els primers europeus a arribar a aquestes illes (1512) que van dir Illes Boges per la dificultat que comportava navegar entre aquestes, fent-se amb aquest lucratiu comerç fins que els va ser arrabassat pels neerlandesos que l'any 1602 creen la Companyia Holandesa de les Índies Orientals. Aquest organisme va ser ideat pel govern holandès per a acabar amb les freqüents expedicions privades a la recerca de les espècies que emprenien els seus conciutadans. Aquests viatges reportaven grans beneficis si acabaven amb èxit, però implicaven un gran risc (inclemències meteorològiques, naufragis, atacs pirates, malalties) i generaven competència entre els holandesos, fet que feia abaixar els preus de les espècies en arribar en una quantitat més gran als ports de distribució. La Companyia Holandesa va unificar els interessos del país i el seu comerç. Va eliminar el tradicional sistema de barata i va establir una taula de preus basat en la moneda. En aconseguir volum de negoci i grans beneficis va servir a l'estat holandès per a augmentar el seu desenvolupament naval, incrementar les colònies i finançar-ne les guerres.

{canyella}.

La dolça fusta

La canyella és l'escorça seca de diversos arbres de la família de les lauràcies. Va ser emprada com a perfum des de l'antiguitat i valorada per les seues propietats medicinals.

Hi ha diferents tipus de canyella segons l'arbre de què procedeixen, encara que tots són del gènere *Cinnamomum* L. També hi ha diferents qualitats segons la part de l'arbre de la qual ha sigut obtinguda i de la collita a què pertany.

La més apreciada a Europa és la del *Cinnamomum zeylanicum* Nees popularment conegut com canyeller procedent d'Sri Lanka. El procés d'obtenció d'aquesta és semblant al del suro de la surera. El canyeller està recobert d'una doble escorça que se separa amb facilitat del tronc en fer uns talls en forma de làmines. Aquestes s'assequen i s'enrotllen com si foren les fulles d'un puro. Després d'un parell d'anys, l'arbre regenera l'escorça.

El senet o canyella de la Xina obtinguda de l'arbre *C. cassia* (L.) J. Presl és la més utilitzada a Amèrica. El seu sabor és menys delicat, lleugerament picant i l'aparença que té és més tosca. Encara que representa un percentatge elevat de la canyella consumida a tot el món es considera d'una qualitat inferior i se l'ha anomenada amb el malnom de canyella bastarda.

També s'anomena canyella a la producció del *C. loureiroi* Nees o canyeller vietnamita, encara que s'assembla més al senet de l'Índia, amb qui comparteix característiques com la forma rugosa i desigual, el sabor no tan delicat, més complex i l'aroma més pronunciada.

Remeneu el cafè amb un palet de canella en comptes de fer-ho amb una cullereta, hi aportarà aroma i sabor dolç.





{c}.

canyella

{espècies}.

☪ L'AU FÈNIX

La mitologia relaciona la fragant i estimulants canyella amb l'immortal Au Fènix que vivia al Jardí del Paradís i renaixia de les cendres cada cinc-cents anys.

El poeta romà Ovidi en la Metamorfosi compta com aquest ocell, en complir cinc segles de vida, puja a les branques més altes d'una palmera per a construir un niu recobert amb senet de l'Índia i espigues de suau nard, amb canyella esmicolada i amb mirra, sobre el qual es tombava per a ser devorada pel foc màgic immers en perfums. De les seues cendres naix una nova i jove Fènix.

En els llibres sagrats de les diferents religions figuren nombroses cites sobre la canyella. Les aromes sempre han sigut un vincle de comunicació entre els humans i el més enllà. S'oferien fragàncies exquisides als déus per a apaivagar la fúria d'aquests i les aromes eren un símbol de l'aprovació celestial. La frase 'morir en olor de santedat' es refereix al fet que els beats i màrtirs, en lloc de desprendre una olor desagradable en morir, inundaven l'ambient amb magnífiques aromes que solien descriure's com a dolces.

La canyella és un ingredient que té gran presència en la cuina medieval i en la del Renaixement. A França, en l'edat mitjana, el rei dels condiments era el gingebre encara que també s'usava abundantment el safrà, el pebre i la canyella. La Cameline és un exemple d'una salsa del segle XIV que es feia amb pa, suc de raïm, gingebre, pebre i canyella.

La canyella ha format part de la farmacopea tradicional com a remei per a afavorir la circulació sanguínia, alleujar la febre, facilitar la digestió i regular el cicle menstrual. Hi ha testimonis que descriuen com un tros de canyella era desitjat i cobejat com un tresor.

*Actualment la Agència Europea del Medicament, accepta l'ús de l'escorça i de l'oli essencial de *C. zeylanicum* Nees (*Cinnamomum verum* J. Presl), en base al seu us tradicional, en el tractament simptomàtic de les molèsties digestives lleus i de la diarrea lleu.*

{clavell}.

Clavell d'olor, set vegades mes valorat que l'or

El clavell és el capoll sec i sense madurar de la flor del clavell o claveller *Syzygium aromaticum* (L) Merrill&L.M. Perry un arbre de fulla perenne, molt aromàtic que arriba a fer de 8 a 12 metres d'altura.

Les referències més antigues al clavell d'olor daten de la dinastia Han a Xina (206 aC–220 dC). La *ting-biang* o espècia de clavell s'utilitzava per a refrescar l'alè dels cortesans quan tenien audiència amb l'emperador. Avui continua utilitzant-se per a combatre el mal alè, i forma part de la fórmula d'algun dentífric.

Abans de l'era moderna, el clavell era una raresa botànica, creixia en cinc minúscules illes volcàniques de les Moluques, també anomenades illes de les Espècies (a l'Est del que avui és l'arxipèlag indonesi) cobejades al llarg de la història per ser, juntament amb Madagascar, els dos llocs on es recol·lectava el clavell i l'únic on es trobava l'anou moscada. Les dues espècies van enfrontar mercaders indis, àrabs, xinesos i més tard portuguesos, espanyols, holandesos i anglesos en el domini d'aquestes illes i el monopoli del seu comerç. Tan gran era el seu valor que va arribar a aconseguir en el mercat un preu set vegades superior a l'or.

El clavell ha provocat conflictes internacionals i ha propiciat viatges arriscats, com el que emprèn Magallanes l'any 1519 amb cinc navilis i 380 homes. L'empresa li va costar la vida. Tres anys més tard al comandament de Juan Sebastián Elcano, l'expedició arribava a Sanlúcar de Barrameda (Cadis) amb només una nau, 18 supervivents i el celler d'aquesta carregat amb un tresor per a la corona, els preuats clavells d'olor.

Introduïu uns trossos de formatge en oli d'oliva, afegiu-hi un pebre de Caiena (xili) i un parell de clavells; deixeu-ho reposar almenys dos dies abans de consumir-ho.





{c}.

clavell

{espècies}.

☞ RIC EN EUGENOL

Si agafem un clavell d'olor i l'esclafem contra els dits una persistent aroma dolça i penetrant ens perfumarà la mà durant hores.

El seu oli essencial, ric en eugenol (aprox. un 85%), té propietats antisèptiques i anestèsiques. L'eugenol, també està present en les fulles de llorer, la canyella i l'anou moscada, encara que el clavell és una de les espècies més riques en aquesta essència.

Tradicionalment s'ha relacionat els clavells amb beneficis possibles per al sistema digestiu, i s'ha utilitzat per a alleujar nàusees i vòmits i per a reduir les flatulències. L'oli essencial s'ha utilitzat en el tractament del mal de queixal i d'infeccions lleus de la boca i la pell.

El clavell també ha sigut protagonista de superxeries i creences. Va haver-hi un moment en què es va creure que hi havia prou amb fregar-los contra les genives per a curar el mal de cap i que espantaven els dimonis si se situaven en els orificis del nas.

Actualment, l'Agència Europea del Medicament aprova l'ús, basant-se en la seva utilització tradicional, de l'oli essencial de clavell en processos inflamatoris de la mucosa bucofaringea i per alleugerar temporalment el mal de queixal provocat per la càries dental (el que no ens lliurarà d'anar al dentista el més aviat possible).

{llorer}.

Qui planta un llorer, mai el veurà créixer

El llorer, *Laurus nobilis* L, és originari de l'est mediterrani i d'Àsia Menor, des d'on es va estendre a la resta d'Europa i Amèrica. És un arbre longeu i resistent, però de creixement lent, per la qual cosa ha donat lloc al refrany «qui planta un llorer, mai el veurà créixer».

Les seues fulles s'utilitzen en cuina, tant fresques, com seques. Fresques aporten un toc amarg i tenen presència en la cuina italiana. En la cuina espanyola s'usen seques per a donar un punt fresc i lleugerament picant a les preparacions.

Forma un matrimoni perfecte amb el vinagre, prova d'això és la quantitat d'adobs de peix blau com la sardina, la tonyina, o el verat, en els quals s'alien aquests dos ingredients. També s'utilitza en adobs d'ocells i carns de caça. Aporta un matis interessant a les verdures en vinagre, els llegums i els marinats. Combina a la perfecció amb els guisats en què intervé el vi i per a cuinar mariscos i bivalves com a clòtxines, cloïsses i escopinyes.

Les fulles del llorer s'utilitzen en medicina tradicional; en tisanes, banys de vapor o en forma de liniment, en casos d'inapetència, espasmes gastrointestinals, meteorisme o bronquitis, entre d'altres. El seu oli essencial, està compost principalment per cineol i eugenol i s'ha utilitzat tradicionalment com a analgèsic en el dolor reumàtic. per la riquesa en aroma i propietats, figura en la composició de productes de perfumeria, cremes, locions, sabons i xampús. L'oli obtingut dels fruits s'ha utilitzat popularment en el tractament de les inflamacions osteoarticulares i contra els polls.

*És un ambientador natural.
Poseu un grapat de fulles de
llorer a bullir i desapareixeran
les males olors.*





{1}.

llorer

{espècies}.

☞ EL VALOR SIMBÒLIC DELS ARBRES

En l'antiguitat els arbres tenien un valor sagrat important. Simbolitzaven el coneixement i la connexió amb el que es trobava més enllà del terrenal. Per això les magues i sibil·les s'envoltaven el cap amb les seues fulles.

En l'oracle de Delfos, un espai sagrat al qual acudien els grecs a la recerca de prediccions, es trobava la font de Castàlia envoltada d'un bosc de llozers. La piti o pitonissa era l'encarregada d'interpretar als mortals els missatges de l'oracle. Posteriorment els autors cristians dels segles III i IV per a ridiculitzar les religions paganes dibuixaven les pitonisses en estat d'embriaguesa, mastegant fulles de llorer i llançant espuma per la boca.

Mitologia, llegenda i simbologia envolten el llorer. En la consideració que provocava somnis profètics, llançaven les fulles al foc, si cremaven crepitant sorollosament era un bon vaticini. El poeta grec Homer (s. VIII aC) narra com les branques de llorer tenien la qualitat de permetre veure el futur i com els legisladors cretencs abans de prendre decisions importants i de promulgar lleis consultaven al llorer.

Hi ha diferents tesis sobre si la paraula llorer procedeix del cèltic laur verd, o del llatí laude honor. El que sí que és segur és que el terme llorejat referit a una persona que ha aconseguit un reconeixement té l'origen en aquesta planta.

Grecs i romans es van servir de flors, branques i fulles d'arbres per als seus ritus. La murta i l'olivera coronaven els caps dels atletes victoriosos en els jocs olímpics i el llorer la dels vencedors en els tornejos dramàtics i poètics.

{comí}.

Tant se me'n dona naps com cols

El comí més comú és el fruit d'una planta de l'espècie *Cuminum cyminum* L. El sabor que té pot definir-se com a melós, recorda el de l'anís, amb notes amargues i lleugerament picants. La seua aroma és extraordinàriament fina, dolça, amable.

Els cuiners grecs molt aficionats a condimentar guisats amb varietat d'espècies, empraven el comí.

Els xefs romans també gaudien de les virtuts del comí. Plini el Vell en la seua Història Natural (segle I aC) l'esmenta com una espècia molt benvolguda que es mesclada amb el pa, l'aigua i el vi. En el receptari de cuina romana que s'atribueix a Caius Apicius es fa referència al que llavors es consideraven exquisideses «I quan begues, que et porten llepolies com aquestes: estómac o matriu bullida de truja, muntada sobre comí, acre vinagre i suc de sílfid: i la tendra raça dels ocellets rostits, quan ho oferisca l'estació».

Possiblement van ser els àrabs els qui van introduir el comí a Europa a través d'Andalusia. En la cuina aràbic-andalusa, les espècies i les herbes aromàtiques tenien reservat un paper important registrant-se la presència abundant de comins, safrà, anís en gra, alcaravia, fenoll, julivert, herba-sana i coriandre.

El comí, per la seua diminuta grandària, ha donat lloc a frases en castellà com «me importa un comino (tant se me'n dona naps com cols)» o a la denominació "cominer" per a referir-nos a algú que es preocupa per minúcies. Encara que en l'actualitat el comí siga una espècia barata, el valor gastronòmic i fitoterapèutic que té ha sigut elevat en diferents etapes de la seua història.

Per a donar un toc diferent a una guarnició d'arròs bullit, calfeu una culleradeta de comins en una paella amb unes gotes d'oli i un all picat i afegiu-ho a l'arròs.





{c}.

comí

{espècies}.

☞ COMÍ NEGRE: L'OLI DELS FARAONS

El comí negre o pebreta Nigella sativa L. és una planta de la família ranunculàcies, usada com a medicament i com a remei terapèutic, molt conegut a Àsia i en tot l'Orient.

S'utilitzava medicinalment en l'antic Egipte, amb les seues llavors es fa un oli, premsat en fred per a conservar les seues propietats biològiques, conegut com l'«oli dels faraons».

El comí és molt valorat en fitoteràpia per les propietats carminatives que té. A causa del seu poder estimulant amb acció intestinal, per a alleujar les digestions pesades, està recomanat en plats que provoquen flatulències com cigrons, faves, coliflor, col, etc. La saviesa popular l'incorpora a la col agra alemanya «xucrut», el «falàfel» o croqueta de cigrons i a les faves cuinades a Pakistan, l'Índia i països àrabs. Com romanent del seu passat andalusí la Vall de Ricote (Múrcia) conserva un guisat de be amanit amb abundants comins denominat "Pebre".

{orenga}.

Alegria de la muntanya

Linneo va atribuir a aquesta planta el nom que li va donar Teofrast (s IV a.C.) a una certa planta aromàtica i que deriva del grec ors (muntanya) i gans (alegria), per això rep el sobrenom d' "alegria de la muntanya".

Potser amb més encert s'hauria de dir *Amaracus*, nom que li van donar altres botànics en record del llegendari criat del rei de Xipre Cíniras, que afligit després de vessar un valuós perfum del seu senyor va demanar als déus ser transformat en el marduix planta que va portar antigament el seu nom i va ser molt citada per Virgili, Plini i Sant Isidre entre altres autors clàssics.

L'orenga comprèn diverses espècies de plantes que són utilitzades amb finalitats culinàries. La més corrent és l'*Origanum vulgare* L, originària del Mediterrani i amb freqüència conreat en horts. Hi ha unes vuitanta varietats d'orenga: com l'*Origanum virens* Hoffmanns&Link, que es l'espècie silvestre d'Espanya, l'*Origanum pau* Martínez, el més fragant de tots, conreat a horts del litoral espanyol i d'origen desconegut que correspon probablement al almoraduz dels hispano-àrabs, l'orenga de Creta, l'*Origanum dictamnus* L., l'orenga grega rigani o l'orenga francesa *Coleus amboinicus* Lour. Per si la confusió fora poca, en algunes zones s'anomena orenga al moradux *Origanum majorana* L., l'aroma del qual és semblant a l'orenga, però d'un sabor diferent; menys picant i més melós.

Ja en les comèdies gregues dels segles IV i III aC hi ha al·lusions a l'orenga (que empraven per a donar al vi un bouquet especial), el comí, el coriandre, el safrà i el sèsam, però no a les espècies orientals. No és que les espècies foren desconegudes, sinó que el seu cost més exorbitat les posava només a l'abast dels més rics.

L'orenga té un gran poder transformador dels aliments. Per a comprovar-ho n'hi ha prou amb empolverar amb orenga unes senzilles verdures, una simple tomaca o una ceba rostida. El seu poder aromàtic i el seu sabor lleugerament amarg combina a la perfecció amb la carn de pollastre o el porc.

Rostiu una ceba, afegiu-hi una anxova al cor i un raig d'oli i empolseu orenga.





orenga



{espècies}.

☞ L'ORENGA

Déu vulga que orenga siga i no se'ns torne comí de prat, es diu popularment atribuint valors positius a l'orenga i de menor qualitat al comí de prat, una espècia d'un sabor lleugerament picant i anisat, utilitzada antigament com a condiment i en l'elaboració de pans i pastissos.

El comí de prat, Carum carvi L. també es confon amb el comí, perquè el sabor, la grandària i l'aparença que té és similar. De fet també és coneguda com comí de prat.

Sens dubte, la dita més popular a què ha donat lloc aquesta planta és «no tota la muntanya és orenga» per a referir-nos al fet que no tot és vàlid o bo.

En la medicina tradicional figura com una planta amb propietat antioxidant, antimicrobiana, antisèptica, tònica i digestiva. Té un ingredient actiu el carvacrol, un antisèptic que inhibeix el creixement de diversos ceps de bacteris. La medicina xinesa hi atribueix propietats per a tractar les nafres bucals, alleujar els mals de panxa, calmar la tos, cicatritzar ferides o tractar el reuma.

{julivert}.

El julivert de totes les salses

El julivert és una herba amiga, tant per estar sempre disposada a compartir l'espai de cultiu amb altres plantes com per les qualitats que té que contribueixen a realçar amaniments i assaonaments. Va bé amb quasi tot, no hi ha ingredient que se li resistisca.

En general s'utilitza en la preparació i la decoració dels plats. En comptades ocasions adquireix el paper protagonista, tret d'algunes excepcions com la salsa verda i algunes vinagretes o amaniments.

És del gènere *Petroselinum* i de la família de les *Apiaceae*, estesa per tot el món. Associada al Mare Nostrum és un ingredient omnipresent en els plats de dieta mediterrània.

Els grecs l'anomenaven petroselino que significa 'api que creix en les pedres'. Classificaven cinc espècies d'api, la més comuna de totes era l'api d'hort, el nostre julivert.

En l'edat mitjana es popularitza el seu ús en cuina. En els horts dels convents els monjos s'encarreguen de cultivar-la i convertir-la en condiment freqüent en el rebost.

Els dos tipus de julivert més comuns són: el julivert arrissat *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss, més dolç i suau i el julivert de fulla plana o italià *P. crispum* var. *neapolitanum* Danert., de sabor fort, persistent lleugerament amarg. El julivert sol confondre's amb el coriandre *Coriandrum sativum* L. i amb el cerfull, *Anthriscus caucalis* M. Bieb. = *Cerifolium anthriscus* (L.) Schinz & Then, encara que tenen un sabor totalment diferent.

Les seues fulles consumides en cru són riques en vitamines A, B1, B2, C i D. Es tracta d'un condiment amb grans aportacions de ferro i calci. recomanable en els casos d'anèmia. Actualment els usos del julivert són fonamentalment culinaris. Les fulles i l'arrel s'han utilitzat tradicionalment per les seves propietats diürètiques i popularment s'utilitzen en casos d'anèmia, inapetència, flatulències o amenorrea, entre altres usos. Les fulles mastegades s'usen per combatre l'halitosi.

Si fregiu unes branques de julivert amb abundant oli obtindreu uns xips naturals, cruixents i delicats.





{j}.

julivert

{espècies}.

☞ EL JULIVERT

La profunda petjada que aquesta herba ha deixat en la nostra cultura va més enllà de la gastronomia, i es manifesta en el llenguatge. Parlem col·loquialment, en castellà, d'emperifollarse o emperejilarse per a referir-nos a algú que s'ha arreglat excessivament.

La frase «no le falta un perejil» s'empra per a fer referència a algú a qui no li falta un detall. Diem «eres un julivert» en referència a tenir el do de la ubiqüitat i ho estem relacionant amb la facilitat d'aquesta planta per a estar en els més diversos llocs. Igualment emprem «ser el julivert de totes les salses» per a referir-nos a la persona amiga de figurar a tot arreu.

Antigament no era lícit menjar julivert perquè es considerava una herba dedicada als difunts. Aquesta vinculació prové de la mitologia grega i té a veure amb la mort del petit Ofeltes, fill del rei de Nemea, que va ser dipositat uns instants per la seua nodrissa Hipsípila sobre un camp de julivert. Quan va tornar el nen estava mort, sobre el seu cos s'enroscava una enorme serp que li havia inoculat el seu verí. En honor del petit es van crear els jocs olímpics de Nemea, que tenien lloc cada dos anys, en què els jutges portaven robes de color fosc en senyal de dol i es premiava els vencedors amb corones de julivert.

{herbes}.

culinàries

Espècies i herbes culinàries

Les espècies són productes vegetals aromàtics molt concentrats, que procedeixen de fulles, escorces, arrels, flors, fruits o llavors, utilitzats en l'alimentació humana des de fa mil·lennis per a potenciar el sabor dels aliments i ajudar a conservar-los.

En el passat era important emascarar el sabor d'aliments molt valuosos i difícils de conservar i les espècies i les herbes culinàries, els feien més gustosos al paladar i digestibles. A més, moltes de les plantes culinàries presenten així mateix usos medicinals, com el clavell, de l'oli essencial del qual s'extrau un potent anestèsic usat en odontologia.

Les espècies valien més que l'or i van ser motiu de guerres i de grans viatges per a controlar-ne el comerç. Àrabs, venecians, espanyols i portuguesos, holandesos, francesos i anglesos... tots van lluitar per un monopoli que va finalitzar amb el cultiu i l'abaratiment dels preus, fet que les va posar a l'abast de tots.

Les espècies més antigues provenien de les illes Moluques a Indonèsia (anou moscada, canyella, clavell i pebre), però l'afany descobridor de Colom i les caravel·les espanyoles, va posar sobre el tauler noves espècies americanes com la vainilla, el pebre roig i xili picant, el pebre de Jamaica, l'arxiota i moltes més herbes aromàtiques i això que el safrà ja era un producte espanyol de primer ordre des de l'edat mitjana.

Però els llauradors i els habitants humils sempre van tenir al seu abast les herbes aromàtiques: romer, timó, sajolida, llorer, herba-sana, sàlvia, orenga, hisop, fenoll, pinyons i un llarg llistat de plantes amb les quals la tradició mediterrània va crear la seua empremta culinària original.





{h}.

herbes
culinàries

{espècies}.

☞ *Família lamiàcia:*

SAJOLIDA (*Satureja montana* L.). La sajolida de muntanya és la més comuna, però la sajolida hortícola (*S. hortensis*) i la sajolida silvestre meridional (*S. obovata*), també tenen un sabor fort i són molt cercades.

HERBA-SANA (*Mentha spicata* L.). Pròpia de zones humides, presenta diverses formes culinàries: la de fulles blanques, arrissades i redones és la més dolça i apta per a cuina, les altres són millors per a infusions.

MENTA (*Mentha x piperita* L.). Encreuament de la menta de riu (*M. aquatica*) i l'herba-sana (*M. spicata*) conegut des de l'edat mitjana.

SALVIA (*Salvia officinalis* L.). Des d'antic, es coneix el valor medicinal de la sàlvia i com a condiment (fulles fresques o seques), amb formes porpres i variegades molt adequades per a posar en el plat. L'endèmica sàlvia de Mariola (*S. blancoana* subsp. *mariolensis*) és molt més aromàtica.

HISOP (*Hisopus officinalis* L.). Petita mata silvestre de tiges herbàcies, aroma en fresc delicat.

ALFÀBEGA (*Ocimum basilicum* L.). De l'àrab *al-abaq*, d'on procedeix alfàbega (per deformació). Herbàcia de fulles comestibles i aromes de llimó, menta i clavell.

PEBRELLA (*Thymus piperella* L.). Mata de fulles arrodonides, endèmica de l'est peninsular amb aroma entre timó i orenga. Apreciada en gaspatxos tipus manxec i adobs d'olives, raïm de pastor, fenoll marí, etc.

☞ *Família apiàcia:*

CORIANDRE (*Coriandrum sativum* L.). Planta mediterrània coneguda ja pels egipcis, que va ser l'espècia principal d'Al-Andalus, tant com herba fresca, com per la fruita seca.

FENOLL (*Foeniculum vulgare* Mill.). El fenoll és una fina herba d'olor anisat i sabor dolç amb tocs amargs molt usada en la cuina romana. Els seus fruits també són anisats i s'usen per a adobar embotits i en licors.

APIO (*Apium graveolens* L.). Planta herbàcia d'aroma i sabor característic, utilitzat en sopes (fulles senceres), ensalades (pecíol) i formatges (els fruits).

{h}.

herbes culinàries

{espècies}.



{sajolida}.

(*Satureja montana* L.)
Per a les olives negres, és adob universal



{fenoll}.

(*Foeniculum vulgare* Mill.)
Aroma antiga es mostra, entre tota la Mar nostra



{salvia}.

(*Salvia officinalis* L.)
És tan bona medicina, com herba de cuina



{alfabega}.

(*Ocimum basilicum* L.)
De l'Índia va ser tret i en la nostra horta plantada



{herba-sana}.

(*Mentha spicata* L.)
Caragols i potatges, són amb aquesta insuperables



{menta}.

(*Mentha x piperita* L.)
Fresca, verda i monacal, de l'hort aroma vital



{hisop}.

(*Hissopus officinalis* L.)
De les herbes culinàries, és una de les més fines



{api}.

(*Apium graveolens* L.)
Dels meteors interns, ens lliura per moments



{coriandre}.

(*Coriandrum sativum* L.)
Fresca o seca evocadora dels fogons moriscos



{pebrella}.

(*Thymus piperella* L.)
La reina de les cuines, per les terres levantines

{espècies}.

{curiositats}.

Els grecs valoraven molt una mel elaborada de les flors d'«herpellon» una varietat de timó que creixia en les muntanyes d'Atenes. En el Corpus Hipocraticum es recomanava el consum de mel per a aconseguir la longevitat.

La història de les espècies està lligada a la història de la navegació i la conquesta de territoris. Colón, Vasco De Gama i Magallanes, els tres banderers de l'era dels descobriments, eren cercadors d'espècies abans de convertir-se en descobridors. Les espècies eren valuosíssimes perquè eren escasses i difícils d'obtenir.

Les espècies eren un dels productes més luxosos en l'edat mitjana. De totes aquestes la més comuna era el pebre negre i la més exclusiva el safrà. Algunes espècies arribaven d'Àsia i Àfrica i eren extremadament costoses com la canyella, la càssia, el comí, el gingebre i els clavells.

Una característica de la sal és la versatilitat que té. Es creu que té més de 14.000 usos. Algunes de les seues propietats resulten curioses i d'altres han caigut en desús. S'ha emprat en la indústria química, fabricació de plàstics, desinfecció d'aigües i obtenció d'insulsa càustica, fabricació de pasta cel·lulosa, indústria tèxtil, colorants i pigments, com a correctora de sòls, abonaments inorgànics, pesticides i herbicides, en els vulcanitzats de cautxú, adobat de pells, dissolvents, detergents, en metal·lúrgia etc. També ha servit per a: emmidonar organdi, netejar mobiliari, llevar òxid, eliminar taques de la roba, mantenir la frescor de les flors recentment tallades, fer sabons, impedir la formació de gel en carreteres i ajudar a extingir incendis provocats per greixos acumulats. S'empra també en l'extracció de plata, en els vidrats de ceràmica, en els adobats, en les mescles frigorífiques, en la conservació de fustes destinades a la construcció de bucs...

La «Via Salaria» era una antiga calçada romana construïda per a transportar la sal de les salines d'Ostia (ciutat antiga i port comercial en la desembocadura del riu Tíber) a la urbs. Els soldats que cuidaven aquesta ruta rebien una part de la paga en sal. Aquesta part es deia «salarium argentum» d'on prové el nostre actual «salari».





{espècies}.

{per a saber mes}.

European Union monographs and list entries

<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-products/european-union-monographs-list-entries>

https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal/field_ema_herb_outcome/european-union-herbal-monograph-254

WHO Monographs on Selected Medicinal Plants

<http://apps.who.int/medicinedocs/es/d/Js2200e/>

European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP)

<http://escop.com>