

# 12 especias imprescindibles en tu cocina

¡Llena tus platillos de color y sabor con solo una pizca de estos condimentos!

## Pimienta

Una de las más usadas en la gastronomía de todo el mundo; está representada por bayas o semillas con un gusto picante más o menos dulzón. La **pimienta** tiene numerosas variedades, pero las más populares son la negra, la blanca y la roja. Se puede adquirir rallada o en grano.

- **Pimienta verde:** bayas inmaduras en salmuera, de sabor más suave. Preferida para guisos y platos de carne. Ciertas publicaciones destacan su **contenido de vitamina C** y **flavonoides**.
- **Pimienta negra:** bayas inmaduras secadas al sol. Maravillosa para platos de alto contenido proteico y con **beneficios probados** para la salud.
- **Pimienta blanca:** baya maduras sin cáscara y secas. Se utilizan para platos de colores claros, pollo y pescado. De este tipo de pimienta se han estudiado y confirmado propiedades para **disminuir la inflamación** en el tejido adiposo (en combinación con la cúrcuma) y como **antioxidante**, aunque esto último en menor medida.
- **Pimienta roja:** se han comprobado posibles **efectos beneficiosos** para la pérdida de peso y la disminución de la intolerancia a la glucosa.

## Cardamomo

Valiosa y delicada, **esta especie** proviene de las semillas negras de una baya de color verde y es típica de la cocina India. Se usa tanto para preparaciones saladas como **dulces** y su **aroma es intenso y ligeramente picante**.

Es uno de los ingredientes “secretos” para el café árabe. Se dice (pero no se ha comprobado aún) que puede ser útil para tratar la dispepsia y aliviar los cólicos. Ambas propiedades se citan como probables en la **misma investigación**.



*Se trata del capullo seco de la flor del clavel. Es una especia aromática y potente, con supuestos poderes antisépticos y [antihelmínticos](#), pero de los cuales no hay suficiente evidencia científica.*

Se utiliza entero o molido —con moderación— para condimentar vinos calientes, salsas, pasteles, carne picada y marinadas de pescado. En la medicina tradicional se emplea para aliviar el dolor de muelas, pero es otro beneficio no comprobado aún. Además, si pinchas dos o tres en una naranja, obtendrás un ambientador casero para el hogar.

## Canela

¿Qué sería de un delicioso café *cappuccino* sin su sabor a canela? ¿Qué aroma tendrían los postres caseros si faltara esta especia? Ya sea molida, en polvo o en rama, la canela se ha ganado la adoración de grandes y chicos.

Diferentes estudios sugieren que es muy útil para la expulsión de gases (no hay suficiente evidencia al respecto, pero sí [se ha reportado su uso histórico](#) para estos fines), la reducción de azúcar y colesterol en sangre (sin [conclusiones significativas](#) todavía) y el [alivio de resfriados](#), debido a que es un estimulante calorífico.

## Pimentón

La paprika o pimentón proviene del pimiento seco triturado. Se utilizan los frutos secos y molidos para condimentar sopas, platos de [carne](#) y

ensaladas. Es típica de la cocina húngara y uno de los ingredientes principales del pulpo a la gallega, los escabeches, las conservas y los adobos.



## Comino

¿Quién ha comido un buen plato de frijoles negros sin comino? Es típico en las recetas de origen árabe e indio, así como en las mediterráneas. Se utilizan los **frutos de la planta**, que parecen semillas, generalmente molidos.

Es un ingrediente típico de la cocina árabe y mediterránea. Forma parte de mezclas de especias como el garam masala. Se usa como condimento de carnes y quesos, y es un ingrediente del cuscús y el humus. El sabor puede ser demasiado fuerte y, por lo tanto, se recomienda utilizar muy poca cantidad.

## Nuez moscada

Especialmente aromática, **esta especia** se obtiene a partir de la semilla interior de la planta, que se encuentra dentro del macís. Se utiliza seca y rallada en bebidas calientes, postres, pasteles y también en salsas saladas como la bechamel. No dudes en usarla en pescados y carnes.

## Curry

En realidad, es una **mezcla de especias** de la **India** y es aromática y fuerte. Algunas de las especias incluidas en ella son la cúrcuma, el comino, el cardamomo y la canela; por lo tanto, el sabor es agridulce. Nos permite preparar pollos, carnes, vegetales y pescados.



## Ají molido

También conocido como chile o pimienta picante en escamas, se obtiene a partir de **pimientos picantes** triturados. Sirve para darle un distintivo a pastas, carnes y guisos. Ideal para condimentar la salsa de **tomate**, las albóndigas o las hamburguesas caseras.

## Jengibre

Forma parte de la gran mayoría de los platillos de China, Tailandia, India, Vietnam y Japón. Es el rizoma carnoso de la especie *Zingiber officinale*, que, seco y pulverizado, pueden ser considerado una especia. Está presente en el sushi, guisos, [sopas](#) y pescados cocidos. Le aporta un ligero toque picante a tus comidas. Atención, se dice que aumenta el metabolismo (aunque publicaciones científicas [han desmentido](#) esta propiedad) y puede elevar la temperatura corporal, según [estudios](#). En algunas culturas, es considerado un afrodisíaco.



## Orégano

Venerada en Italia como un ingrediente esencial de las pizzas y espaguetis, [esta hierba aromática](#) brinda sus hojas para nuestra delicia. Además de ser utilizado en recetas saladas, se dice que el té de orégano mejora digestión y es expectorante, pero no hay estudios concluyentes al respecto.

## Cúrcuma

De singular sabor, la cúrcuma se obtiene a partir de la raíz hervida, seca y molida de la planta. Se usa en platos como el pilaf y es uno de los ingredientes del curry.

La cúrcuma es un **antioxidante** y **antiinflamatorio** que recientemente ha sido investigado para determinar sus supuestas **propiedades anticancerígenas** (todavía están en curso). Puedes usarla en sopas, salsas, cremas o hasta ensaladas.