

EL CLUB DE ESPECIAS



ANÍS

PIMPINELLA ANISUM L.

Botánica: El anís alcanza una altura de hasta 90 cm, con flores de color blanco amarillento en racimos con forma de sombrilla. Sus semillas contienen aceite esencial rico en transanetol, responsable de su aroma dulce, similar al del regaliz. Aunque su sabor es similar, se distingue del anís estrellado chino y japonés. De origen mediterráneo, el anís se extendió a Europa, América y Asia, y actualmente se cultiva ampliamente.

Historia: Utilizado desde el antiguo Egipto, Grecia y Roma, el anís era apreciado por facilitar la digestión, aliviar el dolor y estimular la producción de leche. Se extendió a la India, China y, posteriormente, a América. La medicina tradicional de Oriente Medio, Irán, Turquía y el norte de África lo utilizaba para achaques que abarcaban desde problemas respiratorios y digestivos hasta infecciones e inflamación.

Usos culinarios: El anís se utiliza entero o molido en repostería, galletas, platos de carne y tés. Es popular en la cocina mediterránea y asiática, y también aromatiza bebidas como el ouzo (Grecia), el pastis (Francia), la sambuca (Italia) y el raki (Turquía).



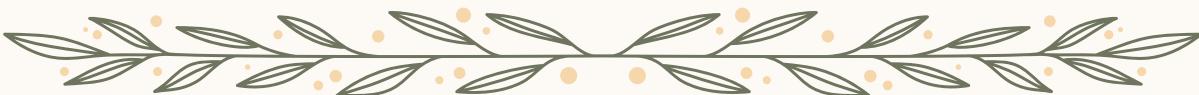
Biscotti de anís

Receta de Cookpad.com

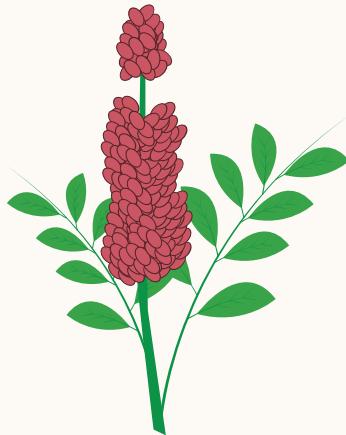
Ingredientes

2 tazas de harina común	3/4 taza de azúcar granulada
2 cucharaditas de levadura química	1/2 taza de aceite de oliva
1 pizca de sal	1 cucharadita de extracto de vainilla
4 huevos	1 ½ cucharadita de anís en polvo

1. Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. Engrasa, enharina o forra un molde para pan con papel pergamino.
3. En un tazón grande, tamiza la harina, el polvo para hornear y la sal. Reserva.
4. En el tazón de una batidora con varillas, bate los huevos y el azúcar a velocidad media hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
5. Agrega el aceite de oliva y el extracto de vainilla. Bate durante 1 minuto.
6. Agrega la mezcla de harina y anís. Mezcla hasta que se integren.
7. Vierte la masa en el molde para pan.
8. Hornea durante 30 a 35 minutos o hasta que esté cuajada al tacto.
9. Desmolda y deja enfriar un poco.
10. Con un cuchillo de sierra, corta en trozos de aproximadamente 0,5 cm (1/4 de pulgada) de grosor.
11. Coloque las rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee durante otros 5 a 8 minutos (o más si las quiere más crujientes), dándoles vuelta para que se cocinen de manera uniforme.



EL CLUB DE ESPECIAS



ZUMAQUE

GÉNERO RHUS DE LA FAMILIA ANACARDIACEAE

Botánica: El zumaque se refiere a arbustos caducifolios y árboles pequeños del género *Rhus*, emparentado con los anacardos y los mangos. Produce bayas comestibles de color rojo brillante y crece ampliamente en las regiones templadas y subtropicales del Mediterráneo, África, Asia y Norteamérica. Existen más de 150 especies, pero las principales variedades culinarias son *Rhus coriaria* en el Mediterráneo y *Rhus typhina*, *R. glabra* y *R. copallinum* en Norteamérica.

Historia: El zumaque tiene orígenes antiguos y extendidos, y se utiliza en el Mediterráneo, Oriente Medio y América. Su nombre proviene de palabras del francés antiguo, árabe y siríaco que significan "rojo oscuro". Los griegos y los romanos lo utilizaban como tinte, curtido, medicina y condimento antes de que los limones se popularizaran. Los indígenas norteamericanos utilizaban las bayas, la corteza, la madera y los brotes como alimento, tintes, jabones medicinales, mezclas para fumar y para fabricar boquillas para pipas.

Usos culinarios: El zumaque es apreciado por su intenso sabor a limón y ligeramente afrutado, que aporta acidez sin necesidad de líquido. Generalmente seco y molido, es fundamental en la cocina de Oriente Medio, ya que condimenta kebabs, carnes, ensaladas, labneh y se utiliza en el za'atar. Las bayas trituradas permiten elaborar caldos ácidos para platos como la dolma iraquí o bebidas refrescantes. También se utiliza en las cocinas norteamericana y de Oriente Medio en lácteos, postres y bebidas.



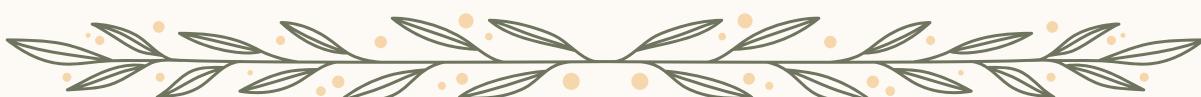
Pollo asado con zumaque

Basada en una receta de The Spice Way

Ingredientes

700 g de muslos de pollo	1/2 cucharadita de pimentón
1 cucharada de aceite de oliva	1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de zumaque	Sal y pimienta

1. Mezcla las especias y el aceite hasta formar una pasta.
2. Frota el pollo y déjelo marinar de 1 a 2 horas.
3. Coloca el pollo en una sola capa en una bandeja para hornear de 20 a 23 cm.
No es necesario engrasar la bandeja, solo coloca el pollo dentro.
4. Coloca una rejilla en el centro del horno y caliéntelo a 220 °C.
5. Asa hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74 °C,
aproximadamente 20 minutos.
6. Retira la bandeja del horno, cúbrela con papel aluminio y deja reposar el pollo
durante 10 minutos.



EL CLUB DE ESPECIAS



CINCO ESPECIAS CHINAS

UNA MEZCLA DE ANÍS ESTRELLADO, CLAVO, CANELA
O CASSIA), GRANOS DE PIMIENTA DE SICHUAN Y SEMILLAS DE HINOJO

Botánica: El anís estrellado crece en un árbol perenne aromático con hojas coriáceas y vainas estrelladas. El clavo proviene de un árbol perenne cuyos brotes cambian de pálido a verde y luego a rojo antes de la cosecha. La canela china (cassia) es un árbol perenne del sudeste asiático con hojas coriáceas y corteza proveniente de brotes jóvenes. La pimienta de Sichuan proviene de un arbusto caducifolio con hojas compuestas y brillantes y frutos rojos o verdes que se secan en otoño; a pesar de su nombre, está emparentada con los cítricos, no con la pimienta. El hinojo es una planta alta de clima templado con hojas plumosas y flores doradas, y sus "semillas" aromáticas son en realidad frutos secos y partidos que se cosechan cuando cambian de color de amarillo verdoso a verde grisáceo.

Historia: Las cinco especias chinas probablemente se desarrolló hace más de 2000 años durante la dinastía Han, cuando se documentó el valor culinario y medicinal de las especias. La combinación de sabores dulces, ácidos, picantes, amargos y salados reflejaba los cinco elementos tradicionales: tierra, fuego, agua, metal y madera, creando armonía en cuerpo y mente. Los cocineros imperiales lo valoraban por realzar el sabor, ablandar la carne y equilibrar platos con mucha grasa o con sabor a caza.

Usos culinarios: Las cinco especias chinas se utilizan actualmente en la cocina fusión, aliños para barbacoa e incluso postres como trufas y galletas especiadas. Una pequeña cantidad puede endulzar la fruta y funciona bien como aliño o adobo para cerdo, pato o ganso. La cocción lenta y el asado ayudan a que las carnes y verduras absorban sus sabores intensos y destacan en salteados, sopas, arroz frito, curry, estofados, chutneys y pasteles de especias. Una pequeña cantidad es suficiente para transformar un plato.



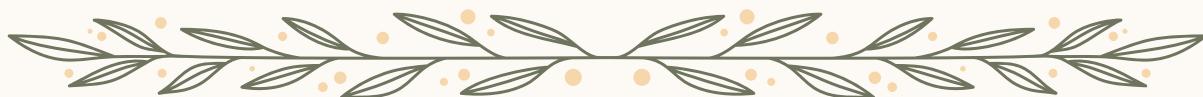
Cerdo a la barbacoa chino

Receta de RecipeTin Eats de Nagi

Ingredientes

2 cucharadas de salsa de soja (para todo uso o ligera)
1 cucharadita de polvo chino de cinco especias
1 cucharada de aceite (vegetal o de canola)
2 cucharaditas de colorante alimentario rojo (opcional)
1,2-1,5 kg / 2,4-3 lb de paleta de cerdo
1 1/2 cucharadas de azúcar moreno (también sirve el blanco)
1/4 taza de miel; 2 cucharadas adicionales de miel (para la marinada)
1/4 taza de salsa hoisin

1. Corta la carne de cerdo por la mitad para formar dos tiras largas.
2. Mezcla los ingredientes de la marinada en un tazón.
3. Coloca la carne de cerdo y la marinada en un recipiente resistente a las manchas o una bolsa con cierre hermético. Marina de 24 a 48 horas en el refrigerador. (Tres horas es el mínimo).
4. Precalienta el horno a 160 °C y forra una bandeja con papel aluminio. Coloca una rejilla en la bandeja (recomendado, pero no fundamental).
5. Retira la carne de cerdo de la marinada y colócala sobre la rejilla/directamente en la bandeja. Guarda la marinada.
6. Asa durante 30 minutos.
7. Mientras tanto, vierte la marinada reservada en una cacerola. Mezcla con miel extra. Deja hervir a fuego medio-alto y cocina durante 2 minutos hasta que la mezcla esté espesa. Retira del fuego.
8. Retira la carne de cerdo del horno. Rocía la carne de cerdo con la marinada, luego volteá, rociando el otro lado. Asa durante 30 minutos más. Guarda la marinada restante.
9. Retira el cerdo del horno. Vuelve a rozarlo con la marinada, volteá, repite el proceso y hornea durante 20 minutos más. Si se quema demasiado rápido, cúbrelo con papel aluminio.
10. Vuelve a rociarlo con la marinada y hornea durante 10 minutos más, hasta que esté caramelizado y pegajoso. La carne debe estar tierna, pero no deshaciéndose. Deja reposar 10 minutos antes de cortarlo.



EL CLUB DE ESPECIAS



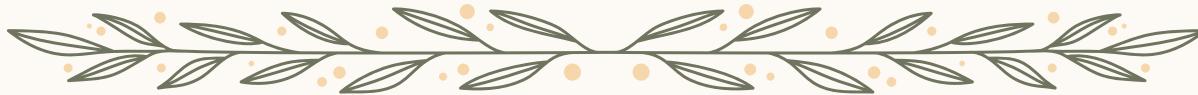
ALCARAVEA

CARUM CARVI

Botánica: La alcaravea es una hierba bienal de la familia del perejil, estrechamente emparentada con el hinojo, el eneldo, el anís y el comino. Durante el primer año, produce una roseta de hojas finas y plumosas; durante el segundo año, desarrolla un tallo floral de 30 a 60 cm, coronado por pequeñas umbelas blancas o rosadas pálidas. Sus distintivas semillas aromáticas —técnicamente pequeños frutos— son marrones, curvadas y estriadas, con un sabor terroso, ligeramente cítrico y un toque de anís.

Historia: Se han encontrado semillas de alcaravea en yacimientos prehistóricos de Mesopotamia y Suiza, lo que demuestra que la gente ya utilizaba la planta hace miles de años. Los griegos y los romanos la incorporaron a la cocina, la medicina e incluso a pociónes de amor. Durante la Edad Media, se popularizó en los textos de hierbas de los monasterios europeos y en las cocinas domésticas. El folclor tambiéñ le atribuía poderes protectores, y la gente la colocaba en graneros, cunas o recuerdos personales para evitar que se extraviara o fuera robada. A principios de la Edad Moderna, la alcaravea era un ingrediente básico en la cocina alemana, holandesa, escandinava y centroeuropea.

Usos culinarios: La alcaravea es apreciada por su sabor cálido y terroso, así como por sus propiedades digestivas naturales. Es un ingrediente característico del pan de centeno y el pan negro europeos, y se añade comúnmente a quesos como el Havarti, el Tilsit y el Leyden holandés. Combina bien con la col y el chucrut, donde equilibra sabores fuertes y facilita la digestión. También se utiliza en guisos, carnes asadas, platos de patatas y productos horneados tradicionales como las tortas de semillas irlandesas y la repostería escandinava. La alcaravea también se utiliza para dar sabor a licores tradicionales, como el Kümmel, el Akvavit y el Krambambuli.



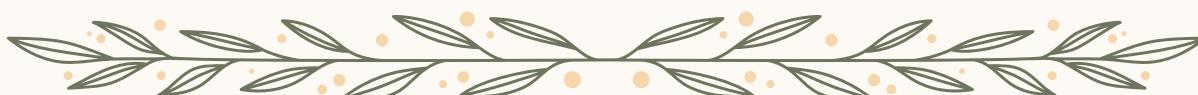
Pastel de semillas tradicional británico

Receta de DaringGourmet.com

Ingredientes

2 tazas de harina para todo uso	3 huevos grandes
2 1/2 cucharaditas de polvo para hornear	La ralladura de un limón
1/4 cucharadita de sal	2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
1 1/2 cucharadas de mantequilla	2 cucharadas de leche
3/4 taza de azúcar granulada	2 cucharaditas de semillas de alcaravea
2 cucharadas de aceite de sabor neutro	

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal en un tazón y reserva.
3. En un tazón grande, bate la mantequilla y el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y esponjosa. Agrega el aceite y mezcle hasta que se integren. Agrega un huevo a la vez, revolviendo después de cada uno. Agrega la ralladura de limón y el extracto de vainilla y mezcla hasta que se integren.
4. Agrega la mezcla de harina y mezcle hasta que se integren.
5. Agrega la leche y bate hasta que se integren. Si la masa está demasiado seca, agrega un poco más de leche. Ten cuidado de no mezclar demasiado.
6. Incorpora las semillas de alcaravea.
7. Vierte la masa en un molde antiadherente para pan de 23x13 cm, extendiendo la superficie con el dorso de una cuchara.
8. Hornea en la rejilla del medio durante 45-55 minutos o hasta que, al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
9. Deja reposar el pastel en el molde durante 5 minutos y luego retíralo del molde y pásalo a una rejilla para que se enfrie.



EL CLUB DE ESPECIAS



BAYAS DE ENEBRO

JUNIPERUS COMMUNIS

Botánica: Las bayas de enebro crecen en arbustos del género *Juniperus*, coníferas perennes con hojas puntiagudas y aciculares y pequeños conos similares a bayas. Estas bayas tardan de dos a tres años en madurar, cambiando de verde a azul intenso o morado a medida que maduran y desarrollan su intenso aroma a pino y resina, así como su sabor ligeramente dulce. El enebro crece ampliamente en el hemisferio norte en suelos rocosos y secos, y es extremadamente resistente.

Historia: El enebro tiene una larga historia en Europa, Asia y Norteamérica, donde se utilizaba con fines medicinales, sazonadores y espirituales. Los antiguos egipcios y griegos lo utilizaban con fines curativos, y en la Europa medieval se quemaba para purificar los hogares y prevenir enfermedades. Muchos pueblos indígenas de Norteamérica también utilizaban el enebro en ceremonias y como planta medicinal, y algunas especies proporcionaban alimento y aromatizantes. Además, la corteza del enebro era un material importante para artículos prácticos como cunas, sandalias, antorchas, ropa de cama, portabebés, bolsas tejidas e incluso como aglutinante en arcilla.

Usos culinarios: Las bayas de enebro se utilizan en pequeñas cantidades debido a su intenso sabor. Son un condimento clásico para carnes de caza, cerdo, venado, platos de col, chucrut, guisos y estofados, a los que aportan un toque a madera, ligeramente dulce y picante. También son esenciales para aromatizar la ginebra (cuyo nombre deriva del francés genièvre) y otros licores europeos. Las bayas enteras suelen triturarse ligeramente antes de cocinarlas para liberar sus aceites y aroma, mientras que el enebro molido se mezcla uniformemente en aliños y marinadas.



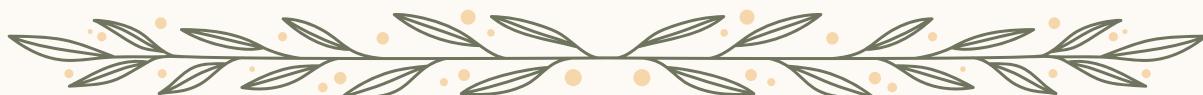
Patatas al ajillo con bayas de enebro

Receta de Food.com

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra	Zumo de 1 limón pequeño
2 cucharadas de bayas de enebro secas, ligeramente machacadas	Sal marina gruesa y pimienta negra, al gusto
8 dientes de ajo grandes	Orégano fresco finamente picado
700 g de patatas nuevas pequeñas	Pan integral tostado y cortado en triángulos (opcional)

1. Calienta el horno a 175 °C.
2. Vierte el aceite de oliva en una bandeja para horno gruesa y poco profunda, lo suficientemente grande como para que queden las papas en una sola capa.
3. Espolvorea las bayas de enebro sobre el aceite y mete la bandeja en el horno durante unos minutos para que se caliente.
4. Recorta los extremos del tallo de los dientes de ajo y retira la piel exterior.
5. Coloca las papas y el ajo en la bandeja caliente y rebózalos en el aceite de oliva para cubrirlos ligeramente.
6. Hornea durante 10 minutos y vuelve a rebozar las papas y el ajo en el aceite de oliva.
7. Reduce la temperatura del horno a 140 °C y hornea sin tapar durante 50 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
8. Rebózalas en el aceite de oliva para cubrirlas nuevamente y transfírelas a una bandeja caliente.
9. Rocía con el jugo de limón, sal, pimienta y orégano.
10. Sirve caliente o tibio, con pan tostado, si lo deseas.



EL CLUB DE ESPECIAS



LAVANDA

LAVANDULA

Botánica: La lavanda es un arbusto aromático, resistente y longevo, originario del Mediterráneo, con hojas estrechas de color verde grisáceo y espigas altas de flores moradas, azules, rosas o blancas. Crece bien en suelos soleados, secos y bien drenados, y almacena sus fragantes aceites esenciales en glándulas de sus hojas y flores. En Estados Unidos, la lavanda inglesa y las lavandinas híbridas son las variedades más cultivadas, con una amplia distribución en estados como California, Washington y zonas del suroeste, donde el clima se adapta a sus necesidades hídricas.

Historia: Utilizada desde el antiguo Egipto para perfumar y embalsamar, la lavanda se popularizó posteriormente entre griegos y romanos para baños, curación y aromatización del hogar. En la Europa medieval, se asociaba con la limpieza y la protección contra enfermedades, y para la época victoriana, se cultivaba ampliamente para jabones, perfumes y uso doméstico. Su cultivo se extendió por todo el mundo a medida que aumentaba la demanda. En los siglos XX y XXI, la lavanda se convirtió en un producto básico en productos de bienestar, medicina natural y cuidado personal.

Usos culinarios: La lavanda ofrece un sabor dulce y floral con ligeras notas cítricas y mentoladas. Se utiliza en pequeñas cantidades en hierbas provenzales, repostería, jarabes, té y bebidas, donde aporta un aroma delicado sin abrumar el plato. Combina bien con platos dulces y salados, lo que la convierte en una adición versátil a las recetas modernas. En Estados Unidos, la lavanda se ha vuelto cada vez más popular en alimentos y bebidas artesanales, como chocolates, helados y cafés especiales.





Scones dulces de lavanda

Receta de uslavender.org

Ingredientes

3 tazas de harina	1 cucharadita de sal
3/4 taza de azúcar	3/4 taza de mantequilla fría en cubos
1 cucharada de levadura química	1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de capullos de lavanda secos	1 taza de suero de leche
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio	

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Cubre una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
3. En un procesador de alimentos o a mano, mezcla todos los ingredientes secos.
4. Agrega la mantequilla fría y procesa o mezcla a mano hasta obtener una masa gruesa.
5. Agrega la vainilla al suero de leche.
6. En un tazón grande, agrega los ingredientes húmedos a los secos y revuelve hasta obtener una masa grumosa.
7. Transfiere la masa a una superficie ligeramente enharinada y amase varias veces hasta formar una masa. Divide la masa por la mitad y forma dos círculos de 20 cm.
8. Corta cada círculo en ocho porciones cada una y colóquelas en una bandeja para hornear grande.
9. Hornea de 13 a 15 minutos hasta que estén dorados.
10. Transfiere a una rejilla y deja enfriar.

Rinde: 16 scones

