

Anexo 1. Usos y curiosidades

Tabla para completar información variada sobre las especias.

ESPECIA	PROCEDENCIA	USO CULINARIO	CURIOSIDAD
1. Nuez moscada	Indonesia	Sopas, carnes, pasta...	Su aceite esencial es uno de los ingredientes de la coca-cola.
2. Tomillo	Antiguo Egipto	Sopas, aceitunas, guisos...	Es muy rico en hierro y se usa en medicina.
3. Albahaca	India, África central y sudeste asiático	Ensaladas, pizzas, pasta, carnes...	Era un símbolo sagrado para los hindúes.
4. Romero	Sur de Europa y Norte de África	Paella, carnes, quesos...	Con su aceite esencial se prepara el alcohol de romero para aliviar dolores e inflamaciones. Lo usaban para prevenir la calvicie.
5. Orégano	Sur de Europa y sur de Asia	Sopas, pizzas, salsa (boloñesa), pastas...	En Grecia se plantaban en tumbas para darle felicidad al difunto.
6. Ajo	Asia occidental	Gazpacho, sopas, pan, guisos...	La OMS recomienda comer un ajo diario (vitamina C, hierro, calcio...) Antibiótico, evita colesterol, es anticancerígeno....
7. Estragón	Europa del Este, Asia y Norteamérica	Pescados, canapés, verduras, sopas...	En Francia lo llaman hierba del dragón porque se usaba para curar mordeduras de serpientes.
8. Hierbabuena	Asia central y Europa	Salsas, carnes (cordero), cócteles...	Sirve para controlar las náuseas de las embarazadas y cólicos de los bebés.
9. Canela	Sri Lanka	Arroz con leche, torrijas, bizcochos...	Junto con la miel sirve de tinte natural para el cabello. Mejora la atención y la memoria.
10. Perejil	Región mediterránea de Europa	Con el ajo forma el famoso ajillo. Carnes, pescados, mariscos...	En la Edad Media se asociaba a poderes mágicos. Lo echaban en calderos (gladiadores)
11. Cúrcuma	Suroeste de la India	Arroz, pastas, sopas, legumbres...	En la India se pinta el cuerpo de las novias y de los bebés para dar suerte.
12. Comino	Región mediterránea de Europa	Ingrediente del curry, gazpacho, cremas, aliño de berenjenas...	Despierta el apetito y evita gases. Aumenta la leche en las madres lactantes.

(se pueden añadir más especias a la lista)