

Anexo 3. Fotos.



FOTO 1



FOTO 2

FOTO 3

ESPECIA	ORIGEN/INDICACIÓN	USO CULINARIO	COMPLEMENTO
1- Baza morada	India	Sopas, carnes, pastas...	Se utiliza para dar un toque de los ingredientes de la cocina india.
2- Tomillo	Antigua España	Yogures, ensaladas, guisos...	Es una hierba que se usa en medicina.
3- Albahaca	India, África central y sudoeste asiático.	Ensaladas, pasta, carnes, panes...	Es un remedio casero para los trastornos digestivos.
4- Sésamo	Sur de Europa y norte de África	Pasta, carnes, quesos...	Con su aceite esencial se prepara el aceite de sésamo que se utiliza para tratar las inflamaciones. Le sésamo para prevenir la osteoporosis.
5- Orégano	Sur de Europa y sur de Asia	Sopas, pizza, salaz (salsichas), salsas...	En Grecia, se preparaban en infusiones para dar fuerza al aliento.
6- Ajo	Asia occidental	Gaspacho, sopas, pan, galletas...	La OMS recomienda comer un ajo diario (vitamina C, hierro, calcio...). Antibiótico, evita el colesterol, el colesterol, y la hipertensión. Anticancerígeno.
7- Estragón	Europa del este, Asia y Norteamérica	Pescados, carnes, verduras, sopas...	En Francia hacen hierba del dragón porque se usaba para curar mordeduras de serpientes.
8- Hierbabuena	Asia central y Europa	Salsas, carnes (cordero), cocktails...	Sirve para controlar las náuseas de las embarazadas y cólicos de los bebés.
9- Canela	Sri Lanka	Ajrica con leche, tortitas, bizcochos...	Junto con miel, sirve de tónico natural para el cabello. Mejora la absorción y la memoria.
10- Perejil	Región mediterránea de Europa	Con el ajo forma el famoso ajo. 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, gaspacho, cremas, ajo, berenjenas...	Despierta el apetito y evita gases. Aumenta la leche en las madres lactantes.



FOTO 5



FOTO 4