



**Carmencita**



Francisco Escolano Navarro. Jesús Navarro Navarro. Jesús Navarro Alberola

A lo mejor es que somos unos nostálgicos y nuestro negocio es vender nostalgias envasadas, el aroma de los guisos de tu madre, de tu infancia, de tu familia disfrutando entre risas y armonía de esos sabores que hoy huelen a melancolía y recuerdos del pasado. Nuestro abuelo Jesús, fue quien inició el camino de Carmencita hace ya casi noventa años, con valentía, trabajo y humildad. Como compañera, nuestra abuela Carmen, que siempre nos decía: «por encima de todo, quereros como hermanos, y en los momentos difíciles, que seguro que los tendréis, quereos aún más». Y eso es lo que hacemos. En las páginas que siguen se explica el camino que hemos recorrido para llegar hasta aquí. El futuro no está escrito, pero sería un honor poder seguir compartiéndolo contigo. Muchas gracias por el interés y el tiempo que vas a dedicar saboreando esta obra.

# Índice



página  
8

## Carmencita, memoria y realidad del olor...

Un paseo por Carmencita conducido por el escritor y periodista Juan Cruz: a través de varias conversaciones con las personas claves.



página  
20

## Carmencita viajera

Como modernos Marco Polo, los pioneros de Carmencita llevan varias décadas recorriendo el mundo a la búsqueda de las mejores especias.

página  
28

## Palabras e imágenes

Imágenes grandes y textos cortos. Un recorrido, casi sensorial, por el mundo de las especias de la mano de Carmencita.

página  
136

## Las especias

Donde nacen las especias. Un texto de Ángeles Ruiz que selecciona las 14 especias más utilizadas a lo largo de nuestra Historia.

página  
166

## El mapa de las especias

Continente a Continente, las mejores especias del Mundo.

página  
170

## Recetas

20 recetas originales con las 20 especias más importantes de la mano del chef Rodrigo de la Calle.



página  
198

## Hablando de Carmencita

Carmencita vista por algunos personajes destacados de nuestra sociedad. Chefs, escritores, políticos, diseñadores...

[carmencita.com](http://carmencita.com)



página  
210

## Los protagonistas

Algunos de los protagonistas que, con su trabajo hacen posible, día a día, que las especias lleguen a nosotros.

página  
216

## Bibliografía

Los libros claves para saberlo todo acerca de las especias.



# Carmencita, memoria y realidad del olor...

Juan Cruz

«¿Y qué hace mi padre?», explica Jesús, «cuando lo obligan a quitarle el lacito a la niña, la viste de andaluza y se lanza en busca del mercado andaluz». En efecto, le ponen el sombrero cordobés, un mantón de Manila y un clavel.

Cuando tuve delante a Jesús Navarro, el alma de Carmencita, le pregunté cómo era su padre. El padre también era Jesús. La madre era Carmen, los dos eran los padres de la legendaria Carmencita, la niña que posó para la fotografía que su padre convirtió en el emblema risueño de una empresa que basa su éxito en la constancia, la calidad y el olor.

Y este Jesús que tengo frente a mí en un despacho de la empresa, en Novelda, es el hijo mayor, ahora el patriarca de todos los que empiezan a saber qué historia hay detrás de este lugar en el que el olor y la memoria se juntan para dar de sí un nombre mítico: Carmencita.

Antes de llegar al despacho en el que él ha querido recibirme, en una esquina de la empresa, aireado, lleno de los recuerdos gráficos de una historia plena, los pasillos, las salas de trabajo, cualquier rincón de Carmencita remite a Carmencita: lo que se hace aquí, trabajar con la sustancia inasible del olor, está presente en un aire en el que él, Jesús, el heredero del espíritu del padre fundador de Carmencita, se siente como en su casa. Es su casa, la casa de los olores.

Jesús, un hombre campechano y jovial, serio en los negocios, buen hijo y padre excelente, es mucho más que un veterano. Es un veterano entusiasta. Pasear con él por Carmencita es como entrar en el paraíso cuyo sueño fabricaron otros pero que él ya incorporó hace mucho tiempo a sus propios sueños.

En cierto modo, entrar con él en ese espacio en el que los buenos olores se mezclan con los buenos recuerdos es adentrarse en una suerte de paraíso. Pero este paraíso no se hizo en seis días, ni se hizo solo; como dice el poeta Ángel González sobre la historia de los hombres, ha hecho falta mucho tiempo y mucha paciencia para que Carmencita sea ahora mucho más que un nombre propio. Y tiempo y paciencia es lo que respira Jesús Navarro, el padre, cuando le pregunto, de sopetón, por su propio padre, el artífice de este paraíso que tiene el nombre de Carmencita, el nombre propio de la mujer que inspiró este universo de las especias.

Don Jesús, así pues, ¿cómo era su padre?

Y dijo Jesús Navarro Valero, con su acento mezclado del castellano de tantas experiencias y de la memoria del valenciano que le sale en las eles y en las eses con las que va modulando una historia que es emocionante en las palabras y en los ojos:

—Mi padre era de una especie de las que nacen muy pocas.

En los ojos de este hombre que ya cruzó hace rato la frontera de los ochenta años hay satisfacción e historia. El padre, me dijo, era de un poder persuasivo tremendo; aquello que pretendía lo lograba, con perseverancia y con afecto, con el objetivo de hacer lo que otros ya habían hecho, pero para hacerlo mejor. Aprendió a leer cuando era un adolescente, aprovechando las noches. Vivía en el campo e iba a Novelda, «a aprender con el maestro Colet». Tenía seis hermanos, que estaban agarrados a la pobreza y al campo, y sabía que aprendiendo dejaría la miseria. Se lo impuso y lo consiguió; el hijo lo cuenta como si ahora mismo lo estuviera celebrando con el padre.

Era un emprendedor, el soñador de un paraíso. Y halló, me dice Jesús, un brazo que le iba a señalar el camino, pero que también le iba a dar sosiego, «una medida, una manera de ser...». La madre.

La madre de Jesús era de Novelda, de este mismo sitio, me señala con el dedo el pueblo en el que estamos. Novelda es una referencia, no solo una patria, un sitio, sino algo así como un espíritu que ahora es también el espíritu de Carmencita. Y si Novelda es Carmencita, la madre, que era la madre de Carmencita, es el espíritu sentimental de la empresa. Novelda y Carmen, la continuidad de un pueblo en el nombre propio más querido del lugar, y de la familia.

Carmen Valero era hija de herreros, gente pudiente que hizo las ventanas de Novelda. Y Jesús Navarro, el marido de Carmen, el padre de Carmencita, era un campesino que estuvo desde los ocho años cargando mulas,

esperando que las cosechas fueran buenas para poder subsistir mejor que el mes pasado.

Para labrar el paraíso hay que arañar la tierra. Y en esas anduvo el padre de Jesús. Por las mañanas, me dice, el padre salía por un camino en busca de estiércol. Los domingos veía ir y venir a los que vivían mejor que él. Desde chico supo que aprendiendo a leer aprendería también a superar esa situación de miseria. Y si leía podía ser como esos que iban a misa.

Esa gente exportaba azafrán a la India; en Novelda nunca se cultivó el azafrán, que venía de La Mancha, pero Novelda siempre creó de donde no había, y los señoritos del pueblo, cuenta Jesús, hacían eso, comprar azafrán manchego para exportarlo a la India. El padre tenía ese espejo, y Jesús se emociona recordando la penuria de la que arranca esta historia.

El adolescente ya leía, y ya sabía qué quería hacer en la vida, pero se tuvo que marchar a Melilla, al cuartel. Si hubiera tenido tres mil reales no hubiera ido a África, pero le tocó África, y allá se fue, en 1918. Dos años más tarde conoció a la mujer que le dio sosiego.

Ella era «la señorita del pueblo», me dice Jesús, «porque una herrería era como un garaje en estos días». En la herrería de los padres «hacían todos los carros, las ventanas, las rejas...». Toda Novelda pasaba por aquellas fundiciones. El Casino, por ejemplo, tiene el herraje que fabricaba el padre de la madre de Jesús... Ella se había quedado huérfana a los catorce años, y cuatro años más tarde «se casó con mi padre. Y de ahí empezamos a nacer todos». Un emprendedor con «una enorme voluntad de trabajo y unas ansias inmensas de salir de la pobreza». Esa fuerza le lleva pronto a Canarias, a llevar el azafrán de Novelda, y sobre todo le lleva al matrimonio, que termina configurando su carácter. Y su porvenir. «A mi padre le impresionó el carácter de Carmen, una mujer de buen ver, de buen año y de una notable dulzura. Yo creo que era la contención que retenía el ímpetu

de mi padre... Él era generoso pero se administraba bien, sabía que el futuro no se escribía para los manirroto; y aunque hizo regalos que son huellas tuyas en Novelda –el colegio que lleva su nombre, el colegio que lleva el nombre de mi madre, Carmen Valero– todo lo hizo gracias al tiento que mi madre le insufló».

Ellos venían de una época en la que no había nada, y para hacer algo necesitaban pisar antes la realidad. Carmencita nació de esa convicción y de la contemplación «de esos que iban a la plaza los domingos». Él quería ser como ellos, disfrutar algún día del bienestar que otros respiraban. Así que empezó a pensar en lo que hacían «los que sobresalían». Y como no tenía fincas y no podía ir a la India a vender azafrán «se fijó en los pequeños negocios que se dedicaban a liar a mano los papelitos de azafrán». Eran papelitos anónimos, bien doblados, que se metían en cajitas de cien... No lo pensó dos veces, cuenta Jesús: «Igual que hacen estos haré yo». Tenía la experiencia de Canarias, donde fue a vender el producto. Pero tenía también una convicción, que es otra de las bases de Carmencita, la empresa: «Yo no trabajo para nadie». Quería emanciparse, ser él mismo. Juntó a las hermanas, a la mujer, a tres o cuatro vecinas más y a la voluntad que convirtió su empeño en una obsesión, empezaron a liar papelitos en el porche de la casa, y el padre empezó a venderlos por los pueblos más cercanos, hasta Murcia... Era ya Carmencita, pero no tuvo ni nombre ni emblema hasta algunos años después de que naciera la primera hija, Carmencita, la muchacha de la fotografía que resultaría el elemento fundamental del exitoso logo de la compañía, algunos años después. Don Jesús sabía que tenía que organizar su negocio como una empresa, mandó que le hicieran una fotografía a la niña, le pusieron un lazo en el pelo y registró la marca en 1926. Carmencita ya empieza a ser una marca registrada, y la niña es su metáfora. Otro negocio de la zona tiene un emblema similar, una niña con un lacito, así



Subidos en un caballito de cartón; Jesús Navarro Valero junto a su hermana «Carmencita» el día de la famosa fotografía.

Bajo estas líneas, Jesús Navarro Jover junto a sus compañeros de milicia en el norte de Marruecos. Años 20.  
En la foto pequeña, en la plaza de España de Sevilla. Años 30.



Cartel anunciador de Carmencita. Años 40.



Diapositiva publicitaria utilizada en los cines de los años 40 y 50.

Carmen Valero con su marido, Jesús, y sus cuatro hijos, de izquierda a derecha: Conchita, Jesús, Magdalena y Carmencita.

Jesús Navarro Valero entregando un premio a la ganadora del concurso de destreza en el oficio (elaboración de carteritas de azafrán). Años 60.



que don Jesús despoja a la niña del lacito y se lanza a competir adoptando una decisión audaz que cambiaría el signo de su negocio.

«¿Y qué hace mi padre?», explica Jesús; «cuando lo obligan a quitarle el lacito a la niña, la viste de andaluza y se lanza en busca del mercado andaluz». En efecto, le pone el sombrero cordobés, un mantón de Manila y un clavel. «De ahí nace (ya es 1929) esa figura que ha sido el verdadero emblema de la empresa, la que, como ave alada, nos ha llevado hasta esta generación». Y esa es la base del logo actual, que ha sido modernizado por un diseñador que ha puesto su experiencia y su generosidad al servicio de una estética que ahora comunica con el nombre de aquella Carmencita que nació con la foto de una niña vestida de cordobesa...

—Y su padre, Jesús, estaría orgulloso de haber creado esa marca.

—¡Sabía que vendía algo distinto que los demás! Y Carmencita, la foto de la niña, le daba una singularidad que los otros no tenían. Algunos tenían como emblema un payaso, o un avión. ¡Él tenía a su hija vestida de andaluza! Imagínese el orgullo que eso le otorgaba...

—Un marketing muy especial para alguien que no tenía estudios...

—Pura intuición. Imagínese que el marketing lo he conocido yo hace veinte años...

Pero el producto también era muy especial. Ahora se ha diversificado: en Carmencita tratan y envasan todo tipo de especias, cualquier clase de aroma que nace para mejorar los alimentos y la vida, pero entonces Carmencita era el azafrán, y no ha habido una casa española que no conviviera con ese sabor y con ese retrato de Carmencita Navarro Valero mirando desde la superficie de esas cajitas... Y con ese logo en las manos don Jesús sabía que estaba manejando el principio de una industria que exigía imaginación y cuidado, rigor y eficacia.

Algunos años más tarde, en 1934, aquellas mujeres del porche ya eran treinta o cuarenta, e incluso en los tiempos de guerra ese número se duplica,

y Carmencita sigue envasando azafrán en carteritas que muestran estos datos: «Jesús Navarro Jover. Nombre comercial registrado. Novelda. Alicante. España. Teléfono 37. Apartado 34». «¡Por si querían pedir mercancía, ahí estaban todos los datos!».

Eso era marketing puro, le digo a Jesús Navarro Valero. Y él me dice:

—Era marketing inconsciente, en realidad. Hoy se llama así... Es más, llegó un momento en que mi padre propició un marketing directo de enorme eficacia: si los vendedores llegaban a una casa que ya estaba abastecida, el comercial decía: «¡Pero no ha visto usted las planchas que regalamos, o estos manteles, o estas radios!».

Era gente que fidelizaba, e inspirándoles estaba mi padre empeñado en que no le compraran a la competencia para seguir expandiendo Carmencita...

En el principio fue el azafrán. Hoy en Carmencita hay especias de todas clases. Jesús, el hijo, inventó un muy exitoso paellero, y en todos los departamentos por donde me traslada hay gente investigando nuevos productos que llevan el sello de Carmencita, renovado ahora por Manuel Estrada, que le ha dado modernidad (y profundidad) a la imagen sólida (pero alada, como dice Jesús), a la empresa creada por el padre poco antes de la guerra...

Pero le pido a Jesús que nos lleve al principio de la historia, y él se remonta a la época en que se abre el canal de Suez y empieza a acelerarse la comunicación de Europa con la India. Entonces en Novelda se cultiva la uva de mesa, algo de vino que sale en toneles desde Alicante hasta Marsella... Esos exportadores de vino se encontraron en el puerto francés con algunos hindúes que hacen ciertos ritos con azafrán. Ahí saben los de Novelda que el azafrán es un producto sagrado en la India.

Y a los de Novelda se les enciende la luz que ahora sigue iluminando la más próspera de sus industrias. Carmencita es consecuencia de aquella casualidad. Entonces el azafrán había que irlo a buscar en caballerías a La Mancha,

luego ya hubo coches de pedales de la marca Ford. «Mi suegro», cuenta Jesús, «tenía uno de esos Ford de pedales, en los que trajo muchos cajones llenos de azafrán que aquí se manipulaba para exportarlo luego a la India».

Exportaron tanto que encarecieron el consumo nacional; y se consumió tanto azafrán que los franceses, para molestar a los españoles, decían que nada más atravesar los Pirineos aquí se olía a ajo y a azafrán... «Y desde aquí se les decía: ¡y ustedes huelen a vino!».

Para los hindúes el azafrán «era más que un talismán... Más que para las comidas, que también, lo tienen para los ritos. Cualquier boda, cualquier defunción o entierro que no vaya impregnado de azafrán, para celebrarlo o para lamentarlo, no es un rito verdaderamente hindú». Y en los países árabes hay otro uso, porque ahí el azafrán se tiene como vigorizante. «Ponen casi un gramo en una tetera, le añaden el agua y lo toman para sentirse más fuertes».

Así que el azafrán cubre el espectro simbólico y alcanza los límites que el hombre busca para sentirse pletórico; un negocio seguro que, además, añade sabor a todo lo que toca. Jesús lo dice como quien hiciera una crónica del gusto: «El azafrán extrae todas las esencias de los productos que intervienen en el guiso. Usted toma un arroz cargadito de azafrán y si alarga la sobremesa con un cigarrillo puede volver a comer. Y es que hace que la digestión sea rapidísima. Por lo visto, genera una llamada de jugos gástricos que la facilita enormemente... Por eso hemos pensado que los árabes les atribuyen esas propiedades: porque les facilita la limpieza de grasa en el estómago. Y cuando no está limpio el estómago quizá les apetece limpiarse de otras cosas, qué sé yo... Lo cierto es que le atribuyen ese poder vigorizante. Hasta el té lo hacemos con azafrán en Carmencita. ¿Quiere probarlo?».

Jesús Navarro Valero nació en 1928, cuando ya Carmencita tenía logo. El padre no quería que su hijo padeciera las calamidades que él había tenido que sufrir en Novelda, así que quiso que Jesús estudiara ingeniería. Pero el hijo sintió la llamada

de Novelda, el espíritu del azafrán. Así que cuando acabó el cuartel, en 1949, se preparó para casarse, y para seguir en Carmencita, «un mundo en el que yo me había criado, porque mi padre jamás paraba de hablar del negocio».

No paraba de hablar el padre y él no paraba de aprender. «Convivíamos todo el día con aquellas mujeres que envolvían azafrán, mi padre contaba en las sobremesas las vicisitudes del negocio, estábamos impregnados, por así decirlo, del olor del azafrán y yo vivía a diario el espíritu de Carmencita».

El espíritu de Carmencita y el espíritu de la vida. Antes del cuartel, Jesús fue portero de fútbol, «paraba penaltis de manera fabulosa», y seguía con devoción la trayectoria de su padre. «Él me enseñó su experiencia, yo vi crecer el negocio, como si asistiera cada día a un paso más, hasta lo que es hoy Carmencita... He visto nacer todo eso. Desde la nada hasta la internacionalización de la empresa, la nueva maquinaria, que la ves y te quedas embelesado. No hay que olvidar que empezamos con la carterita, y mira lo que es esto hoy en día. En aquel entonces cada mujer hacía 2.333 carteritas, según obligaba el convenio, pero algunas de ellas eran tan rápidas que hacían hasta 4.000... Hoy puede decirse que hemos vendido 12.000 millones de carteritas de Carmencita por todo el mundo. Por eso le digo que el logo es como un ave alada que nos ha llevado a la segunda generación por todo el mundo. Y ahora está por ahí la tercera generación, ¡y viene la cuarta!».

¿El secreto del padre, el creador de Carmencita? «Él no vislumbró este desarrollo. Lo suyo era correr, pero no pasar nunca de los 110. Y perseverar, perseverar, trabajar, trabajar. Un día, cuando ya era muy mayor, me miró y me dijo, apoyado en su garrotito: «Jesús, ¿por qué no nos habremos dedicado a envasar cosas que costaran una peseta y no cosas que costaban cuarenta céntimos? ¡Hoy seríamos millonarios!». Y un día le pregunté, para saber más, cómo se le ocurrió. Y empezó a mirar de un sitio a otro, para comprobar que no nos oía nadie, y exclamó al fin: «¡¿Y yo qué collons sé?!».



A la izquierda, Jesús Navarro Jover (fundador de la empresa) en uno de sus viajes a las islas Canarias. Años 50. Bajo estas líneas con uno de los representantes de Andalucía. Años 30.



En la foto central en un campo de Té, en Sri Lanka (antigua Ceilán). Y junto a estas líneas Francisco Escolano durante un viaje a Arabia Saudí.

## Carmencita viajera

Cuando viajar no formaba parte de la vida de la mayoría de españoles, Carmencita ya había cruzado el Atlántico. No lo hizo en primera clase, ni en camarote de lujo, viajó discretamente acomodada en las maletas junto a fotografías familiares, algunos enseres básicos y sueños de futuro y esperanza.

Muchos fueron los canarios que emprendieron la aventura en barcos viejos e inseguros con patrones inexpertos que solo sabían que Venezuela estaba donde se ponía el sol. Con estos escasos conocimientos ponían rumbo oeste en los llamados «barcos fantasma». Se les daba este nombre a aquellos veleros que desaparecían de tierras canarias y de los que a veces se recibían noticias de su presencia en alta mar y tras un promedio de 40 días de viaje aparecían en tierras Venezolanas. Todo apunta a que el Colorante Carmencita fue una de las costumbres que sirvieron de vínculo con las raíces y el modo de vida que se habían visto obligados a abandonar.

En el año 52, el representante de Tenerife le comenta a Jesús Navarro Valero, durante un viaje a la isla, que ha enviado un paquete de carteritas de colorante a Venezuela pues parece que hay cierta demanda.

Pronto los pedidos de carteritas tuvieron un aumento que parecía desmedido para la población de Tenerife, pues sobrepasaba la capacidad de consumo de los habitantes en la isla. Esto hizo sospechar que se estaban haciendo envíos a otros lugares desde allí. No se tardó nada en comprobar que ya varios almacenistas canarios hacían envíos regulares de colorante a Venezuela. Fue precisamente un residente español en Caracas el que hizo el primer pedido directo, su empresa se llamaba y se llama Mayor de Víveres y Licores Navarra, aunque hoy son sus hijas las que están al frente del negocio y las que siguen confiando en nosotros. Aquel primer pedido fueron 30 paquetes de 10 millares. Los pedidos comenzaron a crecer y los miles de carteritas empezaron a distribuirse por todo el país hasta tal punto que cuando Francisco Escolano Martínez viajó a Venezuela no podía dar crédito al eco tremendo que tenía la marca y la enorme simpatía que despertaba, era tan popular que no se compraba colorante, se compraba Carmencita.

Laura Cantó Verdú



Francisco Escolano Martínez (en primer término) en uno de sus múltiples viajes. Años 60.

Primeras carteritas de papel para azafrán impresas.



—Jesús, y si usted tuviera que dar la respuesta por los dos, ¿cuál diría que es la clave del éxito?

—Hay que remontarse a mi madre. Ella, dentro del negocio, solo quería algo que no es común: el amor, el cariño. Mi madre convivía con todas las trabajadoras, por la mañana les hacía café, comía con ellas... Eran años de necesidad. Carmencita, mi hermana, la ayudaba a hacer magdalenas... Había tal amor de mi madre hacia nosotros... Y eso es contagioso, ¿no cree? No era solo vender, ganar dinero, guardar... Era amor entre nosotros, y eso lo ve en los gestos de mis hijos, de mis sobrinos, se ve en los gestos entre los primos que trabajan juntos. A mí me resulta emocionante. Por el amor, esta tercera generación lleva bien la empresa. Existe un vínculo que no es común en otros negocios. Parte de la culpa la puedo tener yo. Culpa que comparto con Luis Navarro Cantó, marido de Carmencita, y Francisco Escolano Martínez, casado con otra hermana, Concepción, las raíces de la S.A., que es Carmencita. El primero es de un talante, incluso a sus 89 años, que es necesario en toda empresa. Prudencia, honradez y modestia. Es en mi criterio, la persona que más valoro de toda Novelda. Cualquier decisión la cribaba y estudiaba con esos principios. El segundo, un vendedor nato (que en paz descansa); no podíamos dejarlo escapar y fue quien consolidó, en los años 70, la expansión de Carmencita, que hasta entonces lucía y crecía con inercia propia, pero a partir de Escolano con maestría genial. Dos personas con las que me tropiezo y que han hecho que a mí se me sobrevalore más de lo que yo creo que he aportado a Carmencita.

Carmencita es una empresa familiar, donde conviven Jesuses, Pacos, hijos, primos, sobrinos; el secreto, dice el veterano Jesús, es «no distinguir para nada a mis hijos de los otros, de los parientes y de los que no lo son...». Y fuimos a comprobarlo.

Don Jesús nos llevó a comer un arroz con sus sobrinos Francisco Escolano, Jesús Navarro Navarro, Laura Cantó y con su hijo Jesús. Fuimos a una arrocería de Pinoso, la de Paco Gandía, donde cocinan el arroz como le gusta a don Jesús, con el sabor del azafrán de Carmencita, muy pegado a la paellera, sabroso e inolvidable. Le pregunté a cada uno por las emociones que les despierta esta historia.

Dijo Jesús sobrino: «Si repasas nuestra manera de hacer, al final deduces que calidad no es la mejor palabra, aunque sea el fundamento del negocio, hacer productos de calidad, no defraudar, comunicar sabor. Pero creo que la mejor palabra que define el trabajo en Carmencita es honestidad. La honestidad con el producto y con el cliente. Desde nuestros abuelos y nuestros padres esa es la divisa, y el trabajador lo sabe. Esa honestidad ha ido pasando de día a día, de año en año. Creo que eso lo percibe la gente. Se trata de un producto de elaboración muy sencilla y después de tantos años nuestros proveedores siguen siendo de confianza, así que lo que hacemos respira calidad, y así lo percibe la gente. Saben que somos honestos, y la calidad ya la conocen».

Para Escolano, «es un orgullo ver la marca. Cuando ves la foto de tu tía reflejada te sientes orgulloso. Pero eso es lo que sentimos nosotros. Lo que percibe la gente es que esa marca les da calidad, y por esa senda vamos».

Lo que dice Laura: «Yo estoy en exportación, y cada vez que alguien se me acerca y me dice: «¡Hombre, Carmencita!», sé que están aludiendo a una larga historia de la que tú eres un orgulloso eslabón; y lo percibo como algo familiar, cercano, algo que la gente ha visto en su casa a lo largo de varias generaciones. Eso nos obliga a todos. A mí me emociona, me pone los pelos de punta comprobar cómo la gente se emociona al reconocer a Carmencita, porque es como si se encontrara con un pariente lejano al que no ha visto hace algún tiempo».

Pero también es cierto, añade Laura, «que Carmencita es la madre de Jesús, con la que he tenido una relación muy especial, por eso no la veo como una marca comercial sino como algo muy mío».

Hace dos años le escribieron a Laura desde Guam, en las islas Marianas, perdidas en el Pacífico, pidiéndole el paellero que inventó el padre de Jesús. «¡Y me decía que un antepasado había sido virrey español en Filipinas!». La marca, señala Jesús hijo, «traspasa las fronteras de lo comercial. Cuando oyen Carmencita se acuerdan de su madre, del olor de un plato... Porque lo asocian a su cocina más íntima y a su olor, que va ligado al producto. Carmencita son olores, mil sabores diferentes... Tenemos la suerte de disponer de un producto que trabaja con todas las especias que te permiten entrar en todos los universos olfativos, y eso proporciona una increíble relación con el recuerdo, porque todos los olores remiten a todos los recuerdos...».

No ha sido tan solo una historia de empeñamiento para mostrar la calidad a la que obliga la tradición de la marca; «es que hemos tenido, también, que innovar con la marca», dice Jesús hijo, «para hacerla más competitiva, para convencer a los grandes almacenes, a las tiendas pequeñas, a las grandes, de que éramos competitivos también desde el punto de vista del diseño, y cambiamos la talla, la etiqueta, el tapón, el aspecto exterior de nuestros productos; innovamos y creamos... Ese corazón y ese sentimiento que ya existía lo vestimos, lo adornamos y entramos en todas partes, siendo nosotros mismos, iguales pero mejorados. Por ese camino seguimos».

Carmencita. Una marca mayor. Pero, ¿quién era ella? Don Jesús, el hermano, toma la palabra:

—Carmencita era la madre de todos. La hija de su madre. La que hacía un arroz desgachado, un arroz caldosito solo para su marido porque a él le gustaba así. En vez de llamarla Carmencita habría que haberla llamado santa Carmencita. Un punto y aparte como persona.

—¿Y qué decía ella de su propia foto, que es el emblema de la empresa hasta ahora?

—Decía que quien más trabajo había dado el día de la foto fui yo, porque también quería hacerme una. Me sentaron junto a ella en el mismo caballo, con el sombrero cordobés puesto, y me tuvieron que hacer otra foto porque yo no callaba... En los primeros tiempos parecía que no le hacía mucha gracia que la hubieran vestido de andaluza, con sombrero cordobés, pero aquello fue cimentando y cimentando la imagen que quiso nuestro padre... Acaso esa imagen es la que explica lo que mi padre no me sabía explicar aquella vez que le pregunté por el secreto y él me replicó: «¡Y yo qué collons sé!».

Laura dice que «Carmencita era todo lo contrario a la marca, porque la marca está en todos sitios y ella casi nunca salía de casa. Aun así, creo que no hay ni ha habido una casa tan abierta como la suya. Es cierto lo que ha dicho el tío Jesús: era la hija de su madre».

Le pregunté a Jesús hijo, el nieto de aquel Jesús Navarro Jover, cuál es la relación que mantienen con los olores a lo largo del tiempo. Ya han traído la paella; don Jesús comprueba que el arroz esté en el punto que exigen los cánones, y en la mesa hay jolgorio, risa, satisfacción porque el olor transmite todas esas sensaciones. Y dice Jesús: «Ha sido una mezcla tal de aromas los que identificamos... Recuerdo las rodillas siempre manchadas de amarillo; tocaras lo que tocaras siempre ibas manchado de amarillo. Cuando te duchabas por las noches el agua se quedaba totalmente amarilla. Ah, pero los aromas. Siempre estaban mezclados, pero tú eras capaz de identificarlos; nacimos con la pituitaria hecha a los aromas de Carmencita...». Laura: «Yo sí percibo los olores, cada uno de ellos. Yo entro en una casa, o en la fábrica, incluso en la oficina, y voy diciendo: Ajo, comino, azafrán...».



Una historia de sabores, de olores... Les pregunté cómo la habían visto desarrollarse. Me dijo Jesús hijo: «Es difícil desligar lo que es Carmencita de nuestra propia vida, porque lo del olor es muy importante, nos profundiza el sentimiento. Cada uno tenemos casos diferentes de encuentros profesionales con la marca. Lo importante es que siempre hemos sido una familia muy unida, y unida a la marca en sí... En algunas empresas familiares de la zona veo cosas parecidas, pero en ninguna aprecio ese punto de unión que una a nuestra generación en Carmencita...».

«Es que eso viene de lo que era la propia tía Carmencita», dice Paco Escalano. «Hay que pensar que, independientemente de que era una empresa, comíamos juntos todos los días, nos íbamos juntos con los amigos. En el fondo no hemos sido primos, hemos sido hermanos. Y lo que nos unía era la tía. Alrededor de la tía y de la abuela Carmen era donde se hacía la vida». Laura acaso subraya mejor que nadie este parentesco universal que sobrevuela en Carmencita, como lo sobrevuela el olor e incluso el ritmo de la vida de los que trabajan aquí. Cuando estaba embarazada de su primer hijo ya vislumbraban que fuera otro Jesús Navarro. Y fue una niña. Hasta que nació el niño y fue otro Jesús Navarro.

Paseando por la fábrica, por la mañana, el viejo Jesús Navarro me presentó al más joven de los Jesús, que ya trabaja allí; es ingeniero, aquí se forma, entre estos olores, en medio de estas especias que un día cautivaron al más viejo de los Jesús Navarro y que hoy son el olor de fondo de esta memoria que surca el espíritu de una familia que habla del pasado como si fuera un aroma común.

Le puso una mano en el hombro al chico, y me dijo, mirándome a los ojos: —Como el abuelo. Ahí le ves, ya está metido en sus olores. Ahora, tiene el pelo mucho más largo, ja ja ja. Llegará.

Y nos fuimos cruzando olores que son la esencia de su memoria.



La imagen cercana y amable  
que transmite esa niña  
con sombrero cordobés,  
de la que tengo recuerdos  
desde mi niñez, se  
encuentra prácticamente  
en todas las cocinas españolas.

**Vicente del Bosque**  
seleccionador nacional  
de fútbol, campeón del mundo  
2010 y de la Eurocopa 2012

# La imagen de la nueva gastronomía española

Todas las marcas pugnan por hacerse un hueco en el Olimpo del universo comercial. Muy pocas lo consiguen. Entre ellas, algunas acaban convirtiéndose en iconos culturales y se hacen un hueco en nuestras vidas, como si hubiesen estado siempre ahí. Forman parte de nuestras casas, de nuestro paisaje, de la historia de nuestras familias, de nuestro léxico y de nuestra memoria visual. Carmencita, una empresa española de mediano tamaño, que apenas hace publicidad, se ha convertido en uno de esos iconos indiscutibles. Esa pequeña niña con sombrero cordobés y rizo sobre la frente, es la imagen de las especias españolas. Representa el sabor tradicional de la cocina de nuestras abuelas pero también es ya, la imagen de la nueva gastronomía española.

Cuando hacemos nuevos platos, probamos nuevas especias o experimentamos al mezclar sabores, usando de forma distinta aderezos, hierbas y condimentos, que alargan nuestra cocina hasta convertirla en la primera del mundo, todos somos Carmencita.

Manuel Estrada diseñador



Siempre había aquellas famosas carteritas de papel de azafrán. Sobres entre misteriosos y delicados con la silueta de una niña, Carmencita, el mismo nombre que mi prima, apodo comercial que no entendía demasiado. El rito que acompañaba

a estos sobrecitos lo veía repetirse una y otra vez. Mi madre los abría con enorme cuidado, cogía las hebras, las depositaba en una plancha sobre el fuego y las tostaba despacio, muy poco tiempo, hasta que exhalaban un olor intenso.



# su nombre

Tanto como los sabores de los productos Carmencita, me gusta su nombre.

María Dueñas escritora









Carmencita, desde hace muchos años, nos viene introduciendo este rico patrimonio gastronómico en los hogares y restaurantes españoles, enriqueciendo nuestra cocina y, al mismo tiempo, preservando una de nuestras señas de identidad.



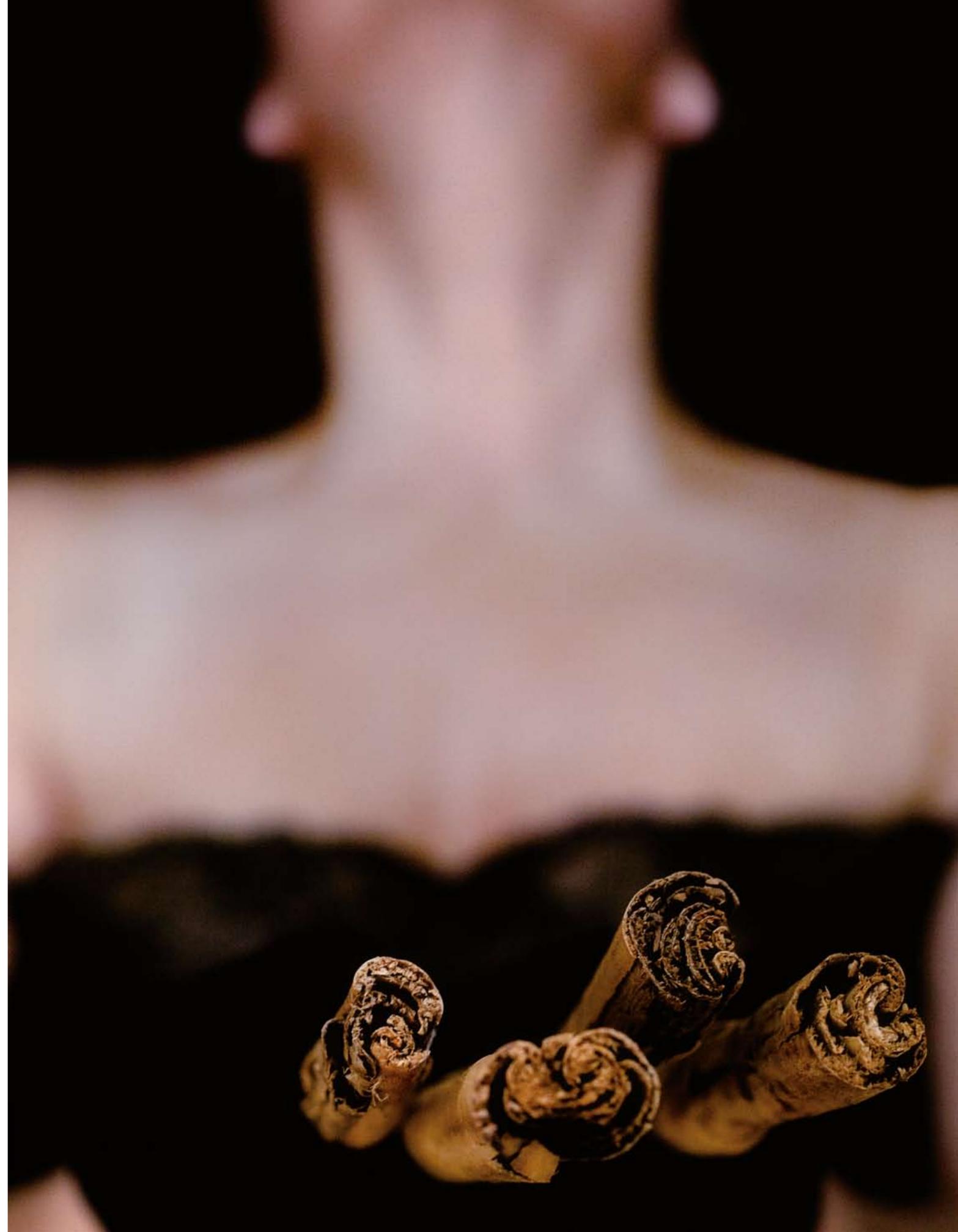




# viento y marea

Igual que me gusta saber que hoy vuelven a elegirse nombres de antes para las niñas que van naciendo en la segunda década del nuevo milenio, me encanta también comprobar que Carmencita ha permanecido amarrada a su alma contra viento y marea.

María Dueñas escritora





A silhouette of a woman with long hair, shown in profile from the chest up. She is holding a sprig of a herb, possibly rosemary, near her face. The background is a warm, brownish-gold color.

Tengo recuerdos  
culinarios desde mi tierna  
infancia. La cocina era  
el espacio de la casa que  
más atraía mi atención  
desde pequeña. Defiendo  
la cultura culinaria, tanto  
la tradicional como la  
creativa y me inspira  
y emociona la calidad  
de los productos.



La niña  
del sombrero  
cordobés y mantón  
de Manila  
es, para todos,  
un ícono.





Por fin, me atreví a hacer una paella en Londres. Con los ingredientes que me  había regalado, y que me seguía regalando en cantidades ingentes, pude empezar a invitar a los amigos a comer paella en mi casa. Se corría la voz y cuando invitaba a las parejas, con frecuencia ya decían: ¿nos harás una paella, verdad? Pensaban al principio que yo era un

cocinero genial porque no sabían de las propiedades mágicas del producto Paellero. Qué lástima que al final tuve que decirles que el mérito no era mío sino de la casa Carmencita y de mi amigo Jesús Navarro. Claro, esto disminuyó mi prestigio, pero seguían viniendo a casa a probar las paellas y disfrutando de ellas. Espero que yo haya podido aprender algo en  el camino. Paul Preston historiador







Tanto en la cocina doméstica como en la profesional, las especias ponen en nuestras manos la posibilidad de perfumar y **colorear** alimentos mientras se están aliñando, marinando o cocinando para que la receta adquiera valor gastronómico.





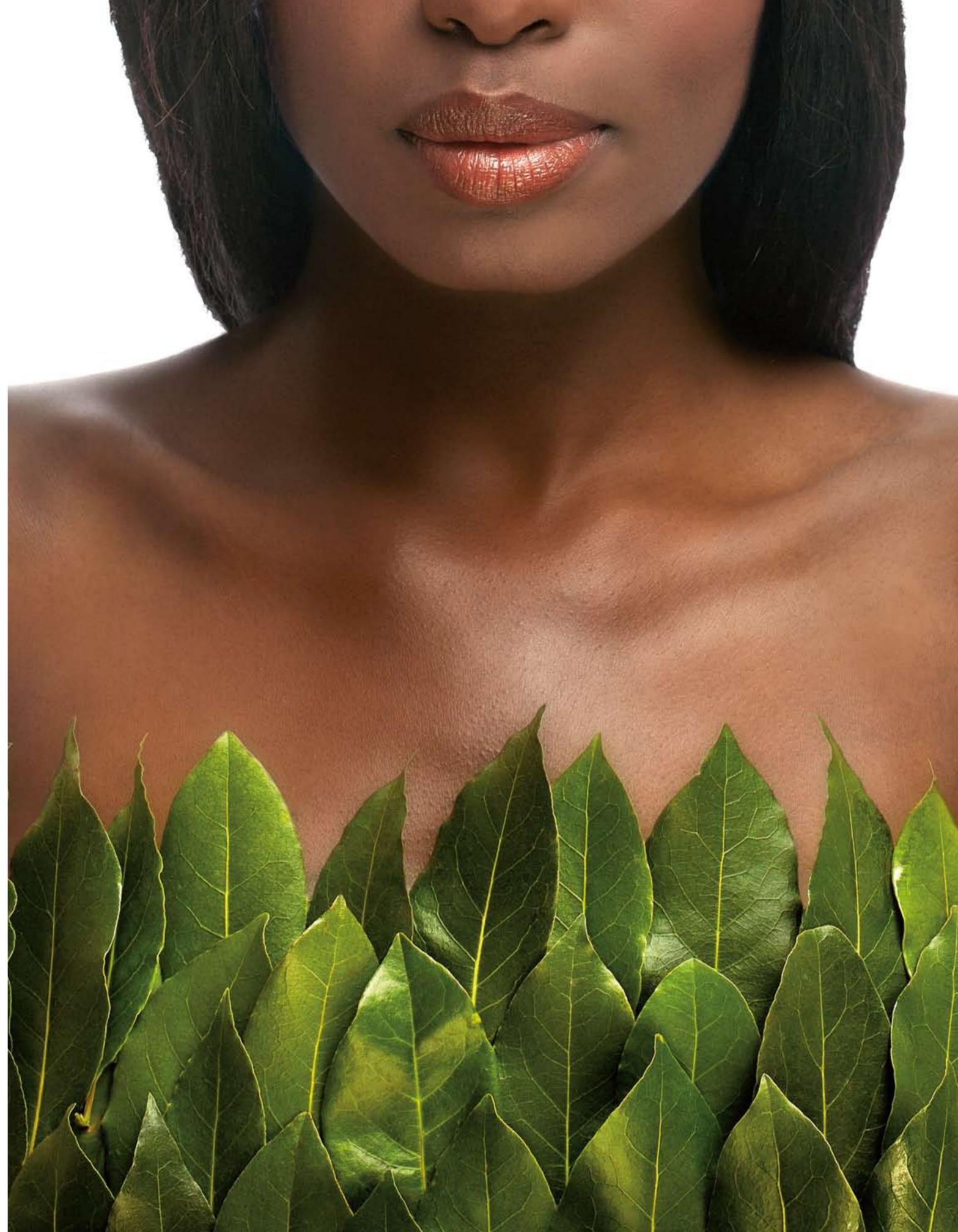


...mientras Apolo perseguía a su amada intentando conquistarla, ella, presa de un profundo desprecio, lo esquivaba huyendo a las montañas. Apolo está a punto de alcanzarla cuando Dafne, extenuada, dirige una plegaria a su padre pidiendo que la ayude a escapar...





...Peneo accede a las  
súplicas de su hija  
y la convierte en un árbol.  
De sus dedos comenzaron  
a brotar verdes hojas,  
su cuerpo se cubrió  
de corteza, sus pies  
echaron raíces y sus  
cabellos se convirtieron  
en hojas de laurel.







sin sucumbir  
a la tentación  
de reinventarse,  
aferrada al  
sabor auténtico  
de las cosas  
de siempre.





La cultura griega le dio  
el sobrenombre de «rosa  
picante» y le atribuyó  
cualidades vigorizantes,  
recomendando su uso  
a los atletas durante  
los Juegos Olímpicos.  
Igualmente le atribuyeron  
poderes mágicos, ofreciendo  
coronas de ajo a la diosa  
Hécate, diosa infernal  
relacionada con la brujería  
y la magia, que se situaba  
en las encrucijadas  
de caminos.

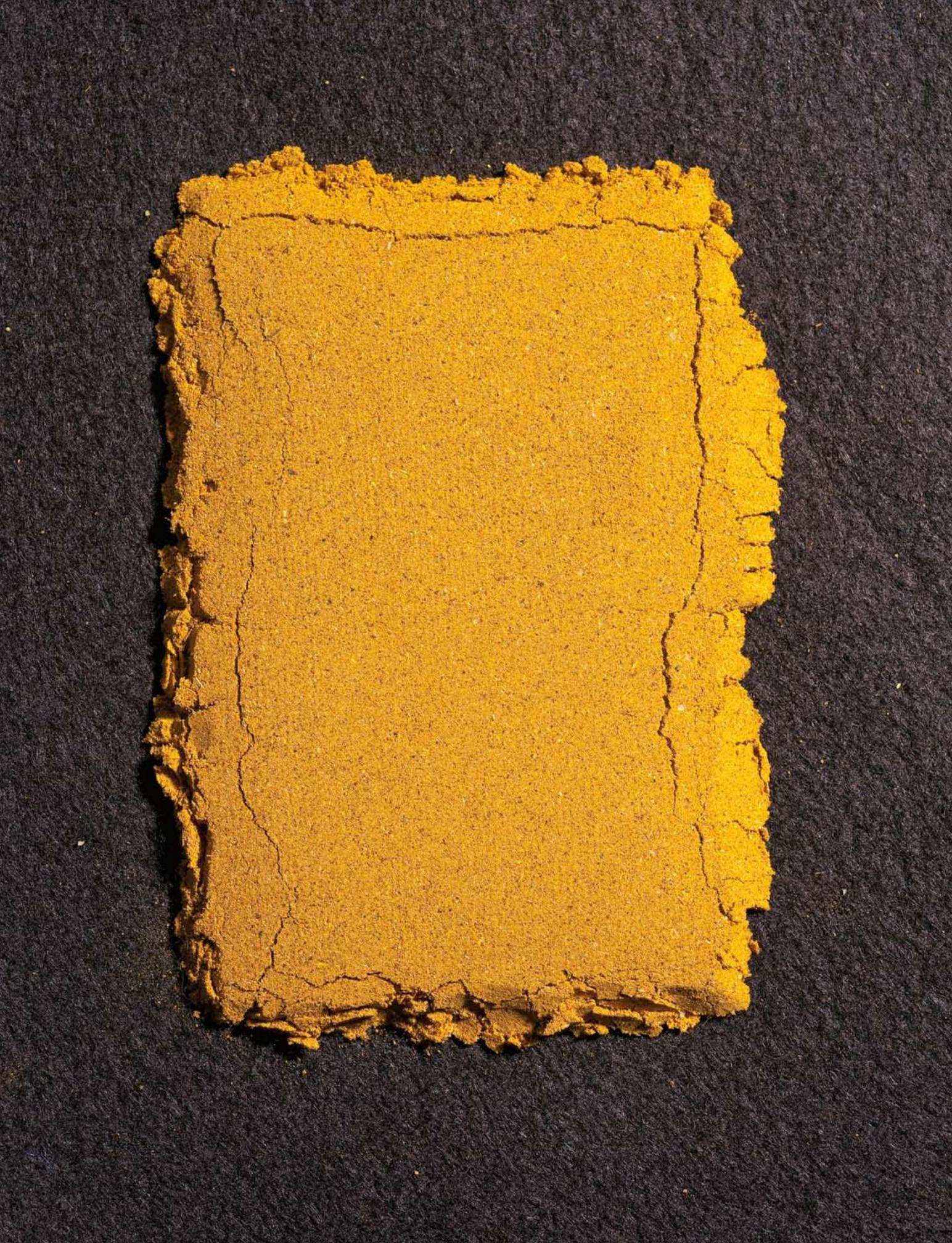






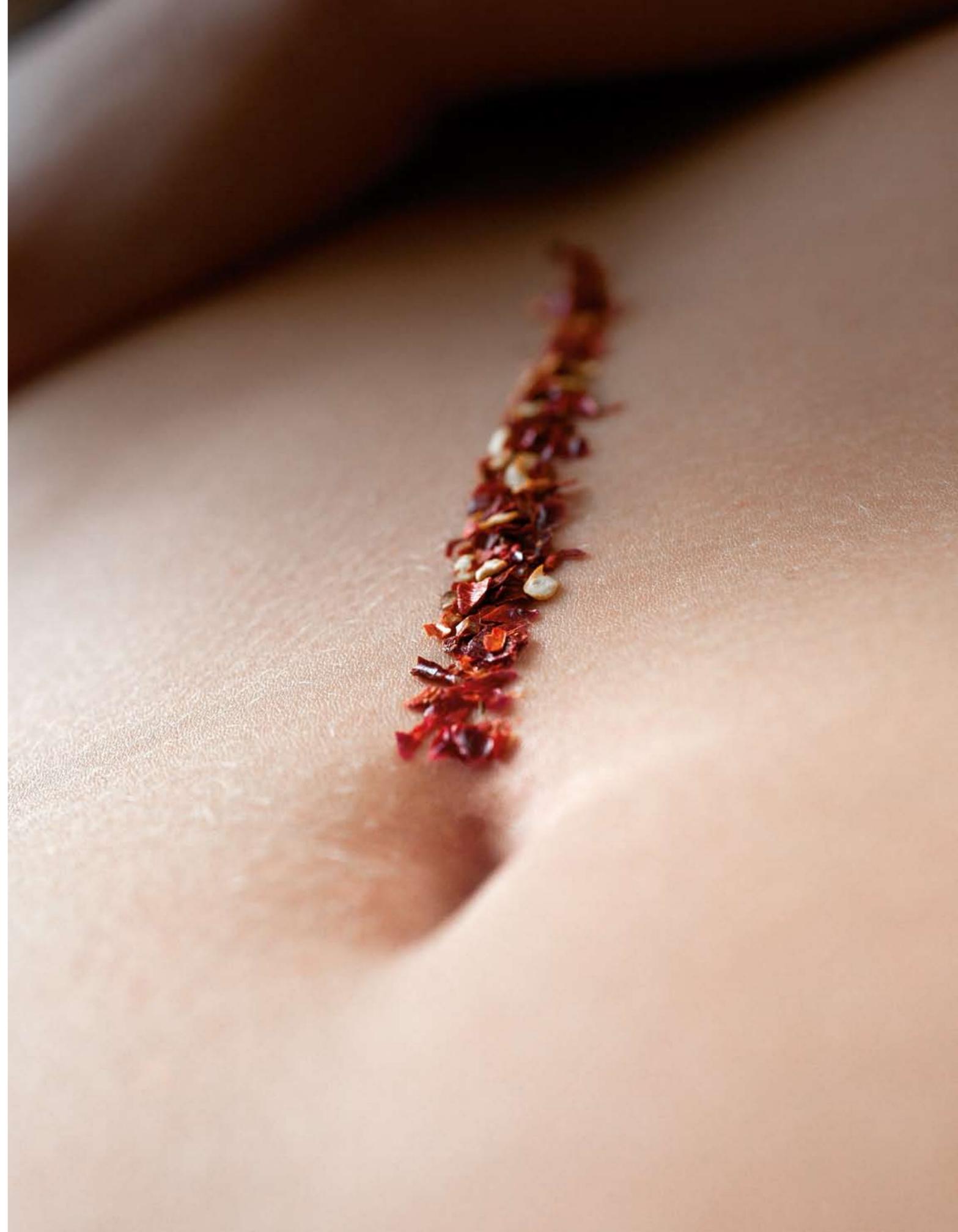
Carmencita también  
en el dulce, *manzana cocida  
al vapor con chocolate  
y el azafrán de Carmencita*  
que nos da un toque único,  
mis bombones de azafrán  
y especias, un producto  
universal que con el toque  
de las especias y el azafrán nos  
ha permitido estar en todos  
los rincones gourmet del  
mundo. No se podría entender  
nuestra tierra mediterránea  
con su luz y su sol sin  
los productos Carmencita.







Carmencita siempre  
estuvo conmigo.  
Desde pequeño  
he oído a la cocinera  
y a las muchachas  
de mi casa hablar  
de esta palabra ¡mágica!

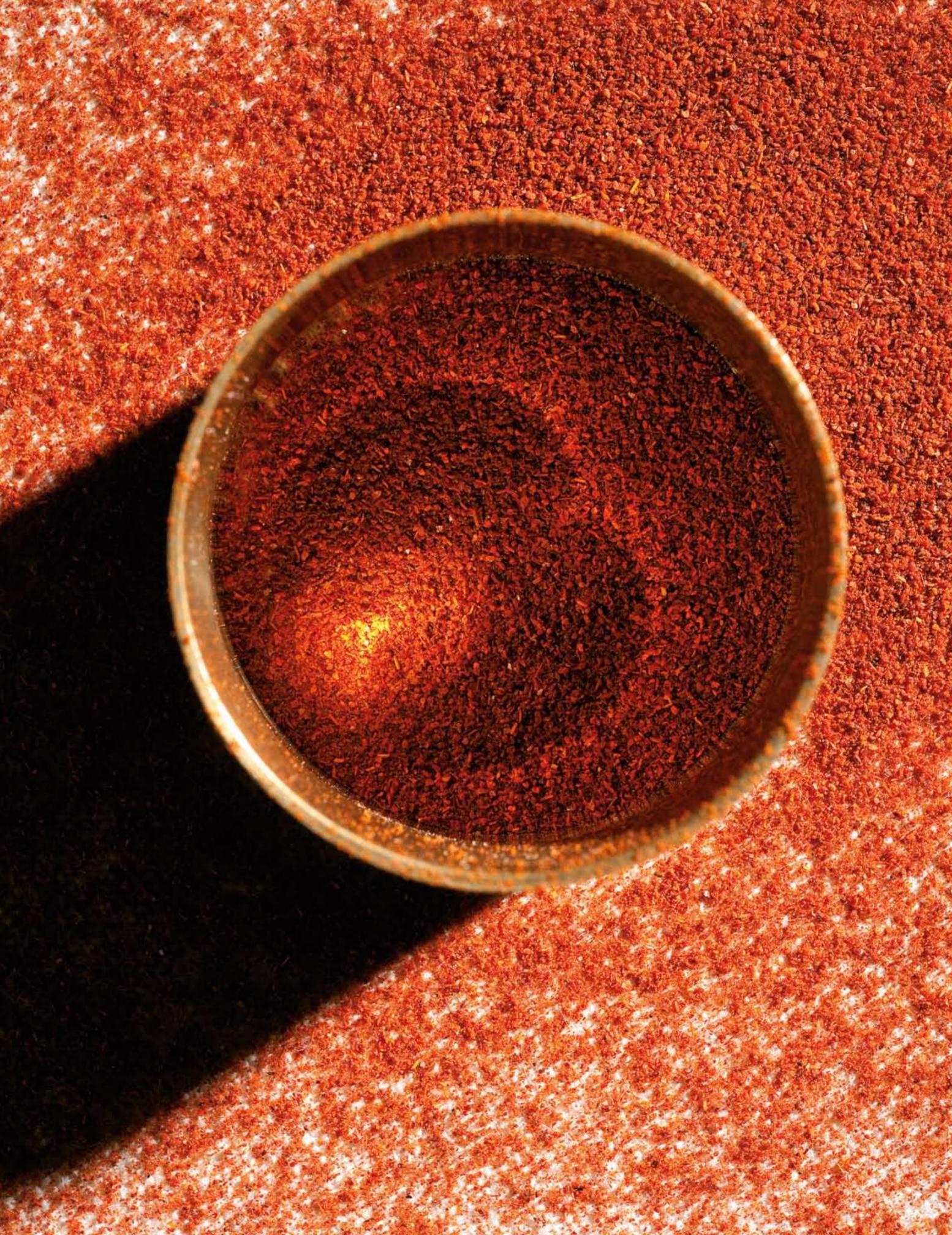






...empecé a cocinar por afición en el Club Gastronómico que yo mismo había fundado en Madrid, *El Cocinero Feliz*. Ahora, en mi propia casa, cuando me atrevo a platos mucho más sofisticados, perfumo algunas ensaladas con spray de azafrán.





Las especias tienen un lugar destacado en la gastronomía española. Tanto es así, que nos resultaría difícil poderla imaginar sin productos tan arraigados como pueden ser el pimentón o el azafrán.







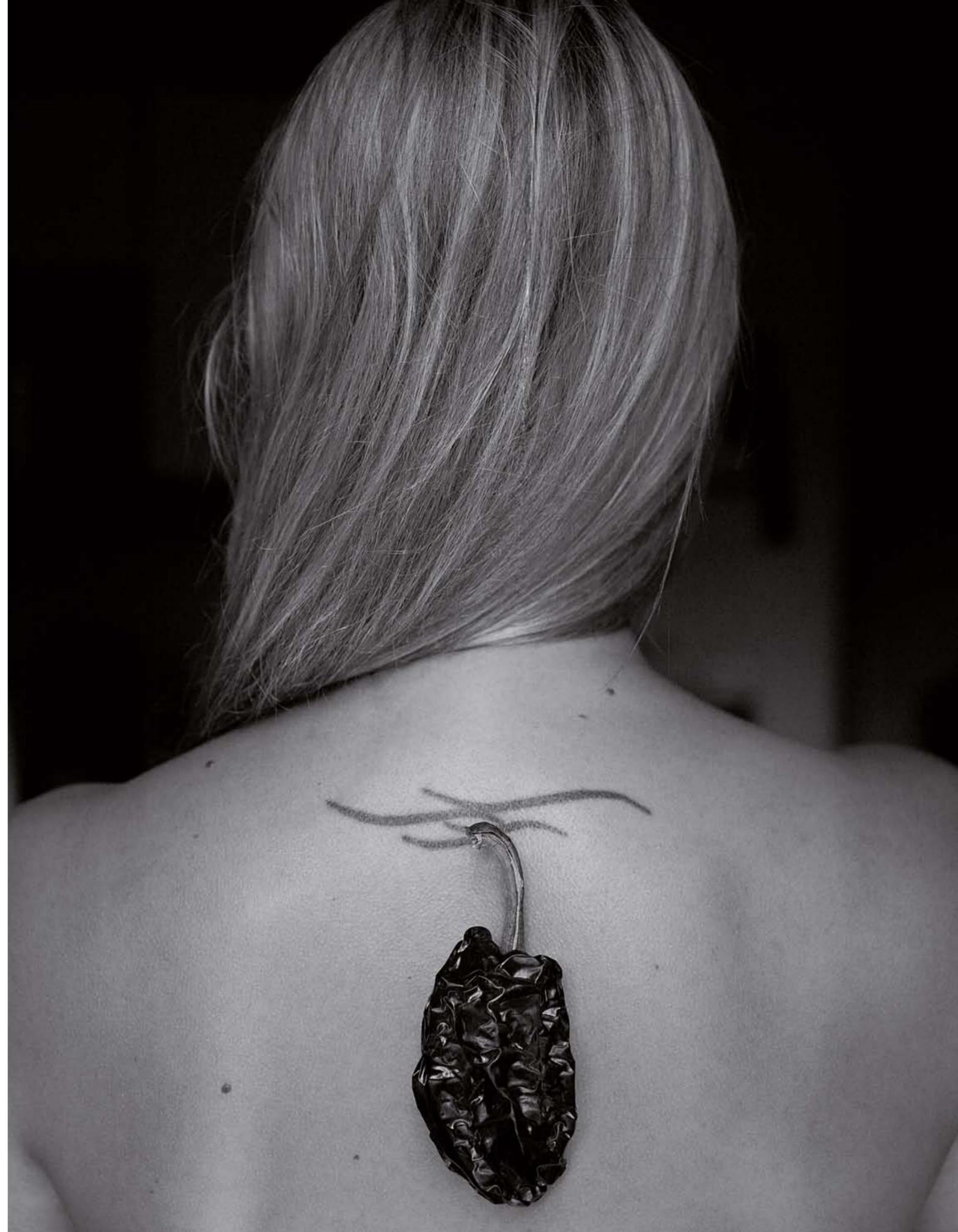
El perejil es una hierba amiga, tanto por estar siempre dispuesta a compartir el espacio de cultivo con otras plantas, como por sus cualidades que contribuyen a realzar aliños y aderezos. Pega con todo; no hay ingrediente que se le resista.







una pequeña joya de la cocina, que confiere a los platos un sabor inconfundible, que en nada se parece al que aportan otros pimientos. Se utiliza sobre todo en la cocina andaluza, murciana, extremeña, gallega y catalana, pero es primordial en la cocina del litoral valenciano, donde se emplea como saborizante en arroces y calderos.





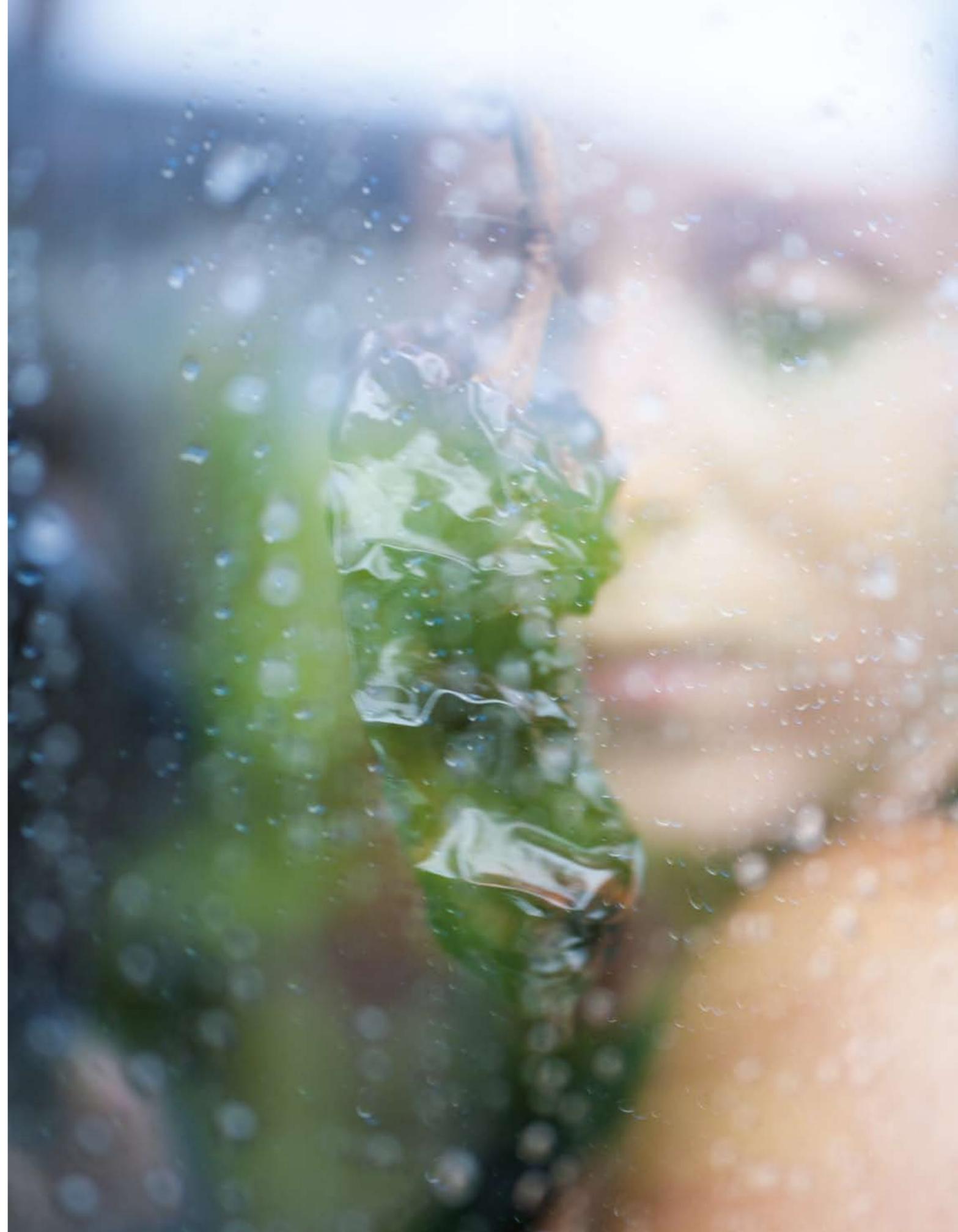
# el juego

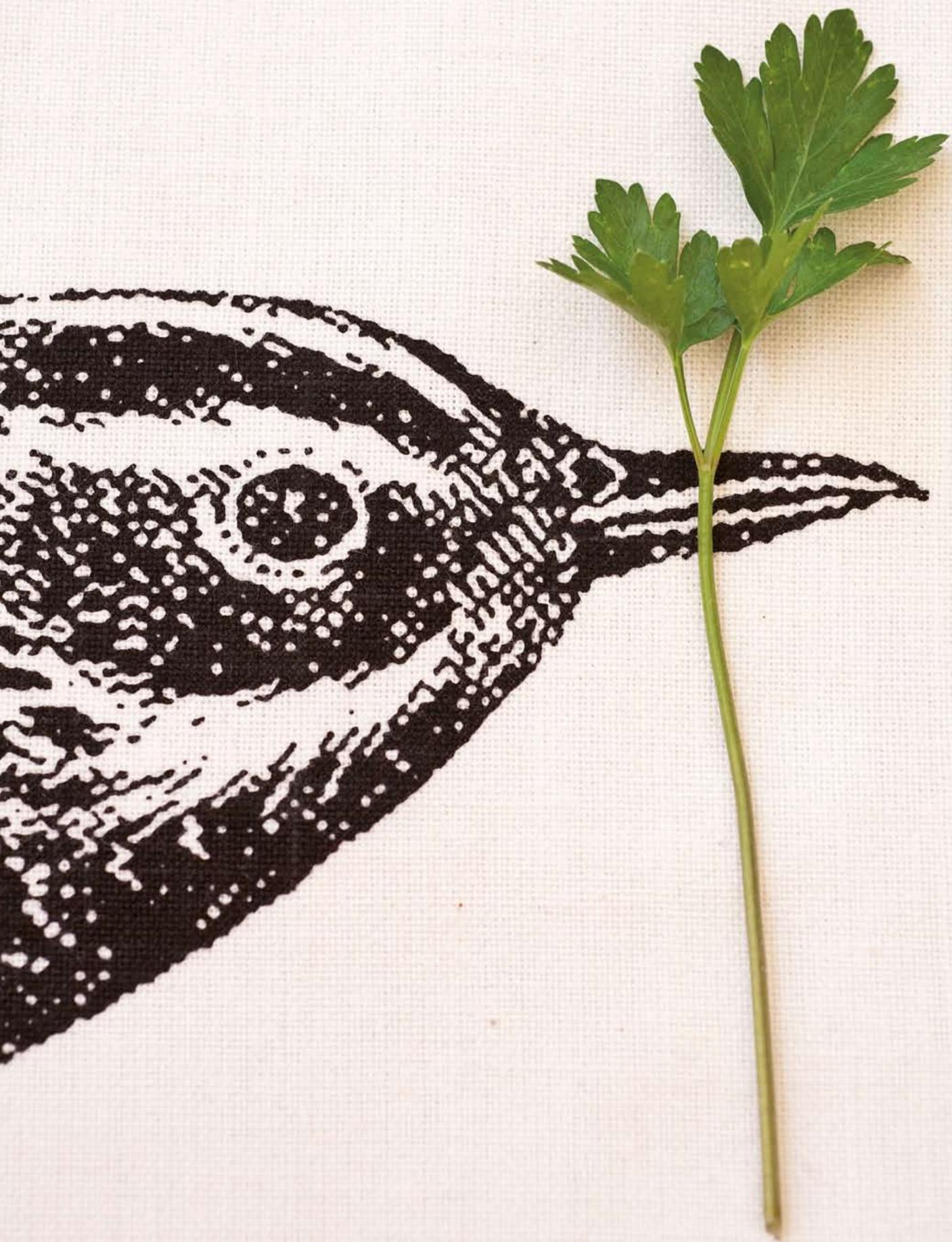
Para los cocineros, sin las especias, las creaciones carecerían de sentido. Ellas esconden la sorpresa, el juego o la chispa invisibles que sus aromas y sabores aportan en cada trabajo.

Rodrigo de la Calle cocinero



Los cocineros griegos eran aficionados a condimentar sus platos con especias, entre ellas el orégano, el tomillo, los cominos, el hinojo o la salvia y los vinateros añadían a sus caldos harina amasada con miel, orégano, frutos, flores y otras hierbas.







Jesús Navarro  
fue un auténtico  
**visionario.** Recogió  
el testigo de mis  
intrépidos y  
emprendedores  
familiares, y logró que  
Carmencita haya sido  
y sea, hasta el día  
de hoy, una marca de  
éxito reconocida en  
todo el mundo. Javier Gómez Navarro



# Las especias

Ángeles Ruiz

## El ajo, condimento terapéutico



... Ahora recoges ajos,  
acaricia primero ese marfil precioso,  
huele su fragancia iracunda,  
entonces deja el ajo picado  
caer con la cebolla...

Oda al Caldillo de Congrio,  
Pablo Neruda

Ajo blanco, ajo cabañil, ajo arriero, ajo pringue, ajo mataero, ajopuerco, all-i-oli, sopa de ajo... Basta dar un repaso a la gastronomía española para constatar la abundancia de platos que este condimento encabeza. Cuando no es el protagonista aparece como coletilla al final de la receta: conejo, angulas, gambas, costillas... , todas ellas «al ajillo». En otros platos no figura en el enunciado pero tiene una fuerte presencia en el contenido: «migas», «gachas», «bacalao al pil, pil»...

El bulbo de *Allium sativum*, que pertenece a la familia de las liliáceas al igual que el puerro y la cebolla, tiene orígenes poco definidos que lo sitúan en Asia Central, desde donde se extendió a Europa, siendo los españoles quienes lo hicimos llegar a América.

Diversas culturas lo han empleado a lo largo de la historia, en unos casos por sus posibilidades culinarias, en otros por sus propiedades medicinales e, incluso, por atribuirle capacidades mágicas. Egipcios, sumerios, hebreos, griegos y romanos sucumbieron ante sus cualidades.

En uno de los tratados más antiguos de medicina que conocemos, el papiro egipcio de Ebers (hacia el 1500 a.C.), que describe el tratamiento de enfermedades con sustancias vegetales, aparece recomendado en numerosas ocasiones por su poder curativo.

Heródoto de Halicarnaso (484-425 a.C.) relata que, durante un viaje que realizó a Egipto, a la Gran Pirámide de Giza, también conocida como la pirámide de Keops por ser este el faraón que la mandó construir, vio que figuraba una inscripción en la que se podía leer la cantidad empleada en la adquisición de ajos, cebollas y rábanos destinados al consumo alimenticio de peones y oficiales dedicados a su construcción.

La cultura griega le dio el sobrenombre de «rosa picante» y le atribuyó cualidades vigorizantes, recomendando su uso a los atletas durante los Juegos Olímpicos. Igualmente le atribuyeron poderes mágicos, ofreciendo coronas de ajo a la diosa Hécate, diosa infernal relacionada con la brujería y la magia, que se situaba en las encrucijadas de caminos.

Los romanos incluyeron el ajo en las raciones destinadas a sus soldados y lo utilizaron, mezclado con cenizas y grasas animales, en la curación de heridas e infecciones. Sus médicos más insígnies, Galeno y Dioscórides, propugnaron sus virtudes.

Galeno, de origen turco y médico de la corte romana, padre de la moderna patología y cuyos puntos de vista dominaron la medicina durante siglos, investigó las propiedades curativas del ajo. Entre lo que podemos llamar sus «medicamentos»

se encontraba el vino combinado con ajo y la aplicación sobre heridas de vendajes, que impregnaba de una mixtura de harina, ajos y aceite.

Dioscórides, cirujano militar del ejército romano y autor de la obra *De Materia Medica*, un tratado de cinco volúmenes que se convirtió en manual de referencia de la farmacopea en la Edad Media y en el Renacimiento, encuentra en el ajo la panacea.

Lo describe con cualidades para, al ser comido, despedir las lombrices del vientre; al aplicarlo en forma de emplasto, socorrer a los mordiscos de perros rabiosos; cocido, ablandar la tos; bebido junto al orégano, matar las liendres y los piojos; mezclado con miel, eliminar las pecas y la caspa, además de ayudar contra la sarna; aplicado con aceite, restituir los cabellos caídos a causa de la tiña; junto a la sal y el aceite, curar las postillas; cocido con té e incienso y empleado en enjuagues, aliviar el dolor de dientes; y en forma de pasta, mezclado con aceitunas negras, provocar la orina. Un auténtico curalotodo.

Dice el refrán: «a quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede». Y es que el ajo ha sido considerado, sin base científica alguna, un antídoto contra el veneno. El escritor y naturalista romano Plinio el Viejo (23 a 79 d.C.) fue más allá, recomendando su uso para la limpieza de picaduras de animales, ante las mordeduras de musarañas, de perro y de serpiente, neutralizando los efectos del contacto con plantas venenosas, actuando contra los parásitos intestinales y como potente afrodisíaco.

Mucho más tarde, durante la pandemia de peste negra del siglo XIV, sin descubrir la causa que la generaba y la forma de propagación de la enfermedad, se elucubraba sobre remedios que podrían combatirla. Una de esas teorías defendía la necesidad de reforzar la dieta, añadiendo mirra, azafrán y pimienta a alimentos como ajos, cebollas y puerros.

El ajo también es conocido como «la medicina del pobre», por lo barato que resulta y las muchas propiedades que atesora en su largo historial en la tradición naturista, siendo una de las plantas más antiguas con uso terapéutico de la que tenemos referencias, desafiando su fama al tiempo y a la propia evolución de la medicina.

No obstante, habría que esperar a que el químico y físico francés Louis Pasteur (1822-1895) desarrollara sus investigaciones para que se definiera la calidad antibiótica que posee el ajo con amplia base científica.

Sin embargo, en otras culturas, el ajo representa un talismán protector. A todos nos viene a la memoria, al mencionar una cabeza de ajos,

que es el antídoto más eficaz que la literatura inventó contra los vampiros. Diablos y otros seres malignos se replegaban ante su sola presencia. Ya en la *Odisea*, el poema épico griego escrito por Homero, el héroe troyano Ulises utilizó una planta llamada moli o «ajo dorado» ofrecida por el dios Hermes para librarse de los encantamientos de la bella Circe, quien era capaz de convertir a los hombres en cerdos.

El ajo, en su aspecto alimenticio, no deja a nadie indiferente; o suscita grandes pasiones o provoca rechazo absoluto. Su historia está jalonada de anécdotas a favor y en contra de su consumo, aunque los argumentos que le favorecen son tantos que ganan con creces a sus detractores, quienes únicamente pueden argumentar que, tras haberlo consumido, impregna de tal manera las mucosas que es difícil librarse de su olor.

Ha sido un alimento básico en la mesa de las capas sociales más humildes, un condimento plebeyo. Nuestro refranero así lo ilustra: «al que trabaja y anda desnudo, ajo y vino puro» o «quítale el ajo, y muerto has al aldeano». «No comas ajo, Sancho, que por tu olor se conocerá tu villanía», dice el ilustre hidalgo Don Quijote a su escudero en la obra de Cervantes.

### Usos y curiosidades

En crudo, su sabor resulta intenso y picante y su olor penetrante y persistente. Muchas de sus propiedades se desperdician al ser cocinado; ya lo dice el refrán, «ajo hervido, ajo perdido». Y ese gusto picante y fuerte permanecerá si se añade al final de una cocción; por el contrario, si se añade al principio, su sabor se irá haciendo cada vez más dulce.

Si vamos a comprar ajos enteros conviene que las cabezas sean compactas, firmes y apretadas y que la piel esté seca, con aspecto de pergamino. Los brotes verdes, los dientes amarillos o los huecos al presionar con los dedos indican que los ajos son viejos.

Existen multitud de trucos caseros para eliminar el desagradable olor que dejan en las manos al pelarlos: poner las manos debajo del agua y frotar los dedos sobre un objeto metálico, como una cucharilla; frotar las manos con sal de mesa o con unos granos de café que desprenderán su aceite aromático, lo que anulará el del ajo; bañarse las manos en zumo de limón y agua; usar unas ramitas de perejil...

Es posible pelar y congelar los ajos para utilizarlos en cualquier ocasión, pero de esta manera perderán gran parte de sus cualidades. La mejor forma de pelarlos, manteniendo todas sus propie-

dades, consiste en aplastarlos con el mango de un cuchillo rígido para que así desprendan sus aceites esenciales. De esta forma se libera la alicina, un compuesto que posee efectos antibióticos.

El ajo, elemento primordial en la cocina mediterránea, se utiliza en guisos, salsas, adobos, legumbres, verduras, cereales, carnes y pescados. Podemos añadir los ajos directamente a los guisos, simplemente haciéndoles una incisión. Si vamos a utilizarlos sin piel y queremos aligerar la digestión, conviene una vez pelados, cortarlos por la mitad y eliminar el brote que tienen en el centro, que suele dejar un regusto amargo.

Para rebajar su intensidad, se escaldan unos minutos en agua hirviendo. Los métodos más sofisticados recomiendan blanquearlos, sumergiéndolos en un cazo con agua fría con sal hasta llevarlos a ebullición. Se sacan entonces del agua hirviendo y se ponen de nuevo en agua fría, repitiendo esta operación tres veces. De esta manera resultarán más dulces y ligeros.

Algunos métodos sugeridos para deshacerse del mal aliento que pueden provocar al consumirlos pasan por comer una manzana cruda o una ramita de apio, masticar una ramita de perejil o de menta, beber una infusión de ajenojo o de anís estrellado y enjuagarse la boca con agua y zumo de limón.

Para evitar que germinen lo mejor es mantenerlos en un lugar seco y fresco. Si los pelamos y cubrimos de aceite se conservan bien, además de poder utilizar ese aceite para aromatizar cualquier plato. Si queremos confitarlos hay que introducirlos en un cazo con aceite y ponerlo al fuego a baja temperatura, con cuidado de que no hierva, durante 20 minutos aproximadamente.

La forma más práctica de incorporar rápidamente el ajo a nuestros platos, evitando emplear tiempo en pelarlos y sin que los dedos se nos queden impregnados de su intenso olor, es utilizar ajo molido, que sustituye perfectamente al ajo fresco. Además, hay personas a quienes les desagrada encontrar trozos de ajo en la comida y de esta manera pasa tan desapercibido que se integra en el plato sin dejar más rastro que su sabor.

«Dijo la cebolla al ajo: acompáñame siempre, majo», pues ajo y cebolla son la base de la preparación de muchos de nuestros platos. La básica combinación aceite, ajo y perejil es perfecta para aliñar cualquier ensalada, agregar a los platos de pescado y a las carnes a la plancha, a las almejas, a los mejillones, al marisco...

Sin duda alguna, si hay una salsa que representa bien al ajo es el alioli, una emulsión de aceite de oliva y ajo con sal cuya elaboración tradicional

únicamente necesita un mortero y paciencia y que acompaña arroces, fideuás, patatas, embutidos, carnes a la brasa, etcétera. Para elaborarla, primero se pelan los ajos y se introducen en el mortero junto a un puñadito de sal gorda, luego se machacan hasta extraerles todo su aceite y formar una pasta. A continuación se añaden, poco a poco, unas gotitas de aceite y se va mezclando con movimientos de la mano del mortero circulares siempre en el mismo sentido (los menos ortodoxos añaden unas gotitas de limón para evitar que la salsa se corte). Se va agregando el aceite y se continúa removiendo. Hacen falta unos 15 minutos y pericia para lograr que la salsa no se corte y suba. El sistema tradicional para presumir de un alioli perfectamente ligado pasa por poner boca abajo el mortero sin que se desprenda de sus paredes. El enemigo número uno para conseguirlo es la impaciencia, ya que si añadimos el aceite rápidamente se cortará.

Los que disponen de menos tiempo o menos habilidades culinarias preparan, con la ayuda de la batidora, una salsa de aceite, sal, ajo y huevo, que no es más que una mayonesa con ajo pero nunca un alioli, pues la diferencia de textura y sabor es notable.

Otro de los mejores exponentes de los platos que se pueden preparar con estos bulbos es la tradicional sopa de ajo castellana, sencilla y básica, pero reconstituyente. De nuevo nos referimos al refranero español, que no ha olvidado este humilde plato: «no hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo», o «tan sano es el trabajo como es la sopa de ajo».

Para terminar, unas patatas fritas con ajo, que tan apeteciblemente describiera Pablo Neruda en otro de sus poemas, chisporroteando en el aceite hirviendo, semidoradas, crepitando y con la terrenal fragancia del ajo.

### Cifras y datos

Antiguamente, el ajo intervenía en la alimentación de algunos animales. Es el caso de los gallos de pelea, a los que se les hacía ingerir ajo con la intención de que eliminaran los parásitos intestinales. También se utilizaba para tratar la hinchazón de sus heridas tras las peleas. En la actualidad, algunos criadores de gallos incorporan un pequeño diente de ajo en la alimentación semanal de sus animales.



*La Aurora, vestida de color de azafrán, se esparcía por toda la Tierra cuando Zeus, señor del trueno, reunió a los dioses en la más alta de las cumbres del Olimpo. Y mientras los otros le escuchaban con gran respeto, les habló así: ¡Oídme todos, dioses y diosas! Os voy a manifestar lo que en el pecho me dicta el corazón.*

Iliada, Canto VIII, Homero

Ha llegado a ser la especia más cara del mercado, equiparándose su precio al del oro, ganándose así el sobrenombre de «oro rojo». Según el dicho popular: «onza de azafrán, onza de oro». Aunque es un hecho que su valoración en el mercado es elevada, hay que tener en cuenta que su precio se ve contrarrestado por su alto rendimiento, pues una pequeña cantidad basta para lograr el efecto deseado. Se calculan que son necesarias unas 50.000 flores, el equivalente a un área de cultivo de la medida de un campo de fútbol para obtener 0,45 kg de azafrán seco; sin embargo, bastan unas pocas briznas (0,125 g) para transmitir sus propiedades a una receta para cuatro personas. Unas hebras de exiguo tamaño que encierran un enorme potencial.

El azafrán procede de los estigmas de la flor *Crocus sativus* L, de la familia de las iridáceas, muy apreciado desde la antigüedad por aportar de forma natural a las comidas un sabor ligeramente amargo, un poderoso aroma y un color característico. Los griegos lo llamaron *krokos* y los romanos *crocum*, pero los idiomas modernos parece que tomaron su nombre del persa *safirá*, que significa amarillo, habiéndose mantenido en distintas lenguas vocablos similares: en inglés *saffron*, en francés y alemán *saffran*, en portugués *açafrão* y en italiano *zafferano*.

Sus orígenes hay que buscarlos en Asia Menor; desde donde, y gracias a la ruta de la seda, se extendió por Oriente y por todo el mar Mediterráneo. En España debemos su cultivo a los árabes, que lo introdujeron en el siglo X.

Dice el refrán: «lluvias en agosto, azafrán, miel y mosto», y cierto es, como tantas veces sucede con la sabiduría popular, pues a finales del mes de agosto el bulbo de azafrán despierta de su letargo y agradece enormemente las precipitaciones. A pesar de la belleza y la fragilidad de su flor, es una planta que puede adaptarse a la perfección a suelos calizos y arcillosos al igual que a climas secos, pudiendo sobrevivir, prácticamente sin riego y dependiendo casi exclusivamente del agua de lluvia. Pero no es hasta finales de octubre, o principios del mes de noviembre, cuando los campos se tiñen de color violeta. La cosecha dura de 15 a 20 días y de cada bulbo o cebolla plantada asoman las primeras flores que al amanecer brotan cerradas y van abriéndose según avanza el día. La denominan una flor caprichosa y efímera porque debe recogerse rápidamente, antes de que caiga la noche, para evitar que se marchite y resulte más dificultoso extraerle las hebras. Se cosecha de forma manual, una a una, cortando la flor con la uña del dedo

pulgar presionando sobre el índice y depositándola en cestas, con cuidado de que se compriman lo menos posible.

En el ovario de la flor nacen tres estigmas flexibles y aromáticos de color rojo; son las briznas o clavos de azafrán, que van unidos a un filamento blanco, el estilo. Se separan de la flor mediante un delicado proceso manual, tradicionalmente ejecutado por mujeres, que se denomina «desbrizne» o «monda». Consiste en realizar un corte exacto en la zona en que las hebras rojas, que utilizamos como condimento, se unen con el estilo. De no hacerse correctamente este trabajo, quedando buena parte del estilo unido a las hebras, mermaría la calidad del azafrán.

Una vez extraídas las briznas se desecan mediante tostado a fuego lento para lograr que pierdan humedad y obtengan una mejor presencia, un aroma más intenso y mayor poder colorante. Su característica tonalidad, su gusto ligeramente terroso con matices dulces y amargos y su fragancia que algunos críticos gastronómicos comparan con la del heno, la han convertido en la reina de los condimentos y en un símbolo legendario de calidad.

Debido, entre otros factores, a la dificultad de su cultivo, expuesto a inclemencias meteorológicas, a la gran cantidad de mano de obra necesaria para el cosechado y desbriznado, así como un período de floración corto que obliga a una labor muy intensa de recolección, la extensión de cultivo de azafrán en España ha ido en drástico descenso al punto de que nuestro país, que llegó a ser líder en la exportación de azafrán a nivel mundial, paulatinamente ha ido importando azafrán de otros países.

### Usos y curiosidades

El bonito color que las hebras de azafrán proporcionan a las comidas y su característico sabor ligeramente amargo se debe a un conjunto de pigmentos hidrosolubles. Para el correcto uso del azafrán hay que saber sacarle el máximo partido y tener en cuenta que no por usar más cantidad obtendremos mejores efectos.

¿Quién alguna vez no ha preparado un arroz vertiendo unas cuantas hebras sobre la paella? El resultado es decepcionante: un plato de color blanco con algunas manchas amarillentas diseminadas justo donde ha caído una brizna de azafrán.

Para que afloren todas sus propiedades, los consumidores experimentados suelen tostar las hebras. El método más tradicional consiste en envolverlas en un papel de aluminio limpio

y depositarlo sobre la tapadera de una olla. Después de unos segundos de calor hay que triturar presionando con las manos el papel o machacando en un mortero.

En una versión más moderna, se pueden tostar las hebras de azafrán colocándolas en un platito y metiéndolas, durante dos minutos, en el microondas a máxima potencia (700 W). A continuación, se trituran las hebras en un mortero y se añade algo de caldo o líquido para su disolución, o también se pueden triturar con la mano directamente sobre el caldo. Solo queda añadirlas a la receta que estamos preparando unos minutos antes de apagar el fuego. Siguiendo estas instrucciones aumentarán las propiedades aromáticas y el color del azafrán se repartirá de forma más uniforme por la preparación.

La marca Carmencita, desde su departamento de investigación, ha desarrollado nuevos productos que atienden a las necesidades del mercado y los consumidores, ahorrando tiempo y facilitando la elaboración de recetas, como el azafrán finamente molido o el azafrán en spray, de manera que unas simples pulverizaciones transfieren las propiedades del azafrán al plato que se está elaborando.

El azafrán tiene fecha de caducidad, y se niega a dormir eternamente en la estantería de las especias, pues con el tiempo va perdiendo propiedades. Hay que tener en cuenta que existen distintas clases de azafrán con características diferenciadoras según su lugar de procedencia y los restos florales de estilo que contengan, algo que, como se ha mencionado, merma la calidad según el porcentaje del producto que ocupen.

A la hora de conservarlo hay que observar algunas reglas, ya que por efecto de la humedad pierde cualidades aromáticas y, expuesto a la luz, disminuye su color. En la actualidad, las empresas que lo comercializan protegen el producto para que llegue al consumidor en estado óptimo, pero antiguamente se envolvían las hebras ya tostadas en pañuelos de algodón que se guardaban en cajas de metal.

En cuanto a sus usos culinarios, el azafrán es muy versátil, pues interviene en una gran cantidad de preparaciones: guisos, carnes, pescados, huevos, salsas, verduras, mariscos, etc. Es ingrediente indispensable en arroces y fideuás. ¡Qué sería de la tradicional paella sin su color solar! También resulta indispensable en uno de los platos más típicos de la cocina provenzal, la sopa bullabesa, «bouillabaisse», también llamada «sopa de oro» o «caldo de sol», buque insignia de la cocina marselesna, una sopa de pescadores elaborada en su

origen con las especies de menor valor comercial en los mercados, que ha evolucionado hacia la abundancia, con más de seis variedades de pescado distintos y la incorporación de langosta.

El azafrán, junto al queso y el arroz, forma la tríada que compone uno de los platos italianos más internacionales: el «risotto alla milanese», cuyo origen posiblemente haya que buscarlo en las recetas medievales, pero que ha dado lugar a la leyenda protagonizada por Valerio de Flandes, autor de las magníficas vidrieras del Duomo de Milán, de quien se dice que el día de la boda de su hija, el 8 de septiembre de 1574, mandó servir a los invitados un plato de un amarillo intenso, pues había sido cocinado con azafrán, el mismo producto que el artista añadía a sus pigmentos para obtener efectos cromáticos originales

Igualmente, el azafrán es ingrediente indispensable en un buen número de mezclas de especias, como ocurre en la India con el «biryani» un plato cuya base es el arroz que se condimenta con clavo, canela, laurel, cardamomo, jengibre, ajo, menta y coriandro, pudiendo sumarse o restarse algún ingrediente, pero sin que falte en las variantes más exquisitas el azafrán.

Otro tanto sucede con el «Ras el Hanout», mezcla de once especias, básica en la cocina marroquí, también utilizada en Túnez y Argelia, usada en tagines y cuscús y otros platos de cordero. Aunque no existe una receta única, variando los ingredientes de una zona a otra e incluso de la mezcla preparada por un cocinero u otro. Generalmente incluye azafrán, cardamomo, pimienta negra, pimienta de Jamaica, canela o casia, nuez moscada, jengibre y cúrcuma.

La industria licorera ha utilizado el azafrán para colorear y aromatizar bebidas. Los estigmas del azafrán, infundidos junto a otras hierbas, enriqueciendo el té o el café (como en el caso del café árabe) dan un excelente resultado.

### Cifras y datos

Antiguamente se adornaba el lecho nupcial con las flores de azafrán, costumbre que no ha llegado a nuestros días. Sí se mantiene en algunos pueblos manchegos el ritual de regalar a los novios unos primorosos saquitos que contienen hebras de azafrán, símbolo de prosperidad para los recién casados.

Severas leyes han velado a lo largo de la historia de que no se alterase la pureza del azafrán, existiendo organismos encargados de su cumplimiento, como la «Safranscahu de Nuremberg» en el siglo XV, en Alemania, o el «Ufficio dello Zafferano», un cuerpo armado destinado a la

inspección de los comerciantes que trabajaban con este producto.

La famosa zarzuela *La rosa del azafrán*, escrita por Federico Romero y Guillermo Fernández-Shaw y con música de Jacinto Guerrero, se estrenó en 1930 en el teatro Calderón de Madrid. La obra, ambientada en un pueblo de la Mancha allá por 1860, compara lo efímero del amor con esta flor: «La rosa del azafrán, / es una flor arrogante, / que brota al salir el sol / y muere al caer la tarde». En uno de sus actos las mozas se dedican a la monda del azafrán mientras cantan: «De mondar mucha rosa, yo no me alabo, porque no tengo novio, que tire el clavo», en referencia a cuando los novios acudían los domingos a casa de su enamorada y, al encontrarlas mondando azafrán, las ayudaban a extraer los estigmas de la flor también llamados «clavos».

La «colla del Xafrà», denominado así por el color ocre amarillento predominante en sus escenas, la conforman un grupo de pintores catalanes de finales del siglo XIX, al que pertenecían Joaquín Mir Trinxet, Joaquín Sunyer, Isidre Nonell, Ricard Canals y Ramón Pichot y Gironès.

### Perfume, tinte, medicina y afrodisíaco

Son muchos los testimonios que a lo largo de la historia nos han descrito las virtudes del azafrán. Los más antiguos se remontan 1.700 y 1.600 años a.C.

Una pintura descubierta en el palacio de Knosos representa a una figura humana recolectando azafrán, y un fresco de la cultura minoica (en la actual isla griega de Santorini), fechado en el 1500 a.C., nos muestra a dos mujeres ataviadas con vestimentas de ricos colores cosechando la flor de azafrán.

Grabados procedentes de tablillas de arcilla sumerias, con 5.000 años de antigüedad, prueban que los habitantes de Mesopotamia eran conocedores de esta planta. Numerosos documentos arrojan luz sobre el importante papel que desempeñó el azafrán en la vida cotidiana de distintas culturas. En el Cantar de los cantares, uno de los libros de la Biblia cristiana y del Tanaj hebreo, ya aparece como uno de los productos vegetales más apreciados.

En el antiguo Egipto, el azafrán tuvo múltiples usos: decorativo (con sus flores realizaban guirnaldas), ritual (utilizado en las momificaciones), medicinal (en forma de cataplasma) y estético (aceites corporales). En el papiro Ebers, escrito hacia el año 1500 a.C., se detallan fórmulas

El azafrán, el más caro de las especias.

para elaborar aceites esenciales en las que ya se menciona el azafrán. La leyenda más popular que protagoniza el azafrán en la cultura griega antigua es la tragedia de amor y desamor entre Crocus y Esmilax, en la que el bello Crocus persigue a la ninfa que halagada le corresponde pero, finalmente, se cansa de sus atenciones. Crocus acaba convertido en una flor de azafrán de brillantes colores, símbolo de belleza y pasión y su ninfa en una áspera zarzaparrilla.

Otra versión narra que el origen de esta planta se debe al dios Hermes, un día en el que se ejercitaba en el lanzamiento del disco. Por accidente hiere de muerte a su amigo, el joven Crocos, y las gotas de sangre que manan de su cabeza se convierten en llamativas flores de estilos rojos.

En la *Iliada*, la epopeya griega y el poema más antiguo de la literatura occidental, atribuida a Homero, se encuentran varias referencias al azafrán: «...y el hijo de Crono estrechó en sus brazos a la esposa. La divina tierra produjo verde hierba, loto fresco, azafrán y jacinto espeso y tierno para levantarlos del suelo». También se menciona para hacer referencia a la aurora: «Eos, de azafranado velo, se levantaba de la corriente del Océano para llevar la luz a los dioses y a los hombres».

Por su parte Hipócrates, considerado el padre de la medicina occidental y el primer galeno que rechazó las supersticiones que señalaban como causantes de las enfermedades a las fuerzas sobre-naturales, menciona el azafrán en sus estudios. Los romanos siguieron la tradición de los griegos, y con el azafrán perfumaron calles, teatros, templos y baños. Lo utilizaron como símbolo de clase social en la coloración de sus ropajes y como cosmético. Sofisticados como eran en el cuidado de la estética, disponían de variedad de aceites perfumados y ungüentos, entre ellos el «crocinum», a base de azafrán. También le atribuían poderes para evitar las resacas; lo consumían en infusión antes de comidas pantagruélicas y lo añadían al vino. Tenía fama de afrodisíaco y se empleaba como adelgazante natural. Al resultar una especia cara, en algunos casos se sustituía por el «cártamo o falso azafrán», más económico aunque de menor calidad.

El escritor y político Petronio, apodado «el árbitro de la elegancia» por aportar buen gusto a la organización de los espectáculos que tenían lugar en la corte de Nerón, describe en su novela *Satyricón* la vida en el siglo I d.C. En su episodio más conocido, «el banquete de Trimalción» detalla una comida ofrecida en su casa por este riquísimo liberto: «Trimalción mandó servir los postres. Los esclavos

El azafrán, el más caro de las especias.

retiraron las mesas y pusieron otras. Espolvorearon el suelo con serrín coloreado de azafrán y cinabrio y –cosa nunca vista por mí– con piedra especular en polvo». El poeta romano Publio Virgilio, nacido en el año 70 a.C. y autor de *La Eneida*, dice en una de sus obras, las *Geórgicas*: «Invítenlas jardines que huelan a la flor de azafrán y guárdelas con su guadaña de sauce el guardián de los ladrones y las aves». De las virtudes del azafrán también dieron buena cuenta el científico, naturista y militar romano Plinio el Viejo y, a principios de la era cristiana, el escritor agronómico Columela.

El azafrán fue utilizado ya en épocas antiguas para curar una amplia gama de dolencias, incluyendo trastornos estomacales, peste bubónica, tisis y viruela. Los alquimistas y herboristas medievales tomaron como idea central de su concepción farmacológica la «doctrina de los signos», según la cual Dios puso en cada planta las señales necesarias para que podamos distinguir a través de la observación de su morfología (forma, color, tamaño, raíces, etc.) las virtudes terapéuticas que encierran. De acuerdo con ello, el azafrán se recomendaba para curar la ictericia, color amarillo de la piel y mucosas.

Algunas supercherías refieren al azafrán como un potente antídoto, que se añadía al vino y se daba a beber a los infantes en la consideración de que así nunca podrían ser envenenados. También juega un papel importante en la cocina medieval, que siente predilección por los platos intensamente coloreados que se obtenían del azafrán y de la «resina de dragón», procedente de un árbol. El gusto por las especias, pese al coste de algunas de ellas, llega a toda la sociedad medieval. En Francia se elaboraba la «fromentée», un postre a base de trigo cocido y molido, caldo de carne, yema de huevo, leche, jengibre y azafrán.

En Alemania reinaban la canela y el azafrán, los italianos preferían la nuez moscada y los ingleses el macís y la canela. En cuanto a España, en el tratado de cocina medieval *Libre del coch*, uno de los libros de cocina más antiguos de la península Ibérica, publicado en 1520 en Barcelona, se muestran las formas de comer a principios del siglo XVI. Muchas recetas incluían jengibre, azafrán, canela y pimienta. La creencia social defendía que, además de dar buen color a las comidas, confortaba el estómago y tenía poderes afrodisíacos.

Hasta que fue sustituido por los colorantes sintéticos, el azafrán también se empleó como colorante natural en el tintado de papel, tejidos,

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

fibras y pieles. Fue muy apreciado durante la Edad Media, cuando las telas se teñían con su pigmento para darles un color amarillo brillante, símbolo de luz y nobleza.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

## Canela, la dulce madera del jardín del paraíso

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

La mitología relaciona la estimulante, fragante y sensual canela con la inmortal ave Fénix, que vivía en el Jardín del Paraíso y que se quemaba en el fuego mágico para volver a renacer de sus propias cenizas cada quinientos años. Relata el poeta romano Ovidio en su *Metamorfosis* cómo este pájaro único en su especie, cuando ha cumplido cinco siglos de vida, se sube a las ramas más altas de una palmera y construye con sus potentes garras y pico un nido recubierto con casia y espigas de suave nardo, con canela desmenuzada y con rubia mirra, sobre el que se tiende para terminar su existencia inmerso en perfumes. De sus cenizas nace un nuevo y joven Fénix.

La canela, en sus versiones en rama y en polvo, es una de las especias más vendidas en todo el mundo. Es la corteza seca de diversos árboles de la familia de las lauráceas. Fue empleada como perfume desde la antigüedad y estuvo muy considerada por sus propiedades medicinales.

Pero no todas las canelas son iguales; existen distintos tipos según el árbol del que procedan, aunque todos ellos son del género *cinamomum* *L*. También existen distintas calidades de canela, en función de la parte del árbol de la que han sido obtenidas y de la cosecha a la que pertenecen.

La más apreciada en Europa es la del *Cinnamomum zeylanicus*, popularmente conocido como canelo, procedente de Sri Lanka, la antigua Ceilán, aunque el árbol también se encuentra en la India y en algunas zonas de América tropical. Su llamativo proceso de obtención es comparable a lo que sucede con el corte de corcho del alcornoque. El canelo está recubierto de una doble corteza que se separa con facilidad del tronco al realizar unos cortes en forma de láminas. Estas láminas se secan y se enrollan como si fueran las hojas de un cigarro puro, formando capas del espesor de una hoja de papel y dándole forma de canuto, palo, bastoncillo o caña. Transcurridos dos o tres años, el árbol regenera su corteza de la que puede volver a obtenerse la preciada especia.

La cassé, casia o canela de la China, obtenida del árbol *Cinnamomum cassia* es la más utilizada en América. Si la comparamos con la canela de Sri Lanka, su sabor es menos delicado y ligeramente picante; en cuanto a su apariencia, resulta más gruesa y tosca y de color rojizo más intenso. Aunque representa un porcentaje elevado de la canela consumida en todo el mundo, se considera de calidad inferior; gastronómicamente hablando, y se la ha apodado con el nombre de «canela bastarda», estableciendo una despectiva comparación con la anteriormente descrita, considerada legítima.

También se denomina canela a la producción del *Cinnamomum loureiroi*, o canelo vietnamita, aunque se parece más a la *cassia*, con quien comparte carac-



Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Nardo y azafrán, caña aromática y canela, con todos los árboles de incienso; mirra y alóes, con todas las principales especias aromáticas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

Canela y azafrán, especias que se usaban para teñir telas.

terísticas como su forma rugosa y desigual, su sabor no tan delicado, más complejo y su aroma más fuerte y pronunciado.

Las primeras referencias que tenemos sobre la *cassia* se remontan al 2700 a.C. y proceden de herbolarios chinos. Son numerosas las citas que sobre la *cassia* encontramos en los libros sagrados de las distintas religiones, pues los aromas siempre han sido un vínculo de comunicación entre el hombre y sus dioses, desde las ofrendas de fragancias exquisitas para apaciguar la furia divina, hasta un símbolo de la aprobación de los dioses que no se comunicaban con palabras, como la que encierra la frase «morir en olor de santidad» (referida a las numerosas citas en las que los santos, beatos y mártires cristianos, a su muerte, en lugar de despedir un olor desagradable, inundaban el ambiente con magníficos aromas que solían describirse como dulces).

En el libro del Éxodo, que relata la salida de Egipto del pueblo de Israel, Dios se dirige a Moisés para darle la receta con la que debía elaborar el óleo sagrado: «Consigue especias aromáticas de la mejor calidad: quinientos siclos de mirra pura, la mitad o sea, doscientos cincuenta siclos de cinamomo, doscientos cincuenta siclos de caña aromática, quinientos siclos de casia todo esto en siclos del Santuario y siete litros de aceite de oliva; y prepara con ellos una mezcla aromática, como lo sabe hacer el fabricante de perfumes». Un ungüento considerado sagrado, de manera que aquel que derramase la mezcla sobre un extraño o preparase una mezcla semejante sería excluido del pueblo de Israel.

Igual que simbolizaba la santidad, el perfume era la puerta abierta al pecado. En el libro de Proverbios se describen los recursos utilizados por una mujer casada para llevar a su cama a un amante: «He cubierto mi lecho con mantas de telas multicolores, de hilo de Egipto; he perfumado mi cama con mirra, con alóes y cinamomo. ¡Ven! Embriaguémonos de amor hasta la mañana, entreguémonos a las delicias del placer. Porque mi marido no está en casa, ha emprendido un largo viaje, se llevó la bolsa del dinero, no volverá hasta la luna llena».

Además de su uso aromático, la casia fue utilizada en el antiguo Egipto durante los procesos de embalsamamiento. El geógrafo y escritor griego Heródoto, que vivió entre el 484 y el 425 a.C., a través del cual nos han llegado muchos conocimientos del mundo antiguo, relata profusamente una ceremonia de embalsamamiento: «Empiezan metiendo por las narices del difunto unos hierros encorvados, y después de sacarle con ellos los sesos, introducen allá sus drogas e ingredientes.

Abiertos después los ijares con piedra de Etiopía aguda y cortante, sacan por ellos los intestinos, y purgado el vientre, lo lavan con vino de palma y después con aromas molidos, llenándolo luego de finísima mirra, de casia, y de variedad de aromas».

Bien es cierto que el historiógrafo más adelante matiza: «Si alguno hubiere a quien se hagan creíbles esas fábulas egipcias, sea enhorabuena, pues no salgo fiador de lo que cuento, y solo me propongo por lo general escribir lo que otros me referían».

En cuanto a la canela, es un ingrediente que tiene gran presencia en la cocina medieval y en la del renacimiento. En Francia, en el Medievo, el rey de los condimentos era el jengibre, aunque también se usaba abundantemente el azafrán, la pimienta y la canela. La «cameline» es un ejemplo de una salsa del siglo XIV que se elaboraba con pan, zumo de uva, jengibre, pimienta y canela.

También ha formado parte de la farmacopea tradicional, siendo aplicada como remedio para favorecer la circulación sanguínea, aliviar la fiebre, facilitar la digestión y regular el ciclo menstrual. Mencionada igualmente como un importante remedio para los catarros, las dificultades de orina y las enfermedades del riñón. Existen testimonios que describen que un trozo de canela era deseado y codiciado como un auténtico tesoro de reyes.

Tal vez el mejor ejemplo de su importancia comercial lo encontramos en la propia historia de Sri Lanka, la mayor productora mundial de canela. A principios del siglo XVI, los portugueses ocupan la isla, que se encontraba dividida en siete reinos con sus respectivos gobernantes y cuya explotación comercial realizaban los árabes. Los portugueses se instalan en la zona que van colonizando (logran firmar un acuerdo para que se les abone un tributo anual de 12.000 kg) y se hacen con el comercio de la canela, monopolio que ostentan hasta que los holandeses se lo arrebatan al expulsarlos de sus fuertes en 1658 y hacerse con el control del territorio. No cabe aquí el largo recorrido de esta especia, que pasó de mano en mano, pues son los ingleses quienes en 1796 la codician, imponiendo su dominio en la isla y obteniendo su comercialización.

### Usos y curiosidades

La canela es una de las especias que con más frecuencia se utiliza en cocina, aunque en España se asocia más a la repostería. En los territorios de influencia persa o árabe su uso es frecuente en platos salados.

En la cocina de la India, la canela aparece vinculada a muchas recetas, formando parte de una de las combinaciones de especias más populares de

su cocina: el «garam masala», compuesto básicamente por clavo, cardamomo, azafrán, pimienta, nuez moscada y canela, aunque algunas recetas le añaden más ingredientes, como jengibre, pimienta, chile, ajo, semillas de mostaza, comino e hinojo. Uno de sus platos más internacionales es el pollo Vindaloo, que los portugueses introdujeron en el noroeste de la India, en la zona de Goa. Originariamente era un plato menos condimentado, adaptándose a las costumbres y productos de la zona al añadirle abundantes especias, entre ellas la canela, el jengibre, la pimienta, el cardamomo y el chile.

En los países árabes, la canela interviene en infinidad de platos de carne de cordero y pollo como los tajines. También se incorpora a los ingredientes que componen la exquisita bastela o pastela, un delicioso pastel de finísima masa de hojaldre sobre la que se espolvorea azúcar y canela molida y que se rellena de pichón, paloma o tórtola (en muchos lugares sustituyen estas aves por pollo).

La canela molida se añade al final de la cocción, unos cinco minutos antes de finalizar, para no perder así su sabor y su aroma. También se puede utilizar como toque final en salsas y adobos, o como decoración en repostería. En cuanto a la canela en rama, se utiliza en cocciones largas con líquidos capaces de absorber su sabor, tales como la leche, los caldos y los vinos. Se puede usar para hacer compotas de frutas, postres a base de leche, bebidas calientes de invierno a base de sidra, coñac o vino, combinando muy bien con el chocolate. La canela en rama debe incorporarse al principio de la cocción para obtener su máximo sabor y un mayor aroma, aunque previamente hay que partir en dos el palito para, antes de presentar el plato, retirar los trozos de canela dispersos. No ocurre lo mismo si cocinamos con el palo completo, que suele dejarse como decoración.

En cuanto a bebidas se refiere, procedente de la India nos llega el clásico «té chai», que incluye en su preparación cinco especias básicas: canela, pimienta negra, clavo, jengibre y cardamomo; a partir de ahí, los menos ortodoxos le añaden nuez moscada, regaliz, azafrán, vainilla, anís estrellado e hinojo.

Basta añadir un palito de canela, un clavo y un trocito de corteza de limón al té para que esta bebida que se puede servir caliente o muy fría en verano obtenga un gusto más original y exótico. Una sencilla manera de transmitir las cualidades de esta especia al café o al té, consiste en, una vez añadido el azúcar, removerlo en lugar de con una cucharilla con un palito de canela.

Ya griegos y romanos aromatizaron sus vinos con canela. Esta costumbre ha llegado hasta nuestros días, algunos ejemplos son la popular sangría, los

vinos calientes que se sirven perfumados con frutas y especias, y el «blog» de los países nórdicos, una bebida a base de vino, canela, clavo, cardamomo y jengibre, a la que se añade pasas y que se sirve caliente a los invitados en fechas navideñas.

La canela también enriquece los platos de carne a los que queremos aportar un exótico sabor; forma un perfecto maridaje con la miel y con los frutos secos; ciruelas, almendras, pasas, orejones y piñones.

Se utiliza en infinidad de platos en el mundo de la repostería, en el clásico arroz con leche, las natillas, los bizcochos, las torrijas etc. Aporta aroma y dulzor característico a la fruta en conserva, los *chutneys*, las mermeladas, las compotas, las macedonias, combinando perfectamente con la naranja, la manzana, el plátano o la pera. Igualmente es frecuente que intervenga en la elaboración de helados y licores.

También se encuentra íntimamente ligada al chocolate desde la originaria bebida mexicana hasta su introducción en España, donde las primeras fórmulas incorporaban, al cacao, canela, clavo, vainilla, azúcar y pimientos chiles.

Es interesante tener en cuenta que la canela aporta dulzor a los platos, por lo que puede resultar un buen sustituto del azúcar. Trucos como agregar a la masa de la base de las tartas una cucharadita de canela antes de hornearla mejorarán nuestro resultado.

### Cifras y datos

Cuatro mil metros cuadrados de terreno producen entre 50 y 70 kg de canela.

La canela forma parte de uno de los secretos mejor guardados: la fórmula completa del refresco más popular del mundo, la Coca-Cola.

Gracias a sus cualidades bacterianas y antifúngicas, interviene en la composición de distintos productos de higiene bucal. De la misma manera, debido a su agradable aroma, es frecuente encontrarla entre los componentes de jabones, aceites, perfumes o champús.

En lo referente a higiene personal, masticar un palito de canela proporciona un agradable aliento dulce y hervir palitos de canela en agua dejar que se enfríe y utilizarla para enjuagar el cabello después del lavado nos proporcionará un brillo especial.

Tradicionalmente se utilizaba con efectos sedativos. Cuando se producía una quemadura leve en la lengua que afectaba a las papilas gustativas, por haber ingerido alimentos demasiado calientes, se chupaba un palito de canela para adormecer la zona.



Échale guindas al pavo, échale guindas al pavo, que yo le echaré a la pava azúcar, canela y clavo.

Música de Juan Mostazo y letra de Ramón Perelló

## Elcano regresa de la primera vuelta al mundo con un tesoro de clavos

El 20 de septiembre de 1492, el navegante Juan Sebastián Elcano regresa de la primera vuelta al mundo con un tesoro de clavos.

El clavo de olor debe su nombre al clavo que usamos en carpintería, al que se parece en su forma alargada con cabeza redonda y en su color marrón rojizo con aspecto de óxido. Los clavos son los botones (flores sin abrir) secos que produce el árbol de la familia de las mirtáceas, *Syzygium aromaticum* o *Eugenia caryophyllata*, comúnmente llamado clavero.

Es originario de las islas Molucas, también llamadas «islas de las especias», un archipiélago volcánico de Indonesia situado en el Anillo de fuego del Pacífico y codiciado a lo largo de su historia por ser, junto a Madagascar, los dos lugares donde se recolectaba el clavo y el único donde se encontraba la nuez moscada. Ambas especias enfrentaron a mercaderes indios, árabes, chinos y, más tarde, a comerciantes portugueses, españoles, holandeses e ingleses, en el dominio de estas islas y en el monopolio de su comercio. Una larga e interesante historia que comienza con la búsqueda de las codiciadas especias y acaba protagonizando una de las mayores epopeyas marinas: la circunnavegación del globo terráqueo.

El comercio del clavo y la nuez moscada como especias de gran valor ya tiene lugar en la Edad Media, pudiendo constatarse su consumo a través de los recetarios de cocina medieval que han llegado hasta nuestros días. El negocio estaba en manos de mercaderes musulmanes, que realizaban largos recorridos terrestres y marítimos para abastecerse de tan preciado producto. Aunque bien es cierto que estos viajes resultaban peligrosos, los mercaderes exageraban su gesta, inventando historias fantásticas para hacer creer a los compradores que la recolección de especias era un trabajo muy peligroso, en el intento de preservar el secreto de su origen y subir la cotización de la mercancía.

Es lógico pensar que Occidente estuviera interesado en descubrir una ruta marítima que permitiera comerciar directamente con las Indias, evitando intermediarios que encarecieran la mercancía. Así, por intereses comerciales, se impulsan en los siglos XV y XVI expediciones marítimas encaminadas a localizar en su origen las preciadas mercancías, pues el que dominara el comercio del mar dominaría las riquezas del mundo.

El propio Cristóbal Colón, en su viaje de exploración que le condujo en 1492 a América, pretendía, viajando en sentido contrario a las rutas convencionales, desde Europa hacia el Oeste, alcanzar el lejano Oriente (las Indias) para comerciar con los productos más solicitados y costosos: especias, seda y oro.

La conquista de los nuevos territorios y la explotación de sus riquezas generan conflictos entre

potencias. En 1494 se firma el Tratado de Tordesillas, un acuerdo entre los Reyes Católicos y Juan II, rey de Portugal, en el que se realiza una repartición de los océanos y del territorio de futuros descubrimientos. Establecen una línea divisoria en medio del Atlántico, un meridiano que iba desde el Polo Ártico al Polo Antártico a 370 leguas de las islas de Cabo Verde. Con este tratado, las dos coronas se comprometían a respetar las demarcaciones establecidas centrándose cada una en la exploración de la zona asignada, la parte occidental a España y la oriental a Portugal. Incluso, cualquier descubrimiento casual en la zona del contrario sería inmediatamente cedido al rey al que correspondiese.

En 1511, los portugueses son los primeros europeos que llegan al archipiélago de las Molucas, que bautizan «las islas locas» por la dificultad que entrañaba navegar por ellas. Se establecen en Ternate y comienzan un período de dominio sobre la distribución de las especias que producen estas islas.

Por su parte, el navegante Fernando de Magallanes se propone llegar a las islas siguiendo otra ruta. Viajaría hacia el Oeste en la creencia de que, si las islas estaban más allá de la India, no podían estar muy lejos de los nuevos territorios americanos conquistados. Magallanes negoció con Carlos I, el rey español, argumentando que las islas debían de estar en la parte española del mundo que establecía el Tratado de Tordesillas. Tras convencer al monarca emprende la expedición el 20 de septiembre de 1519, al mando de cinco navíos: Trinidad, San Antonio, Victoria, Santiago y Concepción, y con una dotación de 380 hombres.

El viaje le cuesta la vida a Magallanes, que fallece tras ser herido de muerte al intervenir en una escaramuza con los indígenas en Filipinas. Tras veintisiete meses de ruta, debilitados moral y físicamente, la expedición llega a las Molucas. Al mando de Juan Sebastián Elcano, la nave Victoria se carga de especiería y emprende el regreso. Han pasado tres años desde el comienzo de la aventura, cuando el 6 de septiembre de 1522 arriban al puerto de Sanlúcar de Barrameda (Cádiz) con tan solo dieciocho supervivientes. La nao llega cargada de clavos de olor, un preciado tesoro para la corona española, y lo más importante: su tripulación ha logrado dar la primera vuelta marítima al mundo.

Comienza un período en que España y Portugal se disputan la posesión de estas islas y, finalmente, en 1529 firman el Tratado de Zaragoza, por el que España renuncia a favor de Portugal a sus posibles derechos sobre las islas de las especias, estipulando una contraprestación de 350.000 coronas de oro.

El control del comercio del clavo permanece bajo dominio portugués hasta que, en el siglo XVII, la Compañía Holandesa de las Indias Orientales se lo arrebatata. Posteriormente pasa a manos inglesas. Otra potencia entra en juego, Francia, cuya actuación transforma para siempre el comercio del clavo, extendiendo su cultivo y popularizando sus precios. El agrónomo y administrador colonial de Francia Pierre Poivre, a pesar de las severas leyes que lo impedían, logra sacar clandestinamente plantones de clavo que prosperaron en otras colonias galas y cuyo cultivo, con el tiempo, se extiende, acabando de esta manera con la especulación y los elevados precios de este producto.

Hoy resulta difícil creer que una especia tan económica como el clavo protagonizara arriesgadas expediciones, provocara grandes conflictos entre potencias y llegara a alcanzar un valor siete veces superior al oro.

### Usos y curiosidades

Bastará coger un clavo de olor y aplastarlo entre los dedos para que un persistente aroma nos perfume la mano durante horas. Se debe a su aceite esencial, rico en eugenol (aproximadamente un 85%), un compuesto de aroma dulce y penetrante con propiedades antisépticas y anestésicas. El eugenol también está presente en las hojas de laurel, la canela y la nuez moscada, aunque el clavo es una de las especias más ricas en esta esencia.

Tradicionalmente se ha relacionado los clavos con posibles beneficios para el sistema digestivo, utilizándose para aliviar náuseas y vómitos y para reducir las flatulencias. También se usó para paliar la halitosis, al punto que se cuenta que en China, durante la dinastía Han, cuando los funcionarios de la corte eran recibidos por el emperador, antes de la entrevista, debían haber mascado clavo para eliminar el mal aliento. Conforme evolucionó el conocimiento de las propiedades del clavo se generalizó su uso en odontología como anestésico local, en enjuagues bucales y en productos dentales. Por sus virtudes aromáticas, posee un olor fuerte pero cálido, y también se utiliza en la industria del perfume y en la elaboración de aromas domésticos e inciensos.

Es mejor comprarlo entero y no molido, pues pierde su sabor y aroma rápidamente. Es conveniente que los clavos estén intactos, enteros, sin que presenten demasadas roturas. Deben ser de color marrón rojizo y de tamaño grueso. Al aplastarlos entre los dedos desprenderán un aroma intenso. Su sabor es fuerte, en un primer momento picante,

para dar paso a un ligero amargor apenas perceptible que culmina con una sensación de frío en la boca. Combina bien con platos dulces y salados, y así se emplea en salsas, legumbres y platos de carne y verduras, pero también en repostería y para la elaboración de postres, aunque siempre se debe usar con moderación debido a su sabor extremadamente fuerte. En los guisos de carne se puede pinchar, en una cebolla, uno o dos clavos, para añadirla en el momento de la cocción, con lo que el plato ganará en sabor.

Se puede añadir en pequeña cantidad a la salsa bechamel. En los purés de legumbres, además de aromatizar, nos ayudará a digerir el alimento. Si el clavo se usa entero se debe añadir al principio de la cocción, aunque se puede incorporar también al final, previamente machacado en un mortero.

En la cocina hindú, el clavo ocupa un papel representativo. Infinidad de salsas y de mezclas de especias cuentan con él entre sus ingredientes. Se suma al arroz para darle sabor, como en el caso del «biryani», en el que se mezcla con otras especias, yogur, carne de pavo, pollo o cordero y verduras. Interviene en una de las combinaciones de especias de su cocina más conocida internacionalmente, el «garam masala». También lo encontramos en otra mezcla aromática y picante, el «curry» del que existen muchas versiones.

Una herencia gastronómica que aportó la India a sus colonizadores ingleses son los *chutneys*. Poseen una textura a medio camino entre mermelada y salsa. Para su elaboración es fundamental añadir azúcar, habitualmente moreno, así como limón o vinagre y especias. No suele faltar el clavo. Los *chutneys* admiten variedad de preparaciones con frutas o verduras. Los hay de piña, moras, tomate, cebolla, mango, melón, cereza, menta, papaya, uva, etc. Una de sus ventajas es que combinan con casi todo, quesos, carnes, aves, patés…

En la cocina oriental, el clavo en alianza con la canela de la china o cassia, el anís estrellado, la raíz de jengibre, la pimienta de Sichuan y las semillas de hinojo, componen el «polvo de cinco especias», un popular condimento del que se dice representa los cinco sabores básicos de la comida china: dulce, salado, amargo, umami y ácido.

En la cocina francesa, las «quatre épices» (clavo, pimienta, nuez moscada y canela) se emplean para condimentar platos de ave y embutidos.

En la península mexicana de Yucatán, el clavo se utiliza en la elaboración de una pasta llamada «recado rojo» en honor a su color colorado intenso o «achióte», con la que se unta la carne para darle un intenso sabor con predominante picante.

En el terreno práctico, si añadimos clavos a los platos que contienen legumbres, además de aromatizarlos conseguiremos mejorar las digestiones pesadas y flatulentas.

Agregando al vino (o incluso al té) clavos junto a un palo de canela y una corteza de limón, obtendremos una agradable bebida.

Al ser tan aromático, si cortamos una manzana por la mitad y pinchamos clavos en su cara interior, tendremos un buen ambientador para la nevera. Por su fama como repelente de mosquitos existe la costumbre de partir un limón por la mitad, pincharlo entero de clavos y colocarlo cerca de las ventanas para ahuyentar a los insectos.

### Cifras y datos

El clavo, la nuez moscada y la canela también participan de la fórmula de la conocida Agua del Carmen, un remedio contra las crisis nerviosas inventado en el siglo XVII por los monjes de la comunidad religiosa de los Carmelitas Descalzos, basado en esencia de melisa y que se emplea como relajante natural.

En Indonesia, el principal país consumidor de clavo mundial, se elaboran unos cigarrillos llamados «kreték» que resultan muy aromáticos pues contienen una importante cantidad de clavo molido.

Interviene en diversas combinaciones de especias, como en la terna compuesta de clavo, canela y nuez moscada, presente en el «dulce Sefardí» de uso habitual en la repostería medieval. Igualmente está documentado el uso de la salsa medieval francesa llamada «cameline», que incluía clavo, canela, jengibre, macis, pimienta, vinagre, granos del paraíso y pan para espesar.



Adivinanza: Alto, alto como un pino y pesa menos que un comino.

El Humo

## Comino, el aceite de los faraones

El comino, por su tamaño diminuto, apenas significativo, ha dado lugar a frases como «me importa un comino» o a la denominación «cominero», para referirnos a alguien que se preocupa de minucias. Aunque en la actualidad el comino sea una especia barata, su valor gastronómico y fitoterapéutico ha sido elevado en distintas etapas de su historia.

El comino más común es el fruto de una planta de la especie *Cuminum cyminum* originaria de Turkestán (Asia Central, desde el mar Caspio hasta el desierto de Gobi), Egipto y el Mediterráneo oriental. La utilizamos, entera o molida, para condimentar nuestros platos. Es de forma alargada, similar a las semillas de hinojo y de tamaño algo inferior a un grano de arroz. Antes de su maduración tiene un color verde que se va transformando en marrón amarillento. Su sabor puede definirse como dulzón, y recuerda al del anís, con notas amargas y ligeramente picantes. Su aroma es extraordinariamente fino, dulce, amable.

También existe el comino negro, *Nigella sativa*, una planta de la familia de las ranunculáceas, usada como medicamento y como remedio terapéutico, muy conocido en Asia y en todo el Oriente y que ya se utilizaba medicinalmente en el antiguo Egipto. Con sus semillas se elabora un aceite, prensado en frío para conservar sus propiedades biológicas, conocido vulgarmente como el «aceite de los faraones». La raíz de esta planta atrae especialmente al ganado, que la devora con fruición, habiéndose incluso llegado a asociar por observación de los ganaderos a una mayor producción de leche en ejemplares vacunos.

El comino común ya aparece citado en el libro de Isaías, en el Antiguo Testamento: «El que ara para sembrar, ¿arará todo el día?, ¿romperá y quebrará los terrones de la tierra? Cuando ha igualado su superficie, ¿no derrama el eneldo, siembra el comino, pone el trigo en hileras, y la cebada en el lugar señalado, y la avena en su borde apropiado? Porque su Dios le instruye, y le enseña lo recto; que el eneldo no se trilla con trillo, ni sobre el comino se pasa rueda de carreta; sino que con un palo se sacude el eneldo, y el comino con una vara».

En Israel, los fariseos pagaban sus diezmos con semillas de comino. En el Nuevo Testamento (Mateo 23:23), Jesús se dirige a ellos diciéndoles: «¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas!, porque diezmáis la menta y el eneldo y el comino, y dejáis lo más importante de la ley: la justicia, la misericordia y la fe».

En el antiguo Egipto, durante los procesos de momificación, se utilizaban aceites vegetales perfumados y semillas. Diversas fuentes citan el comino como uno de los ingredientes usados junto al natrón, la cera de abeja y el aceite de cedro, entre otros, en la ceremonia de vendado de los cuerpos.

Los cocineros griegos, muy aficionados a condimentar sus guisos con variedad de especias, empleaban el comino en la condimentación de sus pescados.

En Roma también disfrutaban de sus virtudes, como se desprende de textos de Plinio el Viejo (siglo I a.C.), donde se menciona como una especia muy apreciada que se consumía mezclada con el pan, el agua y el vino. En referencia a la cocina romana, según citamos de la obra *Historia de la gastronomía española*, del médico e historiador, maestro de una generación de gastrónomos españoles, Manuel Martínez Llopis: «Los cominos gozaban de un favor que conservarían hasta la Edad Media, se traían de Etiopía, pues los de este origen se reputaban más sabrosos que los que se producían en Galacia y Cilicia».

En el recetario de cocina romana de Caius Apicius se hace referencia a lo que entonces se consideraban exquisíteces, platos que nos dan una idea de los sofisticados gustos de la época y del valor que se le daba a especias como el comino: «Y cuando bebas, que te traigan golosinas como estas: estómago o matriz hervida de cerda, montada sobre comino, acre vinagre y jugo de silfio: y la tierna raza de los pajaritos asados, cuando ofrezca la estación». Para elaborar mejillones también emplea aceite, vino, cominos y el mítico garum. En otra receta, el besugo se sirve acompañado de salsa de pimienta, cilantro, comino y tomillo.

Posiblemente los árabes introdujeron el comino en Europa a través de Andalucía. En la cocina arábigo-andaluza, las especias y las hierbas aromáticas tenían reservado un importante papel registrándose la presencia abundante de cominos, azafrán, anís en grano, alcaravea, hinojo, perejil, hierbabuena y cilantro. El comino se añadía a los platos con habas, los garbanzos, las sopas y los pescados, así como a los guisos. Existe constancia de su cultivo en Andalucía en el siglo XI.

En cuanto a las cualidades del comino, el médico y botánico Dioscórides autor del manual *De Materia Medica*, obra que se convirtió en referencia para la farmacopea de la Edad Media y el Renacimiento, hace mención a dos tipos

Comino negro, comino blanco y comino rojo.

de comino: de huerta y salvaje. El primero lo describe como «suave al gusto», considerando de mayor calidad el procedente de Etiopía y recomendándolo «con agua y vinagre a los que no pueden resollar sino estando derechos». Del segundo dice que nace de forma abundante y menciona entre los de buena calidad los de «Lycia, Galatia de Asia y Cartagena de España», recomendando mezclar las semillas con agua contra los «tortijones y ventosidades del vientre», al igual que «maxacada y aplicada con miel, y con pasas, resuelve los cardenales». En lo que sí estuvo acertado el ilustre médico fue en las propiedades carminativas del comino, utilizado en fitoterapia para evitar que se formen gases o expulsarlos y como tónico estomacal.

En el terreno de la superchería, que rodea al mágico mundo de las especias y los largos viajes realizados para obtenerlas, circulan las más variopintas teorías que asocian al comino con los filtros de amor, como afrodisíaco, símbolo de fidelidad y con capacidad para ahuyentar los espíritus.

### Usos y curiosidades

Si queremos intensificar el sabor del comino no tenemos más que tostarlo, práctica habitual en la cocina hindú y que saca de esta especia su máximo rendimiento. Bastará con poner los granos en una sartén al fuego unos instantes con cuidado de que no se quemen y moverla para que se tuesten por igual y no se peguen. En platos fríos, se pueden machacar los granos en el mortero antes de incorporarlos al plato. Otra manera de sacar partido al comino es realizando nuestra propia mezcla. Combinándola con otras especias, las molemos o las machacamos en un mortero y calentamos aceite a fuego fuerte. Por efecto del calor, su sabor se irá desprendiendo, obteniendo como resultado un estupendo aceite aromatizado que se puede emplear como base al principio de la elaboración de platos o, añadiéndose luego, como aderezo en platos acabados tales como pastas o ensaladas.

Para dar sabor a las recetas de panadería y de repostería, una buena forma de utilizar el comino consiste en freír en aceite un puñadito de semillas junto a una cáscara de limón o de naranja. Luego colamos y reservamos ese aceite para elaborar masa de panes, dulces, pestiños, etc.

El comino también resulta fundamental en la cocina de la mayoría de los países árabes. Su uso en «kebaps», «tajines» o cuscús, así como en el condimento de verduras, de caracoles y

Comino negro, comino blanco y comino rojo.

aliño de ensaladas, es más que frecuente. Igualmente popular es su participación en la receta de cordero asado llamada «mechoui». Una vez asado el cordero se sirve con sal y comino molido. También forma parte de la mezcla de especias llamada «ras-el hanout».

Por su poder estimulante con acción intestinal, está recomendado en platos que provocan flatulencias, como garbanzos, habas, coliflor, col, etc., para aliviar las digestiones pesadas. La sabiduría popular ya lo incorpora a platos como la col agria alemana, «choucrut», el «fálafel» o las croquetas de garbanzos y las habas cocinadas en Pakistán, la India y países árabes, así como también al «hummus», delicioso paté de garbanzos que se acompaña de pan de pita.

En lo que respecta a Europa, el comino tiene amplia representación en nuestra cocina, aunque tal vez la comunidad andaluza sea la que mayor uso haga de esta especia por su tradición histórica de cocina con raíces árabes, junto a la canaria, que lo emplea en la elaboración de sus originales salsas «mojos».

En Holanda uno de los más conocidos productos que llevan comino es el queso Leiden, llamado también queso con comino o queso con pepitas, elaborado con leche de vaca. Presenta una corteza dura en la que aparece grabado el símbolo de la universidad de la ciudad, dos llaves cruzadas.

El comino también es representativo en algunas cocinas de Latinoamérica.

Algo tan sencillo como calentar una cucharadita de cominos en la sartén con unas gotas de aceite, añadir un ajo picado y arroz blanco hervido nos servirá de guarnición con un toque especial para cualquier plato de carne. Da excelente resultado en los adobos para pescado.

Además de intervenir en platos dulces y salados, se toma en infusión. Si hervimos una cucharadita de comino por taza de agua durante cinco minutos y luego tapamos para dejar infusionar, obtendremos una digestiva bebida.

Laurel, símbolo de victoria y triunfo.

En estos versos, el poeta granadino se inspira en el desgraciado desencuentro entre el bello dios Apolo y la ninfa Dafne, hija del dios Peneo. La mitología describe cómo el apuesto y fuerte Apolo se burlaba del niño Eros, el dios del amor, cuando este se ejercitaba con su arco. En venganza, un día en que los dos enamorados paseaban a orillas del río, Eros disparó una flecha de oro portadora del amor a Apolo y una de plomo, que ahuyentaba la pasión, a Dafne.

Mientras Apolo perseguía a su amada intentando conquistarla, ella, presa de un profundo desprecio lo esquivaba huyendo a las montañas. Apolo está a punto de alcanzarla cuando Dafne, extenuada, dirige una plegaria a su padre pidiendo que la ayude a escapar. Peneo accede a las súplicas de su hija y la convierte en un árbol. De sus dedos comenzaron a brotar verdes hojas, su cuerpo se cubrió de corteza, sus pies echaron raíces y sus cabellos se convirtieron en hojas de laurel. Apolo no la alcanzó hasta que la metamorfosis se había completado. Apenado, arrancó unas hojas verdes del laurel y fabricó con ellas una corona que colocó sobre su cabeza.

Mitología, leyenda y simbología envuelven a la planta del laurel, *Laurus nobilis*, originaria del Este mediterráneo y de Asia Menor, desde donde se extendió al resto de Europa y América.

Es un árbol longevo y resistente, pero de crecimiento lento, por lo que ha dado lugar al refrán «el que planta un laurel, nunca lo verá crecer». Perenne, de follaje verde oscuro, con hojas de forma lanceolada, se cubre de flores amarillas en los meses de marzo y abril. Su tronco es robusto y grisáceo, y su madera, dura y resistente, se emplea en marquetería y taracea, una técnica artesanal aplicada a muebles, juegos de ajedrez, cajas, etc., que consiste en incrustar pequeñas piezas de distinto tamaño en un soporte para realizar un diseño decorativo.

Existen distintas tesis sobre si la palabra laurel procede del céltico *laur* (verde), o del latín *laudo* (honor). Lo que sí es seguro es que el término «laureado» referido a una persona que ha conseguido un reconocimiento tiene su origen en esta planta. Al laurel, desde antiguo, se le atribuía capacidad para proteger de males y conjuros. En la consideración de que provocaba sueños proféticos, en los oráculos, se arrojaban sus hojas al fuego: si ardían crepitando ruidosamente era un buen vaticinio; en cambio, si se encendían calladamente se avecinaban sucesos nefastos. Homero narra cómo las ramas de laurel tenían la cualidad de permitir ver el futuro y cómo los legisladores cretenses, antes de tomar impor-

Laurel, símbolo de victoria y triunfo.

tantes decisiones y de promulgar leyes, consultaban al laurel.

En la antigüedad los árboles tenían un importante valor sagrado. A cada dios del Olimpo correspondía una representación vegetal: la vid a Dionisos; la encina a Júpiter, protector de las ciudades; el olivo a Atenea, y el laurel a Apolo, divinidad protectora de la poesía, la música, la creación artística y las artes adivinatorias. El poeta romano Horacio se refiere a él como «el laurel sagrado», «el laurel consagrado a Apolo» y el que «orla la cabeza».

Los árboles simbolizaban el conocimiento, la sabiduría y la conexión con el cielo, con aquello que se encontraba más allá de lo terrenal. Por eso las magas, brujas y sibilas se rodeaban la cabeza con sus hojas. En el oráculo de Delfos, un espacio sagrado al que los griegos acudían en busca de predicciones, se encontraba la fuente de Castalia rodeada de un bosque de laureles. La piti o pitonisa era la encargada de interpretar a los mortales los mensajes del oráculo y realizar los auspicios. Posteriormente, los autores cristianos de los siglos III y IV, para ridiculizar las religiones paganas y desterrar el mito del oráculo, dibujaban a las pitonisas en estado de embriaguez, mascando hojas de laurel y arrojando espuma por la boca mientras entraban en trance.

Griegos y romanos se sirvieron de flores, ramas y hojas de árboles para sus ritos. En las comidas fúnebres coronaban a sus muertos, se premiaba con coronas a los libertadores de ciudades, en sus festines cubrían con ellas sus cabezas y no faltaban en las ceremonias nupciales. Entre las plantas preferidas se encontraban el mirto, así como el olivo (para coronar las cabezas de los atletas victoriosos en los Juegos Olímpicos), y el laurel (para los vencedores en los torneos dramáticos y poéticos).

En la Roma antigua, el laurel simbolizaba el triunfo de generales y soldados y el poder de los gobernantes. Cuando un general regresaba de la batalla habiendo realizado acciones extraordinarias era premiado por el Senado. Entonces desfilaba victorioso, escoltado por sus legiones, mientras a su paso el pueblo le aclamaba. Era un desfile de acción de gracias por haber resultado favorecido en la batalla. Las calles estaban adornadas y perfumadas de incienso, sonaba la música de trompetas, abrían la procesión senadores y magistrados. Después desfilaban los carros cargados con el botín obtenido, los animales, toros blancos que serían sacrificados, los jefes enemigos encadenados que serían ejecuta dos, los prisioneros que serían vendidos como esclavos.

El laurel en la corona de la diosa Minerva, en un relieve de la Columna Trajana, Roma.

Finalmente aparecía el general, montado sobre un carro tirado por caballos blancos y adornados con coronas de laurel. Llevaba la cara pintada de minio, el color rojo anaranjado que representaba la inmortalidad y una túnica cuajada de estrellas doradas. En una de sus manos portaba una rama de laurel, sobre sus sienes se ceñía una corona también de laurel. Detrás de él, un siervo sostenía sobre su cabeza la corona de oro de Júpiter Óptimo Máximo. El siervo, para que el general envuelto en tanta pompa tuviera presente en todo momento las limitaciones del ser humano, repetía: *Respice post te! Hominem te esse memento*; esto es, «¡Mira tras de tí! Recuerda que eres un hombre (y no un dios)». De aquí procede la frase latina *Memento mori*, que viene a significar «Recuerda que morirás», y suele usarse en el arte y la literatura en referencia a la fugacidad de la vida.

Por otra parte se le atribuía al laurel la virtud de evitar la caída de un rayo. Algunos escritos recogen que, cuando el cielo tronaba, el emperador Tiberio acostumbraba a coronarse con laurel para evitar que los rayos le impactaran. Igualmente se disponían ramas de laurel en la proa de los barcos, simbolizando el triunfo, y se utilizaban las coronas de laurel en las ceremonias que honraban a los héroes difuntos. Incluso, aún hoy persiste la costumbre de arrojar coronas de laurel al mar cuando fallece un marinero.

El laurel también tuvo sus detractores, como Pitágoras (siglo VI a.C.), que además de por sus logros matemáticos es conocido por su teoría de la «transmigración de las almas». Para el filósofo, el alma humana era inmortal y podía reencarnarse en forma de ser vivo: hombre, animal o vegetal. Se alcanzaba la pureza espiritual a través del conocimiento y acatando una serie de prohibiciones. Se pedía la abstención del consumo de hojas de laurel y de habas, consideradas impuras. También establecía otra serie de prohibiciones, como no llevar anillo, al calzarse empezar siempre por el pie derecho y al lavarse por el izquierdo, cuando se estuviera fuera de casa no volver nunca la vista atrás, no dejarse poseer por una risa incontenible, no mirarse al espejo junto a una lámpara y no permitir que una golondrina haga su nido bajo tu tejado.

La creencia de que el laurel posee virtudes mágicas ha llegado hasta nuestros días. En algunas zonas continúa plantándose este árbol en la puerta de los hogares para ahuyentar los rayos y los malos espíritus. Como símbolo heráldico de victoria y nobleza está presente en el escudo de armas de un buen número de países como Ecuador, República Dominicana y México, entre otros.

El laurel en la corona de la diosa Minerva, en un relieve de la Columna Trajana, Roma.

Tanto las hojas como las flores del laurel se utilizan en medicina tradicional: en tisanas, baños de vapor o en forma de linimento, pues se usa como estimulante del aparato digestivo, como expectorante, diurético y antiinflamatorio. Su aceite esencial, por su riqueza en aroma y propiedades, aparece en la composición de productos de perfumería, cremas, lociones, jabones y champús. En su vertiente ornamental se cultiva en maceta. Sus ramas, al ser duraderas una vez cortadas, se incluyen en la composición de centros florales, y liberan un suave olor balsámico cuando se las frota, por lo que han servido tradicionalmente para perfumar armarios. Hoy la industria las comercializa en forma de popurrí.

### Usos y curiosidades

El árbol, al pertenecer a la familia de las laureáceas, está emparentado con la canela. Las hojas de laurel se utilizan en cocina, principalmente en platos de cocción lenta, y tanto frescas, como secas Combina con casi todo, desde platos con carnes rojas, aves y pescados, hasta salsas para pastas. Las hojas secas aportan su característico aroma a todo tipo de guisos, estofados, pescados, patés, sopas..., dando más sabor cuando se rompen o se pican. Hervido en leche, ofrece sabor a la salsa bechamel. También rompe la insipidez de un alimento hervido; y así, el pescado, el arroz o los espaguetis hervidos con una o dos hojas de laurel se hacen mucho más apetecibles. Molido se emplea para aromatizar salsas frías, mezclando el laurel con otras especias para hacer sazonzadores y para aportar su característico aroma en cocciones rápidas.

Son ricas en aceite volátil en el que hay un 45% de cineol, un principio amargo y tanino.

Es frecuente encontrar el laurel en infusiones destinadas a aliviar problemas estomacales, mejorar la digestión, reducir la hipertensión y facilitar la expectoración.

Forma un matrimonio perfecto con el vinagre; prueba de ello es la cantidad de adobos fundamentalmente de pescado azul (sardina, atún, caballa, etc.) en los que se alían estos dos ingredientes. También se utiliza con frecuencia en los adobos de aves y algunas carnes de caza.

El laurel resulta indispensable en la cocina francesa, formando parte del «bouquet garni», un manojo de hierbas aromáticas que se emplea en la elaboración de ragús, caldos y sopas. Incluye hojas de laurel, tomillo, perifollo, romero y, en ocasiones, estragón y hojas de puerro y apio.

Distingue con un interesante matíz a las verduras en vinagre, las legumbres y los marinados. Combina a la perfección con los guisos en los

El laurel en la corona de la diosa Minerva, en un relieve de la Columna Trajana, Roma.

que interviene el vino. Es perfecto para cocinar algunos mariscos y bivalvos como mejillones, almejas y berberechos preparados únicamente al vapor, con unos granos de pimienta, un trocito de limón y una hoja de laurel.

Pero debe usarse con prudencia, pues su sabor es poderoso y si empleamos muchas hojas su potencia eclipsará a la de los demás ingredientes. Lo más conveniente es introducir las hojas de laurel al principio de las cocciones, pues su sabor se desprende lentamente y retirarlas antes de servir el plato.

A la hora de cocinar coliflor, si añadimos al agua unas hojas de laurel reduciremos el olor desagradable que desprende al cocerse y le aportaremos un toque de sabor diferente.



Canela para hacer amigos, albahaca para recordar, nuez moscada para curar viejas heridas

De la película La Joven de las especias, dirigida por Paul Mayeda Berges

## Nuez moscada de las «islas locas»

Nuez moscada y macis, especias que proceden de un mismo árbol, llamado Myristica fragrans, vulgarmente moscadero. Es un árbol tropical, de hojas muy aromáticas, que algunos comparan en su forma con el peral y que tiene una vida productiva que puede superar los cuarenta años, dando cada ejemplar anualmente unos 2.000 frutos.

La nuez moscada y la macis son consideradas dos especias que proceden de un mismo árbol, llamado *Myristica fragrans*, vulgarmente moscadero. Es un árbol tropical, de hojas muy aromáticas, que algunos comparan en su forma con el peral y que tiene una vida productiva que puede superar los cuarenta años, dando cada ejemplar anualmente unos 2.000 frutos. Bien envuelta como los regalos lujosos, la nuez aparece recubierta por una cáscara de textura fina, pero difícil de romper con las manos, como sucede con algunos frutos secos como las nueces de macadamia o las avellanas. Esta cáscara está protegida por un arilo, una especie de malla de red blanda, de color rojo intenso, de la que se obtiene el macis. Cubriéndola se sitúa otra cáscara en forma de dos valvas, como si fuera la piel externa de una almendra en el árbol. Se cosecha cuando el fruto cae al suelo. Se extrae la macis y se deja que la cáscara que envuelve a la nuez moscada se seque y se convierta en crujiente para poder partirla más fácilmente. Ya sin ninguna cobertura, se somete a un tratamiento con agua y cal para evitar que parásitos y mohos puedan atacarla. Tras dejarla secar unas semanas, ya está lista para su uso gastronómico. Es más pequeña que una cereza, de color marrón grisáceo, muy dura, pesada, de forma ahuevada. Su aroma recuerda al clavo, aunque más sutil y ligero. Su sabor es dulce, ligeramente picante y persistente. Cuando la rallamos vemos su interior veteadode tonos marrón y crema.

En cuanto a la macis, de color rojo intenso cuando se recoge, va perdiendo brillantez con el secado y transformando su tono en anaranjado. Se comercializa en láminas o molida. Sus propiedades organolépticas son muy parecidas a la nuez, aunque los catadores la definen como de fragancia más intensa y sabor menos dulce. Pero donde realmente la macis aventaja a la nuez moscada es en su poder para colorear los alimentos. Mientras la nuez no aporta nada en ese sentido, la macis tiñe los platos con un tono amarillento similar al del azafrán, aunque de propiedades muy distintas. La nuez moscada y la macis, hasta mediados del siglo XIX, únicamente se producían en las islas de Banda, un grupo de diez pequeñas islas que forman parte del archipiélago de las Molucas. Como es lógico tratándose de especias focalizadas únicamente en un lugar, las especulaciones sobre su comercio, distribución y precio han sido una constante. La población de estas islas tenía en la nuez moscada y la macis interesantes productos con los que comerciar. Intercambiaban las especias mediante sistema de trueque a los mercaderes árabes, quienes, con buen cuidado

El laurel en la corona de la diosa Minerva, en un relieve de la Columna Trajana, Roma.

de no desvelar su origen, las vendían obteniendo pingües beneficios en el puerto italiano de Venecia, encargado de distribuir las en Europa, donde eran muy apreciadas.

La lucha por la obtención de las especias enfrentó a los pobladores de Banda con los conquistadores que venían de lejanos territorios, con la intención de apropiarse de su medio de vida. Los portugueses fueron los primeros europeos en llegar a estas islas (en 1512), a las que llamaron «islas locas» por la dificultad que entrañaba navegar entre ellas. Se hicieron con este lucrativo comercio que lograron dominar largo tiempo, hasta que los neerlandeses se lo arrebataron.

Los neerlandeses consiguieron transformar este comercio con la creación, en 1602, de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales, un organismo basado en un novedoso concepto en la época y que tuvo más de dos siglos de vida. Fue ideado por el gobierno holandés para acabar con las cada vez más frecuentes expediciones privadas en busca de las especias, que emprendían sus conciudadanos. Estos viajes, aunque suponían grandes beneficios si se coronaban con éxito, entrañaban un gran riesgo debido a inclemencias meteorológicas, a naufragios, a ataques de piratas o a enfermedades. Además, generaban competencia entre los holandeses y bajaban los precios de las especias al llegar en mayor cantidad a los puertos de distribución.

La creación de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales vino a unificar los intereses del país y su comercio. Tenía competencias para fundar colonias, declarar guerras y establecer tratados. Eliminó el tradicional sistema de trueque y estableció una tabla de precios basada en la moneda. Al lograr un gran volumen de negocio y grandes márgenes de beneficio, sirvió al estado holandés para aumentar su desarrollo naval, incrementar sus colonias y financiar sus guerras.

Los ingleses también pretendieron entrar en este mercado, iniciándose un período de lucha entre potencias por la hegemonía en las islas Banda. En 1667 Francia, Inglaterra, Dinamarca y los Países Bajos firman el Tratado de Breda. El reparto geográfico en este tratado establece que los holandeses conservarían la isla de Run (una de las islas de Banda), donde se realizaba el comercio de la nuez moscada y renunciarían a favor de los ingleses a Nueva Ámsterdam (la actual Nueva York).

Pero la tranquilidad no duró mucho tiempo para los habitantes de las Banda. Los holandeses masacraron a los dirigentes bandeses y diezmaron la población nativa, dividieron la tierra en parcelas y entregaron

su explotación a nuevos colonos holandeses, garantizándose así el monopolio sobre el abastecimiento de la nuez moscada. Allí donde llegaba su control talaban los árboles de la nuez para evitar que otros pudieran comerciar con ella.

En 1810, los neerlandeses se rinden ante la toma de las islas por parte de los británicos. Siglos de ataques, contraataques, bombardeos, emboscadas, asedios, esclavitud, asesinatos y masacres han escrito la historia negra de la nuez moscada. Hasta ahora hemos analizado las cualidades y la historia de la nuez moscada común, *Myristica fragrans*, la más apreciada gastronómicamente y la más extendida, que hoy también se produce en la Isla de Granada, en el sureste del mar Caribe. Pero hay que especificar que existen unas cuatrocientas especies del género *Myristica*, de las cuales un reducido número se cultiva para la producción de nuez moscada.

Le sigue en importancia la *Myristica argentea* llamada «nuez Papúa», originaria de Nueva Guinea, y la *Myristica malabarica* o «nuez de Bombay». Otro tipo de nuez moscada que destaca por ser rica en aceites esenciales es la *Myristica Bicutyba* («nuez Bucumba»), procedente de Brasil, así como la *Myristica fatua* de Filipinas y las Molucas y la *Myristica iners* de Malasia, Singapur, Indonesia y Brunei.

## Usos y curiosidades

La nuez moscada es de rico aroma cálido aunque no excesivamente intenso y de sabor dulce, algo cítrico y ligeramente refrescante. Mantiene la dualidad para intervenir en platos dulces o salados que presentan algunas otras especias. Y de esta forma, se puede añadir a las cremas de col, coliflor o verduras, pero también a los macarrones, a los estofados de carne, al pudín de frutas, a las salsas, los quiches y los guisos. Si pensamos en recetas muy populares que la contengan enseguida nos vendrá a la cabeza la salsa bechamel, el puré de patatas o las croquetas. Tres preparaciones que llevan leche y que resultan suaves al paladar.

La nuez moscada incrementará el carácter de cualquier puré de verduras a base de calabacín, acelgas o espinacas. Mejora la desnudez de la *vichyssoise*. Resulta aconsejable incluirla en la preparación de pudines o suflés, combinando bien con todo tipo de pastas, como por ejemplo, los espaguetis a la salsa boloñesa, la lasaña de verduras o los raviolis con queso y espinacas.

Va bien con las patatas y los huevos, al igual que con los guisos, asados y pasteles de carne.

Es uno de los ingredientes de la típica salchicha blanca alemana y de algunos embutidos.

Es ingrediente típico en platos hindúes e indonesios, y los árabes la emplean en sus guisos de cordero. En Italia se utiliza la nuez moscada con los platos de verduras o ternera y en rellenos para pasta, aunque también en bizcochos de miel, postres y ponches de fruta.

Se conserva en recipientes bien cerrados y alejados de la excesiva humedad o calor. Molida tiene la ventaja de la rapidez a la hora de usarla. Si la preferimos entera debe estar dura como la madera y no tener ningún pequeño orificio, posiblemente símbolo de insectos. Así nos durará más que molida y aprovecharemos al máximo sus posibilidades, ya que recién rallada resulta más aromática. Para vencer la resistencia de su dureza se usa un rallador especial adecuado al tamaño de la nuez. Hay ralladores que hoy se consideran objeto de colección, realizados en plata, madera o marfil, con un compartimento para guardar la nuez y otro en que se almacena su raspadura.

Una curiosidad de la nuez moscada es que, al igual que el clavo, ha sido consumida para lograr tener un aliento dulce y participa de la fórmula de algunas pastas de dientes. De la misma manera se usa en perfumería y en la elaboración de aceites corporales. Más curioso resulta saber que se encuentra en la composición de jarabes para la tos y en recetas de Donuts.

## Cifras y datos

Sobre la nuez moscada circula una leyenda urbana en buena medida basada en la publicación de algunos estudios que analizan sus propiedades químicas y la califican, consumida a grandes dosis, de psicotrópica. Como decía el médico y alquimista Paracelso (1493-1541): «todas las sustancias son tóxicas, no hay ninguna que no lo sea, todo depende de la dosis».

De manera que no hay absolutamente ninguna prevención con sus usos culinarios, ya que la nuez moscada, en la dosis en la que la usamos habitualmente para aderezar nuestros platos, no produce efecto alguno. Realizando ingestas elevadas (se estima la dosis tóxica con efectos alucinógenos en más de diez gramos) puede llegar a producir efectos similares a los del *cannabis*, aunque de mayor duración (de hasta 36 horas), no siendo muy popular como droga de abuso por tener efectos desagradables: toxicidad hepática, alucinaciones, náuseas, deshidratación y dolores generalizados. Otros estudios más recientes mantienen que influye sobre la fertilidad en estudios realizados con ratones.



*... hasta que me encontré sobre un andén  
o en un campo recién estrenado  
una palabra: orégano,  
palabra que me desenredó  
como sacándome de un laberinto.  
No quise aprender más palabra alguna.*

Orégano, Pablo Neruda

# Orégano, la alegría del monte

Esta robusta planta, que crece silvestre en colinas y montañas, tapizando el paisaje, ha dado lugar al dicho «no todo el monte es orégano», para referirnos a que no todo es válido o bueno. No es una planta exigente, pues no pone muchas trabas a la hora de escoger terreno, se adapta a suelos incluso pedregosos y tampoco parece tener reparos climáticos, ya que algunas variedades prosperan a temperaturas cálidas y otras soportan el frío.

Es el condimento más jubiloso de cuantos se pueden añadir a las recetas, pues su nombre deriva del griego *oros* (montaña) y *ganos* (alegría), por lo que se la apoda «alegría del monte». El orégano comprende varias especies de plantas que son utilizadas con fines culinarios, siendo la más corriente en Europa el *Origanum vulgare*, originario del Mediterráneo, una herbácea perenne aromática de poderoso aroma cálido y embriagador y de sabor picante que se detecta con facilidad al probarlo. Está emparentado con la menta, la albahaca, la lavanda, el tomillo, el romero y la salvia, todas ellas de la familia de las lamiáceas.

Además del orégano común, existen otras variedades de plantas a las que se llama de la misma manera: como el orégano francés, *Coleus amboinicus Lour*, procedente de Asia Oriental y aclimatado a los países tropicales, de aroma muy parecido al orégano común pero de morfología diferente, muy utilizado en la cocina cubana y en la mejicana; el orégano de Creta, *Origanum dictamnus*, o el orégano griego, «rigani». Por si fuera poca la confusión, en algunas zonas se denomina orégano a la mejorana, *Origanum majorana*, cuyo aroma es parecido al orégano pero difiere en sabor; menos picante y más dulzón.

En la medicina tradicional figura como una planta con propiedad antioxidante, antimicrobiana, antiséptica, tónica y digestiva. Empleada desde hace siglos en la medicina china y usada a lo largo de la historia por distintas culturas que le atribuían propiedades para tratar las llagas bucales, aminorar las reglas dolorosas, aliviar los dolores de estómago, calmar la tos, cicatrizar heridas o tratar el reuma.

En cuanto a sus cualidades gastronómicas, el escritor Manuel Martínez Llopis en su *Historia de la Gastronomía Española* explica que los cocineros griegos eran aficionados a condimentar sus platos con especias, entre ellas, el orégano, el tomillo, los cominos, el hinojo o la salvia y los vinateros añadían a sus caldos harina amasada con miel, orégano, frutos, flores y otras hierbas.

## Usos y curiosidades

De amplio uso culinario, el orégano es adecuado para dar sabor a las salsas de tomates, las pastas,

las verduras, las brochetas de carne, los asados, las salsas de pescado...

Es un excelente aditivo aromático muy utilizado para perfumar la carne picada y la caza aunque encuentra su máximo exponente en la cocina italiana donde se asocia a uno de los platos más internacionales: la pizza, pero también en la pasta; en ambos se añade al final de la cocción. También es representativa en la cocina griega, donde se emplea en la elaboración de «Souvlakia», pequeños trozos de carne (y en ocasiones de verduras) que se ensartan en una brocheta y se asan a la brasa.

Está presente en el ramillete de hierbas provenzales, «Herbes de Provence», una mezcla de plantas culinarias originaria del sur de Francia que se añade a las cocciones para dar mayor sabor. Aunque, como hemos mencionado, combina muy bien con todo tipo de carnes, también logra milagros a la hora de incrementar las posibilidades de unas sencillas verduras a la plancha, como las alcachofas hervidas o unas humildes cebollas cortadas en rodajas. Mezclado con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal, da un toque especial a cualquier ensalada. Por otra parte, un plato sencillo de elaborar consiste en cortar unos tomates añadir unos trozos de queso mozzarella o de queso de cabra, aliñarlo con aceite y agregar sal y orégano.

Igualmente es indispensable a la hora de preparar «Ratatouille», una popular receta de la Provenza francesa que se puede consumir fría o caliente, como plato principal o como acompañamiento. Se elabora con diversidad de hortalizas: tomate, berenjena, calabacín, pimiento, ajo y cebolla que cortamos en rodajas y distribuimos por capas. Luego se agrega un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta y orégano (hay quien añade un ramillete variado de hierbas o «bouquet garni») y se hornea.

En preparaciones frías, el orégano se usa reconstituido con algún líquido, como el vinagre, el limón, el aceite o el vino.

También se puede añadir una pizca de orégano al tradicional pisto manchego para aromatizarlo. Sorprendentes resultados se obtiene con el carpaccio de calabacín. Bastará con cortar un calabacín con su piel en finísimas lonchas, aliñarlo con el zumo de un limón, añadir sal, pimienta orégano y albahaca (esta última fresca o seca), un chorrito de aceite de oliva y dejar macerar al menos media hora antes de servir.

Un aperitivo fácil de usar en cualquier momento consiste en añadir orégano, tomillo y ajo a la mantequilla.

El orégano también se emplea para aliñar aceitunas así como para condimentar aceites y vinagres.

A la hora de incorporarlo a nuestros guisos es mejor añadirlo al final de la cocción para que su delicado sabor no se pierda en una cocción larga.

## Cifras y datos

«Quiera Dios que orégano sea y no se nos vuelva alcaravea», se dice popularmente, atribuyendo valores positivos al orégano y de menor calidad a la alcaravea, una especia de sabor ligeramente picante y anisado, utilizada antiguamente como condimento y en la elaboración de panes y pasteles que ha ido perdiendo protagonismo en la cocina actual. La alcaravea, *Carum carvi*, también se confunde con el comino, al resultar su sabor, tamaño y apariencia similar. De hecho también se la denomina «comino de prado».

## El perejil de todas las salsas



*¿Has estado en la feria de Scarborough? Perejil, salvia, romero y tomillo. Dame noticias de alguien que allí vive, de aquel que una vez fue mi amor verdadero. Pídele que me consiga un acre de tierra. Perejil, salvia, romero y tomillo. Entre el agua salada y la arena de la playa, para que vuelva a ser mi amor verdadero. Pídele que lo are con un cuerno de cordero. Perejil, salvia, romero y tomillo. Y que lo siembre todo de una sola pimienta, para que vuelva a ser mi amor verdadero.*

Canción inglesa del siglo XII, autor desconocido

«Rico, rico, rico». Sin duda, la persona que más ha hecho en España por divulgar las cualidades y hacer omnipresente el perejil entre los condimentos domésticos es nuestro cocinero más popular: Karlos Arguiñano. El perejil es una hierba amiga, tanto por estar siempre dispuesta a compartir el espacio de cultivo con otras plantas, como por sus cualidades que contribuyen a realzar aliños y aderezos. Pega con todo; no hay ingrediente que se le resista. Del género *Petroselinum* y de la familia de las *Apiaceae*, está extendida por todo el mundo. Sus hojas, consumidas en crudo, son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D. Se trata de un condimento con grandes aportes de hierro y calcio, recomendable en los casos de anemia; asimismo, se aprecia por sus propiedades depurativas, por lo que se incluye en la confección de caldos purificadores durante las dietas de adelgazamiento. Actualmente, los usos del perejil son fundamentalmente culinarios, aunque la medicina natural está recuperándolo contra algunas dolencias por la gran cantidad de vitaminas y minerales que contiene. Sus principios activos actúan sobre las funciones renales, convirtiéndolo en un diurético natural. Además, ayuda en la fijación del calcio en los huesos y su aporte en nutrientes lo convierte en un buen complemento alimenticio, pues contiene minerales como el magnesio, adecuados para el buen funcionamiento del sistema muscular. Los dos tipos de perejil más comunes son el perejil de hoja plana (*Petroselinum sativum latifolium*), de sabor fuerte, persistente ligeramente amargo y recomendado como aderezo en platos fríos y salsas, y el perejil rizado (*Petroselinum sativum crispum*), más dulce y suave, de uso adecuado en platos de pescado y en cocciones largas. Existe discrepancia en cuanto a su origen. Una tesis lo sitúa en la isla de Cerdeña, mientras que otra lo vincula a Turquía, Libia y Argelia. En la actualidad está presente en todos los países del Mediterráneo, siendo una hierba asociada al *Mare Nostrum*, ingrediente omnipresente en todos los platos de la dieta mediterránea y cuyo uso y cultivo se extiende por los cinco continentes. A lo largo de los tiempos, sus virtudes han sido reconocidas aunque no siempre su uso fue gastronómico. Antiguamente no era lícito comer perejil porque se consideraba una hierba dedicada a los difuntos. Esta vinculación proviene de la mitología griega y tiene que ver con la muerte del pequeño Ofeltes, hijo del rey de Nemea, que fue depositado unos instantes por su nodriza, Hipsípila, sobre un campo de perejil. Cuando regresó, el niño estaba muerto. Sobre su cuerpo se enroscada una enorme

serpiente que le había inoculado su veneno. En honor del pequeño se crearon los Juegos Olímpicos de Nemea, en el Peloponeso griego, que se celebraban cada dos años. Los jueces llevaban ropas de color oscuro en señal de luto y se premiaba a los vencedores con coronas de perejil.

Los griegos lo llamaban *petroselino*, que viene a significar «apio que crece en las piedras». Clasificaban cinco especies de apio, la más común de todas era el «apio de huerto», nuestro perejil. En este sentido, Homero, en la *Odisea*, hace mención al apio, posiblemente en referencia a la planta de perejil que cubría el suelo de la fantástica isla Ogigia, donde la ninfa Calipso conquistó al héroe Ulises, le ofreció juventud eterna y lo retuvo en su isla durante siete años. «Allí mismo, junto a la honda cueva, extendíase una viña floreciente, cargada de uvas; y cuatro fuentes manaban, muy cerca la una de la otra, dejando correr en varias direcciones su agua cristalina. Veíanse en contorno verdes y amenos prados de violetas y apio; y al llegar allí hasta un inmortal se hubiera admirado sintiendo que se le alegraba el corazón». Pues bien, aunque la localización geográfica de esta isla no se conoce con certeza, tanto el geógrafo griego Estrabón, como el historiador Plutarco, la situaban en el Atlántico. Teorías más recientes la señalan como nuestro peñasco más conflictivo, el islote de Perejil, que bien podría ser la mítica isla fantástica de probarse que Homero se inspiró en las instrucciones náuticas de los fenicios y otros navegantes del Mediterráneo para construir el escenario marítimo de su epopeya. Bien es cierto que tendríamos que disputar el honor con Irlanda y la maltesa Gozo a las que también se relaciona Ogigia.

Para los romanos, el perejil tenía una importancia medicinal que quedó reflejada en sus escritos. Según la traducción al castellano de Andrés de Laguna del *Tratado de Medicina* de Dioscórides, médico militar romano en la época del emperador Nerón, *«las rayzes, las hojas, y la simiente del apio hortense, que en griego se dice selinon, y Perexil en nuestra lengua Española tiene admirable virtud de provocar la orina, y el menstua, y deshaer la piedra de la vexiga y de los riñones... porque disminuye la leche, se ordena, que las mugeres que crían se guarden del Perexil, como de capital enemigo de sus criaturas»*. Otros autores de la antigüedad, como el naturista y escritor latino Plinio el Viejo, nos hablan de su importancia en la elaboración de salsas.

Es en la Edad Media, aunque se continúa vinculando esta hierba con poderes mágicos y de ultratumba, cuando se populariza su uso en cocina. En los huertos de los conventos los monjes se

encargan de cultivarla, llegando a convertirla en un condimento frecuente en la despensa.

Pero la profunda huella que esta herbácea ha dejado en nuestra cultura va más allá de la gastronomía, la medicina y la leyenda, manifestándose en nuestro lenguaje, en el que protagoniza frases populares y vocablos. Hablamos coloquialmente de «emperifollarse» o «emperejilarse» cuando nos referimos a alguien que se ha arreglado con profusión excesiva. También, la frase «no le falta un perejil» se emplea para hacer referencia a alguien a quien no le falta un detalle. Cuando decimos «eres un perejil» lo hacemos en referencia a tener el don de la ubicuidad y lo estamos relacionando con la facilidad de esta planta para estar en los más diversos lugares. Igualmente empleamos la frase «ser el perejil de todas las salsas», para referirnos a la persona amiga de figurar que aparece en todas partes y se entromete en todo. Irónicamente se emplea la frase «el del perejil lacio» para referirnos a aquel con pocas fuerzas vitales, con laxitud.

El chef tristemente desaparecido Santi Santamaría, en uno de sus artículos publicados en el dominical del periódico *El País* decía: «No siento lo mismo al comer el perejil de un huerto urbano que el del huerto de Can Jaume de Mataró ¿es por su contenido en vitaminas C y D o minerales? Quizá sí, quizá no: los estudios de los nutricionistas son contradictorios. Pero el perejil es algo más que una fuente vegetal de hierro de primera clase: es un ingrediente clave en nuestra cultura culinaria».

### Usos y curiosidades

Su versatilidad y valor decorativo han hecho del perejil una hierba valiosa, imprescindible en las cocinas. Se usa para decorar o como ingrediente en ensaladas, aliños, salsas, pescados, carnes, guisos..., pues va bien con todo tipo de platos. No obstante, cuando incluimos el perejil en la cocción de un plato y no lo añadimos en fresco debemos saber que pierde la mayoría de sus vitaminas y minerales al igual que parte de su fragancia. La manera de que no pierda su frescura es conservarlo en un recipiente con agua como si fuera un ramo de flores, aunque así también perderá buena parte de sus vitaminas. Lo mejor es preservarlo envuelto en papel de cocina húmedo dentro de la nevera. Es conveniente desmenuzarlo con los dedos en lugar de picarlo con un cuchillo, ya que de esta manera mantendrá su intenso color verde. Podemos congelarlo para utilizarlo en cualquier momento o recurrir al perejil seco y molido. Resulta muy decorativo si freímos unas ramitas de perejil en aceite. La textura crujiente resultante

puede servirnos para decorar de forma original cualquier plato.

Esta hierba es vital en la elaboración de la «tortilla a las finas hierbas» y protagoniza la «salsa verde», hecha con aceite, ajo y perejil, a la que se adiciona agua o fumet y un poco de harina para espesar. El perejil seco mezclado con un poco de ajo molido y pan rallado puede resultarnos de gran utilidad para rebozar cualquier pescado o rematar croquetas. Mezclar la mantequilla con ajo y perejil molido también puede servirnos para preparar rápidamente un aperitivo de pan caliente en el que untamos esta deliciosa mezcla.

Hay recetas que, por su sencillez, si eliminamos el perejil se quedan huérfanas, como los «escargots», los caracoles franceses servidos en su caparazón y aderezados con mantequilla, ajo y perejil.

Uno de los platos de la cocina árabe en los que el perejil tiene más presencia es en la ensalada «tabulé», una refrescante combinación de hierbas y verduras con trigo picado «bulgur».

Espolvorearlo por encima de una ensalada de patatas, de unas berenjenas, de un arroz blanco, de un pescado a la plancha, de un plato de pasta, contribuirá a dar más sabor, más color y más aroma a nuestra preparación.

Es un excelente recurso para combatir el mal aliento, sobre todo si hemos consumido ajo. Una tisana de perejil es un alimento muy completo y especialmente útil y reconfortante tras una noche de fiesta; ya los herboristas chinos lo recomendaban tomar en infusión. Para apaciguar la molesta resaca, también se puede licuar con apio y tomate.

Su discreto aroma y sabor lo hacen ideal para sopas, vinagretas, paellas, ensaladas, mariscos, salsa y asados de carne o pescado.

Se incorpora directamente al plato o, como forma de realzar su delicado sabor, añadido al sofrito.

### Cifras y datos

Aristóteles enunció la ley de contigüidad. Esencialmente, el filósofo dijo que «cuando dos cosas suelen ocurrir juntas, la aparición de una traerá la otra a la mente». Es lo que ocurre cuando nos regalan un San Pancracio, que inmediatamente y sin saber muy bien por qué, lo adornamos con perejil para que nos facilite salud y trabajo. Este santo es uno de los más populares y queridos, incluso entre los no católicos, resultando fácil encontrar su imagen en estatuilla o estampa en casas y negocios.

San Pancracio era de origen turco, se quedó huérfano muy joven y se trasladó a vivir a Roma, donde, atraído por el cristianismo, se bautizó.

El Emperador Diocleciano había ordenado perseguir a todos los cristianos y Pancracio fue descubierto y condenado a muerte, siendo decapitado el 12 de mayo de 305, cuando solo contaba con 14 años. Los cristianos se hicieron cargo del cuerpo del joven mártir y le dieron sepultura. Muchos devotos fueron a venerar su tumba, que se convirtió en un auténtico santuario de peregrinación.

Hoy en día es un talismán, según se cuenta, para que traiga suerte. Debe ser regalado y hay que colocar una ramita de perejil e incluso algunas monedas junto a su imagen. ¿Y por qué el perejil? La teoría más factible es que se trata de una tradición pagana y que procede de los altares domésticos que entonces se dedicaban a las deidades.

## Pimienta, la especia más consumida del mundo



*Todo está preparado con el arte de dedos expertos: la carne de cordero picada, los garbanzos, los piñones, los granos de cardamomo, la nuez moscada, el clavo, el jengibre, la pimienta y las hierbas aromáticas. Y tan bien hecho está, que se distingue el sabor de cada aroma.*

Las mil y una noches, Historia de Schakalik, sexto hermano del barbero

La pimienta, que ha sido denominada «la reina de las especias», es uno de los condimentos más apreciados de la historia de la humanidad y no únicamente porque represente el 25% de la producción mundial de especias y su uso esté muy extendido, sino también por su importancia histórica pues llegó a ser considerada una divisa, es decir, un elemento de intercambio aceptado en una amplia zona, al igual que el oro o la sal. Pimienta de Jamaica, de Guinea, de Java, pimienta bengalí, de Sichuan, pimienta malaguetta, pimienta índica, pimienta larga, pimienta negra, blanca, verde, rosa... Cada una de ellas posee características diferenciadas que los expertos conocen bien aunque, en general, para los consumidores se parezcan bastante unas a otras y, a la hora de comprar, busquemos el genérico «pimienta» y suela ser la más común en nuestros mercados «la negra», la que nos llevamos a casa.

La pimienta negra, la blanca y la verde proceden de la misma planta, *Piper nigrum*, originaria de Malasia, Indochina y la India. Sus frutos son unas bayas pequeñas y redondas que brotan en grupos o espigas de entre veinte o cincuenta. En estado inmaduro, son de color verde y al ir avanzando la maduración se tornan amarillas y, más tarde, rojas. Dependiendo de en qué momento se recojan y a qué proceso se sometan obtendremos un resultado u otro. La pimienta verde es la baya cosechada inmadura que solemos consumir en grano y que se conservan en vinagre o sal. Su sabor es frutal y moderadamente picante, su aroma picante, y combina a la perfección con platos de pescado, carne y aves, y también con embutidos, ensaladas o quesos. La pimienta negra son los frutos inmaduros secados al sol, cuando la piel se arruga y se vuelve negra. De intenso sabor picante, se pueden utilizar sus granos enteros en caldos, guisos de carne, marinadas y estofados. La pimienta blanca es el fruto maduro y macerado en agua que, una vez pelado, descubre los granos blancos interiores que son secados a continuación. De sabor más picante que la negra, se puede utilizar en encurtidos, embutidos, caldos o en platos de pescado, aunque su uso más extendido es en repostería, en salsas y en platos donde no queremos encontrar ningún rastro visual de su uso.

Por otra parte, la pimienta de Jamaica, *Pimenta dioica*, es de color marrón claro y de mayor tamaño que la pimienta negra, de profunda fragancia y sabor dulzón, con notas que recuerda a la canela y a los cítricos. Su aroma se incrementa considerablemente cuando se machaca. Se utiliza en pastelería, en la elaboración de licores y en fiambres,

carnes de caza y escabeches. Resulta perfecta para preparar carnes a la brasa. Está muy considerada por los ingleses, admiración cimentada durante el dominio británico de Jamaica que fue su colonia durante más de trescientos años. La llaman «Allspice» debido a que su complejo sabor y aroma concentran la esencia de otras especias como la canela, la nuez moscada, el clavo y la pimienta negra. Otro nombre generalizado para denominar a la pimienta de Jamaica es «madre clavo», al recordar su aroma intenso y su sabor al de esta otra especia.

La pimienta de Sichuan, *Zanthoxylum simulans*, común en China, es una de las consideradas más picantes. Tiene notas de limón y de madera y sabor estimulante que se alarga más allá del de otras especias. Para obtener su máxima expresión hay que tostar los granos en una sartén sin aceite hasta que comiencen a humear, pero con cuidado de que no se quemen y luego triturarlos. Combina bien con carnes grasas, pato y pescados.

La pimienta de Japón, *Zanthoxylum piperitum* o «sansho japonés», produce al probarla un ligero cosquilleo en la punta de la lengua, a la que deja algo adormecida. Tiene intensidad de sabor cítrico, alimonado.

La pimienta de Guinea, *Piper guineense*, muy usada en África occidental, de donde es originaria, es de la familia del jengibre y tiene un aroma que evoca a la nuez moscada y a la madera. Su forma es más irregular, menos redondeada. También se la denomina «granos del paraíso» o «pimienta murciélagos». Durante los siglos XIV y XV se convirtió en un sustituto de la pimienta oriental al resultar más económica. Hoy su uso está menos extendido aunque se encuentra en la fórmula de alguna conocida ginebra.

La Pimienta bengalíca, «pimienta larga» o *Piper longum*, se diferencia enormemente de las demás pimientas por su forma. No es redonda, sino alargada y de color marrón, con textura que recuerda a las celdillas de los panales de abeja. Se utiliza entera, no tiene representatividad en nuestra cocina y es difícil encontrarla en los mercados españoles. Históricamente, ha sido una pimienta muy apreciada.

Igualmente llamamos pimienta a las bayas rosas del árbol denominado *Shinus terebinthifolius*, comúnmente «falso pimentero» o «pimentero de Brasib». Es de sabor más resinoso, con notas dulces y ligeramente picantes y su tono resulta atractivo a la hora de añadirlas a platos que queremos que sean coloridos, aunque tiene limitaciones gastronómicas al incluir en su composición un compuesto irritante.

La pimienta negra, que en la actualidad junto a la sal es uno de nuestros condimentos más populares, ya aparece mencionada en los antiguos escritos egipcios. Fue una de las primeras especias que, desde el sudoeste asiático, se comercializó a Occidente. Los griegos, maestros en el arte de la panadería, incluyeron la pimienta entre los ingredientes de sus tahonas, creando panes a base de leche, grasa de cerdo y pimienta y aromatizando los dulces con sus granos.

Tanto sabían de las cualidades de la pimienta que reemplazaron con ella al «Silphio», una planta posiblemente extinta de la que poco se sabe a ciencia cierta hoy en día y que en época griega se usaba gastronómica y medicinalmente.

Para los romanos, la pimienta fue un condimento de suma importancia, tal y como se desprende de los testimonios y recetarios que han llegado a nuestros días. De hecho el término pimienta procede del latín *pigmentum* y viene a significar colorante. La usaron como medicina, pues la consideraban muy digestiva, o para dar sabor a sus platos y también como afrodisíaco. La exportaron a Egipto, sus territorios del Norte de África e Iberia. Crearon impuestos con la pimienta larga y la blanca, quedando la pimienta negra de uso más común y menos costosa, liberada de tributación.

Un ejemplo de la relevancia económica de la pimienta lo encontramos en el sitio militar de Roma, en el año 408, por parte del ejército visigodo comandado por Alarico I «El Grande». Cuando la población romana, encerrada dentro de sus murallas y mermada por la peste y el hambre, tuvo que sucumbir a los asaltantes, negoció la liberación de la ciudad a cambio de un rescate consistente en cinco mil libras de oro, treinta mil libras de plata, túnicas de seda, cueros tintados de púrpura y tres mil libras de pimienta, el equivalente a unos mil trescientos sesenta kilos de los preciados granos.

En el Medievo, la importancia de la pimienta se incrementa: con ella se abonan impuestos, se estiman rentas, se componen dotes, se compra la libertad de los esclavos, se pagan tasas y saldan deudas. Las especias en esta época llegan a Europa importadas de Oriente y son los comerciantes genoveses y venecianos quienes prácticamente ostentan el monopolio de su distribución.

Con la conquista de Constantinopla por los otomanos, en 1453, fecha que para muchos historiadores marca la caída del Imperio de Bizancio (Imperio Romano de Oriente) y el fin de la Edad Media, se establecen nuevos retos comerciales. Con Constantinopla bajo dominio musulmán, el

comercio entre Asia y Europa experimenta sus momentos más dificultosos, pues a los mercaderes les resultaba imposible llegar a la China o a la India para traer las especias.

España y Portugal aprovechan su situación en el Atlántico para emprender proyectos encaminados a buscar nuevas rutas comerciales. Vasco de Gama, en nombre de la corona portuguesa, llega a la India en 1498. Sus viajes rinden rápidamente beneficios, y los lusos tienen en sus manos el control del comercio de la pimienta. Al tiempo que se establecen en territorios orientales trasladan el epicentro del comercio y distribución de las especias de Italia a Portugal, controlando el comercio con la India y más tarde con China y Japón.

En el siglo XVII el control de la pimienta pasa a manos holandesas e inglesas, su precio disminuye considerablemente y se «democratiza» su uso en Europa.

Actualmente, la pimienta es la especia más consumida del mundo siendo la India el principal productor de pimienta en grano, que representa un tercio de la producción mundial. España se encuentra entre los tres primeros exportadores mundiales de esta especia. En el cómputo mundial, EE.UU. es el país que más pimienta importa.

### Usos y curiosidades

A las grandes cualidades organolépticas de la pimienta se une la variedad de tipos de pimienta existentes, cada uno de ellos con unas características diferenciadas, de manera que el registro de recetas en las que la pimienta interviene es variadísimo. Además, la pimienta es la única especia que llega a usarse incluso tres veces en una misma receta: primero se salpimentan las carnes; luego, durante la cocción, a veces se añade pimienta en grano para incrementar el sabor y, para terminar, la pimienta aparece en la mesa para que el comensal, si así lo quiere, dé un toque de molinillo a su plato.

A la pimienta le sucede lo mismo que al café: podemos consumirla molida, pero si la compramos en grano y molemos la cantidad justa que vamos a utilizar en cada momento los resultados nos sorprenderán, pues se incrementa sustancialmente su sabor y aroma.

En grano, es una especia muy duradera, que no se deteriora con facilidad, cualidad que le sirvió para llegar a convertirse, como hemos visto anteriormente, en moneda de cambio, al resultar fácil almacenarla durante mucho tiempo. Molida, para que no se deteriore y pierda fragancia, conviene conservarla en recipientes herméticos guardados

en lugares frescos y alejados de la humedad. La mejor manera de presentarla es en el clásico molinillo, que permite moler la cantidad necesaria cada vez y con una fácil dosificación, sin peligro de que por descuido nos excedamos en la cantidad y arruine nuestro plato.

Tal vez donde la pimienta esté mejor representada sea en la mezcla de pimienta, blanca, negra, verde y rosa llamada «Bouquet de pimientas», una armoniosa combinación de uso indicado en salsas, carnes rojas y pescados. Igualmente, la pimienta, junto a la sal y unas limaduras de limón, es un condimento perfecto para sazonar los pescados.

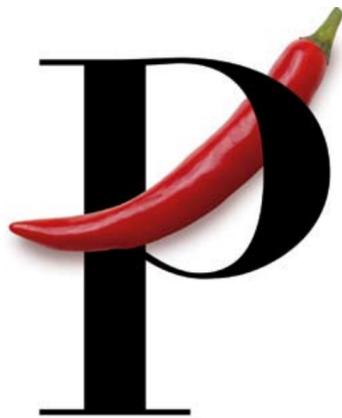
Algunos platos y bebidas están inseparablemente unidos a esta especia, como es el caso del reconstituyente cóctel de fama internacional Bloody Mary o algunas carnes, que se sirven acompañadas de una salsa elaborada con abundante pimienta: el entrecot (corte grueso de carne de bovino de la zona dorsal del animal) o el «steak au poivre» (un corte procedente de la zona lumbar de carne de vacuno o de porcino).

### Cifras y datos

La palabra *afrodisíaco* tiene su origen en la diosa Afrodita, diosa del amor, la belleza, la lujuria y la reproducción en la mitología griega. Desde la antigüedad, algunos alimentos se han considerado afrodisíacos, unas veces por su forma (que recordaba a los genitales masculinos o femeninos), otras por excitar nuestros sentidos al contar con fragancias exóticas y atrayentes (como es el caso de la canela o el clavo, la vainilla o el anís) y, en ocasiones, por tradición cultural o por sus propiedades vasodilatadoras.

Distintas culturas han considerado a la pimienta un afrodisíaco incluyéndola en la lista de alimentos estimulantes que «producen calor y voluptuosidad». Aunque estos efectos no tengan fundamento científico, resulta interesante contar con la pimienta a la hora de elaborar platos con los que queremos sorprender, pues la seducción bien puede empezar en el paladar.

## El pimentón, la ñora y la cayena: pimientos dulces y picantes



*Y cuando no hay otro remedio, guindilla roja, la más bella y potente, pero también la más peligrosa de todas las especias.*

La señora de las especias, Chitra Banerjee Divakaruni

Pocos alimentos pueden presumir, como el pimiento, de registrar tanta variedad. Los hay rojos, amarillos, naranjas, violetas, verdes, blancos, morados, de forma cónica, cúbica, esférica, dulces, picantes, italianos, de Padrón, de Piquillo, de Gernika, choriceros, guindillas, ñoras...

Procede de una planta herbácea, de la familia de las solanáceas, de la que hay unas 2.300 especies distribuidas por todo el mundo y a la que también pertenecen el tomate y la patata. Concretamente, el pimiento es del género *Capsicum*, con origen en las regiones tropicales y subtropicales de América. Este nombre proviene de *capsa*, que en latín significa caja y que hace referencia a su forma, una perfecta denominación para definir una envoltura de piel que en su interior contiene muchas semillas.

Aunque existe alguna tesis que sitúa el pimiento en la península Ibérica antes de la llegada de Cristóbal Colón a América, la mayoría de los historiadores han atribuido al primer viaje del Almirante el descubrimiento de este vegetal para el viejo mundo.

No obstante, el pimiento nada tiene que ver con la pimienta aunque se parezcan fonéticamente. Este parecido se debe a la descripción que inicialmente hace Cristóbal Colón. Al probar lo que hoy conocemos como pimiento chile, lo describió como «pimienta en vainas», nombre que quedó para la posteridad. El chile, también llamado ají (fruto picante) formaba parte de la dieta habitual de los indígenas americanos. Cristóbal Colón escribe en el diario de a bordo: «también hay mucho ají, que es su pimienta, que vale más que pimienta y toda la gente no come sin ella, que la halla muy sana».

De manera que cuando hablamos de chile, ají, guindilla picante o cayena estamos refiriéndonos a un grupo de la familia de los pimientos de la que existen variedades en todo el mundo. Su éxito se debió a la capsaicina, un componente que poseen los pimientos picantes y que les otorga el característico sabor ardiente que hizo posible que se perfilaran como los grandes candidatos llamados a sustituir a la pimienta negra (*Piper nigrum L.*), de gran implantación culinaria y comercial entre oriente y occidente.

El pimiento picante también formaba parte de la fórmula del chocolate, que hoy consumimos endulzado, pero que en la receta originaria era una bebida especiada y espumosa que se servía fría. A la almendra de cacao se añadía guindilla, pimienta, vainilla y harina de maíz.

Al resultar las semillas de pimiento fáciles de transportar, aguantar sin deteriorarse un largo período

y cultivarse sin grandes dificultades, comienza a introducirse en España, extendiéndose a la vecina Portugal y llegando a Italia y Francia, hasta implantarse en toda Europa.

En la actualidad, el pimiento dulce tiene un amplio mercado con tres principales destinos: pimiento en conserva, pimentón y consumo en fresco. En este último caso se ha roto la estacionalidad y los pimientos son demandados por el consumidor todo el año, siendo España (en Alicante, Murcia y Almería) uno de los territorios con cultivos hortícolas de invernadero con mayor superficie ocupada.

La pimienta de Cayena, cuyos principales países productores en la actualidad continúan siendo los países de origen de esta planta (Panamá y México), ha extendido su consumo teniendo aceptación en la cocina de todo el mundo y gran implantación en la gastronomía de la India, Tailandia e Indonesia.

### Sangre de la huerta, rojo encendido

Aunque en un primer momento los pimientos picantes fueran más considerados que los dulces, a largo plazo los pimientos dulces aventajan a los primeros en popularidad. Con la carne seca y molida de algunas variedades de pimientos rojos se elabora el pimentón, que permitía disponer de color y sabor en los platos todo el año.

Primero se preparaba de forma artesanal, mediante molienda en mortero. Luego evolucionó para transformarse en polvo de pimiento, envasado y comercializado en los mercados, hasta que en el primer tercio del siglo XIX comienza su recorrido como preparado industrial. Se convierte en un artículo de primera necesidad, produciéndose en el tercer tercio de siglo la paradoja de generar un comercio exportador que devuelve el pimiento vegetal traído de América de nuevo a su lugar de origen, convertido ahora en una especia seca, molida, aromática, que aporta color a las preparaciones y que resulta fácil de dosificar.

Así, el pimentón acaba siendo una especia española que define la cocina practicada por las clases más humildes. Su llamativo sabor, su color encendido y el aroma que aporta a los platos la coronan como una especia con un papel tan protagonista como el propio plato.

Para obtener pimentón de los pimientos es necesario, en primer lugar, deshidratarlos o secarlos siendo la prolongada exposición al sol el método natural más sencillo. Este método continúa en vigor en la actualidad, en localidades como la alicantina Guardamar del Segura, donde los pimientos

rojos de bola (o ñoras) se solazan sobre las finas dunas de arena, antiguamente a la intemperie y hoy protegidos por túneles de plásticos a escasos metros de la playa.

También se emplean métodos industriales, como el secado en túneles de aire caliente, el más extendido en la región de Murcia, y secados característicos como el de la Vera cacereña, donde se disponen los frutos en bandejas de madera y se someten al calor creciente producido por leña (de roble o encina en origen), lo cual les confiere un característico sabor ahumado.

El pimiento cambia así de color, se vuelve más ligero y su piel en lugar de ser tersa y brillante se convierte en quebradiza y arrugada como un viejo pergamino.

Cuando el pimiento está seco se somete a molturación hasta obtener una partícula fina. Como es lógico, la calidad del pimiento utilizado será determinante sobre el resultado obtenido, así como los distintos procesos empleados en su elaboración influirán en la pureza, los matices de sabor dulce, agridulce, picante o ligeramente ahumado, el aroma, el color y la textura. En España, las zonas pimentoneras más importantes son Murcia y la comarca de la Vera, en la provincia de Cáceres.

### Usos y curiosidades

El pimentón es un condimento fundamental en la elaboración de chacinas. ¡Qué sería de las sobrasadas o el chorizo sin el pimentón! Coloreando, aromatizando y saborizando las humildes sopas de ajo, en el galleguísimo pulpo a feira, en la preparación de adobos de pescado como el cazón frito gaditano, en salsas tan conocidas como el mojo picón canario, en platos hijos del hambre como las migas, las farinetas o los famosos callos a la madrileña, entre otros muchos platos, a quienes logra elevar el tono.

Al extracto de pimientos rojos elaborado en Hungría se le llama «páprika», siendo indispensable en el plato más internacional de su cocina, el «goulash», un estofado de carne de ternera, así como en los «paprikache», platos que contienen páprika y crema de leche.

En Sudamérica, el más popular de los pimientos es el «ají molido» o «ají de color», de sabor muy picante y toques ligeramente ahumados. Se elabora con pimienta roja, de cayena o chile. Su contenido en capsaicina lo convierte en un efectivo agente antibiótico propiedad muy valiosa tratándose de climas húmedos y cálidos. Para usar correctamente el pimentón la única precaución que hay que tomar es que no se

queme. Si se añade al aceite, apartar la sartén del fuego, echar la cucharadita de pimentón y dejar que se rehogue con el calor residual del recipiente.

Aporta un aroma y un sabor muy intensos. También contribuye a dar color a los platos que lo llevan. En guisos, se suele incorporar en el sofrito poco antes de añadir el líquido. En salteados o en fritos, se añade poco antes de finalizar la cocción, normalmente una vez apagado el fuego, pues si se calienta demasiado el pimentón puede llegar a ser amargo.

Se usa muchas veces para dar color a gratinados, a huevos fritos y a platos de patata o pescado. En tapas como el pulpo a la gallega o en pinchos, el pimentón se espolvorea crudo sobre el alimento.

Una de las variedades de pimiento que interviene en la elaboración del pimentón es la ñora o pimiento de bola, que mencionamos anteriormente. Las ñoras de segunda calidad se pulverizan y se convierten en pimentón; las de primera calidad se venden enteras, envasadas o ensartadas en un hilo formando ristras de aproximadamente un kilo de peso. Es una pequeña joya de la cocina, que confiere a los platos un sabor inconfundible, que en nada se parece al que aportan otros pimientos. Se utiliza sobre todo en la cocina andaluza, murciana, extremeña, gallega y catalana, pero es primordial en la cocina del litoral valenciano, donde se emplea como saborizante en arroces y calderos.

Si compramos la ñora entera, ya seca y arrugada, hay dos formas de prepararla. Una consiste en eliminar el pedúnculo y las pepitas de su interior y freírla en abundante aceite durante unos segundos con cuidado de que no se queme, pues entonces amargaría, para luego ponerla en un mortero junto con ajo, sal y machacarla. Esta picada es la base de muchos arroces. Otra forma de prepararla es sumergirla durante unos minutos en agua muy caliente para que se hidrate. Después eliminamos las semillas y, con la ayuda de una cucharilla de café, extraemos su carne. Luego la freímos.

Para elaborar un concentrado de ñoras que podamos congelar y usar a medida que necesitemos, utilizaremos quince ñoras secas sin semillas y las pulverizaremos junto con un pellizco de sal en un robot de cocina. Luego añadiremos agua hasta cubrir el polvillo y lo meteremos en el horno durante quince minutos a 100°C. Este preparado es perfecto para dar sabor a las paellas, las salsas, la pasta y los guisos.

### Cifras y datos

Para aliviar el ardor que en boca producen los pimientos picantes no es conveniente beber agua, pues la capsaicina no es soluble en este líquido. Alivia tras ingerir azúcar, alcohol, aceite o grasas como leche entera.

El gas lacrimógeno utilizado en defensa personal contiene oleoresinas procedentes de pimientos picantes.

Durante algún tiempo se atribuyó al pimiento propiedades afrodisíacas, desaconsejando su uso pues conducía «al deseo y la perdición».

## El romero, rocío de mar



*Las flores del romero,  
niña Isabel,  
hoy son flores azules,  
mañana serán miel*

Luis de Góngora

Dice el refrán: «la flor del romero, de la abeja es curandero». El néctar de la flor de romero que liban las abejas produce mieles de peculiares sabores, muy demandadas en los mercados naturalistas por la cantidad de propiedades saludables que se le atribuyen a este arbusto, que habita en todos los países del arco mediterráneo y que nos regala su penetrante fragancia.

Prospera en zonas secas, soleadas y resguardadas de vientos. Crece, en muchas ocasiones, cerca de su inseparable amigo y aliado, el tomillo, con quien comparte preferencias sobre tipo de clima y suelo. Lo podemos encontrar con facilidad, «romero y tomillo, en el campo los pilló», sobre todo si nos encontramos en la Comunidad Valenciana, en Cataluña o las Islas Baleares, regiones donde se encuentran las mayores poblaciones. Se propaga por esquejes y resulta de fácil cultivo, ya que no requiere cuidados especiales, de manera que con frecuencia se utiliza en el diseño de parques y jardines. También resulta sencillo cultivarlo en maceta para el abastecimiento de nuestra cocina. Se cubre de pequeñas flores que pueden ser de tonalidades blancas, rosadas o azules y brotan con los fríos. Según dice el refrán: «en enero florece el romero».

Las supersticiones botánicas son tan viejas como el ser humano. Se remontan a la Prehistoria, cuando comíamos todo tipo de frutos maduros y la parte más tierna de los vegetales (bayas, tallos, hojas jóvenes, yemas, flores, semillas...) en la necesidad de identificar cuáles eran comestibles y cuáles perjudiciales para la supervivencia. Desde entonces, el extraordinario poder atribuido por la creencia popular a las plantas las convierte en milagrosas, medicinales, proféticas, sagradas, mortuorias, inmortales o nupciales. El romero no iba a ser una excepción. Se asocia con múltiples propiedades terapéuticas. Reza el dicho: «de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero», o «mala es la llaga que el romero no sana», pues es antiséptico, antioxidante, antifúngico, tónico y estimulante. Hipócrates ya lo recomendaba para prevenir enfermedades del bazo y del hígado. Se ha usado para desinfectar las estancias de los enfermos y, durante las epidemias de peste, se portaba una ramita de romero que servía para distraer el olfato cuando se pasaba por una zona afectada. Se utilizaba para «la debilidad del cerebro» y «comida su flor en conserva, conforta el cerebro el corazón y el estómago además de avivar el entendimiento y restituir la memoria perdida».

Pero la más increíble de las historias que protagoniza es la referida a la reina Isabel de Hungría,

de quien se fabulaba que, envejecida por el reuma y la gota, gracias a una loción que le preparó un alquimista compuesta por romero logró rejuvenecer y librarse de sus males al punto de que conquistó al rey de Polonia. Leyenda o no, lo que sí es cierto es que en el siglo XVII se elaboraba una sustancia empleada curativamente para el tratamiento de la parálisis y la gota, obtenida destilando alcohol con distintas sustancias aromáticas, entre ellas el romero, y que se denominaba «Agua de la reina de Hungría». Aún hoy se comercializa, empleada como depurativa, drenante y antiarrugas de rostro y cuerpo.

El romero tiene disíntos sobrenombres: «la hierba de las coronas», porque se enterraba a los difuntos con una ramita de romero en la mano o con una corona de romero y mirto; o «la planta de los estudiantes», debido a que en la Antigua Grecia se creía que estimulaba la memoria.

Igualmente se vincula el romero con la fidelidad, ya que era símbolo de buen augurio para los contrayentes y se considera una planta afrodisíaca. Existen multitud de rituales asociados al romero. En Andalucía, la noche de fin de año, para atraer la buena suerte se purifica el hogar quemando una ramita de romero que perfuma las estancias con un humo penetrante y abriendo la puerta de la vivienda mientras se recita: «romero santo, romero bendito, que salga lo malo y entre lo bueno». Toda la parafernalia de sahumeros que, a través de esta planta, atrae la buena suerte, el amor y la fecundidad ha dado lugar al refrán «quien ve romero y no lo coge, del mal que le venga que no se enoje».

En realidad, el término romero, *Rosmarinus officinalis*, parece provenir del latín *ros-marinus* que significa «rocío de mar», por su asentamiento próximo a zonas costeras, aunque otras corrientes etimológicas lo identifican con el griego *rhops* (arbusto) y *myrino* (aromático).

### Usos y curiosidades

El romero es una planta aromática fundamental en la cocina clásica del arco mediterráneo, su espacio natural. Sus hojas frescas o secas se utilizan para sazonar variedad de platos, constituyendo un estupendo sustituto de la sal cuando, en algunas dietas, está restringida. Sus hojas, finas y puntiagudas y su sabor, intenso, potente y astringente recuerdan a las agujas de pino. Encuentra en la cocina italiana, francesa y española su máximo exponente.

Combina bien con carnes blancas a las que aporta más sabor: pollo, gallina, pavo y también con carnes como la de conejo o el cordero. Dice el

refrán: «al conejo romero y al tomillo cordero». También forma un buen matrimonio con las carnes de sabor potente como el venado. Aporta un sabor vivaz a los asados y, de esta forma, se puede utilizar para acompañar a pescados de carnes grasas (sardinas o caballa) o en marinadas para carne de conejo o de caza.

Aromatiza también caldos y sopas, y es perfecto para combinar con todo tipo de pastas. En la cocina francesa forma parte del ramillete de «hierbas provenzales», consistente en romero, tomillo, orégano, mejorana y a los que a veces se suma estragón, perifollo, ajedrea e incluso lavanda, albahaca y laurel. Con él se aderezan carnes a la parrilla, salsas, pescados y platos de verduras.

Usado en las salsas de tomate, el romero combina bien con el tomillo y el laurel y, en pequeñas cantidades, congenia igualmente con la cebolla u otras especias como la pimienta.

Se debe incorporar durante la cocción, teniendo en cuenta que, debido a la intensidad de su aroma, hay que usarlo con moderación.

Figura en algunas recetas de gazpachos manchegos, con la clásica torta, los ajos, la carne de caza (conejo, perdiz, pichón...), y a los que el toque del tomillo y el romero aportan un sabor montaraz. Igualmente, en las recetas de paella valenciana se añade a última hora una ramita de romero para lograr un sabor más campestre.

Macerado en aceite o en vinagre puede dar un toque diferenciado a nuestras ensaladas. Es frecuente encontrar el romero en los adobos de pescado y en los encurtidos, sobre todo de aceitunas. Aromatiza quesos, a los que se recubre con una capa de romero.

Se emplea en la elaboración de panes con aceite, espolvoreando un poco de romero por encima. Asimismo, da muy buen resultado en platos de verduras. Incluso un sencillo tomate con una pizca de sal y un poquito de romero se transforma en una delicia. También se utiliza en la industria licorera y en la preparación de herberos y de tisanas.

### Cifras y datos

Carlomagno incluyó el romero entre las plantas que aparecen en las «Capitulares» como de obligado cultivo en todos los monasterios del imperio.

La más reputada de las mieles de romero, de propiedades alabadas desde la antigüedad, es la llamada «Honey Narbona», de tonalidad pálida y suave sabor, elaborada con miel de abejas que liban en las colinas del suroeste francés.

En cosmética, se usa en la fabricación de agua de colonia y de champú al ser estimulante del cuero cabelludo. Tradicionalmente sus hojas en

infusión se han utilizado para aplicar al agua de lavado del cabello y conseguir aclarar su tono. Así como en inhalaciones para estimular y tonificar la circulación sanguínea del rostro. También es un eficaz antipolilla doméstico con capacidad de ahuyentar a los insectos.

## La sal de la vida



*¡Sal desnuda y negra, sal que pasó por el canal!  
A la salida del golfo, boga, negrita, la isla, blanca y azul de la sal.  
¡Sal, negrita boreal, sal desnuda y negra sal, que salgo yo del canal!*

Marinero en tierra, Rafael Alberti

De la gran variedad de sales minerales que existen, la más utilizada es la sal común. Como el agua, es un recurso natural esencial para la vida que, por resultar demasiado cotidiano, no valoramos quizá suficientemente. Sin embargo, aunque hoy sea barata, a lo largo de la historia de la humanidad ha sido una de las sustancias más codiciadas. Disuelta en el agua de océanos y mares, formando una capa sólida sobre lagos desecados y presente en forma mineral en los materiales rocosos de la tierra, su búsqueda ha creado rutas comerciales, mantenido imperios y subvencionado guerras. Podríamos definirla químicamente como un compuesto derivado de la reacción de un ácido con una base, conocido como cloruro sódico (ClNa). El sodio, que representa el 39% del peso de la sal, es un bioelemento que se encuentra en todos los animales, siendo fundamental para el mantenimiento de la vida, de manera que si existe un déficit el organismo enferma. Está presente en los procesos celulares, en el transporte de nutrientes y en la transmisión de impulsos. El cloro, que supone el 61% restante del contenido de la sal, juega un papel esencial en el mantenimiento de la estabilidad de los fluidos corporales y en el correcto pH de los jugos gástricos.

Se obtiene básicamente de dos maneras: como precipitado de agua de mar, proceso conocido como salinas, y a partir de la explotación de yacimientos, de donde se extrae la sal gema. Tanto en su estado natural como procesada, la sal es cristalina y de forma cúbica. Desde luego nadie diría, viéndola tan común, tan accesible, tan humilde y tan barata que ha sido tan ambicionada, al punto que algunas culturas han fundamentado en ella su actividad, convirtiendo su comercio en una de las principales mercancías internacionales y su producción en una de las primeras industrias desarrolladas por el hombre. La mayoría de los historiadores coinciden en señalar que el nombre sal proviene de la antigua ciudad de Es-Salt, próxima a una de las fuentes de sal más populares del mundo, el Mar Muerto. En la actualidad sabemos que casi todos los lugares del planeta pueden producir sal, pero esto no se supo hasta que la geología moderna desveló este hecho. Hasta este momento la humanidad buscó sal con desesperación.

Un tratado farmacológico chino, datado hacia el 2700 a.C., dedica buena parte de su compendio a los métodos de obtención de sal, algunos de ellos todavía vigentes, y sus variedades, que ya se cifraban en más de cuarenta tipos.

La sal ha dado origen a muchas de las palabras que hoy usamos con frecuencia. La «Vía Salaria» era una antigua calzada romana construida para

transportar la preciada mercancía desde las salinas de Ostia, ciudad antigua y puerto comercial en la desembocadura del río Tíber, a la urbe. Los soldados que cuidaban esta ruta recibían una parte de su paga en sal. Esta parte se llamaba «salarium Argentum», de donde proviene nuestro actual *salario*. También denominaban a un hombre enamorado *salax* o, lo que es lo mismo, «en estado salado», que derivó a la palabra *salaz*.

El pueblo romano salaba la verdura para contrarrestar su amargor natural, dando origen a la palabra *ensalada*. La sal nos ha dejado expresiones como la bíblica «la sal de la vida», o «convertirse en estatua de sal», cosa que le sucedió a la mujer de Lot por volver la vista atrás para ver cómo una lluvia de azufre destruía Sodoma y Gomorra. Herencia de la antigua Grecia es la frase «no valer su precio en sal», que proviene de cuando la sal se utilizaba como moneda de cambio en el mercado de los esclavos. Más populares son «tener salero» o «ser saleroso» o aliñar la existencia «echándole sal y pimienta a la vida».

Para Homero, el poeta del siglo VIII a.C., la sal es la «sustancia divina», y para el filósofo griego Platón la sal poseía un apreciado valor para los dioses. Los egipcios también utilizaban la sal en los procesos de momificación y se han hallado entre sus ofrendas funerarias recipientes que contenían sal de mesa. En la religión cristiana, la «Sal sapientia» es la sal de la sabiduría y para el pueblo judío es un símbolo del carácter eterno de la alianza divina con los hombres.

La sal produce fascinación, prueba de ello es la cantidad de rituales religiosos y paganos que protagoniza o en los que interviene. Relacionada con liturgias religiosas, presente en sacrificios y ofrendas, cobraba un importante valor en ceremonias de bodas y mortuorios, así como en alianzas y rituales sanatorios y mágicos.

Recaen en ella muchas supercherías que la acercan al terreno de la magia y le atribuyen propiedades para preservar del mal de ojo, alejar a los espíritus o romper hechizos. Prácticamente en toda Europa existía la costumbre de proteger a los recién nacidos bañándolos en agua con sal o colocando un puñadito de sal en la cuna. A la hora de celebrar una boda, los hombres debían llevarla en el bolsillo, pues prevenía la impotencia, y las mujeres rociaban sus zapatos con sal para aumentar su fertilidad. También se creía que estimulaba el deseo sexual, de manera que los sacerdotes egipcios que cumplían el voto del celibato se abstendían de consumirla. En los velatorios estaba presente bajo la cama del difunto para facilitarle el tránsito a otra vida y ahuyentar al maligno. Los abisinios ofrecían a sus invitados un pedazo de roca de sal para que la

lamieran y, a los propietarios de una nueva casa, existía la costumbre de regalarles sal en señal de bienvenida. Ayudaba a dormir si se ponía un recipiente con agua bajo la cama, o curaba malestares comunes, como dolores de estómago o de cabeza. Una de sus características principales es su enorme versatilidad, habiendo llegado a cifrarse sus aplicaciones en más de 14.000. Se emplea en la industria química, como materia prima de transformación para la fabricación de carbonato sódico, hipoclorito sódico (lejía doméstica), fabricación de plásticos, desinfección de aguas, obtención de sosa cáustica etc.

Como parte de distintos procesos productivos está presente en la fabricación de pasta celulosa, en aceites y grasas industriales, en la industria textil, colorantes y pigmentos, como correctora de suelos, abonos inorgánicos, pesticidas y herbicidas, en los vulcanizados de caucho, curtido de pieles, disolventes, detergentes o en metalurgia. Interviene también en la industria alimentaria humana, en la conservación y salazón de pescados y cárnicos, en la industria conservera, aceitunera, heladera, panificadora y de lácteos así como en la fabricación de piensos para animales.

Algunas de sus propiedades resultan curiosas y otras han caído en desuso al haber sido sustituida por otros productos más sofisticados. Por mencionar algunos ejemplos sirve para almidonar organdí, limpiar mobiliario, quitar óxido, eliminar manchas de la ropa, mantener la frescura de las flores recién cortadas, elaborar jabones, impedir la formación de hielo en carreteras y ayudar a extinguir incendios provocados por grasas acumuladas. Se emplea también en la extracción de plata, en los vidriados de cerámica, en los curtidos, en las mezclas frigoríficas, en la conservación de maderas destinadas a la construcción de buques...

A lo largo de la historia de la gastronomía ha tenido etapas gloriosas, marcando el destino de las cocinas desde que se descubrió su capacidad para prolongar la vida de carnes y pescados, ya que hasta comienzos de la era moderna era el principal método de conservación de los alimentos.

En la cocina actual es un ingrediente muy apreciado entre los grandes chefs, que utilizan un tipo de sal determinado u otra en función del plato en concreto que van a preparar.

En el mercado existen muchas variedades de sal a las que da nombre, su forma, su color o su lugar de procedencia. Entre las más conocidas se encuentran la sal Maldon, de cristales en forma de lascas o escamas, procedente de las salinas del condado de Essex (Inglaterra), de gran pureza natural e intenso sabor:

También es muy estimada la sal originaria de la Bretaña Francesa, en concreto de la península de Guérande, ligeramente gris debido a las partículas de arcilla que contiene.

La flor de sal rosa del Himalaya resulta muy apreciada por tratarse de una sal fósil, muy pura, de color rosado, grano grueso y sabor fino. La sal de los Andes peruanos posee también un color rosado característico, y su composición es rica en minerales como calcio, hierro, magnesio, cinc y cobre.

Más subida de tono es la sal de Hawái, llamada Alaca Roja. La arcilla volcánica enriquece a esta sal en óxido de hierro y le proporciona su diferenciado color.

Por su parte, la peculiar sal Negra de la India posee un sabor terroso y ligeramente sulfuroso, al contrario de lo que anuncia su nombre su color es rosado grisáceo.

La sal japonesa llamada «joya de los océanos», la de escamas de sal marina sudafricana, la negra de Chipre, la tostada de Corea, la de Islandia de bajo contenido en cloruro de sodio, entre otras muchas, componen el diverso inventario de sales de las que dispone la humanidad para su alimentación. De la misma manera, la combinación de sal con especias ofrece múltiples posibilidades que se ajustan a los matices de sabor que se desea obtener con cada elaboración.

En definitiva, como se menciona en la película *Un toque de canela*, del director y guionista Tassos Boulmetis, «Háblale a los demás de las cosas que no pueden ver porque a todos nos gusta disfrutar lo desconocido. Ocurre lo mismo que con la comida: ¡qué importa que no se vea la sal, si la comida es sabrosa y podemos saborearla! No se ve, pero la esencia está en la sal».

### Almadraba y salazón

Los romanos sentían atracción por la sal, elemento indispensable en su industria y en su gastronomía. La presencia de fragmentos cerámicos atestiguan que para obtenerla hervían el agua de mar en vasijas de barro, que rompían una vez se había formado dentro un bloque de sal. Igualmente extraían sal de las minas, bombeaban el agua del mar hacia estanques para conseguir evaporación por efecto del sol, utilizaban la salmuera procedente de las marismas y quemaban las plantas de los pantanos para obtener sal de sus cenizas.

Los platos romanos estaban muy condimentados, empleándose gran cantidad de sal para la elaboración y mantenimiento de los alimentos.

El arte de pesca, llamado almadraba, y la industria de la conservación de los pescados denominados salazones constituían la base del

comercio romano. El método para alargar la vida de los alimentos conservándolos en sal llegó a convertir al atún rojo del Mediterráneo en una de las especies marinas más apreciadas. Otros pescados como el bonito, las sardinas, el mújol o la caballa también tenían un interesante valor comercial. Con las vísceras de pescado en salmuera se elaboraban salsas, siendo una de las más populares el «garum», una especie de intenso saborizante a base de vísceras de pescado conservado en sal y fermentado. En el tratado de cocina *De re coquinaria* figuran una serie de recetas en las que se emplea la salsa «garum» para dar sabor a los platos.

Con sal también se conservaban las carnes y se añadía al vino para contribuir a su conservación. El gobierno romano se ocupaba de que no faltara sal en la mesa de los plebeyos, insistiendo en que todos los hombres tenían derecho a la sal y acuñando frases que han trascendido hasta la actualidad como «la sal común», concepto que hemos heredado de ellos. En la mesa de los plebeyos, la sal se servía sobre sencillas conchas marinas a modo de recipiente. Los patricios utilizaban saleros de plata que eran indispensables en cualquier celebración, pues simbolizaban la intención de compromiso, de acuerdos, de manera que no poner un salero en una mesa de un banquete podía ser interpretado como un signo de rivalidad.

El tribuno romano Marco Livio inventó un esquema de precios para gravar a los plebeyos con un impuesto sobre la sal basado en cargar fiscalmente la sal en función de la distancia en la que se encontraban las salinas de donde se obtenía, lo que le valió el sobrenombre de «Salinator», con el que posteriormente pasaría a designarse a los funcionarios del gobierno responsables del precio de la sal.

### Gandhi y la marcha de la sal

La historia de la independencia de un pueblo marcado por la sal es la que protagoniza Nohandas Karamchand Gandhi. Tras fracasar los intentos de obtener un estatuto de autonomía bajo la forma de Dominio para el Imperio de las Indias, similar al que había logrado Canadá, en marzo de 1930 Gandhi lanza una campaña de desobediencia civil. Convoca al pueblo hindú a manifestarse en contra de la subida del impuesto que gravaba la sal, monopolio británico, y que prohibía al pueblo recolectarla por ellos mismos. La sal necesaria para el consumo humano durante un mes suponía el equivalente al trabajo de tres jornadas de un campesino. Gandhi y sus seguidores inicia una marcha pacífica que dura quince días y que recorre 400 kilómetros, desde Ahmedabad hasta el mar

Arábigo. A ellos se suman millares de hindúes, con una masiva participación de mujeres en la protesta, quedando a partir de entonces incorporadas al movimiento de la lucha por la independencia. Al llegar a la orilla del mar, Gandhi, en un gesto simbólico, recoge agua en un recipiente para evaporarla y convertirla en sal, acción que estaba severamente prohibida por la ley. Su ejemplo se extiende por todo el país y la población evapora el agua y recoge sal a la vista de los británicos, que responden encarcelando a 60.000 personas, acusados de «adrones de sal», deteniendo también al Mahatma. El pueblo resiste y, finalmente, al gobierno británico no le queda más remedio que liberar a los prisioneros y reconocerles el derecho a recolectar sal.

«Solo la no violencia organizada puede enfrentarse a la violencia organizada del gobierno británico», dijo Gandhi.

### Cifras y datos

Nuestros fluidos corporales (sudor, lágrimas, orina, semen e incluso la sangre) contienen sal, calculándose en 250 gramos la cantidad de sal que un adulto contiene en su composición.

Las ganancias de la venta de sal financiaron la Gran Muralla china.

El agua de mar contiene una concentración media de sal de 30 gramos/litro, calculándose las reservas mundiales en unos 40.000 billones de toneladas.

El destino de la sal marina que se produce en España es de un 20% para uso doméstico, un 36% para procesos industriales y un 44% para exportación.

En los reinos franceses medievales y renacentistas no faltaban los «nef», saleros de oro y plata de gran tamaño, profusamente decorados con piedras preciosas, realizados por artesanos orfebres y escultores que representaban grandes barcos de vela, escenas marinas o deidades. Su presencia en la mesa marcaba las clases sociales. Se disponían junto al anfitrión o invitado de más categoría para marcar la presidencia de la mesa. También existía un protocolo en cuanto a la manera de usar la sal; jamás debía cogerse un pellizco con los dedos sino con el dedo meñique.

El humanista y pedagogo valenciano Luis Vives decía: «La sal de la vida es la amistad».



*Habrá trigales verdes, y mulas pardas en las sementeras, y labriegos que siembran los tardíos con las lluvias de abril. Ya las abejas libarán del tomillo y el romero.*

Campos de Castilla, Antonio Machado

## Tomillo, lágrima de Helena de Troya

Dice el refrán: «tomillo, mucho sol y poco riego». Efectivamente el tomillo es una planta arbustiva resistente que crece silvestre en todo el mediterráneo occidental. Tiene muchas ramas, hojas muy pequeñas y flores de color blanco o rosado en forma de espiga. Pertenece al género *Thymus*, del que forman parte más de sesenta especies diferentes, difíciles de diferenciar a simple vista debido a su similitud morfológica. Su nombre deriva del verbo griego *Thym*, que significa perfumar, en alusión a su intenso y penetrante aroma, término que a su vez proviene de *Tham*, que designaba a una especie utilizada en el antiguo Egipto como ungüento en los embalsamamientos.

Según la mitología griega, el tomillo nace de una lágrima de Helena de Troya, la más hermosa de las mujeres, hija del dios Zeus. Le bastó derramar una sola lágrima para alimentar siglos de leyenda, en los que el tomillo se ha asociado al vigor y el coraje en la batalla.

Los romanos lo relacionaban con la valentía, realizaban ofrendas a los dioses en las que el tomillo estaba presente y extraían de este arbusto sus aceites esenciales para emplearlos en sus baños antes de partir a la batalla.

Gastronómicamente hablando, la cocina romana encontraba en las especias unos productos exóticos que procedían de lejanos países, alcanzaban precios elevadísimos y, por tanto, eran un visible símbolo de poder y distinción. Incluso abusaban de los condimentos, como se desprende del único tratado de cocina de la antigüedad que nos ha llegado de forma más o menos completa y que contiene las recetas que se servían en las grandes mesas patricias durante los primeros siglos del Imperio romano. Aunque el manual, escrito en latín y titulado *De re coquinaria*, se atribuye en buena medida al gastrónomo romano Marcos Gavio Apicio, se cree que es posible que no haya sido escrito por él, o al menos no únicamente, y proceda de un manuscrito del siglo V sobre el que se han realizado sucesivos añadidos.

De Apicio sabemos que vivió durante el reinado del emperador Tiberio y que era conocido por sus extravagancias culinarias, en las que dilapidó su fortuna familiar. Sus excentricidades le llevaron a recomendar platos exóticos, rebuscados y costosos: lenguas de flamenco o de ruiñeñor, pezones de cerda, truchas cebadas con higos secos... Según autores de su época, acabó arruinado y suicidándose ante la impotencia de no poder seguir su elevado tren de vida.

*De re coquinaria* es una de las mejores fuentes de las que disponemos para conocer la cocina imperial romana, pues, además de mostrarnos

detalladamente la elaboración de las recetas más sofisticadas, nos habla de los productos con que se empleaban y nos enseña trucos de cocina. El tomillo, con el que maceraban pescados y carnes y elaboraban salsas, es una de las especias que aparece con frecuencia en este manual. Destacamos una salsa para acompañar al atún que se hacía de la siguiente manera: «Asar el atún. Machacar pimienta, comino, tomillo, cilantro, cebolla, uvas pasas, vinagre, vino, garum, miel y aceite. Poner a calentar y envolver con almidón. Servir la salsa sobre el atún».

Ya desde antiguo se le atribuían propiedades medicinales al tomillo; los egipcios lo utilizaron en sus embalsamamientos, los griegos lo empleaban como antiséptico o contra los dolores articulares, usándolo también como incienso para perfumar sus templos. Los romanos lo usaron para airear sus viviendas y alejar a los animales de ellas. Se asocia, en la medicina natural, con la mejora en malestares comunes como resfriados, problemas respiratorios, dolores de cabeza y menstruación. Fue calificado por el herborista Nicholas Culpeper (1616-1654) como notable fortalecedor de los pulmones y remedio para la tos convulsa de los niños.

En 1725, el boticario alemán Newmann obtiene por destilación el aceite esencial de tomillo, empleado actualmente como potente antiséptico en numerosas fórmulas farmacéuticas y cosméticas.

A partir de entonces su comercialización se extiende y se cultiva para obtener su esencia, muy apreciada por las industrias de perfumes y licores.

### Usos y curiosidades

El tomillo es uno de los condimentos fundamentales de la cocina mediterránea gracias a su versatilidad. Se emplea condimentando carnes, pescados y verduras, forma parte de salsa, escabeches, aliña nuestras ensaladas, da sabor y aroma a los preparados a la parrilla. Igualmente se emplea en la elaboración de aceites y vinagres, licores e infusiones. También es una de las hierbas más utilizadas a la hora de preparar encurtidos, sobre todo en el aliño de aceitunas.

El tomillo mejora las salsas a base de tomate y vino, espesa las sopas de verdura y condimenta patés, picadillos y marinadas para carnes de cerdo, aunque también combina muy bien con el pollo. Asimismo, está recomendado para platos con carnes de caza.

Es un perfecto compañero para los champiñones, los puerros, el maíz, las berenjenas, los tomates y las legumbres. Esparcido sobre las verduras asadas,

el tomillo les aporta un delicioso sabor. También se usa en estofados, guisos, adobos y platos de arroz y pasta.

Se recomienda incorporarlo al principio de la cocción y se puede utilizar fresco o seco, solo o combinado con otras especias. La combinación de tomillo y romero es una de las más frecuentes; ambas forman parte de las «hierbas provenzales» empleada en salsas, asados y pescados y que a menudo aderezan tomates y requesón. Consiste en una mezcla de tomillo, orégano, romero, estragón, perifollo, laurel, ajedrea, albahaca y en algunos casos lavanda y cáscara de naranja. Igualmente, está presente en la composición llamada «finas hierbas», que se suele elaborar con hierbas aromáticas de cultivo doméstico. Lo más común es que contenga perejil, perifollo, estragón y cebollino a los que también se suele añadir tomillo, eneldo y en ocasiones mejorana, albahaca y cilantro.

El tomillo es fundamental en el «bouquet garni», original de la cocina francesa y que suele emplearse para aromatizar caldos.

Con tomillo, sésamo y zumaque (una especia de la familia *Anacardiaceae* de uso tradicional en Oriente Medio, en forma de bayas de color rojo oscuro que se comercializa molida) se elabora la mezcla de especias orientales llamada *Dukka* conocida también como *Ẓa'atar*. Basta mezclar estos tres ingredientes, coger un trozo de pan, mojar en aceite de oliva y pasar por la mezcla. También puede utilizarse para enriquecer algunos quesos, resulta perfecta la combinación con queso feta.

Si lo cultivamos en maceta perfumará agradablemente el interior de las casa y, al igual que la ajedrea o la albahaca, actúa como repelente natural de mosquitos.

Por su poder antimicrobiano el aceite de tomillo se ha utilizado en enjuagues bucales y cremas.

### Cifras y datos

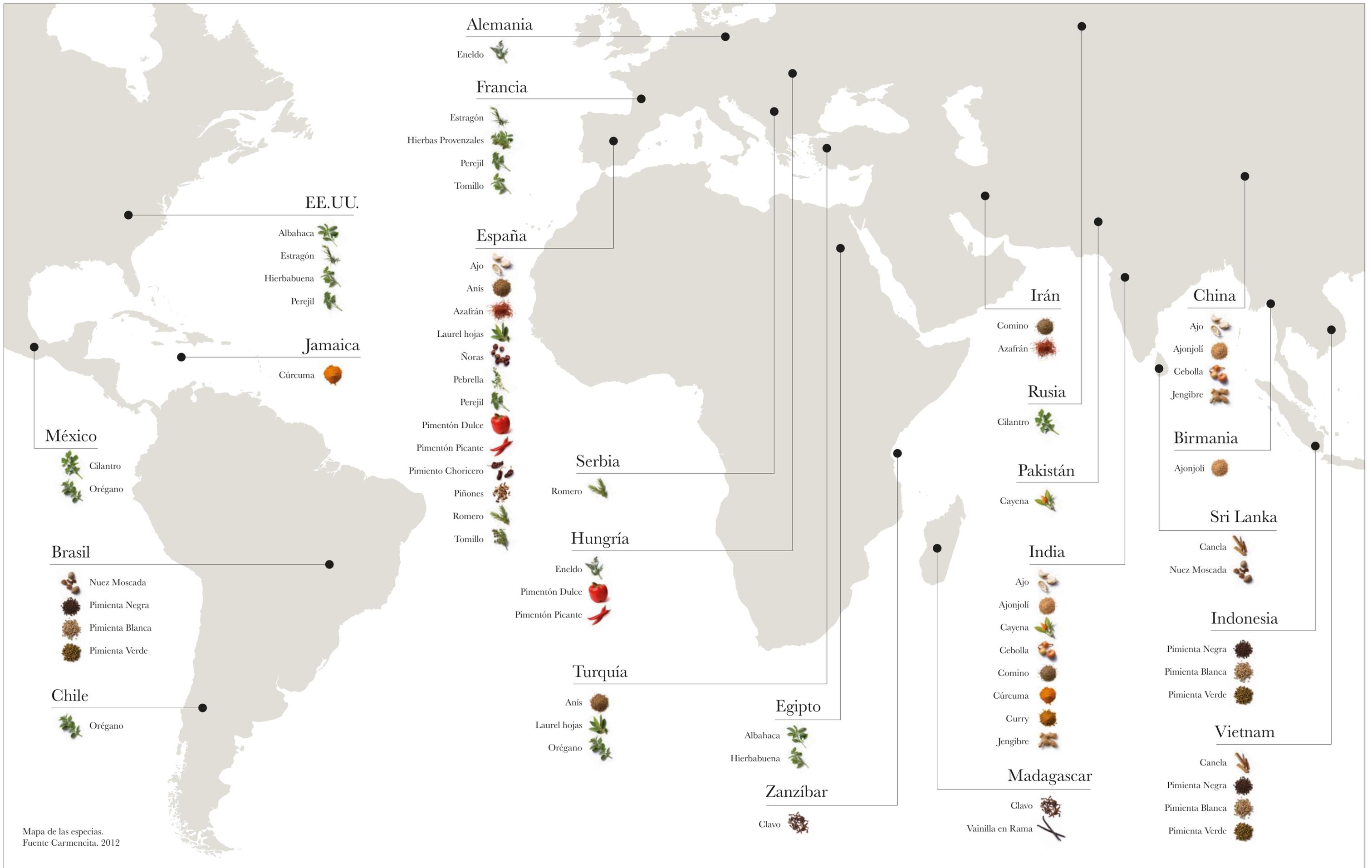
Al hablar del tomillo, uno de los primeros alimentos que nos vienen a la cabeza es la miel. Ya los griegos valoraban mucho una miel elaborada de las flores de «herpellon», una variedad de tomillo que crecía en los montes atenienses. La aromática miel de tomillo, con su bonito color ámbar claro, es una delicia repleta de propiedades. La medicina tradicional la indicaba en las afecciones respiratorias de tipo inflamatorio, antiséptica y activadora de las funciones intestinales, como tónico ante la fatiga y la astenia, a la vez que una infusión de tomillo, limón y miel para calmar el malestar de garganta sigue siendo tan efectiva hoy como cuando en el siglo V a. C., época en que Hipócrates recomendaba el

consumo de miel para alcanzar la longevidad.

Son diversas las referencias literarias en las que aparece la miel de tomillo. Ya en las *Geórgicas*, del poeta romano Publio Virgilio Marón, nacido en el año 70 a. C., un tratado de agricultura donde está presente el trabajo de la tierra, las viñas, los cereales, la apicultura y el ganado, el autor dice así: «El que se encargue de tales tareas y no otro debe traer tomillo y pinos de los montes altos y sembrarlos por todos los alrededores de la colmena».



# El mapa de las especias



Mapa de las especias.  
Fuente Carmencita. 2012

# Recetas

Rodrigo de la Calle

Para los cocineros, las especias son el elemento sin el cual las creaciones carecerían de sentido. Ellas esconden la sorpresa, el juego o la chispa invisibles que, aromas y sabores de las mismas, aportan en cada uno de sus trabajos. Por ejemplo, no se conciben guisos de carne sin una base de plantas aromáticas, como laurel, tomillo u orégano, como tampoco se entendería la pastelería sin la canela o el azúcar.

Las especias constituyen la esencia de la comida de hoy y de ayer en el mundo, bien sea esta moderna o tradicional, bien se trate de un arroz -qué sería de este sin el azafrán- o de un simple gazpacho de tomate, donde resultan imprescindibles el ajo y el comino. Y es justo reconocer, no solo que resultan elemento imprescindible en los platos, sino que, productos aparte, son las verdaderas protagonistas de la cocina.

## Tallarines con pulpo y orégano



### Ingredientes para 4 personas

½ kg pasta fresca (tallarines)  
1 pulpo pequeño  
50g queso parmesano  
1dl aceite de oliva  
1 bote de orégano Carmencita  
1dl de salsa Teriyaki  
Aceite de oliva

### Elaboración

**Para el pulpo,** poner a cocer el pulpo a fuego lento cubierto de agua, hasta que esté tierno; cortar en rodajas y saltar en una sartén hasta que se dore.

**Para el aceite** de orégano, en un vaso triturador poner el aceite de oliva y el orégano, triturar hasta conseguir un aceite denso.

**Para la pasta,** con la mitad del agua de cocción del pulpo, cocer la pasta fresca durante 3 minutos, colar y reservar con un poco de aceite de oliva.

### Acabado y presentación

En una sartén poner la salsa teriyaki, ¼ l de agua de cocción de la pasta y un poco de parmesano rallado; cuando comience a hervir, añadir la pasta y saltar-cocer durante 3 minutos, añadir el pulpo.

Colocar en un plato la pasta, encima el pulpo, y terminar con queso rallado y el aceite de orégano.

## Steak tartar de vacuno con mezcla de pimientas



### Ingredientes para 4 personas

450g solomillo de ternera  
4 yemas de huevo  
1 dl de aceite  
25g reducción de vinagre de módena  
20 vueltas de molino mezcla de pimientas Carmencita  
Sal de roca  
10 alcaparras  
1 cebolleta  
10g mostaza finas hierbas

### Elaboración

Picar la carne a cuchillo, añadir el aceite, la sal, la reducción de vinagre, la pimienta, la mostaza, las alcaparras y la cebolleta picada; mezclar todo bien y dejar reposar 10 minutos en el frigorífico.

### Acabado y presentación

Poner en el centro del plato el steak con ayuda de un molde y colocar al lado la yema de huevo, terminar con berros y rúcula aliñados y el pan tostado.

## Huevos pasados por agua con patata y nuez moscada



### Ingredientes para 4 personas

8 huevos frescos  
4 patatas (freír)  
2 pimientos chorriceros Carmencita  
1 cuchara sopera de harina  
1 cuchara sopera de pimentón picante Carmencita  
Nuez moscada Carmencita  
1dl caldo de ave  
½ cebolla  
1 ajo  
Aceite de oliva  
Cebollino

### Elaboración

**Para los huevos,** cocer los huevos en agua a 65°C durante 20 minutos, romper la cáscara y reservar en agua tibia.

**Para la salsa,** en un cazo poner dos cucharadas soperas de aceite de oliva, dorar el ajo y la cebolla, añadir el pimentón y la harina y mezclar todo bien. Mojar con el caldo de ave, cocer media hora a fuego lento, triturar, colar y añadir la nuez moscada rallada. Poner a punto de sal.

### Acabado y presentación

Freír las patatas en pequeños trozos con los chorriceros, colocar en el plato los huevos con cuidado de no romperlos, las patatas y los chorriceros y salsear con la salsa de nuez moscada. Terminar con cebollino en tallos y picado a modo de decoración.



Steak tartar  
de vacuno con mezcla  
de pimientas



## Selección de quesos con helado de romero



### Ingredientes para 4 personas

100g queso de cabra de ceniza  
100g queso manchego  
100g queso iriazábal  
1 docena de barquillos  
1 bote romero Carmencita  
½ l leche fresca  
15g glucosa  
150g azúcar

### Elaboración

**Para el helado,** poner a calentar la leche e infusionar con 20g de romero a fuego lento durante 10 minutos tapado, incorporar la glucosa y el azúcar, colar, enfriar y meter en el congelador; remover con una varilla cada 10 minutos para que se congele uniformemente.

**Para los quesos,** cortar el iriazábal en virutas con un rallador, en láminas finas el manchego y en trozos el de cabra.

### Acabado y presentación

Triturar los barquillos hasta hacer migas y poner en el centro del plato, encima colocar la bola de helado y alrededor los quesos. Terminar con unas ramas de romero.

## Rabitos de cerdo ibérico estofados al aroma de clavo



### Ingredientes para 4 personas

8 rabos de cerdo ibérico  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
2 ajos  
1 botella de vino tinto joven  
1 batata  
1 patata  
50g mantequilla  
Caldo de carne  
6 clavos Carmencita  
12 bolas pimienta negra Carmencita  
1 hoja de laurel Carmencita  
Cebollino  
1dl aceite de oliva

### Elaboración

**Para los rabitos** (preparar en la víspera), en una cacerola poner el aceite de oliva a fuego fuerte, agregar el ajo, la cebolla y los pimientos muy picados a dorar; después añadir el vino tinto y dejar reducir. Incorporar los rabitos, las especias y la sal y cubrir con el caldo de carne; dejar cocer durante 4 horas y media tapado a fuego mínimo. Rectificar de sal una vez cocido.

**Para la crema de patata,** cocer la patata con la piel, una vez cocida pelar y mezclar con la mantequilla en un vaso triturador, salpimentar y dejar con una textura de crema, ayudándonos de caldo de carne.

### Acabado y presentación

En un plato plano colocar un poco de crema de patata y encima los rabos con la salsa. Terminar con un poco de batata frita y cebollino.

## Presas de cerdo ibérico a la pimienta verde



### Ingredientes para 4 personas

4 filetes de presa de 200g  
1 manojo de ajos tiernos  
100g mezclum de hierbas frescas  
1dl nata fresca  
1 cuchara sopera de pimienta verde Carmencita  
1dl jugo de carne  
Aceite de oliva  
Sal gruesa Carmencita

### Elaboración

**Para la ensalada,** poner en un cuenco las hierbas y aliñarlo con aceite y sal, reservar.

**Para la carne,** marcarla en una sartén a fuego fuerte hasta que esté dorada, meter en el horno a 140°C durante 10 minutos.

**Para la salsa,** en la sartén de dorar la carne, saltear los ajetes, poner la nata y la pimienta y cocer hasta reducir a la mitad.

### Acabado y presentación

Poner en un plato la carne recién sacada del horno y en un lado el mezclum aliñado; saltear todo con el jugo de carne y la salsa de pimienta verde.



Preso de cerdo  
ibérico  
a la pimienta verde



## Langostinos en costra con salsa de curry



### Ingredientes para 4 personas

16 langostinos de gran tamaño  
220g cortezas de cerdo secas  
1 bote de curry Carmencita  
2dl de nata fresca  
Sal mediterránea  
Berros  
Harina y huevos (para empanar)

### Elaboración

**Para los langostinos**, quitar las cabezas y pelar el cuerpo sin llegar a quitar la cola. Triturar en un robot de cocina las cortezas de cerdo seca hasta conseguir migas.

Pasar los langostinos por harina, huevo y las migas de corteza. Reservar.

**Para la salsa**, en una sartén poner la nata a reducir a fuego lento, poner dos cucharadas de café de curry Madrás, rectificar el sabor con sal mediterránea y reducir hasta conseguir una salsa densa.

### Acabado y presentación

En una freidora a 190°C freír los langostinos hasta que sullen las cortezas, retirar a una bandeja con papel secante.

En un plato plano colocar los langostinos fritos y unas gotas de salsa de curry, terminar con unos berros alrededor del plato.

## Torrija empapada en leche merengada



### Ingredientes para 4 personas

1 pan de molde Brioche  
½ l leche entera  
½ l nata fresca  
4 claras  
4 yemas  
1 limekuat  
1 kumkuat  
1 rama de canela Carmencita  
1 bote de canela en polvo Carmencita  
275g azúcar  
Azúcar y mantequilla (Para caramelizar las torrijas)

### Elaboración

**Para la leche merengada**, mezclar la leche, la nata y el azúcar y poner a cocer. Una vez hierva, añadir la canela, la ralladura de los cítricos y las yemas; remover bien y dejar tapado hasta que enfríe. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con la leche hasta que se integre.

**Para la torrija**, cortar el pan en rectángulos y sumergir en leche. Reposar durante 1 hora.

### Acabado y presentación

En una sartén a fuego lento, poner un poco de mantequilla (nuez) y espolvorear azúcar; cuando empiece a hacerse el caramelo, poner las torrijas hasta que estén caramelizadas por los cuatro costados. Servir calientes acompañadas del jugo sobrante de empanarlas.

## Paella valenciana



### Ingredientes para 4 personas

300g arroz bomba  
1l caldo de ave  
8 langostinos pelados  
¼ kg pollo troceado  
8 mejillones  
50g pochas frescas  
15 hebras de azafrán Carmencita  
½ cebolla  
100g tomate natural triturado  
1 cucharada de café de pimentón dulce Carmencita  
Aceite de oliva

### Elaboración

**En una paella**, poner un poco de aceite y dorar los trozos de pollo, retirar e incorporar la cebolla y pochar; añadir el azafrán, el pimentón y el tomate, sofreír todo durante 3 minutos. Incorporar el pollo, las pochas y los langostinos, agregar el caldo y poner a hervir durante 5 minutos a fuego vivo. Añadir el arroz y, cuando vuelva a hervir, poner a fuego mínimo; incorporar los mejillones en los últimos minutos de cocción, rectificar de sal.

### Acabado y presentación

Una vez reducido el caldo, probar el punto del arroz y añadir algo más de caldo si fuera necesario; dejar reposar durante 5 minutos. Servir acompañado de alioli y una raja de limón verde.



Torrija empapada  
en leche  
merengada



## Milhoja de pimientos asados al aroma de cominos



### Ingredientes para 4 personas

1 hoja de pasta filo  
4 pimientos rojos  
1 cebolla roja  
4 dientes de ajo  
Cominos Carmencita  
Sal ahumada  
1 dl de aceite de oliva  
Vinagre de Jerez  
½ l agua  
3g lecitina de soja

### Elaboración

**Para los pimientos**, en una placa de horno colocar los pimientos, sazonar con sal ahumada y aceite de oliva. Hornear durante 50 minutos a 180°C con el recipiente tapado. Sacar del horno, pelar los pimientos y recuperar el jugo de la placa con un poco de agua, colar todo el líquido y añadirlo a los pimientos y la cebolla cortados en juliana.

**Para el aliño de cominos**, poner a cocer el agua, una vez caliente, añadir los cominos, la lecitina de soja y 5 g de sal. Dejar reposar hasta que esté frío.

**Para la pasta filo**, cortar la pasta en discos con la ayuda de un vaso, hornear durante 15 minutos a 200°C. Reservar.

### Acabado y presentación

Poner el aliño de cominos en un recipiente con altura y emulsionar con una batidora hasta conseguir la espuma.

En un plato plano, colocar un disco de filo, encima pimientos asados, otro disco, más pimientos asados y otro disco; encima de este último disco colocar un puñado de verduras saladas y encima de estas el jugo de asar. Terminar con el aire de cominos alrededor de la milhoja.

## Marmitako de trucha ecológica



### Ingredientes para 4 personas

4 patatas grandes (para cocer)  
1 trucha (ecológica) 500g  
1 tarro huevas de trucha  
½ pimiento rojo  
1 cebolla pequeña  
2 dientes de ajo  
3 pimientos chorriceros Carmencita  
1dl vino blanco seco  
Caldo de pescado  
1dl aceite de oliva  
Sal  
¼ l salsa de tomate

### Elaboración

**Para las truchas**, sacar los lomos de las truchas procurando que no queden espinas. Cortar en tacos y reservar.

**Para el sofrito**, cortar el ajo, la cebolla y el pimiento muy fino, en una cacerola, poner aceite a calentar a fuego fuerte, añadir la verdura y dorar 3-4 minutos, bajar el fuego al mínimo y añadir los chorriceros y pochar; incorporar el vino y dejar reducir. Añadir la salsa de tomate y dejar cocer durante 5 minutos más; triturar toda la mezcla.

**Para el marmitako**, poner el sofrito en una cacerola, añadir las patatas hachadas en trozos grandes y cubrir con el caldo de pescado; cocer tapado hasta que estén tiernas las patatas.

### Acabado y presentación

Una vez tiernas las patatas, añadir los trozos de trucha, girar la cacerola para que se integren y dejar que se cocinen con el fuego apagado.

En un plato sopero colocar la ración de marmitako y terminar con cebollino picado y en tallo y las huevas de trucha como decoración.

## Lomo de bacalao al horno con ensalada de verduras crudas



### Ingredientes para 4 personas

8 lomos de bacalao de 100g  
½ escarola  
½ lombarda  
4 tomates rojos maduros  
Sazonador pescado Zanzibar Carmencita  
1dl aceite de oliva  
1dl caldo de pescado

### Elaboración

**Para las verduras**, cortar las verduras muy finas, poner en un bol y reservar.

**Para el bacalao**, en una placa de horno poner los lomos de bacalao con el aceite y el caldo de pescado, sazonar con Zanzibar y meter en el horno a 140°C durante 15 minutos.

Sacar los corazones del tomate y reservar.

### Acabado y presentación

Añadir el jugo de cocción del bacalao a las verduras y remover bien. Colocar las verduras en el centro de un plato plano, poner encima el bacalao y alrededor los corazones de tomate, aliñar con el jugo restante.



Marmitako de trucha ecológica



## Judiones de sierra norte con alcachofas y matanza



### Ingredientes para 4 personas

½ kg de judiones de sierra norte  
1 chorizo  
1 morcilla  
1 punta de jamón  
200g papada de cerdo ibérico en salazón  
3l caldo de carne  
8 alcachofas  
Pimentón dulce Carmencita  
Pimientos choriceros Carmencita  
Aceite de oliva  
Tomillo fresco

### Elaboración

Poner las judías en agua la víspera. En una cacerola poner el caldo de carne, el chorizo, la morcilla, la punta de jamón, la papada, las alcachofas y los pimientos choriceros y dejar cocer durante 1 hora a fuego mínimo tapado. Sacar las verduras, añadir las alubias y cocer tapado a fuego mínimo durante 1 hora más. Picar las alcachofas y los pimientos choriceros y reservar. En una sartén con un poco de aceite de oliva, dorar los choriceros, incorporar el pimentón e inmediatamente después las verduras troceadas; sofreír todo junto durante 15 minutos y triturar en un robot de cocina. Añadir al guiso. Trocear las alcachofas y añadirlas al guiso en los últimos 15 minutos de cocción.

### Acabado y presentación

Cocer todo hasta que las alubias estén tiernas, trocear las carnes y servir bien caliente. Terminar con una ramita de tomillo.

## Espárragos verdes de Aranjuez en tempura



### Ingredientes para 4 personas

1 manojo de espárragos verdes de Aranjuez  
125g harina de tempura  
1dl agua  
Sal  
1 huevo  
3 dientes de ajo  
¼ litro de aceite de oliva ecológico  
2g azafrán en polvo Carmencita

### Elaboración

**Para la tempura**, mezclar el agua, la harina y una pizca de sal y dejar reposar durante 1 hora. Cortar los espárragos por la base, lavar la parte fibrosa, secar y reservar.

**Para el alioli**, calentar el aceite a 40°C, añadir el azafrán y dejar infusionar hasta que enfríe el aceite. En un vaso triturador, poner los ajos, el huevo y una pizca de sal; triturar y añadir el aceite de azafrán poco a poco mientras se sigue triturando la mezcla hasta conseguir una emulsión densa. Reservar en frío.

### Acabado y presentación

En una freidora a 180°C freír los espárragos, previamente empapados en tempura (uno por uno), escurrir en una bandeja con papel secante. Poner en un plato los espárragos recién fritos, acompañados con el alioli de azafrán

## Cogollos de lechuga con rizos de calamar y aceite de perejil



### Ingredientes para 4 personas

4 cogollos de lechuga  
1 tubo de calamar limpio  
Sazonador grill verduras Carmencita  
Perejil Carmencita  
1 cuchara sopera de aceite de oliva  
Sal escamas Carmencita  
Tallo de cebollino

### Elaboración

**Para los cogollos**, cortar por la mitad y lavar con abundante agua, añadir el sazónador grill de verduras Carmencita y un poco de aceite de oliva; dejar macerar.

**Para el calamar**, cortar el tubo por un lateral, hacer unos cortes por la parte interior del calamar sin llegar a partir del todo. Cortar en tiras y reservar.

**Para el aceite de perejil**, poner dos cucharadas soperas de perejil Carmencita en un vaso triturador, añadir la misma cantidad de agua y dejar hidratar durante 10 minutos. Incorporar el aceite y triturar durante 3 minutos; colar y reservar.

### Acabado y presentación

En una sartén bien caliente poner a dorar los cogollos por la parte del corte, dorar y retirar. En esa misma sartén, añadir unas gotas de aceite, el calamar y caramelizar las tiras del calamar hasta que se ricen. En un plato plano colocar los cogollos, encima las tiras de calamar y aliñar con el aceite de perejil; terminar con unos tallos de cebollino para decorar.



Judiones de sierra  
norte con alcachofas  
y matanza



## Berberechos al vapor de laurel, pimienta y cítricos



Ingredientes para 4 personas  
½ kg de berberechos de gran calibre  
4 hojas de laurel Carmencita  
10 bolas de pimienta negra Carmencita  
Aceite de oliva  
1 limckuat

### Elaboración

**Para el agua** de cocción, poner en una vaporera ½ litro de agua, las bolas de pimienta Carmencita, las hojas de laurel Carmencita y poner a cocer tapado durante 3 minutos.

### Acabado y presentación

Incorporar los berberechos al agua hirviendo, previamente lavados, una vez abiertos; sacar rápidamente del agua para que no se pasen.

En un plato plano, poner unas gotas de aceite de oliva, rallar un poco de piel de limckuat y servir calientes (recién hervidos)

## Arroz con bogavante y mayonesa negra



Ingredientes para 4 personas  
300g arroz bomba  
2 bogavantes  
½ cebolla  
½ pimienta  
½ calabacín  
½ zanahoria  
4 ñoras Carmencita  
3 ajos  
½ dl aceite de oliva  
¼ l tomate natural triturado  
1 kumkuat  
Brotos de hierbas frescas  
30g mahonesa  
15g tinta de calamar  
150g calamar de tubo

### Elaboración

**Para el caldo**, pelar los bogavantes, reservar el cuerpo y las pinzas. En una cacerola poner un poco de aceite y dorar las cabezas troceadas con el resto de las cáscaras, añadir 3 litros de agua y cocer a fuego mínimo hasta que reduzca a 1 litro. Colar y reservar.

**Para el arroz**, en una paella, poner un poco de aceite y dorar el cuerpo y las pinzas del bogavante. Reservar. Poner toda la verdura picada con el calamar y sofreír durante 3 minutos, añadir el caldo y dejar cocer 10 minutos más. Reposar.

**Para la ñora**, poner el ½ dl de aceite a calentar y dorar los ajos, añadir la ñora troceada y dorar levemente; agregar el tomate al natural triturado y sofreír al mínimo media hora. Triturar y colar.

**Para la mahonesa negra**, en un bol mezclar la mahonesa con la tinta y reservar en el frigorífico.

### Acabado y presentación

Poner a cocer el caldo y añadir el arroz, cuando hierva, incorporar la emulsión de ñora y cocer al mínimo. Agregar el bogavante en los 3 últimos minutos de cocción del arroz. Dejar reposar durante 5 minutos. Poner en un plato plano el arroz, encima el bogavante y acompañar con la mahonesa negra; terminar con unos brotes de hierbas frescas.

## Alitas de pollo a las tres salsas



Ingredientes para 4 personas  
16 alitas de pollo  
1 cuchara sopera de ajillo Carmencita  
1dl aceite de oliva  
1dl ketchup  
1 cuchara sopera de barbacoa Louisiana Carmencita  
2dl nata fresca  
1 cuchara sopera de sazónador sésamo Carmencita  
1 cuchara sopera de pimienta verde Carmencita  
Tomillo fresco  
1 cuchara sopera de salsa de soja  
Vinagre de Jerez

### Elaboración

**Para las alitas**, cortar en dos trozos cada alita, poner en un bol con el aceite y el sazónador de ajillo; dejar macerar 3 horas en la nevera.

**Para la salsa barbacoa**, poner en una placa de horno el ketchup, añadir el sazónador barbacoa Louisiana y meter en el horno 20 minutos a 180°C. Sacar, triturar y colar; reservar caliente.

**Para la salsa sésamo**, poner en un cazo a fuego mínimo 1dl de nata, el sazónador de sésamo y unas gotas de vinagre de jerez, reducir y mantener caliente.

**Para la salsa de pimienta verde**, poner 1dl de nata a reducir junto con la pimienta verde y la soja; dejar cocer hasta conseguir reducir a la mitad, triturar, colar y mantener caliente.

### Acabado y presentación

Hornear las alitas de pollo a 190°C durante 40 minutos, servir calientes acompañadas de las tres salsas; terminar decorando con unas ramitas de tomillo fresco.



Berberechos  
al vapor de laurel,  
pimienta y cítricos



## Soufflé de chocolate con sorbete de tomillo



### Ingredientes para 4 personas

Para la galleta:

25g azúcar  
25g harina  
25g claras  
1g canela en polvo  
25g mantequilla

**Para el soufflé:**

150g cobertura de chocolate  
7 huevos  
100g mantequilla  
120g harina  
200g azúcar  
1dl leche  
2g levadura

**Para el sorbete:**

1 bote tomillo Carmencita  
¼ l almíbar  
2 hojas de gelatina neutra  
½ l nata  
Tomillo fresco  
500g de azúcar

### Elaboración

**Para el soufflé,** en un robot de cocina poner los huevos y el azúcar y triturar; añadir poco a poco la mantequilla fundida, luego la leche y la cobertura fundida; terminar de añadir la levadura y la harina. Poner en moldes de flan forrados con azúcar y mantequilla y reservar en la nevera. Preparar en la víspera.

**Para la galleta,** mezclar las claras con la harina, la mantequilla en pomada, el azúcar y la canela, amasar todo bien y estirar en una placa, hornear a 180°C durante 4 minutos. Cortar en trozos grandes.

**Para el sorbete,** mezclar la nata y el tomillo y llevar a ebullición, incorporar el azúcar y la gelatina y cocer. Añadir el almíbar y hervir todo, colar y congelar; removiendo cada 10 minutos con una varilla hasta que esté congelado.

### Acabado y presentación

Hornear el soufflé a 210°C durante 8 minutos, desmoldar con cuidado de no romper.

Colocar en el centro del plato, poner unas migas de la galleta encima del sorbete y clavar, encima del soufflé, la galleta. Terminar con una rama de tomillo fresco.

## Ensalada de frutas con sopa de vainilla



### Ingredientes para 4 personas

1 manzana verde  
1 kiwi  
1 naranja  
20g frambuesas  
25g arándanos  
8 fresones de Aranjuez  
Hojas de menta y eneldo  
2 ramas de vainilla Carmencita  
½ l horchata de chufas  
½ l leche fresca  
250g azúcar

### Elaboración

Para la sopa, poner a cocer la vainilla, la leche y la horchata, cocer hasta reducir 1/3 parte; enfriar.

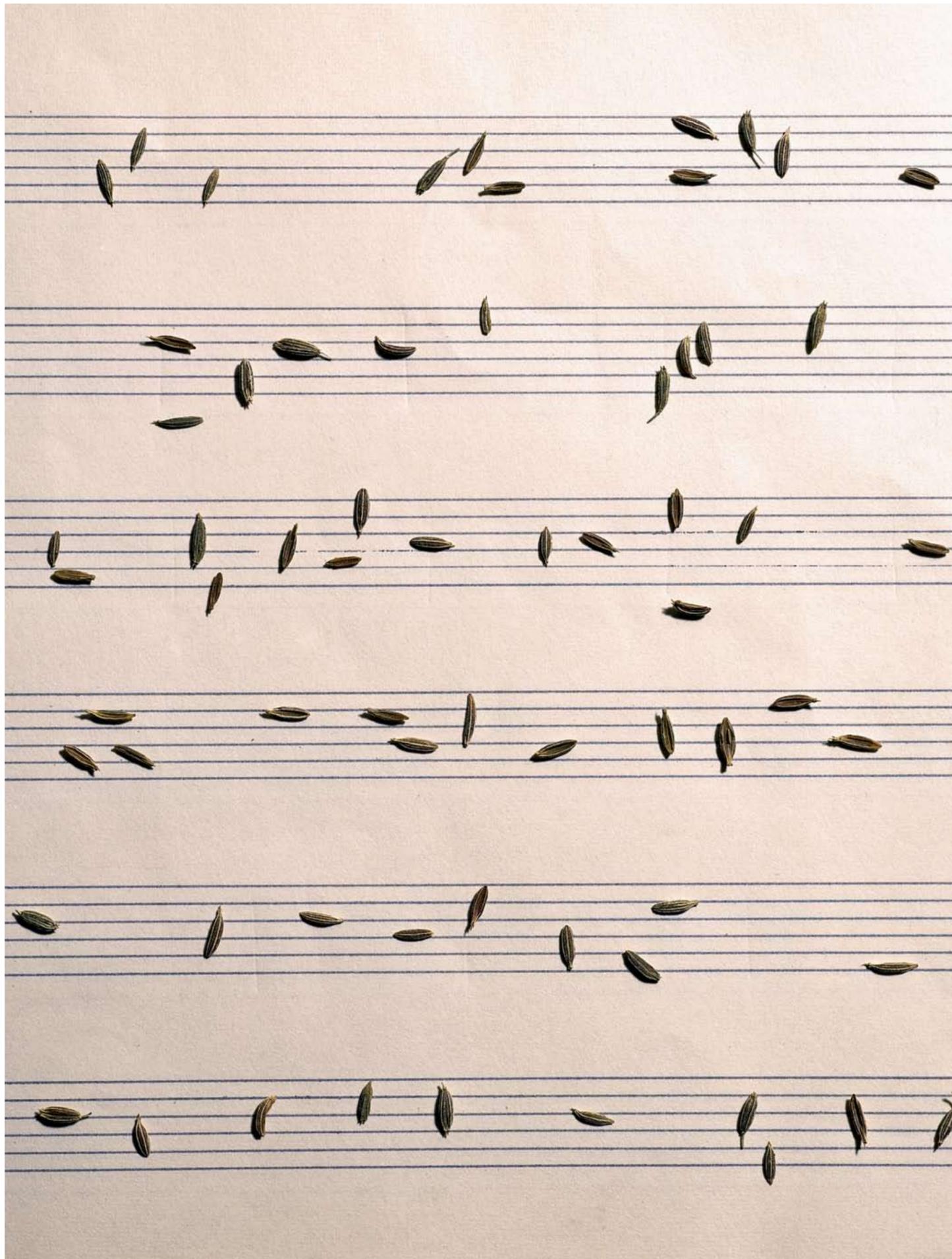
Para la fruta, cortar todas las piezas y reservar frías.

### Acabado y presentación

En un cuenco colocar la sopa de vainilla y alrededor todas las frutas; terminar con unas hojas de menta y eneldo.



# Hablando de Carmencita



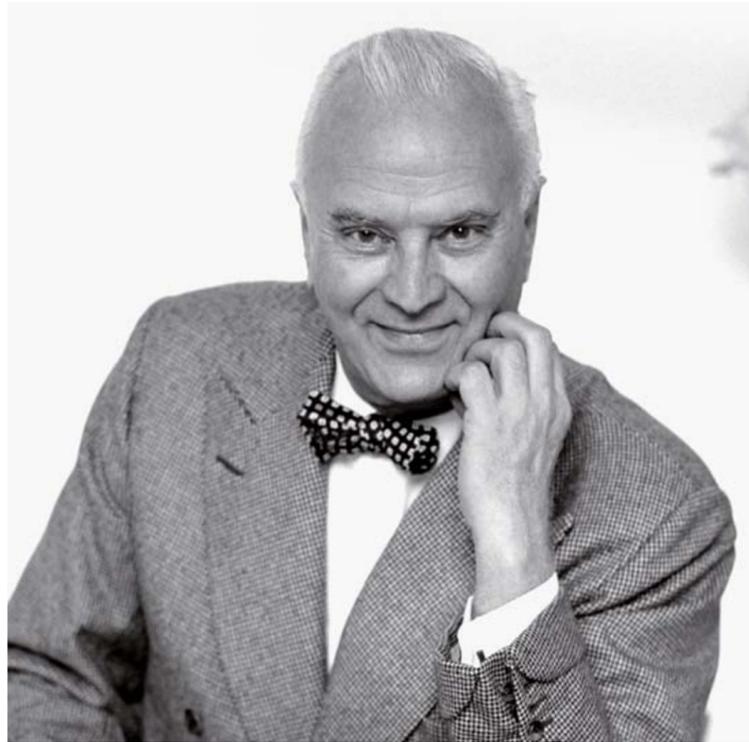
## Alberto Fabra Part

President de la Generalitat Valenciana



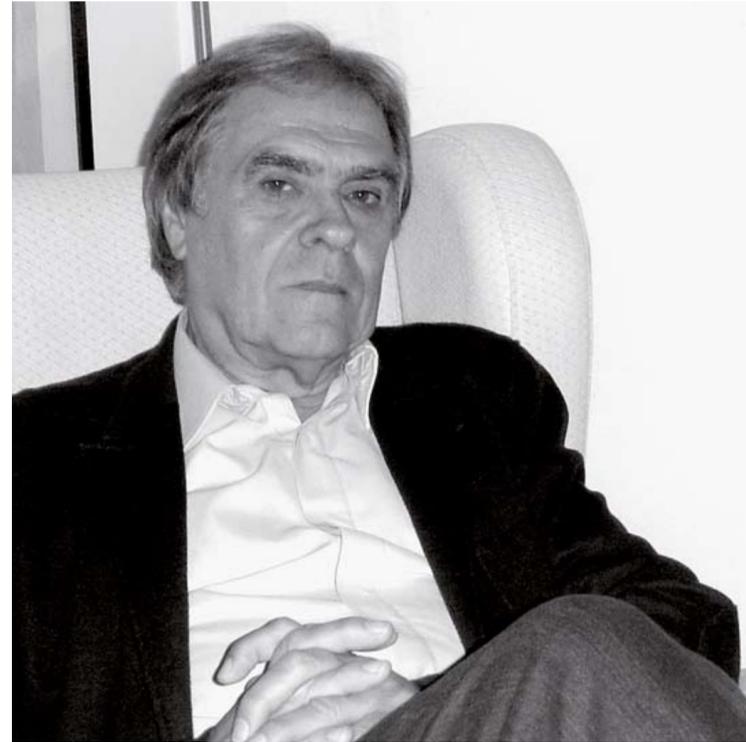
## Manolo Blahnik

Diseñador



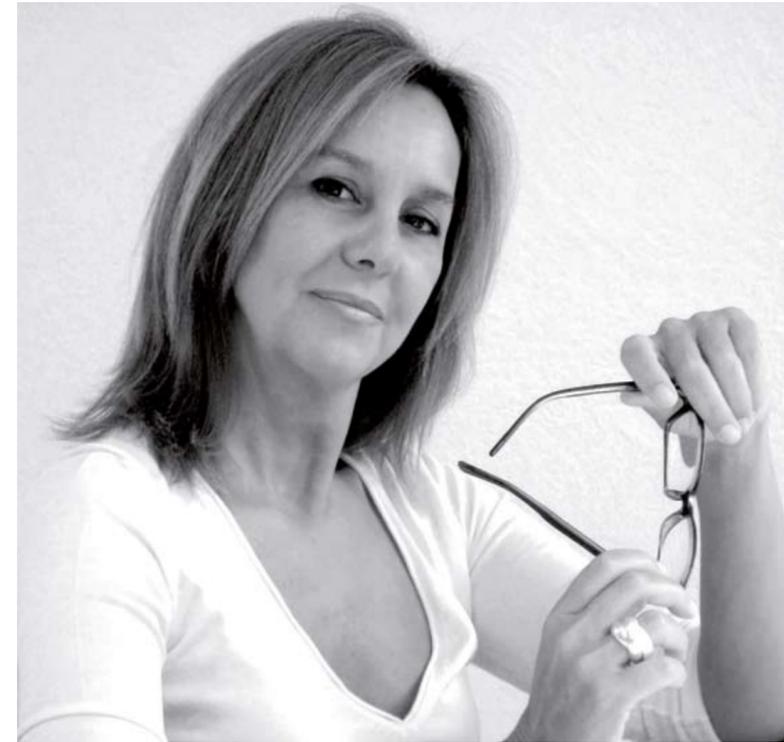
## Oscar Strada Bello

Psicoanalista



## María Dueñas

escritora



Tradición y modernidad no son términos antagónicos, sino que en numerosas ocasiones se dan la mano y convergen en una síntesis que siempre es fértil y enriquecedora, capaz de tomar lo mejor del pasado y proyectarlo hacia el futuro con fuerza. En este sentido, los valencianos nos sentimos plenamente orgullosos por haber sabido conservar la memoria de nuestra historia, de nuestra cultura y nuestras costumbres y difundirlas, dando a conocer su valor y sus potencialidades. La gastronomía propia de nuestra tierra, forjada a lo largo de los siglos con múltiples aportaciones de carácter bien diverso, es uno de esos grandes patrimonios que nos singularizan y que son bien conocidos en todas las latitudes. Los grandes platos cuyo nombre va unido al de nuestra Comunitat, o esos magníficos productos que nacen en nuestros campos o que se elaboran en talleres artesanales, en obradores o en fábricas que han sabido adaptar a los nuevos tiempos los saberes de otras épocas son espléndidas tarjetas de presentación de nuestra tierra ante el mundo.

La tradición especiera de nuestra Comunitat se remonta a muchos siglos atrás, tanto produciendo como comercializando esos ingredientes fundamentales de nuestra cocina. Nuestra vocación mercantil, el auge de nuestros puertos o la condición de emporios comerciales de muchas de nuestras ciudades hizo que el nombre de nuestra tierra llegara a todos los confines del mundo asociado al de unos artículos apreciadísimos que viajaban miles y miles de kilómetros por todos los medios disponibles en cada época hasta llegar a su destino definitivo, a esas mesas a las que aportarían su sabor único.

Aquel comercio tradicional llega hasta nuestros días en forma de una industria pujante, directa heredera de aquel tráfico mercantil que fue evolucionando a través de distintas épocas, apostando por la innovación, por la apertura de nuevos mercados o por la búsqueda constante de la excelencia. La marca Carmencita ha conseguido aunar tradición y modernidad, imprimiendo a sus productos un marchamo propio que los identifica, un prestigio y una imagen distinta y reconocible que es apreciada por consumidores de los lugares más diversos.

Los valencianos nos sentimos orgullosos por contar con empresas que han sabido apostar por el futuro siendo fieles a sus raíces y a su historia, marcas como Carmencita que forman parte de nuestra vida cotidiana desde hace muchos años y que a buen seguro seguirán con nosotros aportando su saber hacer durante muchos más.

España, sin la firma Carmencita, no es totalmente España en mi mente. Carmencita siempre estuvo conmigo. Desde pequeño he oído a la cocinera y a las muchachas de mi casa hablar de esta palabra ¡mágica! Y después... el resultado en el paladar. El azafrán está siempre presente en mis comidas. Es la tradición.

En la vida hay cosas significantes y cosas insignificantes. Lo insignificante es algo baladí, inútil, que desaparece o dicho coloquialmente, no va a ningún lado. Pero lo significativo es justamente lo contrario, es lo que remite siempre a otra cosa, se inscribe en las mentes de las personas y tiene la posibilidad de perdurar por generaciones. Y esto es lo que sucede con el significante de «Carmencita», que ha dejado de ser en España y en todo el mundo, el diminutivo de Carmen. El significante Carmencita ha alterado las leyes gramaticales y ha penetrado en el imaginario social, comercial y gastronómico, transformándose en una imagen que huele, que sabe a azafrán. Esto que se ve y que se huele es lo que permanece en la periferia imaginaria, pero Carmencita tiene otra dimensión, que a mi juicio explica su enorme éxito y es que remite inexorablemente al significante familia. Remite a familia porque la Carmencita de la imagen, más allá del marketing, es una imagen real de un miembro histórico de la familia Navarro. O sea, de entrada Carmencita nos es familiar. Y esto es una práctica de los propietarios y gestores de la empresa. Hace casi 10 años, cuando coincidí con Jesús Navarro, en una actividad corporativa, comenzamos a hablar y casi sin transición, inmediatamente estábamos hablando de su padre, de su madre, de su mujer, de sus hijos y hasta de sus empleados más cercanos. Inmediatamente comprendí que era un hombre que estaba impregnado por el significante familiar, que era un auténtico hombre «Carmencita».

Creo que eso influyó en la cálida y sólida amistad que nos une.

Tanto como los sabores de los productos Carmencita, me gusta su nombre. Carmencita suena a toda la vida, a esencia y a nostalgia. A lumbre de leña, cuchara de palo y puchero de barro. A mujeres jóvenes que trabajaban canturreando mientras llenaban carteritas de azafrán y condimento; a niñas de otros tiempos que ya no volverán.

La marca dista kilómetros de haberse quedado anclada en el pasado. Han evolucionado sus productos y, aun sin perder su imagen original, ha cambiado parcialmente también su identidad gráfica, adaptándose a un diseño más acorde con los tiempos. Ha progresado en su forma de operar y se ha expandido. Su nombre, sin embargo, ha permanecido inalterable. Y para mí, que me dedico a juntar palabras y contar con ellas cosas, eso es algo muy especial.

¿Cuántas niñas Carmencitas había en España cuando la marca nació? Cientos de miles, probablemente. Carmencitas, Antoñitas, Pepitas, Luisitas... Cambiaron después las modas y, cercanos o instalados ya en este país nuestro en algo remotamente parecido al bienestar, abandonamos los diminutivos entrañables y nos inundaron los nombres compuestos con el mari antes o después: Mari Pili, Rosa Mari, Mari Flor. Y más adelante, en lo que creíamos al sumun de lo rompedor, nuestras hijas empezaron a llamarse como si fueran herederas de un personaje mitológico o un lord inglés: Daphne, Penélope, Vanessa, Jessica...

Lejos de dejarse llevar por los cantos de sirena del oportunismo más efímero, la marca Carmencita ha sorteado las modas con la bandera de su nombre original siempre por delante. Sin adaptarlo a los vaivenes de las tendencias, sin sucumbir a la tentación de reinventarse, aferrada al sabor auténtico de las cosas de siempre. Igual que me gusta saber que hoy vuelven a elegirse nombres de antes para las niñas que van naciendo en la segunda década del nuevo milenio, me encanta también comprobar que Carmencita ha permanecido amarrada a su alma contra viento y marea, y ha acabado por darnos a todos una lección memorable de sabiduría y autenticidad.

## Juan Echanove, Imanol Arias, Tonino Guitián

Un país para comérselo



## Martín Berasategui

Cocinero



## Miguel Ángel Jiménez

Embajador del Golf de España en el mundo



## Rafael García Santos

Crítico Gastronómico



No lo sabíamos entonces, pero rebuscando en la historia nos enteramos que el azafrán Carmencita viajó hasta la India, gracias al espíritu comercial de los antepasados de la familia Navarro. Pero no hay que irse tan lejos, porque el azafrán también se encontraba en las alacenas de las cocinas de nuestras madres. Las hebras de la flor, meticulosamente empaquetadas, debían pasar por un elaborado proceso: había que sacar unas cuantas, tostarlas ligeramente envueltas en papel limpio sobre la tapa de la olla o cerca de la lumbre sin que el papel ardiera, triturarlas y disolverlas después en el caldo. El resultado de este pequeño esfuerzo culinario era un guiso con un toque especial entre amargo y floral, además de proporcionar un color dorado y apetitoso al plato que podía extenderse, si no se prestaba atención, a las cucharas de madera o a las yemas de los dedos. El nuestro es un país extenso y variado pero de muchas subsistencias, sobre las que prevalece nuestra identidad, expresada en estos guisos que nos hacen ser a la vez caballeros de alcurnia y gentes de pueblo, cuya riqueza está en que apenas pueda notarse la diferencia si los ingredientes están bien conjuntados.

La cocina tradicional de mi tierra nunca ha sido muy pródiga en el empleo de las especias y los condimentos; antaño eran un producto caro y la cocina vasca tenía un sustrato pobre, más bien de supervivencia. Las cosas han cambiado mucho pero yo siempre me he sentido fascinado por el exotismo en la cazuela, por la cocina ardiente, que habla y nos cuenta cosas, que nos traslada a un pasado remoto, a mil y una civilizaciones tan diversas como apasionantes. Recuerdo, de niño, en el Bodegón familiar, que algún proveedor nos hizo llegar las famosas carteritas de azafrán de Carmencita. Sentí que allí dentro debía haber todo un mundo. Que la niña de sombrero cordobés y mantón de Manila encerraba más secretos de los sospechados. No me equivoqué, las especias y condimentos, que utilizo con mesura, me han aportado después los matices más insospechados que he ido buscando, realzando los platos, haciéndolos vivos, con alma. No tengo duda; son el ingrediente mágico que nunca ha de faltar.

Conocí, en una de mis visitas a Novelda (Alicante), los productos Carmencita. Desde entonces, muchos de sus fabricados me han acompañado por el mundo, pero en una de mis últimas visitas a Miami (EE.UU.), mientras les preparaba una paella a mis amigos, les dije: «la lástima es que me he quedado sin Paellero Carmencita». Y cuál fue mi sorpresa: rápidamente, el dueño de la casa en la que estábamos cocinando me lo proporcionó para mi tranquilidad. ¿Lo tendría en su despensa o fue a comprarlo a algún supermercado cercano? La verdad es que, nunca en mis paellas, faltará el Paellero Carmencita.

En tantos años dedicados a la crítica gastronómica hace mucho tiempo que descubrí que las empresas son, en definitiva, personas. El componente humano es el que determina la calidad y el éxito de las iniciativas. En una visita a la empresa Carmencita conocí a Jesús Navarro Valero, un ser clave en la historia y fama de Carmencita. Me impresionó su inteligencia, sensatez y capacidad para las relaciones sociales.

En cuanto a Carmencita, empresa con renombre internacional y omnipresente en el mundo de los arroces levantinos y españoles es justo y hasta obligado reconocerle el mérito de haber logrado, a lo largo de casi 100 años de existencia, convertirse en líder del mercado de los condimentos e incrementar con sus especias y azafrán el poder aromático y gustativo de nuestros platos, aportando excelencia e impronta.

## Paul Preston

Historiador



Hace unos cinco años, por una colaboración mía en una publicación sobre la experiencia de Novelda en la guerra civil española, nació una intensa amistad con Jesús Navarro Alberola. Su generosidad fue tal que empezaba a llegar a mi casa de Londres cajas con los productos de su empresa Carmencita, especias de todo tipo, especialmente azafrán y algo que realmente iba a tener un impacto importante en mi vida social. Entre las cosas que me enviaba había un equipo entero para hacer arroz valenciano, o sea lo que en inglés se llamaría «a paella kit», con una paella, y las cantidades justas de arroz, aceite y especias para preparar un arroz sabroso añadiendo los trozos de carne, pescado o marisco necesarios según el gusto de cada cual. Por fin, me atreví a hacer una paella en Londres. Con los ingredientes que me había regalado, y que me seguía regalando en cantidades ingentes, pude empezar a invitar a los amigos a comer paella en mi casa. Se corría la voz y cuando invitaba a las parejas, con frecuencia ya decían «nos harás una paella, ¿verdad?». Pensaban al principio que yo era un cocinero genial porque no sabían de las propiedades mágicas del producto Paellero. Qué lástima que al final tuve que decirles que el mérito no era mío sino de la casa Carmencita y de mi amigo Jesús Navarro. Claro, esto disminuyó mi prestigio, pero seguían viniendo a casa a probar las paellas y disfrutando de ellas. Espero que yo haya podido aprender algo en el camino.

## Quique Dacosta

Cocinero



¿Y si os digo que la empresa más importante de especias de España está en Alicante? ¿Me creéis? Puede que suene raro, lo sé. Aún más si esto lo dice un cocinero de la Comunidad Valenciana. ¿Y si os digo que no solo lo es porque es la empresa que más volumen de especias comercializa, sino que además ha conseguido tener la mejor de las calidades? Pero no contentos con ello, han conseguido gestionar todo ese talento para construir botecitos llenos de alma en los que se esconde dentro incluso la esencia de países, de los platos, culturas, productos, y mucho recuerdos de la infancia, de momentos... Esencias y perfumes de nuestras abuelas, de nuestras madres, de nuestras propias casas. Ahora, cómo no, también de las cocinas de mis restaurantes. Carmencita es hoy, sin lugar a dudas, patrimonio nacional. Lo siento, familia Navarro, Carmencita ya no es suya, ya es de todos, de todos lo que hemos vivido, olido y degustado en cada uno de los platos que hemos comido desde niños. La niña del sombrero cordobés y mantón de Manila es para todos un ícono. Es difícil ser el toro de Osborne o la niña de Carmencita, pero ellos lo son, y aún más porque abrir un botecito de «perfumes y esencias gastronómicas», como quiero denominar a las especias de Carmencita, es en parte lo que hemos comido.

## José Carlos Capel

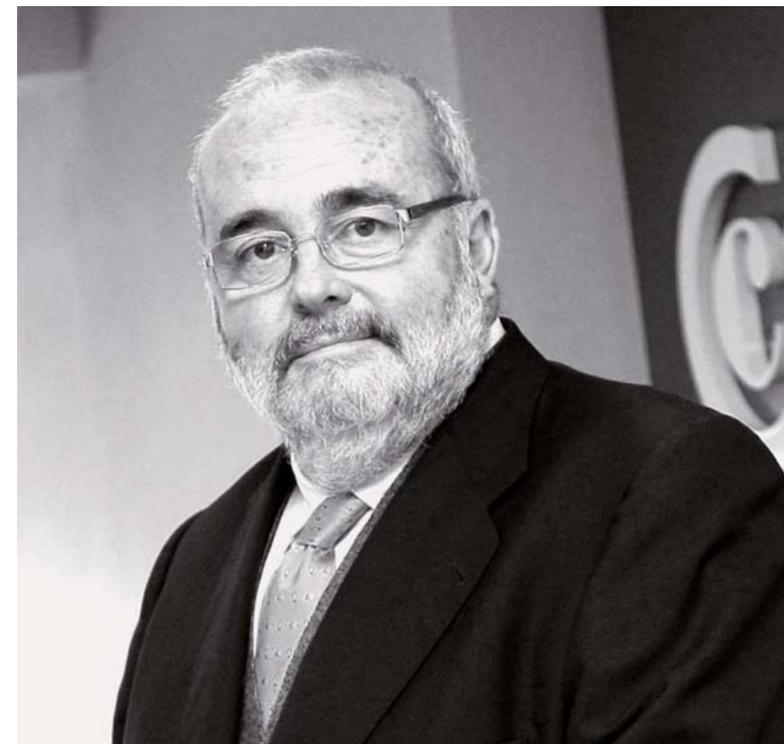
Crítico Gastronómico



De pequeño me fascinaba ver cocinar a mi madre y la forma en que componía platos sabrosos con pocos ingredientes, sobre todo los arroces, su gran especialidad. Aunque no recuerdo a qué edad, sí sé que yo ejercía de cocinilla siempre dispuesto a cortar verduras, rallar queso o aliñar ensaladas. Lo que fuera con tal de buscar pretextos para no estudiar. En las cocinas de mi casa siempre había aquellas famosas carteritas de papel de azafrán. Sobres entre misteriosos y delicados con la silueta de una niña, Carmencita, el mismo nombre que mi prima, apodo comercial que no entendía demasiado. El rito que acompañaba a estos sobrecitos lo veía repetirse una y otra vez. Mi madre los abría con enorme cuidado, cogía las hebras, las depositaba en una plancha sobre el fuego y las tostaba despacio, muy poco tiempo, hasta que exhalaban un olor intenso. Luego las pasaba a un cacharro con agua y las dejaba hervir. Así extraía todo su aroma a aquella esencia que trasladaba al caldo del arroz. Los productos Carmencita me han acompañado desde siempre, como a la mayoría de los españoles. Primero cuando empecé a cocinar por afición en el Club Gastronómico que yo mismo había fundado en Madrid, «El Cocinero Feliz». Ahora, en mi propia casa, cuando me atrevo a platos mucho más sofisticados y perfume algunas ensaladas con spray de azafrán. ¡Que nadie me vaya a reprochar que carezco de creatividad! Enhorabuena a Carmencita por su trayectoria ejemplar.

## Javier Gómez Navarro

Presidente de Aldeasa



Jesús Navarro fue un auténtico visionario cuando creó, hace ahora 85 años, la marca Carmencita. Recogió el testigo de mis intrépidos y emprendedores familiares, entre ellos mi bisabuela Antonia Navarro Mira, pionera en la exportación de azafrán a la India. Jesús Navarro desarrolló este emblemático sello comercial de Carmencita y logró que haya sido y sea, hasta el día de hoy, una marca de éxito y reconocida en todo el mundo.

## Ferrán Adrià

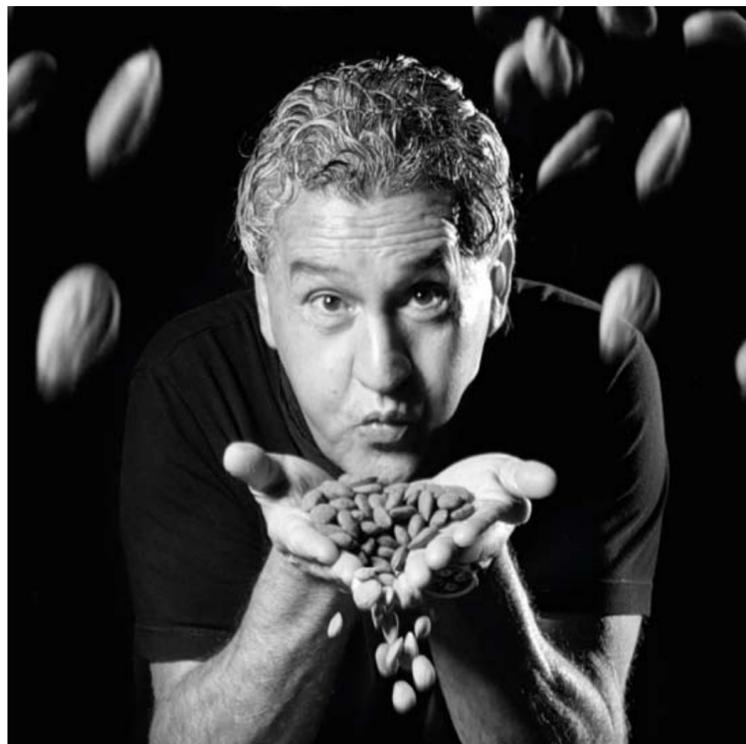
Cocinero



Las especias tienen un lugar destacado en la gastronomía española. Tanto es así, que nos resultaría difícil poderlas imaginar sin productos tan arraigados como puedan ser el pimentón o el azafrán. Sin duda alguna, sin ellas nuestra cocina no sería lo mismo. Carmencita, desde hace muchos años, nos viene introduciendo este rico patrimonio gastronómico en los hogares y restaurantes españoles, enriqueciendo nuestra cocina y, al mismo tiempo, preservando una de nuestras señas de identidad.

## Paco Torreblanca

Maestro pastelero



Siempre Carmencita... especias, azafrán, no solo en lo salado; Carmencita también en el dulce, («manzana cocida al vapor con chocolate y el azafrán de Carmencita»), que nos da un toque único, o mis bombones de azafrán y especias, un producto universal que con el toque de las especias y el azafrán nos ha permitido estar en todos los rincones gourmet del mundo. No se podría entender nuestra tierra mediterránea con su luz y su sol sin los productos Carmencita.

## Carme Rusalleda

Cocinera



Tanto en la cocina doméstica, como en la profesional, las especias ponen en nuestras manos la posibilidad de perfumar y colorear alimentos mientras se están aliñando, marinando o cocinando, para que la receta adquiriera valor gastronómico, atractivo y personalidad. Por lo tanto, el éxito final del plato dependerá, tanto de la calidad de los productos elegidos, como de la mano y la técnica del artífice. Tengo recuerdos culinarios desde mi tierna infancia. La cocina era el espacio de la casa que más atraía mi atención desde pequeña. Defiendo la cultura culinaria, tanto la tradicional como la creativa, y me inspira y emociona la calidad de los productos. La marca de especias Carmencita estaba presente en la cocina de mi casa cuando era niña, y continúa estando ahora que mi cocina es profesional.

## Rodrigo de la Calle

Cocinero



La manera de comer del hombre hace miles de años no tenía nada que ver con lo que es hoy. Hasta que dejamos de ser cazadores-recolectores y nos convertimos en agricultores, pescadores y ganaderos, los seres humanos teníamos unas costumbres nómadas que nos obligaban a consumir alimentos solo cuando disponíamos de ellos, lo que iba paralelo a las estaciones del año. Con el nacimiento de la agricultura hace 10.000 años, el hombre se hace sedentario y se alimenta principalmente de las cosechas que cultiva (trigo, arroz o maíz, según la región del mundo) y la carne o el pescado que almacena según técnicas básicas que iban desde la congelación, desecación, salazón o deshidratación hasta el ahumado, todo para prolongar la disponibilidad del alimento perecedero. Las especias son elementos o extractos de determinadas especias vegetales desecadas o deshidratadas que se usaban en pequeñas cantidades, bien como condimento para potenciar los sabores o bien como conservantes que enmascaraban los enranciamientos de alimentos almacenados y como desinfectantes de las posibles putrefacciones de los mismos. El conocimiento de las especias es milenario. Atribuido a las culturas orientales (especialmente china e hindú) y es traído a Occidente principalmente a través del golfo Pérsico por el pueblo árabe y por el primer viajero europeo al Oriente, Marco Polo. Muchos de los orígenes de la utilización de las especias tienen su fundamento en el uso medicinal de las plantas, que ha sido desarrollado de forma paralela en conocimiento y quehaceres. Para los cocineros, las especias son el elemento sin el cual las creaciones carecerían de sentido. Ellas esconden la sorpresa, el juego o la chispa invisibles que, con sus aromas y sabores, aportan en cada uno de sus trabajos. Por ejemplo, no se conciben guisos de carne sin una base de plantas aromáticas, como laurel, tomillo u orégano, como tampoco se entendería la pastelería sin la canela o el azúcar. Las especias constituyen la esencia de la comida de hoy y de ayer en el mundo, bien sea esta moderna o tradicional, bien se trate de un arroz –qué sería de este sin el azafrán– o de un simple gazpacho de tomate, donde resultan imprescindibles el ajo y el comino. Y es justo reconocer, no solo que resultan elemento imprescindible en los platos, sino que, productos aparte, son las verdaderas protagonistas de la cocina.

## Juan Mari y Elena Arzak

Cocineros



Tenemos que estar muy agradecidos, los cocineros de nuestro país, de que una empresa como Carmencita se plantee un libro para homenajear los éxitos de la cocina española en los últimos tiempos.

Una empresa, que empezó su quehacer comercial allá por los lejanos años veinte del pasado siglo en Novelda (Alicante), donde, en aquellos años, existía un expansivo comercio con esa joya que era y sigue siendo el azafrán, traído de La Mancha y llevado hasta Extremo Oriente. En un viaje, una nueva ruta de la seda, de ida y vuelta. Trayendo de aquellos lugares exóticos, la India, China o los países árabes sus especias y condimentos para aquí comercializarlos. Un comercio que ha sido apasionado y apasionante, además de enriquecedor para nuestra civilización. Aportando color, aromas nuevos y sabores intensos y distinguidos a nuestras mejores mesas.

Porque, como se ha dicho acertadamente, si los buenos alimentos o las mejores materias primas, son la rotunda prosa de la cocina, la sal, las especias y las hierbas aromáticas son su poesía.

## Sergio Serra

Cocinero



Recordaré algunos momentos muy especiados de mi vida, aquellos que permanecen por el olor y el aroma, desde que era muy pequeño, en la cocina de la matanza de mis abuelos maternos, el pimentón, la pimienta negra, el ajo, el laurel..., muchos momentos en la cocina de mi casa. Mi madre, otra Carmencita más, haciendo esas manitas guisadas con la pimienta negra, el ajo, el laurel, los escabeches con el clavo y la pimienta, las croquetas con la nuez moscada. O, ese recuerdo tan dulce, el del flan chino que impregnaba toda la casa con ese aroma dulce, vainillado.

El recuerdo de esos botes llenos de historia, de cultura, de trabajo, que en las cocinas de los restaurantes hemos utilizado para enriquecer, acercar culturas, fusionarlas, unir las en un plato con la atenta mirada de esa chica morena, Carmencita.

Ahora en Alicante, en la terreta de Carmencita, mis momentos más recientes huelen a azafrán, a ñora, a pimienta, a romero, a tomillo...

Jesús y yo hablamos muchas veces del alma, de los sitios, empresas con alma. He de decir que, en Carmencita, hay mucha alma además de muchos aromas, colores, sensaciones.

## El Gran Wyoming

Presentador



La primera vez que recuerdo haber escuchado la palabra azafrán fue en el pueblo de mis abuelos maternos, en Cuenca. Me mandaron a casa de la vecina a por un saco de azafrán. Yo tendría unos seis años y era muy bien «mandao», que era como se calificaba a los niños que no ponían pegas a la hora de hacer recados. Fui a casa de la vecina con el encargo provocando su risa. «¡Ay! Pobrecito mío», fue todo lo que me contestó y me plantó dos sonoros besos en las mejillas. Con las mismas me volví «en ca mi abuela» en un estado de confusión mental absoluto.

Me explicaron varias veces que el azafrán no se vendía por sacos, y yo asentía con cara de idiota para que terminara de una vez esa situación absurda que tanta gracia les hacía. Creo que no hay peor sensación que la de estar en medio de un círculo donde todo el mundo se ríe menos tú. No alcanzaba a ver la diferencia de que se vendiera por sacos, por cajas o en garrafas. A nadie se le ocurrió explicarme qué era eso del azafrán y yo, claro está, no me atrevía a preguntarlo para no parecer más idiota aún. En aquellos pueblos de La Mancha donde todavía existía el mercado de trueque, solo debía haber un niño en cientos de kilómetros a la redonda que no hubiera escuchado nunca tal palabra: yo.

Desde entonces, esa sensación de no entender nada de lo que me rodea me asalta de vez en cuando, no es exclusiva de la infancia, se agudiza con los años, qué le vamos a hacer.

A través de esta pequeña historia, quiero transmitir un saludo cariñoso a toda la familia Carmencita.

## Vicente del Bosque

Seleccionador Nacional de fútbol campeón del mundo 2010 y de la Eurocopa 2012



Tuve la oportunidad de visitar en Novelda la empresa «Carmencita» en el año 2002. La familiaridad con la que fui recibido por todos, desde directivos a colaboradores, no hizo más que corroborar la imagen cercana y amable que transmite esa niña con sombrero cordobés, de la que tengo recuerdos desde mi niñez, y que se encuentra prácticamente en todas las cocinas españolas.



# Los protagonistas

Sergio Mira Jordán

## Nieves Caparrós Navarro

Secretaría de dirección



Lleva veintidós años siendo esa voz cálida y amable que todos escuchan al llamar a la empresa. En los inicios, esa centralita tenía dos líneas de entrada y tres extensiones; hoy puede atender a catorce personas al mismo tiempo y alberga casi cuarenta extensiones distintas. Tras ese «Carmencita, dígame», lo único que desea Nieves «es que quien llame se quede con buen sabor de boca, con buen sabor de especias». Las de Carmencita.

## Hortensia Tortosa Guardiola

Jefa de máquina del flan



A veces le cuesta creer que en su turno la máquina sea capaz de preparar 13.000 cajas de flan, 10.000 de natillas o 16.000 sobres de fajitas y burritos, pero es así. La máquina alcanza un rendimiento de cerca del 90%. El de Hortensia está al 100%. Incluso en el supermercado, no se lo piensa dos veces cuando ve a alguien dudando frente a las estanterías. Ella se acerca y dice: «coja Carmencita, que yo trabajo ahí y es la mejor».

## Eva Benito Aznar

Administración



Después de más de cuarenta años trabajando en la empresa, la mitad de ellos al frente de la contabilidad, aún recuerda sus primeros días en la centralita telefónica. Ahora no ve de cerca ningún producto, pero todo pasa por su ordenador. Está orgullosa de haber conocido al fundador de la empresa y trabajar en la actualidad junto a la segunda y tercera generación. Para Eva, esas relaciones humanas han permitido que esta sea una empresa con alma, donde prevalece la armonía y la colaboración.

## Juani Monserrate Alarcón

Responsable de las normas de gestión



Cuando empezó las prácticas de la diplomatura de Estadística, en 1999, nada le hacía pensar que acabaría trabajando en Carmencita. Se encarga del contenido efectivo (esa E que aparece en los envases junto al peso) y colaboró en la implantación de las distintas normas mundiales de calidad, inocuidad y responsabilidad medioambiental. La mejor manera, piensa, de devolver la confianza que el consumidor pone en cada producto.

[Página anterior](#)

## José Francisco Navarro Pérez

Mecánico

Lleva más de treinta años trabajando en la empresa. Toda una vida entre máquinas. Ha visto el avance de la tecnología y ha tenido que avanzar con ella. Ahora asegura que no sabría trabajar en otro sitio. Carmencita es su segunda familia, su segundo hogar. Aquí espera retirarse. Lo dice con orgullo. Espera jubilarse haciendo lo mejor que sabe: cuidar de las máquinas que aportan el aroma y el gusto a nuestros platos.

## Agustina Abad Zaragoza

Limpiadora



Lleva dos años en la empresa de limpieza que cuida de que las dependencias, zonas comunes, oficinas y laboratorios de Carmencita mantengan una higiene perfecta. Lo que más valora y aprecia es el hecho de no ser tratada como la señora de la limpieza sino como una trabajadora más. Un detalle que hace que se sienta muy a gusto y feliz. Así seguirá, trabajando lo mejor que pueda en esta empresa. «Y siempre con una sonrisa».

## Vicente José Gonzálbez Alba

Responsable de fabricación



Cuando unos argentinos vinieron a la empresa le dijeron que su trabajo era el de un «facilitador». Y en cierto modo es así: desde su puesto de responsable de fabricación trata de que al trabajador de una máquina no le falte producto, avisa al proveedor... Cuida de que todo sea, en definitiva, más fácil. Entró en la empresa hace ya tres décadas, en una época en la que salían 7.000 tarros de cristal diarios. Hoy salen 300.000 y la satisfacción y el orgullo son los mismos: el ver que Carmencita está presente en todo el mundo y de que él tiene la suerte de trabajar aquí.

## Pedro Luis Palomares Navarro

Mezclador



Hace diez años, al empezar a trabajar en Carmencita, la máquina hacía solo tres mezclas: flan, natillas y flan con azúcar. Ahora son ochenta mezclas distintas, algunas con diecinueve ingredientes. Puede parecer un trabajo duro (antes llegaba a mover unos 4.000 kg diarios), pero considera que es la mejor sección de toda la fábrica. No la cambiaría por ninguna otra. Además, la máquina donde está la estrenó él; como asegura con una sonrisa, la conoce mejor que los mecánicos.

## Daniel Beltrá Pérez

Almacén



Siempre relacionado con la marca (su padre fue molinero de la empresa), con dieciséis años comenzó a trabajar en Carmencita. En esos años, cuando llegaba un camión, paraban las máquinas y todos los hombres hacían una cadena para descargar los sacos y los contenedores. Todo está ahora mucho más mecanizado. Aunque la satisfacción de pertenecer a una gran empresa y el orgullo de ver el producto en el supermercado son iguales.

# Bibliografía

Aliza Green, *El libro de las Especies*, Ediciones Robinbook. Barcelona. 2007.

Andrée Maalouf, *Cocina Libanesa de ayer y de hoy*, Madrid, Alianza Editorial, 2009.

Angelo de Gubernatis, *Mitología De Las Plantas*. Barcelona, Ed. José J. de Olañeta, 2003.

Arturo Oliver Foix, *La Cultura de la Alimentación en el Mundo Ibérico*, Diputación de Castellón, 2000.

Carlos Llorca Baus, *Almadraba, salazón y cocina*, Alicante, Edita Carlos Llorca Baus, 1988.

Chitra Banerjee Divakaruni, *La Señora de las Especies*. Barcelona. Ediciones BSA, 1997.

*Diccionario Griego-Español*. Barcelona, Editorial Ramón Sopena, 1964.

*Diccionario Rioduero de Botánica*. Madrid, Ediciones Rioduero, 1979.

Esopo, *Fábulas Completas*, Madrid, Ediciones Buma, 1984.

Francisco Abad Alegría, *Pimientos, Guindillas y Pimentón*. Gijón, Ediciones Trea, 2008.

Gualtiero Simonetti, *Hierbas y Especies*. Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1991.

Harold Mcgee, *La Cocina y los Alimentos, Enciclopedia de la Ciencia y la Cultura de la Comida*, Barcelona, Debate, 2008.

Hervé This, *Los Secretos de los Pucheros*. Zaragoza, Editorial Acribia, S.A., 1996.

Homero, *La Odisea*. Barcelona, Editorial Bruguera, 1978.

Homero. *La Iliada*, Barcelona, Colección Z. Editorial Juventud, 1967.

Javier Cabrero Piquero, *Los Romanos*. Madrid, Edimat Libros, 2006.

Jenny March, *Diccionario de Mitología Clásica*, Barcelona, Editorial Crítica, 2002.

Jesus Ávila Granados, *Historia del Azafrán. La flor del amanecer*. Barcelona, Zendrera Zariquiey, 1999.

Jill Norman, *La cocina clásica con Hierbas Aromáticas*, Londres, Dorling Kindersley y Primera Plana SA. 1999.

Jordi Garcia, *Especies. Delicias exóticas*, Barcelona, Intermón Oxfam, 2007.

Jose H. Reichhoff, *La Invención de la Agricultura*. Madrid, Ediciones Crítica, 2009.

Jose Luis Medina, *El Libro del Mojo Canario*, Santa Cruz de Tenerife, Multidiseño, 1996.

Josep Lluís Berdonces i Serra, *El Gran Libro de las Plantas Medicinales*, Tikal Ediciones. Barcelona, 2007.

Josep Lluís Berdonces i Serra, *Especies y plantas aromáticas*, Barcelona, Océano, 2001. Josep Muñoz Redón, *La Cocina del Pensamiento*. Barcelona, Ediciones RBA, 2005.

L. Benavides Barajas, *Al-andalus. La cocina y su historia*. Motril, Edición Clásica Dulcinea, 1992.

Lannice Snyman y Andrzej Sawa, *La Cocina del Arco Iris*. Rivas-Vaciamadrid.

M. Perez Bueno. *Historia del Azafrán*. Madrid, Mundi-Prensa, 1995.

Manisha Gambhir, *Especies*. Barcelona, De Vecchi, 2006.

Manuel Albadalejo Vivero, *Los Griegos*. Madrid, Edimat Libros, 2006.

Manuel Martínez Llopis, *Historia de la Gastronomía Española*, Madrid, Editora Nacional, 1981.

Manuel Serrano Gonzalez. *Monografías de Plantas de Alicante*. Instituto de Cultura Juan Gil Albert. Diputación de Alicante, 1989.

Marc Teffel, *Medicina Naturista de las Hierbas*, Barcelona, Editorial Ramos-Majos, 1981.

Marcus A. Webb, *Hierbas. Manual para sibaritas*. Barcelona, Evergreen, 1999.

Marie-Pierre Arvy y François Gallouin. *Especies, aromatizantes y condimentos*, Madrid, Ediciones Mundi Prensa, 2007.

Marilede Izzo, *Tè y Tisanas curan y sanan*, Barcelona, Devechi, 2006.

Mark Kurlansky, *Sal. Historia de la única piedra comestible*. Barcelona, Atalaya, 2003.

Maurice de Brossard, *Historia Marítima del Mundo*. Barcelona, Ediciones Amaika 1976.

Max Müller, *Mitología Egipcia*, Barcelona, Edicomunicación S.A., 1990.

Pedacio Dioscorides Anazarbero, *Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos*. Traducción de Andrés Laguna de 1570. A Coruña, Editorial Orbigo, 2010.

Peter Kemp, *Ships and the Sea*. Oxford, Edited by Peter Kemp, 1988.

Peter Mchoy y Pamela Westland, *La Biblia de las Hierbas*, Barcelona, Konemann, 1998.

Pierre Grimal, *Diccionario de Mitología Griega y Romana*, Barcelona, Ediciones Paidós, 1984.

Pilar Luna Calatayud, *Diets Saludables: Vegetarianas y no Vegetarianas*, Madrid, Calatayud Ediciones Pirámide, 1996.

Richard Craze, *Especies. Manual para sibaritas*. Barcelona, Evergreen, 1999.

Rosamond Richardson, *El librito del amante de las especias*, Barcelona, El Cuerno de la Abundancia, 1989.

S. I. Khan, *Las Hierbas, cómo cultivarlas y utilizarlas*, Madrid, Ediciones Distribuciones, 1981.

Salah Jamal, *Aroma Árabe*. Barcelona, Editorial Zendera Zariquiey, 1999.

Sarah Maxwell, *Meze, Griegas, las Tapas del Egeo, Barcelona*, Ediciones Könemann, 1998.

Sharpa Gopal, *La Cocina India*, Madrid, HK Onlybook. 2009.

Sri Owen, *La Cocina Asiática Clásica*, Barcelona, Dorling Kindersley Limited y Primera Plana, 1999.

Tugrul Savkay, *La Cocina Turca*, Estambul, Rehber, 1998.

Veronica Leimgruber. Mestre Robert. *Libre del Coch. Tractat de cuina medieval*. Barcelona, Curial Edicions Catalanes, 1996.

VV. AA., *Atlas ilustrado de las Hierbas y Plantas Aromáticas, Medicinales y Culinarias*, Madrid, Susaeta Ediciones SA, 2007.

VV. AA., *Convivium: el arte de comer en Roma*. Mérida, Asociación de Amigos del Museo. 1993.

VV. AA., *El gran libro de las especias*. Madrid, Edita El País Aguilar, 1991.

VV. AA., *El libro de las especias*. Barcelona, Editorial Integral, 2000.

VV. AA., *Enciclopedia General del Mar*, Ediciones Garriga S.A., 1987.

VV. AA., *Garum y Salazones en el Círculo del Estrecho*. Algeciras y Cádiz, Ediciones Osuna, 2004.

VV. AA., *Guía de las plantas medicinales de la Comunidad Valenciana*. Valencia, Las Provincias 1996.

VV. AA., *Salinas de Andalucía. Junta de Andalucía y Universidad de Cádiz*. Sevilla, 2004.

Waverley Root, *Guía práctica ilustrada. Herbes i Espècies*, Barcelona, Editorial Blume, 1983.



© *Diseño*  
Estudio Manuel Estrada  
Edita Jesús Navarro S.A.

© *Texto*  
Juan Cruz  
Ángeles Ruiz  
Sergio Mira  
Rodrigo de la Calle

© *Fotografías*  
María Puy Pinillos  
Ana Robustelli (asistente)

Portada y págs.: 31, 34-35, 46,  
51, 53, 54, 59, 75, 77, 79, 81-83,  
85, 97, 101, 103-104, 108,  
113-114, 122, 125, 131 y 134.

Tomás Zarza  
y Toya Legido

Págs.: 4, 15, 26, 37-45, 47-49,  
52, 56-57, 60-61, 64-74, 78, 84,  
87-95, 98-100, 105-106, 109-110,  
115-121, 123, 126-127, 129,  
132-133, 166, 173-198, 218 y 221.

Vicente Albero  
Págs.: 210-215.

Juan Manuel Sanz  
Págs.: 136-165 y 168-169.

Archivo de  
la familia Navarro  
Págs.: 8, 14, 20-21 y 28-29.

*Traducciones*  
Jenny McDonald  
Hawys Pritchard  
*Impresión y fotomecánica*  
Brizzolis, arte en gráficas  
*Encuadernación*  
Ramos  
*Depósito legal* A 657-2012

Cuando este libro estaba finalizándose, moría en Novelda, donde siempre vivió, Jesús Navarro Valero. Su figura, tan querida y emblemática en Novelda, y su papel, decisivo como impulsor de Carmencita, mantendrán su recuerdo siempre vivo.

Quede constancia de ello en este libro que tanta ilusión le hacía y que no llegó a ver. Y quede por tanto a él dedicado.



Este libro  
se acabó de imprimir en los talleres  
de Brizzolis de Madrid, el 8 de octubre de 2012.  
Sobre papel Phoenix Motion Xenon, con la tipografía Baskerville  
y en medio de un intenso olor de tinta,  
azafrán y canela.

