

Hierbas y especias

Utilidad alimentaria y usos
medicinales

María José Alonso – Farmacéutica – Diplomada en Fitoterapia
Vocal de Plantas Medicinales del Col.legi de Farmacèutics de
Barcelona

La cuna de las especias

- Asia
 - 5000 años a.C en China ya se conocían y usaban las especias
- Éstas servían para
 - Conservar los alimentos
 - Dar mejor sabor, olor y color
 - Fermentar algunas bebidas
 - Usos medicinales
- Primer gran comercio: China
 - Compraban especias en Indonesia (Maluka = Isla de las especias”
 - Intercambio con India y Sri Lanka
 - Comercio con los árabes



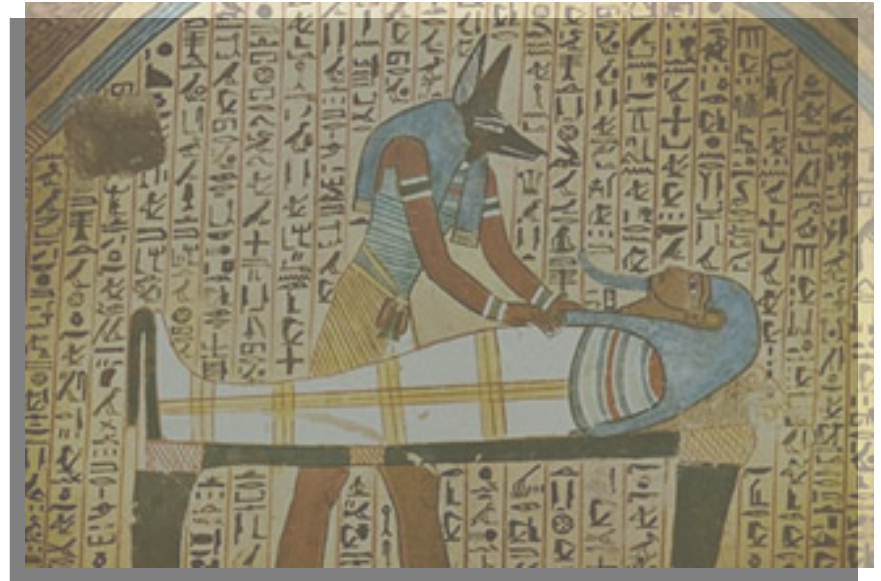
Las especias en la Biblia

- Se nombran muchas especias,
 - Cominos, anís, menta, mostaza, etc
 - Se usaban para el pago de impuestos
- Rey Salomón → Su riqueza se basaba en el tráfico de metales preciosos y especias
 - La reina de Saba le ofreció como gran regalo
ESPECIAS de Babilonia



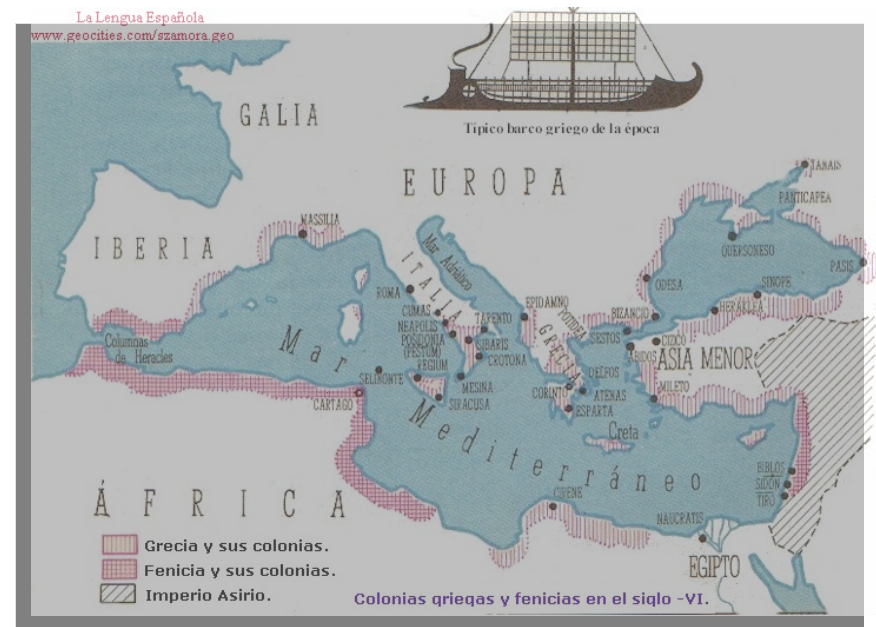
Egipto

- 3.500 años a.C. conocían, y comerciaban con las especias
- Su conocimiento pasó a griegos y romanos
- Las usaban
 - Como condimento
 - Para la preparación de cosméticos
 - En embalsamamiento
 - Como medicamentos



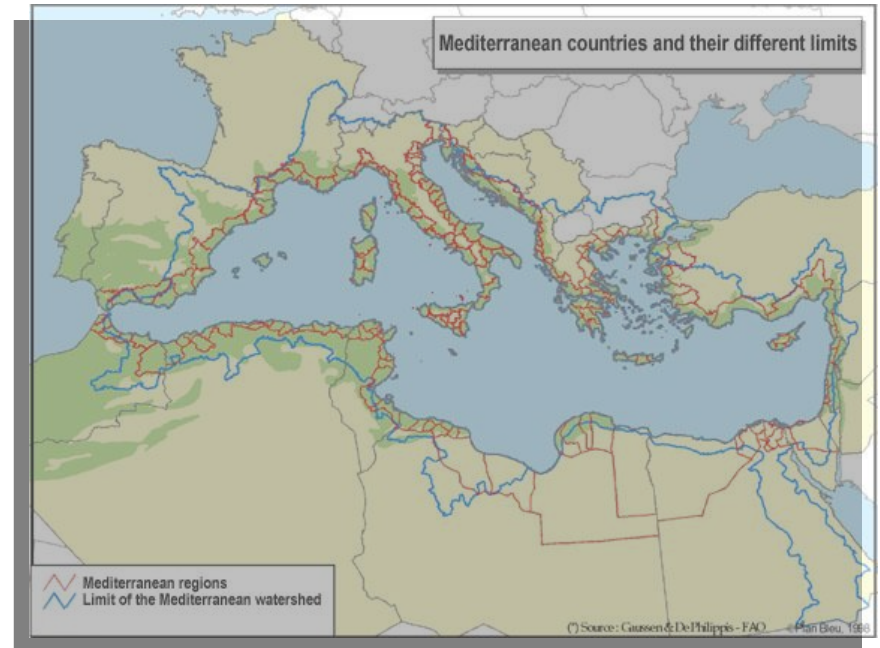
Los Fenicios

- Desde el s. XIII a.C.
 - Fundaron colonias por toda la cuenca mediterránea
 - Comerciaron por todo el mediterráneo uniendo oriente con occidente
 - Desde 1.200 a 800 a.C. Tiro (la capital) se convirtió en el “centro de distribución de especias” más importante
 - Sus principales clientes
 - Griegos y romanos



Griegos y romanos

- En Grecia
 - crecían muchas de las hierbas aromáticas que consumimos hoy en día
 - Tomillo, romero, anís, etc.
- Los Romanos
 - grandes consumidores de PIMIENTA
 - Llevaron las especias a todas las tierras que conquistaron
 - Galias
 - Centro y Norte de Europa



Los Árabes

- Controlaron el tráfico durante 5000 años
 - Obtuvieron su poder cuando el poder de Egipto pasó a Babilonia y Asiria
- Ocultaban la fuente de sus suministros
 - Decían por ejemplo que la Canela la tenían que ir a recoger a un país muy lejano en “el valle de las serpientes”
 - Otras especias decían estaban protegidas por monstruos o grandes pájaros a los que había que vencer



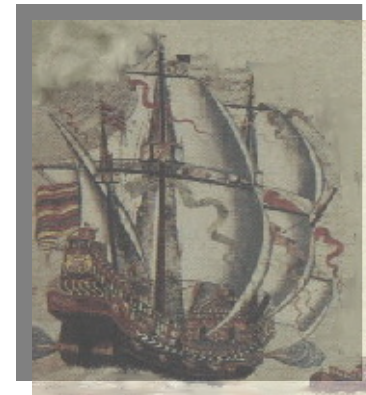
La Edad Media

- Europa
 - Época oscura
 - Estancamiento de las culturas, olvido
 - Pobreza.
- Países árabes
 - Mahoma casado con la hija de un mercader de especias
 - Difundía la fé y ... comerciaba con especias



El resurgir de las especias

- Las cruzadas
 - Duraron 3 siglos
- Siglos XII a XIV → Después de las cruzadas
 - Renace en Europa el comercio de las riquezas de Asia
 - especias, perfumes, seda, papel de calidad, alfombras orientales, etc.
- Intentan arrebatarse a los árabes la hegemonía del comercio



El comercio

- Italia (Venecia, Génova, Florencia) → empieza el comercio de las especias
- En los recetarios de la época se refleja el uso de
 - pimienta, jengibre, menta, cardamomo, nuez moscada, salvia, perejil, comino, azafrán, clavo o anís



Marco Polo



De Asia trajo a Europa:

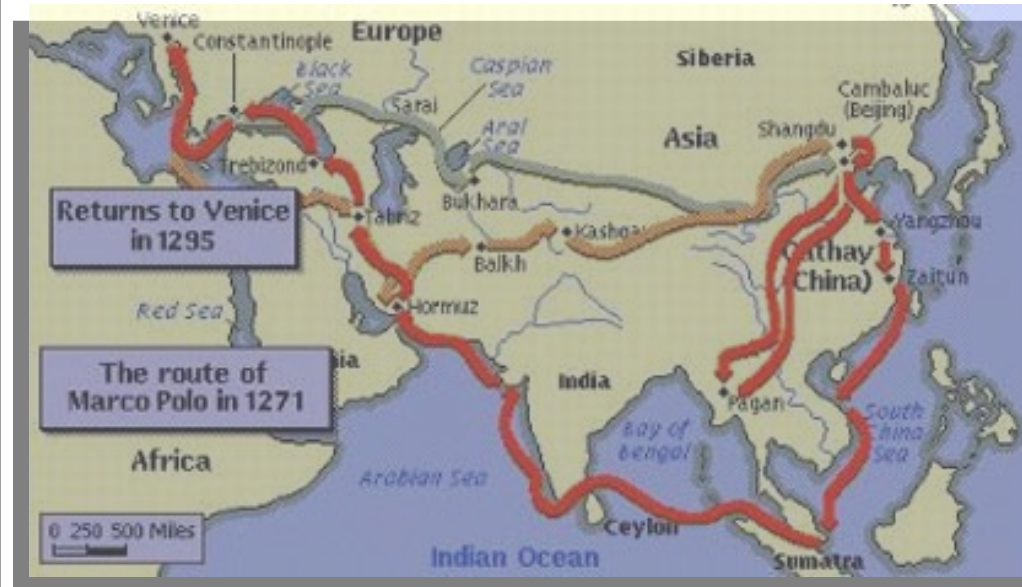
Las Especias

La Pasta

La Seda

La ruta de las especias

- Siglo XIII → Marco Polo
- La ruta de las especias → de Extremo Oriente:
 - archipiélago de Sonda (Indonesia), de la costa Malabar (costa suroccidental de la India).
- Llegaban a través del Mediterráneo a Constantinopla y Alejandría)
 - Desde donde se distribuían al mundo cristiano.



Los portugueses

- Vasco de Gama
 - Ruta por mar a INDIA, rodeando el cabo de Buena Esperanza
 - Acuerdo comercial con le gobierno de Calicut (India)
 - Comercio de
 - Nuez moscada, clavo, canela, jengibre, pimienta.



El descubrimiento de América

- Colón quería descubrir ruta alternativa a la India, para comercio especias y metales preciosos
- Alimentos:
 - Cacahuetes
 - Cacao
 - Maíz
 - Patata
 - **Pimienta de Jamaica**
 - **Pimiento (Chile) y pimentón**
 - Piña
 - Tomate
 - **Vainilla**



Guerra de las especias

- Los portugueses contrataron a los holandeses para el comercio de las especias
 - Se inició una guerra cuando los holandeses se apoderaron del mercado
- Ingleses y holandeses
 - Lucharon 20 años por el monopolio
 - Gran Bretaña se apoderó de India y Ceilán
 - Holanda de Java y Sumatra

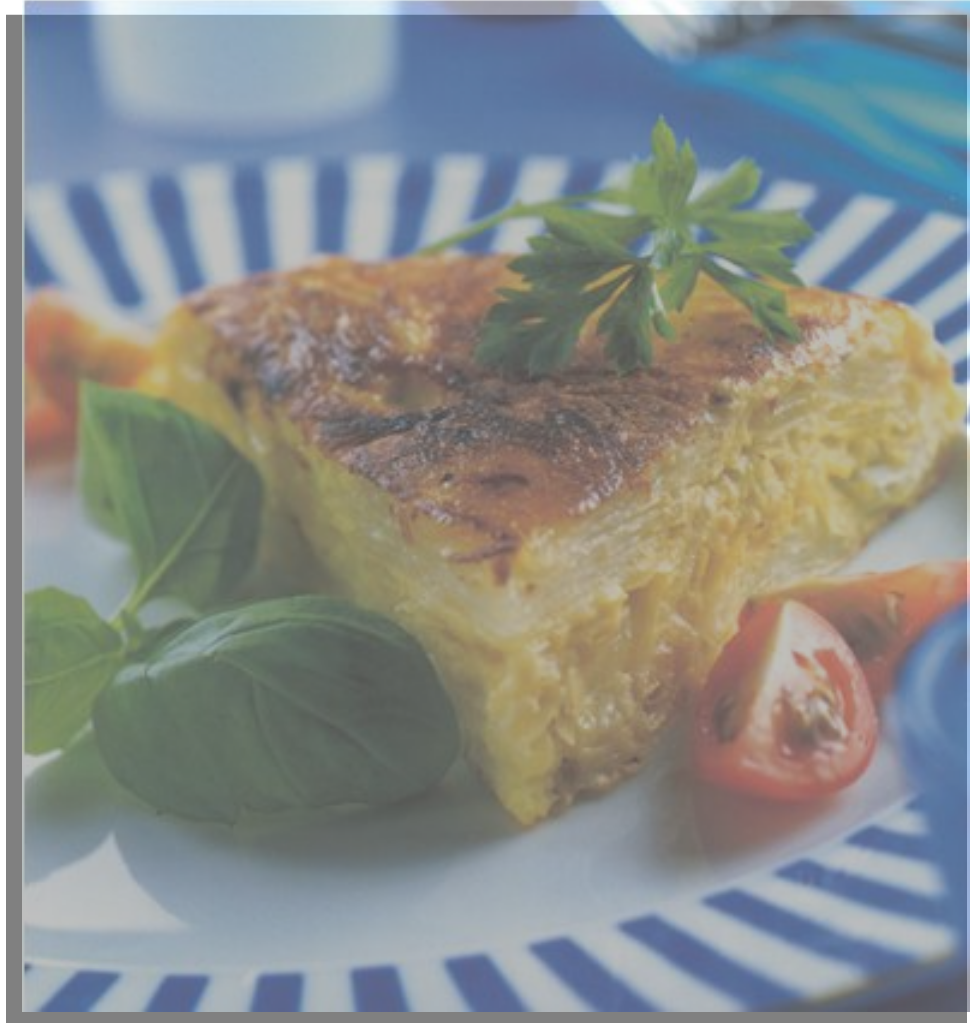


Condimentos: Hierbas y especias

- Ajo
- Albahaca
- Cebolla
- Cebollino
- Eneldo
- Estragón
- Guindilla
- Laurel
- Mejorana
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Tomillo
- Anís
- Azafrán
- Cardamono
- Cilantro
- Comino
- Enebro
- Nuez Moscada
- Paprica
- Pimienta



Los condimentos



Ajo



Ajo (*Allium sativum* L)

- Un poco de historia:
 - Origen → Asiático
 - En el antiguo Egipto → para revigorarse y fortalecerse.
 - En las tumbas de los Faraones → para alejar los espíritus malignos.
 - En 1600 Clupeper, médico y farmacéutico inglés → afirmó que podía curar el resfriado, la tos, la bronquitis y el asma
 - Su propiedad más apreciada → combatir enfermedades e infecciones.
 - Durante la Primera Guerra Mundial → en uso externo para la desinfección de las heridas



Ajo: Usos culinarios y medicinales

- Culinarios: en bulbo, diente, deshidratado
 - en toda la cocina mediterránea, asiática y centro/sud americana
 - Da sabor característico a todos los tipos de carnes, pescados y verduras
 - Acción conservante por sus propiedades antisépticas
- Medicinales: diente, perlas de aceite de ajo
 - Favorece la circulación
 - Ayuda a controlar el colesterol
 - Resfriados y gripes



Precauciones: No utilizar en uso terapéutico al mismo tiempo que otros tratamientos anticoagulantes y antes de someterse a cirugía

Albahaca



Albahaca (*Ocimum basilicum* L)

- Existen cerca de 40 variedades. Es característica de la cocina mediterránea
- Un poco de historia
 - Su nombre deriva del griego → *basilicòn*, = real
 - Origen → la India.
 - Introducción en Europa → griegos y romanos.
 - En Egipto → componente del bálsamo de momificación.
 - En la antigua Roma → símbolo de los enamorados, además de su uso culinario



Albahaca: Uso culinario

- Culinario: Hojas secas, o frescas, enteras o picadas
- Sabor → fragante y fresco → más fuerte en verano.
 - Las hojas más perfumadas las recogidas poco antes de la floración,
 - las hojas más viejas → sabor más picante.
- En fresco → platos a base de huevos, pescados y mariscos, verduras y hortalizas, y pasta.
 - Agregar en el último momento y trocear con los dedos.
- Las hojas secas → para la preparación de jugos, estofados y sopas.



Tiene efecto aperitivo y digestivo

Albahaca: Usos medicinales

- Parte utilizada:
 - Hojas y sumidades
- Usos:
 - Interno → Inapetencia, trastornos digestivos,
 - Externo → faringitis, heridas

Precauciones:

En uso interno no usar el aceite esencial.

En uso externo diluir en aceite vegetal.



Cebolla



Cebolla (*Allium cepa* L)

- Existen infinidad de variedades:
- Un poco de historia:
 - Tiene más de 3.500 años
 - Origen: Asia Menor y cuenca Mediterránea
 - Egipto → ajo y cebolla eran la base del sustento de los esclavos que construían las pirámides
 - Griegos y romanos → contra la tos, resfriados y dolor de garganta



Con pan y sal → desayuno

Cebolla: Usos culinarios

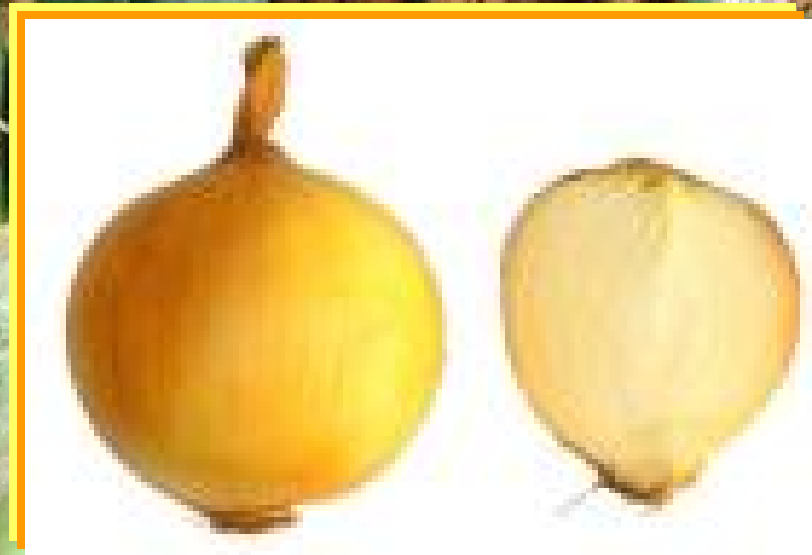
- Frescas, desecadas: en copos, en polvo, deshidratadas
- Sabor intenso y característico
- Amplísimo uso:
 - En los caldos, sopas, y consomés
 - Con carnes y pescados guisados o al horno y en salsas.
 - Estofadas o en vinagre como entrantes
 - Ingrediente principal en platos de la tradición veneciana
 - Hervidas y glaseadas → como acompañamiento.



Conservan los alimentos por su acción antibacteriana.

Cebolla: Usos medicinales

- Parte usada:
 - Bulbo
- Usos:
 - Pérdida de apetito
 - Prevención arteriosclerosis
 - Resfriados (acción expectorante)
 - Diabetes (acción hipoglucemiante)
 - En externo → desinfección y cicatrización de heridas.



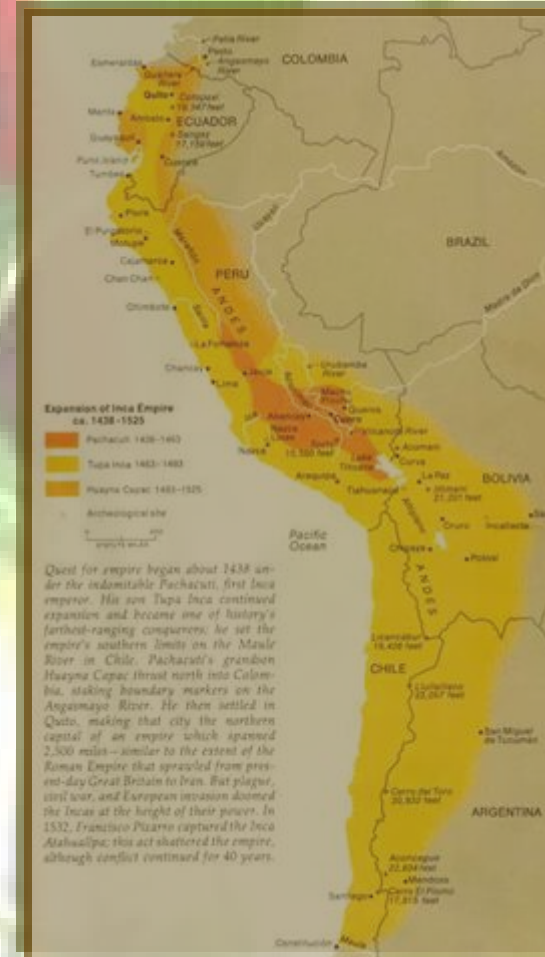
Puede causar dermatitis de contacto.

Guindilla



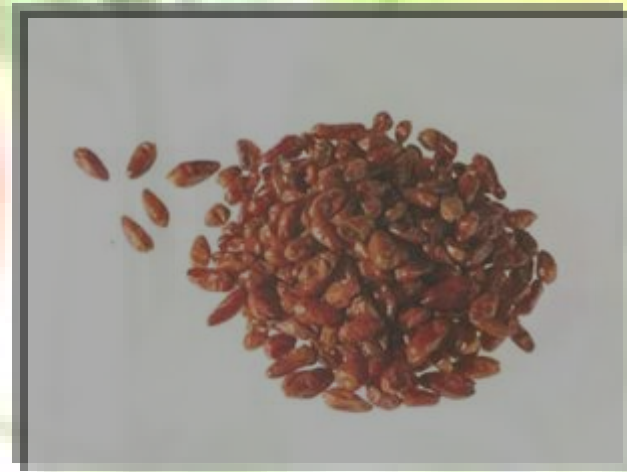
Guindilla (*Capsicum frutescens*)

- Originaria de Ecuador, Perú y Chile
 - se trajo a Europa tras el descubrimiento de América
- Un poco de historia:
 - Era considerada útil en los problemas gastrointestinales, incluido el dolor de estómago,
 - En los países cálidos se utilizan (como otras especies picantes) por sus efectos:
 - digestivo,
 - antiséptico,
 - termorregulador corporal,
 - Aumentar la sed → asegura el aporte hídrico



Guindilla: Usos culinarios

- Frescas o secas, verdes o maduras (rojas).
- Existen múltiples variedades
 - Sabor picante a muy picante,
 - de poco a muy aromático
- Amplio uso: frescas o cocinadas



Guindilla: Usos medicinales

- Parte usada:
 - frutos
- Usos:
 - Principalmente en uso externo
 - Dolores reumáticos y osteoarticulares
 - Dolores post herpéticos



- Puede producir alergia
- En las personas que toman antihipertensivos (tipo ECA) → comidas, pueden provocar episodios de tos

Laurel



Laurel (*Laurus nobilis*)

- Origen:
 - Proviene de Asia
 - Extendida en toda la Cuenca Mediterránea
- Un poco de historia
 - Además de cómo condimento, el laurel significaba → victoria
 - Originariamente, las cuatro barras estaban enmarcadas por hojas de laurel (1932)



Laurel: Usos culinarios

- Hojas frescas o secas
- Sabor muy aromático
 - ligeramente amargo y picante en uso directo
- Uso:
 - Sopas y potajes
 - Estofados de carnes y pescados
 - Ingrediente esencial en la bullabesa



Acción bactericida.

Estimula el apetito y las secreciones digestivas,

Laurel: Usos medicinales

- Parte usada:
 - hojas
- Usos:
 - Uso tradicional
 - Interno: aperitivo, malas digestiones, espasmos gastrointestinales, gases intestinales, bronquitis.
 - Externo: estomatitis, faringitis, sinusitis.
 - El aceite de los frutos ("manteca de laurel"), se usó en el tratamiento de las inflamaciones osteo - articulares y pediculosis (piojos)



Mejorana



Mejorana (*Origanum majorana*)

- Origen:
 - Oriente Medio
- Uso histórico:
 - Se consideraba símbolo de la felicidad
 - Griegos y romanos la usaban para impedir que la leche se volviera ácida durante las tormentas



Mejorana: Usos culinarios

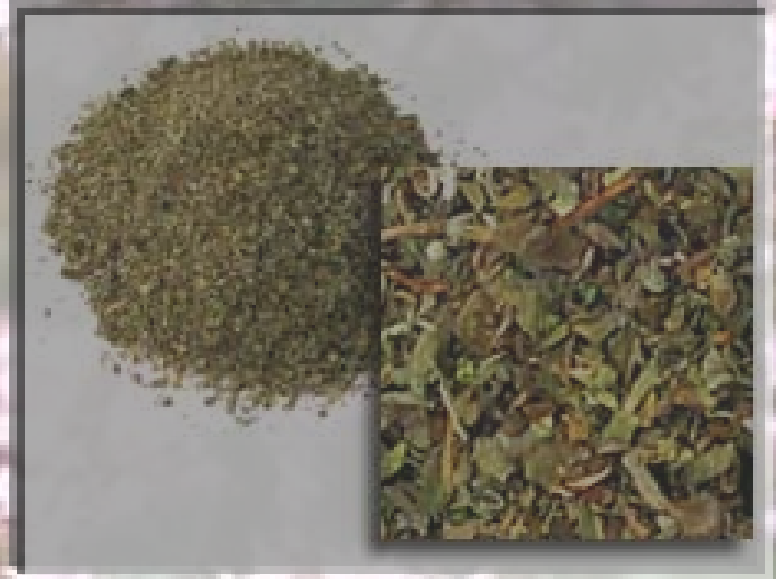
- Hojas y sumidades floridas
- Sabor muy aromático y dulce.
- Amplio uso en cocina mediterránea en :
 - pizzas, ensaladas mixtas, salsas crudas, vinagres y aceites aromáticos, sopas y los acompañamientos de cada tipo.



Al brócoli le da un toque fresco y muy aromático

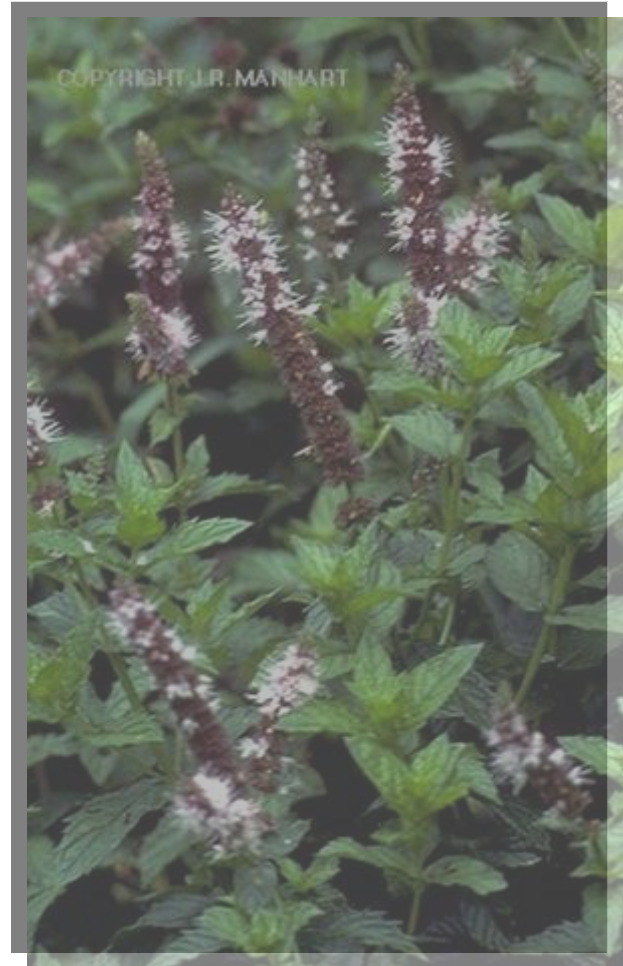
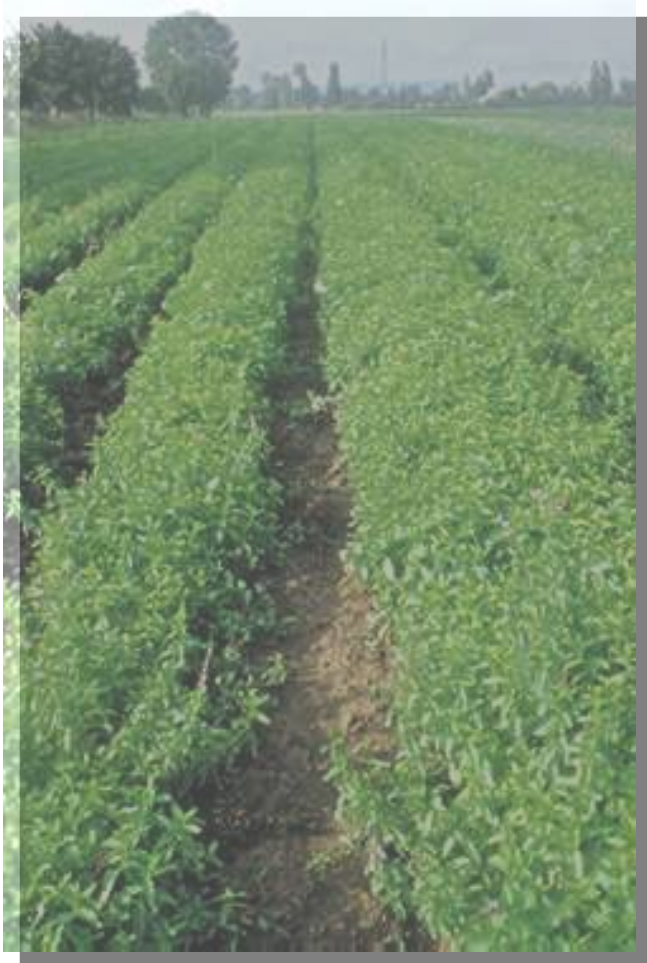
Mejorana: Usos medicinales

- Parte usada:
 - Sumidades floridas
- Usos:
 - Como digestiva, para facilitar la eliminación de los gases.
 - En infusión en resfriados



El aceite esencial, a dosis altas y/o uso prolongado puede provocar cefalea e hipnosis

Menta



Menta (*Mentha x piperita*)

- Un poco de historia
 - Cuenta Ovidio que la ninfa Minta, amada por Plutón, fue convertida en planta por la celosa Proserpina
 - En el antiguo testamento consta que era usada para perfumar los comedores y elevar el espíritu
 - Una de las hierbas más preciadas para el dios de la medicina → Thot



Menta: Usos culinarios

- Múltiples variedades
- Uso extendido por:
 - Oriente, sur de Europa, Centro y Sud América
- Hojas frescas o desecadas
- Sabor intenso, fresco y picante en la variedad x piperita
- Amplísimo uso:
 - Para preparar el cordero, y todas las carnes con sabores fuertes como el pato y el carnero.
 - Muy fresca, combinándose bien con las verduras de verano: tomates, pepinos, patatas nuevas, berenjenas y calabacines.
 - También resalta los sabores de frutas: frambuesas, frutillas y otras bayas.



Acompañando los cocktails aperitivos, sobre todo los cítricos como el pisco sour

Menta: Usos medicinales

- Parte usada:
 - Las hojas
- Usos:
 - Trastornos digestivos (contra los gases intestinales)
 - Uso externo: resfriados, dolores, picor.



Precaución! No debe usarse el aceite esencial de menta en niños menores de 3 años ni en personas con bronquitis asmática o asma

Orégano



Orégano (*Origanum vulgare*)

- Nombre:
 - *Oros* = monte
 - *Ganos* = belleza
- Un poco de historia:
 - Se encuentra descrito en la antigua cocina romana
 - Quemado con tomillo y menta (sahumerios) → desinfectante en epidemias
 - Egipto, Grecia y roma, en pasta de pan con hierbas → antecesor de la pizza (latín → picea)



Hace 1000 años → Nápoles → círculos de pan con hierbas (orégano, albahaca, tomillo) → “Foccacia”

Orégano: Usos culinarios

- Sumidades floridas frescas o desecadas
 - Deben sacudirse una vez secas para desprender las flores
- Sabor intenso y muy perfumado
- Amplísimo uso:
 - para aromatizar comidas cocidas o crudas → *En los guisos añadir al final de la cocción para que no amargue.*
 - quesos, ensaladas de tomates,
 - pizzas,
 - para conservar el caldo, y las hortalizas
 - en aceite y en vinagre,
 - en las salsas y
 - en los licores digestivos.



En el adobo de los embutidos con tomillo, ajo, romero, laurel y pimentón, principalmente

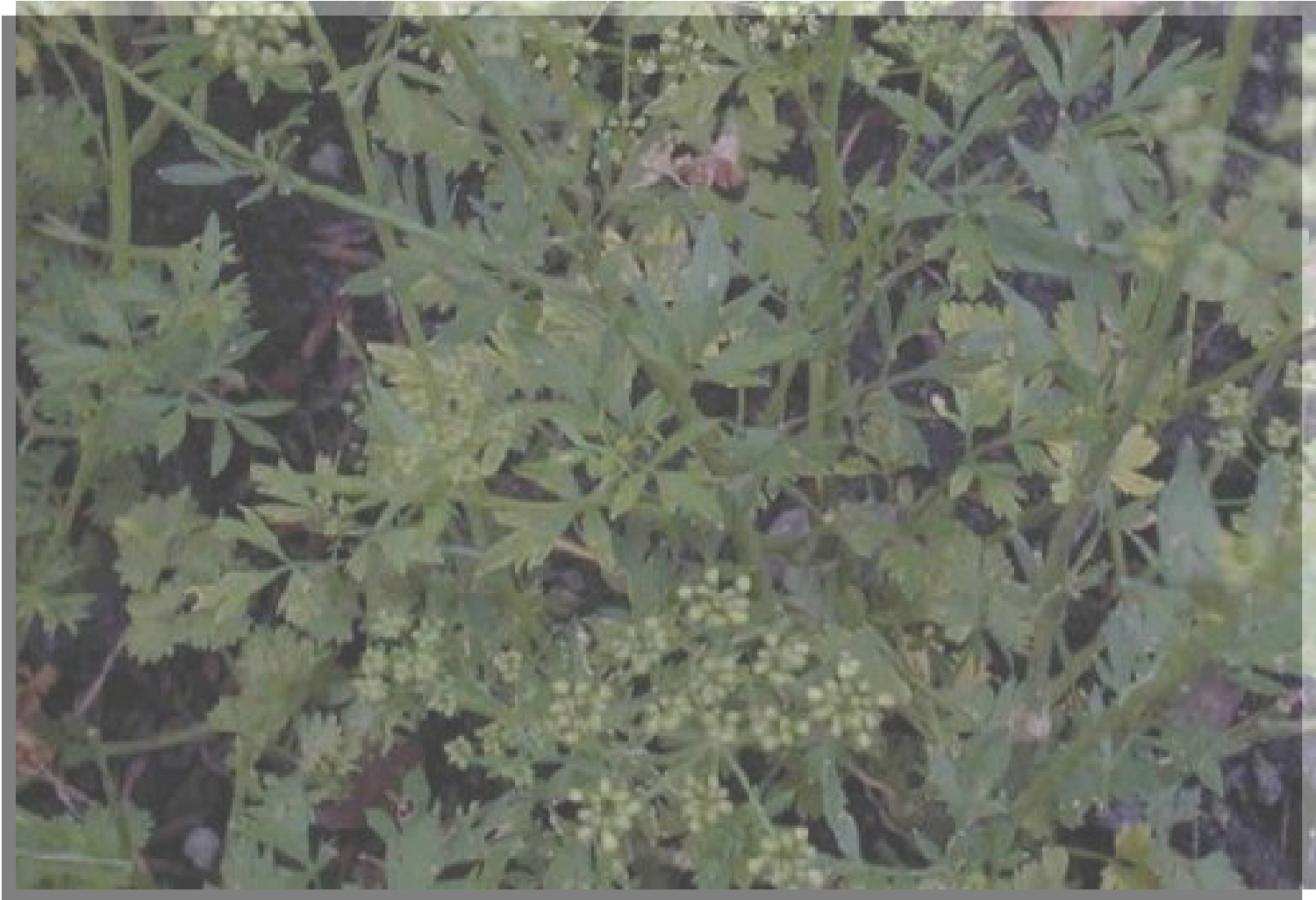
Orégano: Usos medicinales

- Parte usada:
 - Sumidades floridas
- Usos:
 - Aperitivo, digestivo (gástrico y hepático)
 - En externo: picaduras, heridas



Por su poder bactericida y fungicida, en uso externo para la higiene de los pies

Perejil



Perejil (*Petroselinum sativum*)

- El nombre
 - *Petroselinum* apio de las piedras
 - *Sativum* = cultivado
- Un poco de historia:
 - Origen: Mediterráneo
 - Ampliamente extendido
 - En la antigüedad se empleaba para honrar a los muertos
 - Uso como condimento → a partir de la Edad Media



Usos culinarios

- Generalmente se usa fresco, aunque también → seco o deshidratado.
- Realza los sabores de los alimentos y de otros condimentos → bouquet garnie, finas hierbas, etc.
- Sabor intenso y característico
- Amplísimo uso → combina con todo → Arguiñano

- *Salsa “bagnet verd”*
 - *ajo, yema, miga de pan bañada en vinagre, filetes de anchoas y, perejil*
 - *Sobre sopas, potáges y cocidos*
- *“Zimino”*
 - *Rehogar en aceite o mantequilla, ajo, espinacas, acelgas, sal y pimienta. Añadir perejil finamente picado al final.*
 - *Para acompañar pescados hervidos o al horno.*

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Hojas y raíces
- Usos:
 - Cuando se requiere diuresis
 - Las hojas masticadas contra la halitosis
 - Dolores menstruales (en infusión)



Ojo con el perejil silvestre →
fácilmente confundible con la
cicuta †

Romero



Romero (*Rosmarinus officinale* L)

- El nombre:
Rosmarinus = rocío de mar
- Un poco de historia:
 - Para los romanos símbolo de amor y muerte → *"Si quieres ganarte la estimación de los muertos, llevales coronas de romero y de mirto"*.
 - Se usaba para aromatizar el vino



Usos culinarios

- Hojas generalmente secas.
- Sabor intenso y muy aromático, característico
- para aromatizar platos y comidas diversos
 - asados, guisados,
 - platos a base de patatas, pastas
 - patés rústicos, paté de hígado,
 - con el cordero, el buey,
 - Con las aves: pato, ganso, etc., y el conejo



Conservante y antioxidante

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Las hojas desecadas
- Usos:
 - Interno: Malas digestiones (gástricas y hepáticas)
 - Externo: reumatismo, golpes, heridas
 - Fortalecedor cuero cabelludo

Rosmarinus officinalis L.
©Thomas Schöpke

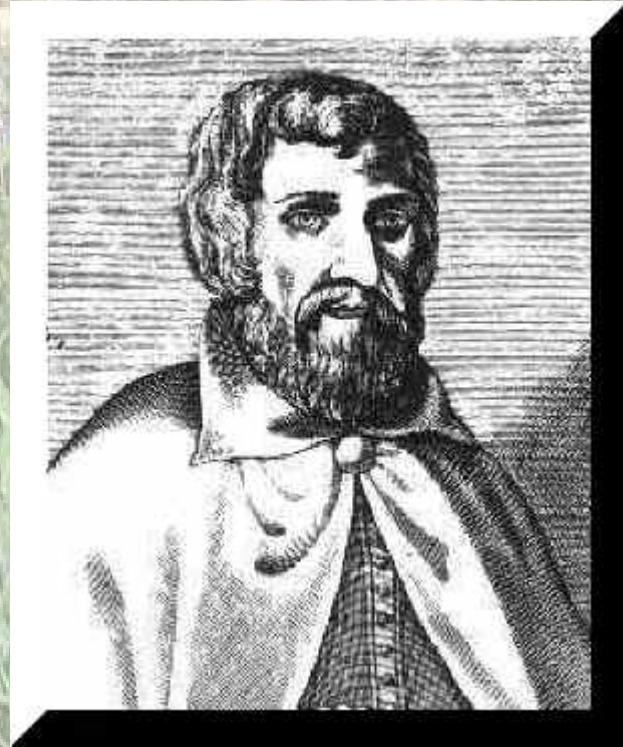


Salvia



Salvia (*Salvia officinalis*)

- Nombre:
 - *Salvare* = salvar, salud
- Un poco de historia
 - Usada primero como medicina
 - La introduce como condimento en el S XIII *Arnau de Vilanova*
→ *para rellenar gansos y lechón asado*



*“Qui ha la sauge dans son jardin,
n’ha pas besoin de medecin”
(dicho popular francés)*

Usos culinarios

- Hojas, frescas, desecadas:
- Sabor intenso y aromático un poco picante
- Amplio uso:
 - platos de carnes (en particular al ternera e hígado) y salchichas
 - Rehogada en mantequilla para sazonar comidas;
 - En Alemania para darle sabor a las anguilas
 - En los países mediterráneos, pasta con quesos,
 - la salvia picada con cebolla, se usa también en la preparación de rellenos para el cerdo y el pollo.



Patatas nuevas con queso parmesano y salvia

Usos medicinales

- Parte usada:
 - hojas
- Usos:
 - Interno: Malas digestiones, exceso de sudoración, sofocos de la menopausia
 - Externo: Desodorantes



Tomillo



Thymus vulgaris L.
©Thomas Schoepke

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

- Nombre:
 - Del egipcio *Tham*
- Un poco de historia
 - Griegos → miel de *Herpellon* → apreciada contra las enfermedades respiratorias
 - Galeno lo consideraba:
 - Potente antiséptico
 - antirreumático
 - Los romanos → perfumar vinos y quesos
 - *En la Edad Media las damas lo regalaban a sus amados para protegerlos en las batallas*



Se utilizaba para conservar los alimentos

Usos culinarios

- Hojas frescas, desecadas
- Sabor intenso, aromático, fresco, característico
- Amplio uso:
 - Su uso alimentario se debe a sus propiedades aromáticas y antisépticas, que facilitan la conservación de los alimentos.
 - Forma parte del bouquet garnie
 - se utiliza para aromatizar caldos, rellenos y sopas.
 - Con el pescado y las verduras
 - con buey, cordero, pollo y los platos de aves de caza que necesitan una cocción lenta con ajo y vino. Con la caza en general y conejo en especial.



A menudo se agrega a las mantequillas aromáticas.

Usos medicinales

- Parte usada:
 - hojas
- Usos:
 - Interno: Malas digestiones, Procesos catarrales de las vías respiratorias, bronquitis, tos irritativa.
 - Externo: Desodorante y antiséptico de los pies.



Las especias



Anís



Anís (*Pimpinella anisum*)

- Un poco de historia
 - Griegos, romanos y egipcios → la usaban para darle sabor a las comidas a base de pollo, cerdo, verduras y pequeños dulces con especias que se servían como digestivo
 - Inglaterra S. XIV → utilizado en la preparación de tortas, pan y golosinas.
 - En nuestro país → introducida por lo árabes
 - Bebida
 - Condimento



Unas gotas de anís en el botijo para “refrescar” el agua

Usos culinarios

- Frutos desecados
- Sabor intenso, dulce y fresco a la vez, característico
- Amplio uso:
 - Para aromatizar tortas, pan, dulces y pastas;
 - en Europa septentrional se agrega a los quesos
 - Se cuece junto a verduras como la col.
 - acompañan muy bien el pescado



Infusión y licor como digestivo

Aromatizante de amplio uso en industria alimentaria

En Francia forma parte de las bebidas aperitivas

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Frutos desecados
- Usos:
 - Interno: Malas digestiones, espasmos gastrointestinales, flatulencias.
 - Cólico del lactante
 - Resfriados



El comino, la alcaravea y el hinojo tienen prácticamente las mismas propiedades culinarias y medicinales

Azafrán



Azafán (*Crocus sativum*)

- Un poco de historia
 - Conocida desde la prehistoria
 - Introducida en Europa por los árabes en el S. X.
 - A España parece que la trajeron ya los Fenicios
 - *Apreciada como el oro los romanos cubrían los caminos por donde pasaban los héroes*



*Cada flor tiene solo 3 estambres.
Debe recogerse a mano antes del
amanecer.*

Usos culinarios

- Estambres desecados
- Sabor delicado, característico
- Amplio uso:
 - para dar sabor a cualquier tipo de comida, a base de arroz y pescado, como la bouillabaisse, la paella, el risotto a la milanesea.
 - En las regiones medio-orientales se usa también en los budines y dulces de arroz,
 - En Gran Bretaña se usa para preparar las tradicionales tortas y roscas al azafrán.



Si mete los estambres en el agua caliente y estos no se disuelven al instante, quiere decir que el azafrán es impuro o que es viejo.

Usos medicinales

- Parte usada:
 - estambres
- Usos:
 - Interno: Malas digestiones
 - Colorante de preparaciones y fórmulas magistrales



Enebro



Enebro (*Juniperus communis*)

- Un poco de historia
 - La Ginebra: su origen la sitúan en los siglos XV y XVI en los países bajos.
 - La famosa casa Bols data de 1575 y en un tratado de destilación de 1582 ya se menciona al "acqua-juniperi" antecesor del "jenever" holandés y del Gin inglés.
 - parece probado que fue Franciscus Sylvius (Francois de le Boe; 1614-1672) profesor de la facultad de medicina de la ciudad de Leyden (Holanda) quien destilo el fruto del enebro con alcohol puro, a fin de producir un elixir medicinal atendiendo a las propiedades beneficiosas que desde siempre ha tenido el enebro para el riñón.



Base de la fabricación de la ginebra

Usos culinarios

- Bayas
- Sabor dulce y aromático
- Uso:
 - para aromatizar las carnes de caza, ciervo, pichón salvaje y jabalí.
 - El enebro resalta el sabor del cerdo
 - En el paté de carnes de animales salvajes, combina bien con los rellenos a base de castañas y frutas y con las verduras de la familia del repollo.



Base del sabor especial del Choucroute

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Bayas
- Usos:
 - Ayuda a eliminar líquidos, contra la artritis y la gota.



Nuez moscada



Nuez moscada (*Myristica fragrans*)

- Un poco de historia
 - Al principio del S.XVI, cuando fueron descubiertas las Islas Molucas, esta especie fue tan apreciada y cara que fue motivo de intrigas por su posesión entre los distintos países de Europa



Usos culinarios

- Semillas, desecadas, enteras o en polvo
- Sabor dulce, refinado, aromático, característico
- Uso:
 - Muy usada en Oriente Medio en tortas y platos dulces; pero también en comidas saladas.
 - También se utiliza en las salchichas, paté, carnes conservadas
 - con huevos, quesos, espinacas, brócoli;
 - para aromatizar bebidas alcohólicas como el vino hervido, ponche de ron y fruta.



Es preferible comprar la semilla e irla rallando
Perfume característico
en la salsa bechamel

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Semilla
- Usos:
 - Interno: Favorece las digestiones, para abrir el apetito.
 - Externo: rubefaciente en dolores musculares



Pimienta



Pimienta (*Pepe peper nigrum*)

- Un poco de historia
 - Ya conocida en la Roma antigua
 - Abre la ruta de las especias desde Asia
 - Tras la caída de Bizancio, Venecia tenía el monopolio en Europa
 - Actualmente la India el primer productos



Usos culinarios



- **Pimienta negra** - bayas inmaduras, desecadas 7-10 días al sol hasta → color negro. Se pueden encontrar enteras o en polvo.
- Pimienta blanca** - Bayas rojizas, casi maduras, en agua hasta que pierden la membrana externa → desecadas; son más pequeñas que la negra y tienen un sabor menos fuerte. Se encuentran enteras o en polvo.
- Pimienta verde** - Bayas verdes, inmaduras, conservadas en salmuera o en vinagre, se reducen fácilmente en una pasta, tienen un sabor fresco, no muy picante, pero aromático.
- Pimienta rosada** - Bayas casi maduras, variedad de América del Sur, se ponen en salmuera o se desecan. Tienen un sabor aromático y resinoso. Si se consumen grandes cantidades pueden ser tóxicas.
- Pimienta larga** - Pequeños frutos negros de forma cónica, largos de más o menos 1,5 cm; tienen un gusto intenso, pero bastante dulce. Es raro su uso en Occidente, en cambio. Variedad de India y en el Extremo Oriente.
- Pimienta mignonette** - Es una mezcla de bayas, blancas y negras, molidas grossamente. Es común en Francia como condimento de mesa. Sabor intenso, aromático, fresco, característico

Usos medicinales

- Parte usada:
 - Frutos
- Usos:
 - Interno: Favorece las digestiones, abre el apetito
 - Externo: como rubefaciente en dolores osteoarticulares



Conclusión

- El ARTE de sazonar es tan antiguo como el mundo
- Objetivos
 - Mejorar el sabor
 - Conservar los alimentos
 - Enriquecen los platos dándoles color, aroma y potenciando los sabores
 - **Sus cualidades terapéuticas son un aliciente más, pues ayudan a abrir el apetito y mejorar las digestiones.**



Muchas gracias por su atención