El Rincón de Esteban presenta las especias que se deben tener en la cocina

Las especias no deberían faltar en ninguna despensa, no solo porque sirven para aderezar cualquier plato, también por las propiedades curativas de las que presumen. Se extraen de las partes de las plantas que tienen más sabor como son la corteza, el tallo, el capullo y las hojas. Y por norma general se usan en polvo, aunque en otros muchos casos se emplea la planta entera. El restaurante madrileño El Rincón de Esteban, presenta ahora las especias que no deben faltar en el día a día

A continuación, el restaurante madrileño, El Rincón de Esteban, presenta las especias que no deben faltar en ninguna despensa.

En primer lugar, el zumaque o sumac: se ha convertido en poco tiempo en una especia de moda. Su cultivo es propio de países de Oriente medio, por eso es habitual encontrarlo como aderezo en ensaladas, arroces, y platos con pescado y carnes de origen árabe. A simple vista es muy llamativa por su color rojo fuerte y el sabor es muy ácido. Entre sus propiedades: vitaminas A y C y en minerales como calcio, magnesio y potasio. A continuación, el jengibre, que en la cocina, condimenta carnes, pescados, pollo, sopas, ensaladas y currys. A simple vista, debido a la forma de su tallo, no es apetecible. Además, su sabor picante, si no se miden las cantidades, puede llegar a ser desagradable. Sin embargo, es excelente para acabar con náuseas, migrañas, hinchazón o problemas en la flora intestinal.

Por otro lado está el azafrán, que es la especia más cara del mundo, por eso se denomina 'oro rojo'. Funciona muy bien con todo tipo de guisos. Además, actúa como protector de los rayos del sol y, gracias a sus propiedades saciantes, ayuda a controlar la ansiedad por apetito. El laurel es un ingrediente básico en sopas y salsas o como acompañante de asados y guisos. Además, combina con recetas de caza y col. Las hojas de laurel tienen un efecto tranquilizante, tanto para la mente como para el cuerpo, especialmente cuando se queman y es un remedio natural para despejar las vías respiratorias frente a gripes. Por su parte, el romero es ideal para añadir al cordero, aves, asado de cerdo, pescado, sopas de pescado, cabrito y queso de oveja fresco, a la barbacoa o marinado. Favorece la recuperación de las enfermedades respiratorias y digestivas, teniendo propiedades antioxidantes.

A continuación, la pimienta negra: contiene vitamina A, vitamina C, vitamina K, folato y colina, además de minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. Además, una de las propiedades de la pimienta negra para la salud es su quema de calorías. Otra especia muy popular en la actualidad es el cilantro, que tiene un perfume cítrico muy intenso. Se utiliza en sopas y caldos de ternera o de pollo. Es una hierba con nutridos beneficios. Entre ellos actúa contra la anemia, la salmonella, la diabetes y hasta desintoxica la sangre. Es un gran aliado de la menstruación porque regula el ciclo y disminuye las molestias. El hinojo se ha puesto muy de moda entre las celebridades, debido al auge de la vida healthy. Y es que es un alimento hipocalórico perfecto para las dietas de pérdida de peso. Además, es rico en fibra por lo que está indicado para los que padecen de estreñimiento. Una de sus ventajas es que se puede comer de cualquier forma: en ensaladas, en forma de infusiones, en forma de zumos o,

incluso a la parrilla. Por otro lado se encuentra la nuez moscada, que es perfecta para sazonar platos de patatas, sopas y pucheros, platos de carne picada y asados de cerdo. Fuente de vitaminas A, B y C, magnesio, fósforo, calcio, hierro y potasio. Se aconseja para los dolores hepáticos a para las personas que sufren insomnio. El orégano dota de frescura las salsas de tomate, platos con verdura y carne asada, además de ser el condimento por excelencia de cualquier pizza. Eso sí, debe usarse con moderación porque su fuerte aroma puede anular el de otros ingredientes. Si se tienen problemas de gases y flatulencias, ayuda a eliminarlos si se consume en forma de infusión. Por otro lado, el anís en la cocina siempre se ha utilizado para potenciar el sabor de ciertos postres, o panes, o como infusión. Es diurético, expectorante, analgésico, antimicrobiano y alivia molestias respiratorias, desde la tos hasta la gripe. Es un buen antioxidante y es rico en calcio, hierro, cobre, potasio, manganeso, zinc y magnesio. La cúrcuma, también conocido como 'azafrán indio'. Ya sea fresca o en seco y molida, es el toque estrella en las mezclas de curry. Como curiosidad, este condimento debe almacenarse en un lugar oscuro porque pierde rápidamente su aroma y el color palidece por efecto de la luz. Además, previene la acidez y calma el ardor de estómago.

Ya llegando al final, el comino. Su sabor es amargo y su olor fuerte y dulce. Se le vincula con la cocina hindú. Quien lo toma (en forma de infusión) nota como tiene poderes para mejorar la digestión. Es ideal para asmáticos porque también ayuda al aparato respiratorio. Y, por último, el eneldo: sus hojas deben usarse frescas, ya sea para ensaladas o salsas, pero también en platos con patatas y pescados. Gracias a sus propiedades aromáticas combate de la halitosis o el llamado mal aliento.

Acerca de El Rincón de Esteban

Restaurante tradicional situado frente al Congreso de los Diputados, ofrece una cocina clásica con materias primas de las mejores calidades, una selecta carta de vinos y destilados y una atención al cliente impecable. En el Rincón de Esteban prima la cocina tradicional española, pudiéndose apreciar en su carta platos clásicos originales de toda la geografía. Además, El Rincón de Esteban amplía su carta por temporadas para ofrecerle al cliente la mejor calidad disponible en los productos ofertados. En cuanto al ambiente, se trata de un restaurante familiar, con una decoración tradicional. Su éxito se puede apreciar en sus paredes totalmente cubiertas por fotografías de importantes personajes que han visitado el restaurante y distintos galardones.

El Rincón de Esteban 3, Calle de Sta. Catalina, 28014 Madrid

www.elrincondeesteban.com

Seguir en:

/elrincondeesteban

@elrincondeesteban

Datos de contacto:

El Rincón de Esteban

659946553

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>