

El cardamomo huele y sabe a la India

El cardamomo huele y sabe a la India. Es uno de los ingredientes más característicos de la gastronomía de este país asiático, pero su uso se ha extendido a otras partes del mundo, especialmente a Oriente Medio y a los países nórdicos. ¿Qué tiene de especial esta especia?

Es exquisita y única, y su aroma es muy característico: intenso, sofisticado y afrutado al mismo tiempo. Y al integrarlo en cualquier receta transporta directamente a algún lugar de la India.

Con origen en el jengibre

La *Elettaria cardamomun* es la planta del cardamomo es de la familia del jengibre (cingiberáceas) y se cultiva tradicionalmente en las selvas de la India meridional, Sri Lanka, Malasia y Sumatra. A partir de la semilla, muy parecida a un pistacho sin cáscara, se obtiene la especia que después se utiliza en muchas recetas. En la actualidad, también se cultiva en otros países asiáticos como Nepal o Tailandia, e incluso en algunas zonas de América Central. De hecho, Guatemala es uno de los países principales en producción y exportación de cardamomo. Además de utilizarse para potenciar el sabor de las recetas, el cardamomo tiene también propiedades medicinales, como tantas otras especias. La homeopatía le atribuye cualidades digestivas y contra el estreñimiento; pero también su acción desinfectante para infecciones bucales e incluso su uso para reducir la congestión pulmonar cuando se tiene bronquitis.



Hay dos especies principales de cardamomo: *Elettaria cardamomum*, el “cardomomo verde” o “cardomomo verdadero” que se extiende desde la India hasta Malasia

Hay distintas variedades de este ingrediente. El más habitual es el cardamomo verde, ya que es el más sabroso, pero también se pueden encontrar en el mercado el negro, más grande y amargo; y el blanco, de sabor menos intenso.

En Cocinista.es se puede adquirir cardamomo negro y verde en semilla, para molerlo en casa; o bien en mezclas de especias ya molidas. En esta tienda online, que realiza envíos a Canarias, se pueden encontrar, además, todo tipo de ingredientes exóticos difíciles de comprar en las islas.

Su uso en la cocina

Los usos en la cocina del cardamomo son muchos, y siempre para dar ese toque característico que transporta a la India. En las recetas de curry aparece esta especia como una de las principales. De la infinidad de mezclas de especias para curry

destacan por ser las más utilizados el Garam Masala y el Goda Masala, pero también se encuentra el cardamomo en el cardamomo de la India para el mundo. “Esta especia asiática es parte fundamental de la mayoría de currys y biryanis indios, y su uso se ha extendido a muchos otros países”

POR COCINISTA.ES ©

WWW.COCINISTA.ES