



GUÍA DE PRODUCTOS

***Complementos alimenticios de alta calidad, infusiones y especias
cuidadosamente seleccionadas***

AVISO LEGAL

Esta guía de productos se ha elaborado con fines informativos y divulgativos.

La información recogida se refiere al origen botánico, al uso tradicional y al contexto general de los ingredientes de origen vegetal.

Esta información no constituye asesoramiento médico.

Los productos de Green Botanica se ofrecen como complementos alimenticios o infusiones.

No están destinados a diagnosticar, tratar ni prevenir ninguna enfermedad.

Los complementos alimenticios no sustituyen una alimentación completa y equilibrada.

Se recomienda consultar a un profesional sanitario antes de su consumo.

Green Botanica ofrece una colección cuidadosamente seleccionada de polvos vegetales, infusiones y especias escogidas con atención, procedentes directamente de productores ecológicos certificados de Tailandia y envasadas en pequeños lotes en Letonia.

Nuestra gama se construye en torno a ingredientes utilizados durante generaciones en el sur y el sudeste de Asia, en la cocina cotidiana, en las bebidas tradicionales y en las rutinas de bienestar. Cada producto se elige por su carácter auténtico, su calidad natural y su versatilidad práctica, ya sea como parte de una rutina nutricional diaria, como infusión de la tarde o como especia imprescindible en la cocina.

Trabajamos directamente con fincas ecológicas certificadas y productores consolidados de Tailandia, seleccionados mediante visitas personales y relaciones de largo recorrido. Los suelos fértiles de Tailandia, su clima tropical y sus tradiciones de recolección centenarias crean las condiciones ideales para las hierbas aromáticas, las raíces y las plantas de nuestra gama. Al abastecernos en origen, mantenemos el control de la calidad desde la cosecha hasta el producto final.

Tras el abastecimiento, cada producto se envasa en Letonia en pequeños lotes controlados. Utilizamos envases de alta barrera con protección frente a la humedad para preservar el aroma natural, el color y la frescura. Nuestro enfoque es deliberadamente artesanal: creemos que es la forma más honesta de ofrecer ingredientes que saben, huelen y se comportan como deben.

La gama completa está disponible en la plataforma Etsy: [Green Botanica Shop](#).

Para información botánica, recetas y novedades: [@greenbotanicalv](#)

Contacto: info@greenbotanica.com

Contenido

Polvos superalimentos

Hoja de moringa en polvo (*Moringa oleifera*).....4

Jengibre negro en polvo (*Kaempferia parviflora*).....6

Hoja de gotu kola en polvo (*Centella asiatica*).....8

Fruto de bael en polvo (*Aegle marmelos*).....10

Infusiones y bebidas botánicas

Infusión de hoja de pandan (*Pandanus amaryllifolius*).....12

Infusión de flor de guisante mariposa (*Clitoria ternatea*).....14

Infusión de pétalos de rosa (*Rosa damascena*).....16

Infusión de flores de jazmín (*Jasminum sambac*).....18

Flor de guisante mariposa en polvo (*Clitoria ternatea*).....20

Cáliz de hibisco en polvo (*Hibiscus sabdariffa*).....22

Hoja de pandan en polvo (*Pandanus amaryllifolius*).....24

Bayas de goji negro (*Lycium ruthenicum*).....26

Infusión de jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*).....28

Té de Java (*Orthosiphon aristatus*).....30

Especias y plantas culinarias

Galanga molida (*Alpinia galanga*).....32

Cúrcuma de Java molida (*Curcuma xanthorrhiza*).....34

Cúrcuma silvestre molida (*Curcuma aromatica*).....36

Krachai molido (*Boesenbergia rotunda*).....38

Pimienta larga (*Piper retrofractum*).....40

Piel de lima kaffir molida (*Citrus hystrix*).....42

Hierba limón molida (*Cymbopogon citratus*).....44

Albahaca sagrada (tulsí) molida (*Ocimum tenuiflorum*).....46

Jengibre de arena molido (*Kaempferia galanga*).....48

Macis entero (*Myristica fragrans*).....50

Hoja de moringa en polvo (Moringa oleifera)

La moringa (*Moringa oleifera*) es un árbol tropical originario de la India, hoy ampliamente cultivado y consumido en Tailandia, Sri Lanka, Indonesia y varias regiones de África. En las prácticas alimentarias y medicinales tradicionales, sus hojas están consideradas uno de los productos vegetales más densos en nutrientes.

En la ayurveda, la moringa recibe habitualmente el nombre de «árbol de la vida», en referencia al amplio abanico de vitaminas, minerales, proteínas vegetales y compuestos bioactivos presentes en sus hojas. Tradicionalmente se ha empleado como apoyo a la vitalidad general y como complemento diario que contribuye al equilibrio nutricional.

En polvo, las hojas de moringa se secan con suavidad y se muelen finamente, lo que preserva su valor nutricional natural y ofrece una forma cómoda y concentrada para el día a día.

Beneficios principales

Densidad nutricional y apoyo fisiológico general

Las hojas de moringa contienen proteínas vegetales, minerales y vitaminas que contribuyen al funcionamiento fisiológico normal. Esta combinación hace que la moringa resulte especialmente adecuada en periodos de mayor exigencia física o mental, así como cuando la alimentación es limitada o poco equilibrada. Su consumo regular puede contribuir a la resistencia general y al equilibrio interno del organismo.

Energía y vitalidad

A diferencia de las sustancias estimulantes, la moringa no actúa mediante la estimulación del sistema nervioso. No contiene cafeína y no provoca subidas ni bajadas bruscas de energía. La energía sostenida que describen quienes la consumen se asocia por lo general a una mejor disponibilidad de nutrientes a nivel celular y a procesos metabólicos más eficientes, más que a una estimulación directa.

Apoyo antioxidante

Las hojas de moringa contienen flavonoides, polifenoles y clorofila de origen natural, que participan en los procesos protectores propios del organismo y contribuyen al equilibrio celular.

Confort digestivo y metabólico

En contextos alimentarios tradicionales, la moringa se ha utilizado dentro de una dieta equilibrada para favorecer el confort digestivo y una sensación de ligereza después de las comidas. Sus efectos suelen ser graduales y suaves.

Mecanismos de acción y compuestos activos

Las propiedades funcionales de la moringa se asocian a la acción conjunta de varios compuestos naturales. Las proteínas vegetales y los aminoácidos participan en la renovación celular y el metabolismo; los flavonoides y polifenoles intervienen en la defensa antioxidante; la clorofila se asocia tradicionalmente al equilibrio metabólico; y minerales como el calcio, el magnesio y el hierro contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso, los músculos y los huesos. Esta combinación sitúa a la moringa como ingrediente funcional apto para un uso prolongado y regular.

Beneficios prácticos para el usuario

Con un consumo regular, muchas personas describen un nivel de energía más estable, mejor bienestar general y menos fatiga cotidiana. La hoja de moringa en polvo encaja bien con quien busca un complemento de origen vegetal para el largo plazo, sin estimulantes.

Uso recomendado

Cantidad recomendada

De 1 a 2 g al día (aproximadamente 1/2 cucharadita); empieza por la cantidad menor.

Modo de empleo

Mézclala con agua, zumo, batidos o bebidas vegetales; puedes combinarla con otros polvos vegetales.

Momento del día

Por la mañana o durante la primera mitad del día, o después de la actividad física.

Antes o después de las comidas

Indistinto; si tienes digestiones sensibles, tómala después de comer.

Duración

Apta para un uso prolongado y regular.

Jengibre negro en polvo (*Kaempferia parviflora*)

El jengibre negro (*Kaempferia parviflora*) es una planta tropical originaria del Sudeste Asiático, y muy especialmente de Tailandia, donde forma parte desde hace siglos de las prácticas alimentarias y de bienestar locales. Se aprecia por su rizoma, que contiene compuestos naturales asociados a la vitalidad, el rendimiento físico y el equilibrio general.

En el uso tradicional tailandés, el jengibre negro se incorpora a menudo a las rutinas diarias para favorecer la resistencia, la circulación y el bienestar general. Más que como estimulante, se entiende como una planta que acompaña los procesos energéticos naturales del cuerpo de forma gradual y equilibrada.

Beneficios principales

Metabolismo y equilibrio energético

El jengibre negro se asocia tradicionalmente a un aprovechamiento más eficiente de la energía, vinculado a un mejor equilibrio metabólico y a una menor sensación de pesadez o lentitud en periodos de mayor exigencia física o mental.

Resistencia física y recuperación

En los contextos tradicionales, el jengibre negro acompaña la resistencia y la fortaleza física. Se incorpora con frecuencia a rutinas orientadas a la recuperación tras el ejercicio y al rendimiento sostenido en el tiempo.

Circulación y vitalidad

Tradicionalmente se relaciona con una circulación saludable —mejor aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos—, lo que contribuye a una sensación general de calor, vitalidad y bienestar físico.

Equilibrio emocional y motivación

El uso tradicional asocia el jengibre negro con la estabilidad del ánimo, la motivación y la claridad mental. Sus efectos se describen como constantes y estabilizadores, no como sobreestimulantes.

Mecanismos y componentes activos

Las propiedades funcionales del jengibre negro se vinculan a varios compuestos naturales relacionados con los procesos energéticos celulares, el aprovechamiento eficiente de los nutrientes, las vías que favorecen la circulación y una actividad equilibrada de los neurotransmisores. En conjunto, lo sitúan como una planta para la vitalidad a largo plazo más que para un efecto inmediato.

Beneficios prácticos para el usuario

Con un consumo regular, muchas personas describen una energía más estable, mayor comodidad física durante la actividad y una mejor sensación general de vitalidad. El jengibre negro en polvo encaja con quien busca un ingrediente vegetal que acompañe el rendimiento diario sin recurrir a estimulantes.

Uso recomendado

Cantidad recomendada

De 0,5 a 1 g al día (aproximadamente $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ cucharadita); empieza por la cantidad menor.

Modo de empleo

Mézlalo con agua caliente, batidos, bebidas vegetales u otras bebidas; combina bien con miel o limón.

Momento del día

Por la mañana o antes de la actividad física.

Antes o después de las comidas

Mejor después de comer o con una comida ligera.

Frecuencia

Habitualmente una vez al día; puedes repartirlo en dos tomas en periodos de mayor exigencia.

Duración

Tradicionalmente se toma en ciclos de varias semanas, seguidos de un breve descanso.

Hoja de gotu kola en polvo (Centella asiatica)

La gotu kola (Centella asiatica) es una pequeña planta de hoja utilizada desde hace siglos en el sur y el sudeste de Asia, incluidas la India, Sri Lanka, Tailandia e Indonesia. Cuenta con una larga tradición en las prácticas alimentarias y de bienestar, especialmente en relación con la claridad mental, el equilibrio emocional y la salud de la piel. Se valora por su carácter suave y equilibrante, apto para un uso regular y prolongado.

En sistemas tradicionales como la ayurveda y la herboristería asiática, la gotu kola se asocia al apoyo de la función cognitiva, la circulación y el equilibrio interno: favorece una concentración serena y un rendimiento mental sostenido, sin actuar como estimulante.

Beneficios principales

Claridad mental y apoyo cognitivo

Asociada tradicionalmente a la concentración, la memoria y la claridad mental, la gotu kola se incorpora con frecuencia a rutinas orientadas al enfoque sereno y a la resistencia mental durante esfuerzos prolongados o periodos de estrés.

Equilibrio emocional y estrés

El uso tradicional relaciona la gotu kola con la estabilidad emocional y una respuesta equilibrada al estrés cotidiano: suave y estabilizadora, sin somnolencia ni sobreestimulación.

Circulación y vitalidad

Tradicionalmente se ha vinculado a una circulación saludable —un aporte eficiente de oxígeno y nutrientes a los tejidos—, lo que contribuye a la vitalidad general y al bienestar físico.

Piel y tejido conectivo

En la práctica tradicional, la gotu kola se asocia al cuidado de la piel y a la integridad del tejido conectivo, y se incluye a menudo en rutinas orientadas a una piel de aspecto saludable.

Propiedades funcionales y componentes naturales

Las características funcionales de la gotu kola se asocian a compuestos vegetales naturales vinculados al apoyo cognitivo y circulatorio, al equilibrio de la piel y el tejido conectivo, y a un efecto calmante sobre el sistema nervioso. En conjunto, la sitúan como una planta para la claridad mental, el equilibrio emocional y el bienestar general.

Beneficios prácticos para el usuario

Con un consumo regular, muchas personas describen mayor concentración, un estado mental más sereno y una mejora del bienestar general. La hoja de gotu kola en polvo encaja con quien busca un ingrediente vegetal suave que acompañe el rendimiento mental, el equilibrio emocional y la salud de la piel.

Uso recomendado

Cantidad recomendada

De 1 a 2 g al día (aproximadamente 1/2 cucharadita); empieza con menos y ajusta.

Modo de empleo

Mézlala con agua, batidos, infusiones o bebidas vegetales; puedes combinarla con otros polvos vegetales suaves.

Momento del día

Por la mañana o a primera hora de la tarde, o en periodos de mayor exigencia mental.

Antes o después de las comidas

Indistinto.

Frecuencia

Habitualmente una vez al día; puedes repartirla en dos tomas en periodos de mayor exigencia mental.

Duración

Apta para un uso prolongado y regular.

Fruto de bael en polvo (Aegle marmelos)

El bael (Aegle marmelos) es un fruto tropical cultivado y consumido tradicionalmente en el sur y el sudeste de Asia, incluidas la India, Sri Lanka y Tailandia. Cuenta con una larga trayectoria en la alimentación tradicional, especialmente en relación con el confort digestivo y el equilibrio interno. Se valora por su fibra natural, sus compuestos vegetales y su carácter suavemente aromático.

En el uso tradicional, el bael se incorpora con frecuencia a rutinas diarias orientadas a la regularidad digestiva y al bienestar gastrointestinal general. Sus efectos se describen como suaves y equilibrantes, aptos para un uso regular.

Beneficios principales

Confort y equilibrio digestivo

El fruto de bael se asocia tradicionalmente a la regularidad digestiva y a una digestión cómoda, y se incorpora a menudo a la dieta para favorecer una sensación de ligereza después de comer.

Bienestar intestinal

Su fibra natural y sus compuestos vegetales se relacionan con una actividad intestinal equilibrada y un entorno digestivo más estable.

Hidratación y frescor interior

Considerado tradicionalmente un ingrediente refrescante y apreciado en climas cálidos, el bael se asocia al confort interior y al equilibrio de la hidratación durante el calor o el esfuerzo físico.

Apoyo suave al bienestar diario

El bael se emplea habitualmente dentro de rutinas diarias centradas en mantener el equilibrio general: suave, discreto y apto para el largo plazo.

Propiedades funcionales y componentes naturales

Las características funcionales del bael se asocian a su fibra natural y a sus compuestos de origen vegetal. La fibra alimentaria contribuye a la regularidad digestiva y al confort intestinal; los compuestos vegetales se asocian tradicionalmente a efectos suavizantes y equilibrantes; y sus componentes aromáticos suaves aportan su carácter agradable.

Beneficios prácticos para el usuario

Con un consumo regular, muchas personas describen un mayor confort digestivo, una sensación más asentada después de las comidas y una impresión general de equilibrio interno. El fruto de bael en polvo encaja con quien busca un complemento vegetal suave para la alimentación diaria.

Uso recomendado

Cantidad recomendada

De 1 a 2 g al día (aproximadamente 1/2 cucharadita); empieza con menos y ajusta.

Modo de empleo

Mézlalo con agua caliente, infusiones, batidos o bebidas vegetales.

Momento del día

Por la mañana o entre comidas.

Antes o después de las comidas

Entre comidas o después de comer.

Frecuencia

Habitualmente una vez al día; con más frecuencia en periodos de malestar digestivo.

Duración

Apto para un uso prolongado y regular.

Infusión de hoja de pandan (*Pandanus amaryllifolius*)

El pandan (*Pandanus amaryllifolius*) es una planta aromática muy querida en todo el Sudeste Asiático —en Tailandia, Indonesia y Malasia—, donde se la llama cariñosamente «la vainilla de Oriente». Sus hojas, largas y estrechas, desprenden una fragancia dulce, herbácea y vainillada, debida al compuesto aromático 2-acetil-1-pirrolina, la misma molécula que da su perfume al arroz jazmín. Durante generaciones, esas hojas se han infusionado para obtener una bebida suave, reconfortante y sin cafeína, que se disfruta a lo largo del día y muy especialmente por la tarde.

Nuestro pandan se seca cuidadosamente a la sombra, en lugar de procesarse con calor elevado. El secado lento, lejos del sol directo, protege los aromáticos volátiles más delicados y el carácter verde natural de la hoja, y preserva el máximo aroma y los compuestos vegetales que un secado rápido y caliente haría desaparecer. El resultado es una fragancia más plena y una taza más sabrosa y viva.

Perfil aromático y gustativo

- Aroma dulce y herbáceo, con notas suaves de vainilla y coco
- Sabor suave, sedoso y ligeramente dulce por naturaleza, sin amargor
- Infusión de verde pálido a dorado
- Delicada, redonda y profundamente reconfortante

Preparación

- Utiliza un buen puñado de hojas secas por taza o tetera pequeña (son ligeras y voluminosas, así que hace falta un puñado generoso para una taza sabrosa)
- Vierte agua recién hervida (95–100 °C)
- Deja infusionar de 5 a 8 minutos, al gusto
- Las hojas admiten una segunda infusión, más suave

Servicio y maridajes

Estupenda caliente como taza serena de la tarde, o fría con hielo y un toque de miel para un té helado refrescante. El pandan combina de maravilla con el coco, la citronela y el jengibre, y funciona muy bien como base para mezclas con otras infusiones suaves. En el Sudeste Asiático también se prepara concentrado y se añade a postres y arroces, de modo que la misma infusión da el salto a la cocina.

Beneficios para la salud

Relajación y confort sensorial

El aroma suave y naturalmente dulce del pandan es el centro de su atractivo como infusión de la tarde. Tradicionalmente se toma para acompañar el descanso y desconectar: un momento de calma sin cafeína, que no provoca somnolencia durante el día.

Apoyo antioxidante

La investigación ha comprobado que las hojas de pandan son ricas en compuestos fenólicos y flavonoides, que muestran una marcada actividad captadora de radicales libres en pruebas de laboratorio, lo que ayuda al organismo a hacer frente al estrés oxidativo.

Contexto glucémico

Varios estudios han analizado el efecto del pandan sobre la glucosa posterior a las comidas. Investigaciones difundidas a través de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. asociaron el extracto de hoja de pandan a una glucemia más baja después de comer, y el trabajo de laboratorio muestra que sus compuestos pueden inhibir las enzimas digestivas del almidón α -amilasa y α -glucosidasa. (La mayor parte de esta evidencia procede de extractos y modelos de laboratorio, no de la infusión preparada.)

Confort digestivo

En la práctica tradicional del Sudeste Asiático, la infusión de pandan se toma después de comer para favorecer una sensación asentada y cómoda, y se aprecia por su carácter suave y equilibrante.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, protegida de la humedad, el calor y la luz solar directa, para preservar los aromáticos del secado a la sombra. Mejor consumirla en 12 meses, mientras la fragancia está en su punto.

Infusión de flor de guisante mariposa (Clitoria ternatea)

El guisante mariposa (Clitoria ternatea) es una trepadora que se cultiva en Tailandia, Malasia e Indonesia, célebre sobre todo por el espectacular azul intenso de sus flores. Al infusionarlas, liberan un color azul zafiro vivísimo que se transforma en violeta o rosa en el instante en que añades un ácido como el limón o la lima: un cambio de color impactante y completamente natural. Más allá del efecto visual, la infusión es suave, terrosa y delicadamente floral, de carácter sereno, no estimulante y sin cafeína. En la tradición ayurvédica la planta se conoce como Shankhpushpi y se asocia desde hace siglos a la mente.

Nuestras flores de guisante mariposa se secan a la sombra para proteger tanto los brillantes pigmentos antociánicos como su delicado sabor. El secado lento, lejos del sol directo, evita que el color se apague y preserva los compuestos aromáticos y beneficiosos de la flor, lo que da un azul más profundo y auténtico y una taza más completa que las flores secadas con calor.

Perfil aromático y gustativo

- Suave, terrosa y ligeramente floral: sutil y limpia
- Muy poco amargor; sedosa y delicada
- Infusión de un azul zafiro profundo
- El color vira a violeta o rosa con limón o lima

Preparación

- Utiliza entre 8 y 10 flores secas por taza (250 ml)
- Vierte agua caliente (90–95 °C)
- Deja infusionar de 3 a 5 minutos, hasta lograr un azul intenso
- Las flores admiten una segunda infusión

Servicio y maridajes

Famosa por su efecto visual: sírvela caliente, o con hielo para una bebida azul (o violeta) de auténtico lucimiento. Añade el limón o la lima en la mesa, para que el cambio de color ocurra a la vista. Brilla en té helados, limonadas y cócteles con o sin alcohol, y combina bien con citronela, miel, menta y cítricos.

Beneficios para la salud

Apoyo antioxidante

Las flores de guisante mariposa son excepcionalmente ricas en antocianinas, la misma familia de pigmentos presente en los arándanos y las grosellas negras. La investigación ha comprobado que su concentración de antocianinas figura entre las más altas de cualquier flor comestible, y estos compuestos se asocian de forma constante a la actividad antioxidante.

Memoria y función cognitiva

El guisante mariposa cuenta con una larga trayectoria en la tradición ayurvédica y del Sudeste Asiático como planta para la mente. La investigación sobre extractos ha explorado efectos neuroprotectores, y algunos estudios sugieren que sus compuestos podrían acompañar la memoria y proteger el tejido neural frente al daño oxidativo; varios lo relacionan con la actividad de la acetilcolina. (Esta evidencia procede en su mayoría de extractos concentrados y estudios en animales, no de la infusión preparada.)

Concentración serena

Elegida tradicionalmente para un estado mental sereno y equilibrado: una bebida para los momentos que piden concentración sin estimulación. Al no contener cafeína, encaja en cualquier momento del día.

Piel y bienestar general

Los compuestos antioxidantes de la flor se han estudiado por su papel protector de la piel frente al estrés oxidativo y ambiental, y por eso el guisante mariposa se utiliza mucho en cosmética natural.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalas en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz, para proteger los pigmentos azules y el aroma. Mejor consumirlas en 12 meses.

Infusión de pétalos de rosa (Rosa damascena)

Los pétalos de rosa (Rosa damascena), la célebre rosa de Damasco, están entre los ingredientes florales más preciados del mundo, apreciados durante siglos en Oriente Medio, el sur de Asia y el Mediterráneo. Secados enteros, dan una infusión delicada y naturalmente sin cafeína, de tono rosado suave, aroma floral intenso e inconfundible y sabor sedoso y ligeramente dulce. Pocas infusiones gustan tan unánimemente: la de pétalos de rosa es elegante, reconfortante y atemporal.

Nuestros pétalos se secan a la sombra para preservar su color, todo su perfume floral y sus polifenoles naturales. El secado suave, lejos del sol directo, mantiene los pétalos flexibles y fragantes en lugar de quebradizos y apagados, de manera que el aroma y los compuestos beneficiosos llegan hasta tu taza.

Perfil aromático y gustativo

- Aroma floral pleno e intenso: inconfundiblemente rosa
- Sedosa y ligeramente dulce, sin aristas
- Infusión de rosa suave a ámbar pálido
- Delicada y redonda en boca

Preparación

- Utiliza un puñado pequeño de pétalos secos por taza (250 ml); son ligeros, así que sé generoso
- Vierte agua caliente (90–95 °C)
- Deja infusionar de 4 a 6 minutos, al gusto
- Los pétalos admiten una segunda infusión

Servicio y maridajes

Deliciosa sola y caliente, como taza serena de la tarde, o con hielo y un poco de miel. Se mezcla estupendamente con té verde, té negro o hibisco, y combina con naturalidad con cardamomo, miel y cítricos. Acompañante clásico de la repostería dulce y de los postres de Oriente Medio.

Beneficios para la salud

Relajación y confort emocional

La rosa es una de las flores más estudiadas en relación con la calma. La investigación clínica ha observado que la aromaterapia con Rosa damascena tuvo un efecto positivo sobre la ansiedad y la calidad del sueño, con participantes que describían mayor serenidad junto a reducciones medibles de la frecuencia respiratoria y la presión sistólica. El aroma por sí solo forma parte de lo que hace tan reconfortante esta infusión.

Apoyo antioxidante

Los pétalos de Rosa damascena son ricos en polifenoles, entre ellos ácido gálico, quercetina, kaempferol y antocianinas, compuestos con una notable actividad antioxidante. La investigación ha comprobado que las infusiones de pétalos de rosa pueden alcanzar una capacidad antioxidante comparable a la del té verde, y superarla en algunos cultivares.

Confort digestivo

En la práctica tradicional de Oriente Medio y el sur de Asia, la rosa se toma desde hace siglos después de las comidas para favorecer una sensación asentada y cómoda.

Confort menstrual

La infusión de rosa se ha empleado tradicionalmente para aliviar las molestias menstruales. Un estudio controlado con 130 participantes observó que tomarla con regularidad durante el ciclo se asociaba a menores molestias.

Piel y vitalidad general

Los pétalos de rosa secos contienen de forma natural vitamina C y polifenoles antioxidantes, asociados tradicionalmente a la salud de la piel y a la vitalidad general.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalos en un recipiente hermético, protegidos de la humedad, el calor y la luz solar directa, para preservar los pétalos secados a la sombra. Mejor consumirlos en 12 meses.

Infusión de flores de jazmín (*Jasminum sambac*)

El jazmín (*Jasminum sambac*), llamado a menudo «el rey de las flores» en la tradición asiática, es una de las plantas aromáticas más queridas del planeta. Cultivado desde hace más de 2.000 años en Tailandia, China, India y Filipinas, se aprecia por su fragancia intensamente dulce y cautivadora y por su hondo significado cultural. En Tailandia, las flores de jazmín se asocian a la pureza, la calma y el respeto. Secadas enteras, dan una infusión delicada y naturalmente sin cafeína, de aroma floral lujosamente dulce y carácter sedoso y reconfortante.

Nuestras flores de jazmín se secan a la sombra para proteger sus aceites florales volátiles, los compuestos responsables de esa fragancia embriagadora. Como estos aromáticos se pierden con facilidad por efecto del calor, el secado lento y lejos del sol directo resulta esencial para preservar el máximo aroma; la diferencia se nota de inmediato en la taza.

Perfil aromático y gustativo

- Fragancia floral intensamente dulce y envolvente
- Sabor sedoso, delicado y ligeramente dulce
- Infusión de oro pálido
- Lujosa y redonda: manda el aroma

Preparación

- Utiliza un puñado pequeño de flores secas por taza (250 ml)
- Vierte agua caliente (85–90 °C; un agua algo menos caliente protege el aroma delicado)
- Deja infusionar de 3 a 5 minutos, al gusto
- Las flores admiten una o dos infusiones más

Servicio y maridajes

Preciosa sola y caliente, para disfrutar de toda su fragancia, o con hielo como refresco aromático. Se mezcla de forma clásica con té verde y combina bien con miel, cítricos y postres ligeros. Una infusión naturalmente elegante para después de la cena.

Beneficios para la salud

Relajación y estado de ánimo

El jazmín es una de las flores más estudiadas en relación con la calma. La investigación ha observado que su principal compuesto aromático, el linalol, favorece la actividad del sistema nervioso parasimpático (el de «reposo y digestión»), y un estudio comprobó que el aroma del té de jazmín producía efectos calmantes medibles sobre la actividad nerviosa autónoma y el estado de ánimo: una sensación de calma sin sedación ni somnolencia.

Apoyo antioxidante

Las flores de jazmín contienen un perfil abundante de flavonoides, polifenoles y polisacáridos con una notable actividad antioxidante. La investigación ha confirmado que los polisacáridos hidrosolubles de *Jasminum sambac* muestran una fuerte capacidad captadora de radicales libres.

Confort digestivo

En la práctica tradicional asiática, el jazmín se ha empleado desde hace siglos para favorecer una digestión cómoda y aliviar molestias ocasionales, lo que lo convierte en una infusión agradable después de comer.

Bienestar sensorial y emocional

Más allá de los efectos medibles, el jazmín ofrece un ritual sensorial muy particular. Su fragancia dulce y envolvente se asocia tradicionalmente al ánimo elevado, al confort emocional y a una sensación de cuidado personal.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalas en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz, para preservar los aromáticos volátiles. Mejor consumirlas en 12 meses.

Flor de guisante mariposa en polvo (*Clitoria ternatea*)

El guisante mariposa (*Clitoria ternatea*) es una trepadora cultivada en Tailandia, Malasia e Indonesia, valorada por el brillante pigmento azul que encierran sus flores. En polvo, ese color se convierte en uno de los ingredientes más versátiles de la naturaleza: un azul vivo y totalmente natural (y, con un chorrito de ácido, violeta o rosa) para bebidas, repostería y cocina, sin ninguno de los colorantes artificiales que esos tonos suelen exigir. Como su sabor es suave y terroso, el polvo tiñe un plato de maravilla sin alterar su gusto. En la tradición ayurvédica la planta se conoce como Shankhpushpi y se asocia desde hace siglos a la mente.

Nuestras flores se secan a la sombra antes de molerse finamente, lo que protege tanto las delicadas antocianinas azules como los compuestos beneficiosos de la flor. El secado lento, lejos del sol directo, evita que el color se apague, de modo que el polvo ofrece un azul más profundo y auténtico que las alternativas procesadas con calor.

Color y perfil de sabor

- Azul natural brillante; vira a violeta o rosa con limón o lima
- Sabor muy suave, terroso, casi neutro
- Se disuelve y se reparte con facilidad en líquidos y masas
- Muy concentrado: con poca cantidad basta

Modo de empleo

Como bebida

Bate una pizca pequeña (unos $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ de cucharadita) en agua caliente o fría, leche o bebida vegetal, y obtendrás un latte o una infusión de un azul espectacular. Unas gotas de limón lo volverán violeta. También es la base de limonadas azules, té helados y cócteles con o sin alcohol.

En cocina y repostería

Aquí es donde el polvo se gana de verdad su sitio. Úsalo como colorante azul natural en masas de bizcocho, capas de tarta, glaseados y cremas de mantequilla, macarons, merengues, masas, tortitas, gofres y helados. Incorpóralo al arroz (un uso clásico en el Sudeste Asiático: el arroz azul), a los fideos, al yogur, a los púdines de chía o a las gelatinas. Como el sabor es tan suave, obtienes color sin comprometer el gusto. Empieza con $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ de cucharadita y ve subiendo; para repostería, disuélvelo primero en un poco del líquido de la receta para lograr un color uniforme.

Como color natural

Una alternativa limpia y de origen vegetal al colorante azul sintético en prácticamente cualquier receta dulce o salada, y el único ingrediente natural que da un azul auténtico.

Beneficios para la salud

Apoyo antioxidante

Las flores de guisante mariposa son excepcionalmente ricas en antocianinas, la misma familia de pigmentos presente en los arándanos y las grosellas negras. La investigación ha comprobado que su concentración figura entre las más altas de cualquier flor comestible, y se asocia a una actividad antioxidante que ayuda al organismo a hacer frente al estrés oxidativo.

Memoria y función cognitiva

Valorado desde hace siglos en la tradición ayurvédica y del Sudeste Asiático como planta para la mente, el guisante mariposa se ha estudiado por sus efectos neuroprotectores; la investigación sobre extractos sugiere que sus compuestos podrían acompañar la memoria y proteger el tejido neural, y algunos estudios lo relacionan con la actividad de la acetilcolina. (Esta evidencia procede en su mayoría de extractos concentrados y estudios en animales.)

Calma y equilibrio

Elegido tradicionalmente para un estado mental sereno y equilibrado, y naturalmente sin cafeína: apto para cualquier momento del día.

Piel y bienestar general

Los compuestos antioxidantes de la flor se han estudiado por su papel protector de la piel frente al estrés oxidativo y ambiental, y por eso el guisante mariposa se utiliza mucho en cosmética natural.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz, para proteger los pigmentos azules. Mantén el envase bien cerrado, ya que el polvo fino absorbe humedad con facilidad. Mejor consumirlo en 12 meses.

Cáliz de hibisco en polvo (*Hibiscus sabdariffa*)

El hibisco (*Hibiscus sabdariffa*), conocido en el mundo como flor de Jamaica, karkade o «té agrio», es una planta tropical cuyos cálices secos de un rojo intenso son famosos por su color rubí y su acidez brillante, de fruta roja. En polvo se disuelve al instante —sin largas infusiones— y te da un control preciso del sabor y del color en bebidas, repostería y cocina. Es a la vez un sabor ácido y refrescante y uno de los colorantes rojos naturales más bonitos que existen.

Nuestros cálices se secan a la sombra antes de molerse, lo que preserva su color intenso, su acidez afrutada y los compuestos antioxidantes que dan al hibisco buena parte de su valor. El secado suave, lejos del sol directo, protege las antocianinas para que no pierdan intensidad.

Color y perfil de sabor

- Color rojo rubí intenso a púrpura
- Acidez brillante y afrutada, como de arándano rojo o frutos rojos
- Final limpio, refrescante y ácido
- Tanto la acidez como el color se intensifican con la dosis

El color procede de las antocianinas (pigmentos rojos hidrosolubles), mientras que el carácter ácido lo definen ácidos orgánicos naturales: cítrico, málico y el llamado ácido hibisco.

Modo de empleo

Como bebida

Disuélvelo en agua caliente para una infusión instantánea, o en agua fría y limonada para una bebida rubí y refrescante. Añádalo a batidos y bebidas de yogur para dar color y un punto ácido de frutos rojos, o úsalo en siropes, cordiales y cócteles.

En cocina y repostería

El polvo de hibisco funciona a la vez como sabor y como colorante rojo o rosa natural. Úsalo en masas de bizcocho, glaseados, cremas de mantequilla y baños para conseguir un tono de rosa a rubí con acidez de frutos rojos; márcalo en tartas de queso, sorbetes y helados; o cocínalo en mermeladas, salsas de fruta, compotas y rellenos, donde su acidez equilibra el dulzor a la perfección. Una pizca también alegra vinagretas y marinadas ligeras. Empieza con poco —la acidez sube deprisa— y disuélvelo antes en un poco de líquido para que el color quede uniforme.

Como color natural

Una alternativa vegetal a los colorantes rojos y rosas sintéticos, con la ventaja añadida de un sabor agradable a frutos rojos.

Beneficios para la salud

Contexto cardiovascular y tensión arterial

El hibisco es una de las bebidas de plantas más investigadas en relación con la salud cardiovascular. Un ensayo clínico aleatorizado y controlado con placebo publicado en The Journal of Nutrition observó que tomar infusión de hibisco a diario durante seis semanas redujo la presión sistólica en adultos con tensión normal-alta o hipertensión leve frente al placebo, y varias revisiones sistemáticas han llegado a conclusiones similares. (Estos hallazgos se refieren al consumo regular de la bebida y son resultados de investigación, no una promesa terapéutica.)

Apoyo antioxidante

Los cálices de hibisco son excepcionalmente ricos en antocianinas, flavonoides y ácidos fenólicos. La investigación ha observado que las bebidas de hibisco mejoran el estado antioxidante y reducen marcadores de estrés oxidativo.

Contexto metabólico

Diversos estudios han analizado el efecto del hibisco sobre el perfil lipídico y la glucosa, y el trabajo de laboratorio muestra que sus compuestos pueden inhibir las enzimas digestivas del almidón α -amilasa y α -glucosidasa. (Buena parte de esta evidencia procede de extractos y sigue siendo preliminar.)

Frescor e hidratación

Más allá de la investigación, el hibisco es sencillamente una bebida deliciosa y sin cafeína: ácida, vibrante y agradable caliente o fría, una forma fácil de mantenerte bien hidratado cada día.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa. El polvo fino es higroscópico (absorbe humedad con facilidad), así que mantenlo bien cerrado para evitar que se apelmace. Mejor consumirlo en 12 meses.

Hoja de pandan en polvo (*Pandanus amaryllifolius*)

El pandan (*Pandanus amaryllifolius*) es una planta tropical aromática cultivada en Tailandia, Malasia, Indonesia y Filipinas. Llamado a menudo «la vainilla del Sudeste Asiático», se aprecia por su fragancia naturalmente dulce y cálida y por su color verde vibrante, cualidades que lo han convertido en uno de los ingredientes botánicos más queridos de la región desde hace generaciones. En polvo, el pandan se vuelve un ingrediente versátil de cocina: una fuente natural de aroma dulce y color verde para postres, bebidas, arroces y repostería, sin ninguno de los aromas ni colorantes artificiales que eso suele exigir.

Nuestras hojas se secan a la sombra antes de molerse finamente, lo que protege tanto los aromáticos volátiles más delicados como el verde natural de la hoja. El secado lento, lejos del sol directo, preserva el máximo de fragancia y de compuestos beneficiosos que un procesado con calor elevado haría desaparecer, y da un polvo más aromático y de un verde más vivo.

Color y perfil de sabor

- Fragancia naturalmente dulce, con recuerdo a vainilla
- Fondo ligeramente floral y de coco
- Carácter herbáceo suave y sedoso, con un punto cálido y ligeramente tostado
- Color verde natural vibrante

El aroma característico del pandan procede de compuestos volátiles naturales, sobre todo de la 2-acetil-1-pirrolina, la misma molécula responsable del perfume del arroz jazmín y del pan recién horneado. De ahí ese dulzor «de horno», reconfortante y sin nada de azúcar añadido.

Modo de empleo

En cocina y repostería

Este es el terreno propio del pandan. Úsalo en bizcochos, púdines, panna cotta, helados y dulces a base de coco, para dar color verde natural y aroma dulce; incorpóralo a masas de tortitas, gofres, crepes y pan; o mézclalo en bizcochos tipo chiffon (un clásico del Sudeste Asiático). Su carácter dulce y vainillado lo hace especialmente adecuado para postres. Utiliza alrededor de 1/4–1/2 de cucharadita por ración, disolviéndolo primero en un poco del líquido de la receta para un color uniforme, y ajusta al gusto.

En arroces y platos salados

Incorpóralo al arroz con leche de coco o al arroz glutinoso para dar color y fragancia, una combinación tradicional en toda la región.

Como bebida

Bate una pizca pequeña en leche o bebida vegetal, caliente o fría, para un latte de pandan, o mézclalo en batidos y bebidas vegetales templadas. Disuélvelo en almíbar para cócteles, siropes y glaseados.

Para mezclar

Combínalo con leche de coco, citronela o polvo de guisante mariposa para lograr sabores y colores por capas.

Beneficios para la salud**Relajación y confort sensorial**

El aroma dulce y sereno del pandan es el centro de su atractivo tradicional. Se ha empleado desde hace mucho como planta reconfortante, y algunas investigaciones sugieren que sus compuestos podrían acompañar una sensación de calma y un sueño reparador.

Apoyo antioxidante

La investigación ha comprobado que las hojas de pandan son ricas en compuestos fenólicos y flavonoides, que muestran una marcada actividad captadora de radicales libres en pruebas de laboratorio y ayudan al organismo a hacer frente al estrés oxidativo asociado al envejecimiento celular.

Contexto glucémico

Varios estudios han analizado el efecto del pandan sobre la glucosa posterior a las comidas. Investigaciones difundidas a través de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. asociaron el extracto de hoja de pandan a una glucemia más baja después de comer, y el trabajo de laboratorio muestra que sus compuestos pueden inhibir las enzimas digestivas del almidón α -amilasa y α -glucosidasa. (La mayor parte de esta evidencia procede de extractos y modelos de laboratorio, no del polvo culinario.)

Confort digestivo

En la práctica tradicional del Sudeste Asiático, el pandan se asocia a una sensación asentada y cómoda, y se aprecia por su carácter suave y equilibrante.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa, para proteger el aroma del secado a la sombra y el color verde. El polvo fino absorbe humedad con facilidad, así que mantenlo bien cerrado. Mejor consumirlo en 12 meses.

Bayas de goji negro (*Lycium ruthenicum*)

El goji negro (*Lycium ruthenicum*) es la planta más rara de nuestra gama, y la única que no procede de Tailandia. Crece en las mesetas altas y áridas del Tíbet y Asia Central, en suelos ricos en minerales y bajo un sol de montaña intenso; unas condiciones tan duras que el arbusto concentra sus pigmentos en unas bayas pequeñas, de un púrpura casi negro, que no se parecen a nada más. Las ventanas de cosecha son cortas y los rendimientos escasos, y por eso el goji negro siempre se ha tratado como un ingrediente preciado y no como algo de diario.

Su magia está en el agua. Deja caer unas bayas en un vaso transparente con agua caliente y verás desplegarse una cinta de color: primero grisácea, luego cada vez más profunda, hacia el azul y el violeta, a medida que se liberan los pigmentos antociánicos naturales. Añade un chorrito de limón y el color se aclara hacia el rosa. Es el mismo espectáculo natural que ha hecho tan popular al guisante mariposa, esta vez en una baya de altura que muchísima menos gente ha descubierto. El sabor es deliberadamente delicado, para que el color siga siendo el protagonista. Las bayas se secan enteras y despacio, lo que protege tanto los frágiles pigmentos como el dulzor suave y limpio del fruto.

Perfil aromático y gustativo

- Suave y ligeramente afrutado, con un sutil dulzor de fruta oscura
- Ligeramente terroso, limpio y sin nada de amargor
- Infusión naturalmente azul a violeta, que gana profundidad al reposar
- El color vira a violeta brillante y rosa con limón o lima

Preparación

- Utiliza alrededor de 1 cucharadita de bayas secas (2–3 g) por taza (250 ml)
- Vierte agua caliente (95–100 °C) para el color más intenso, o a 80 °C para una taza más suave y clara
- Tapa y deja infusionar de 10 a 15 minutos, observando cómo se desarrolla el color
- Las bayas admiten una segunda infusión, y las bayas ya hidratadas puedes comértelas directamente de la taza

Servicio y maridajes

Esta es una infusión hecha para verse: sírvela en cristal transparente, caliente o sobre hielo, como refresco de un azul violáceo natural. Añade el limón o la lima en la mesa, para que el cambio de color ocurra delante de tus invitados: se recuerda. Combina con delicadeza con manzana, pera, cítricos suaves, rosa y jazmín, y

funciona como base elegante sin alcohol para espumosos, cócteles sin alcohol y bebidas de celebración. Las bayas rehidratadas también quedan estupendas sobre gachas, yogur o postres.

Beneficios para la salud

Riqueza en antocianinas

El color es el compuesto. El goji negro es excepcionalmente rico en antocianinas — la misma familia de pigmentos hidrosolubles presente en los arándanos y las grosellas negras— y destaca en particular por sus derivados acilados de petunidina, inusualmente estables en agua. Los análisis de laboratorio de infusiones de goji negro miden de forma constante un alto contenido en polifenoles y una intensa actividad antioxidante.

Una tradición de alta montaña

En la meseta tibetana y en Asia Central, el goji negro se ha valorado desde siempre como una baya rara y preciada, que se toma en infusión sencilla a diario y se ofrece como gesto de hospitalidad: una tradición construida a lo largo de generaciones.

Antocianinas y bienestar cotidiano

Como familia de compuestos, las antocianinas se han estudiado ampliamente en relación con el confort visual, la circulación y la protección frente al estrés oxidativo, y por eso se asocian tan a menudo al goji negro. (Esta investigación se refiere a los compuestos antociánicos y a extractos concentrados, no a la infusión preparada.)

Naturalmente sin cafeína

Una infusión serena y no estimulante, adecuada a cualquier hora del día, también por la noche.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdalas en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa, para proteger los pigmentos antociánicos. Utiliza siempre una cuchara limpia y seca. Mejor consumirlas en 12 meses.

Infusión de jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*)

El jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) es una trepadora de los bosques de montaña brumosos del sur de China y el norte de Tailandia, y lleva dos de los nombres más evocadores de toda la tradición herbal: ginseng del sur, por las saponinas de sus hojas, semejantes a las del ginseng, y hierba de la inmortalidad, por las comunidades de montaña que durante siglos la han tomado a diario. Botánicamente pertenece a la familia de las cucurbitáceas y no a la del ginseng; aun así, sus hojas contienen gipenósidos, compuestos de estructura emparentada con los ginsenósidos del ginseng verdadero.

Nuestro jiaogulan se seca a la sombra, lejos del sol directo, de modo que la hoja conserva su carácter verde y fresco y sus delicadas saponinas en lugar de quedar apagada por el calor. En infusión da una bebida verde ligera, limpia y suavemente dulce: accesible y fácil de beber, sin la pesadez de las raíces o cortezas más intensas, y naturalmente sin cafeína.

Perfil aromático y gustativo

- Aroma fresco, verde, a hoja
- Ligera y herbácea en boca, más sedosa que áspera
- Un dulzor natural y delicado en el final
- Fondo vegetal suave: fácil de beber taza tras taza

Preparación

- Utiliza unos 2–3 g de hoja seca (una cucharadita colmada) por taza (250 ml)
- Vierte agua recién hervida (95–100 °C)
- Tapa y deja infusionar de 5 a 10 minutos
- Las hojas admiten dos o tres infusiones más, cada vez más suaves y dulces

Servicio y maridajes

Estupenda caliente y sin azúcar como taza limpia de diario, y excelente fría con pepino o una rodaja de cítrico para un té helado refrescante. Pruébala antes de endulzar: la mayoría la prefiere tal cual en cuanto descubre su final naturalmente dulce. Su carácter verde suave se mezcla con facilidad: pruébala en pequeña proporción con citronela, pandan, jazmín o menta.

Beneficios para la salud

Una tradición adaptógena

El jiaogulan es una de las plantas tónicas de uso diario más respetadas de Asia Oriental y del Sudeste Asiático, tomada tradicionalmente no por un efecto llamativo sino por el equilibrio: una taza suave y sostenedora, bebida con constancia durante años. Sus gipenósidos son la razón por la que tantas veces se compara con el ginseng.

Apoyo antioxidante

La investigación sobre la hoja de jiaogulan ha identificado un amplio perfil de saponinas, flavonoides y polifenoles, y los estudios de laboratorio muestran de forma constante una intensa capacidad captadora de radicales libres.

Investigación metabólica

Pequeños estudios en humanos, controlados con placebo, han analizado preparaciones estandarizadas de jiaogulan en relación con el equilibrio de la glucosa y la sensibilidad a la insulina, con resultados prometedores. (Estos estudios emplearon extractos concentrados y estandarizados, no una infusión de hoja.) Si tomas medicación para reducir la glucosa, conviene que lo consultes con un profesional sanitario antes de convertirlo en un hábito diario.

Energía serena, sin cafeína

Una infusión naturalmente sin cafeína, valorada tradicionalmente por un bienestar estable y sin prisas: adecuada por la mañana, por la tarde o por la noche.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor, la luz solar directa y los olores fuertes, para preservar la hoja secada a la sombra. Utiliza una cuchara limpia y seca. Mejor consumirla en 12 meses, mientras el carácter verde y fresco está en su punto.

Té de Java (*Orthosiphon aristatus*)

El té de Java (*Orthosiphon aristatus*) se conoce en Tailandia como ya nuat maeo, «bigotes de gato», por los estambres blancos, largos y finos que sobresalen de sus flores igual que los bigotes de un gato. En español recibe también ese mismo nombre, y por la misma razón. La planta crece en toda Tailandia y en las islas del Sudeste Asiático, donde la infusión, preparada de forma sencilla, forma parte desde hace generaciones de la costumbre diaria de beber plantas. Se toma a lo largo del día, acompañada de una buena hidratación.

Nuestras hojas se secan a la sombra para conservar intactos el aroma delicado de la planta y su color verde limpio. El resultado es una taza discreta, suavemente vegetal, sin amargor y sin estridencias: una infusión tranquila y sin cafeína para quien prefiere las cosas sencillas. De todas las plantas de nuestra gama, esta es la que las familias tailandesas toman con mayor naturalidad.

Perfil aromático y gustativo

- Aroma vegetal suave y ligero
- Ligeramente herbáceo y de hoja en boca
- Un fondo terroso delicado
- Final limpio, contenido y refrescante

Preparación

- Utiliza unos 2–3 g de hoja seca (una cucharadita colmada) por taza (250 ml)
- Vierte agua recién hervida
- Tapa y deja infusionar de 5 a 10 minutos
- Cuela y disfrútala sola, o con un toque de miel

Servicio y maridajes

Mejor caliente, como infusión sencilla y sin añadidos, o fría con una rodaja de limón o pepino en un día caluroso: en Tailandia se bebe muy a menudo bien fría. Acompaña bien las comidas ligeras y la fruta fresca, y se mezcla en pequeña proporción con citronela, pandan o hibisco, una vez que encuentres el equilibrio que te gusta.

Beneficios para la salud

Un uso tradicional reconocido

El té de Java —en los textos farmacéuticos, hoja de ortosifón— es una de las pocas plantas para las que existe una descripción oficial en la Unión Europea. En ella se reconoce como preparación tradicional a base de plantas utilizada para aumentar el volumen de orina y favorecer así el arrastre de las vías urinarias en molestias leves. Ese reconocimiento se apoya en un uso documentado de larga trayectoria y no en grandes ensayos clínicos, pero sitúa al té de Java en un pequeño grupo de plantas tradicionales especialmente bien documentadas.

Compuestos antioxidantes

La hoja destaca por el ácido rosmarínico y por los flavonoides sinensetina y eupatorina, muy estudiados en laboratorio por su actividad antioxidante.

Un ritual diario

Tradicionalmente se toma como bebida ligera y sin cafeína acompañando una ingesta abundante de líquidos: la forma más sencilla de convertir el beber agua en un placer y no en una obligación.

Estas afirmaciones describen el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no constituyen una promesa de resultados para la salud. En este uso tradicional, el té de Java no se recomienda a niños ni adolescentes menores de 18 años, durante el embarazo y la lactancia, ni cuando la ingesta de líquidos deba limitarse.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco, lejos de la luz, la humedad y los olores fuertes. Utiliza una cuchara limpia y seca. Mejor consumirlo en 12 meses.

Galanga molida (Alpinia galanga)

La galanga (*Alpinia galanga*) es un rizoma de la familia del jengibre (*Zingiberaceae*), utilizado en todo el Sudeste Asiático y absolutamente central en la cocina tailandesa e indonesia. Aunque emparentada con el jengibre, su carácter es más afilado y más aromático: resinoso, cítrico y claramente punzante. El rizoma seco se muele hasta obtener un polvo concentrado que captura el aroma brillante y balsámico de la galanga en una forma que se integra con facilidad en pastas y caldos.

La galanga es uno de los aromas que definen la cocina tailandesa: es la columna vertebral de las sopas Tom Yum y Tom Kha y un componente esencial de casi cualquier pasta de curry auténtica. El polvo ofrece una alternativa práctica a la raíz fresca, con dosificación constante y sin pelar ni cortar.

Perfil de sabor y características

- Afilada, brillante y resinosa: más contundente que el jengibre
- Notas altas cítricas y de eucalipto
- Punzancia pimentada, ligeramente medicinal
- Estructura seca y balsámica, más que calidez dulce

Su aroma lo impulsan compuestos de los aceites esenciales, entre ellos el 1,8-cineol y el acetato de galangal, que le dan una elevación más limpia y alcanforada que la del jengibre común.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, brillo afilado, cítrico y resinoso; en boca, profundidad cálida y pimentada; final seco, balsámico y persistente.

Uso culinario

La galanga es un aromático fundacional del Sudeste Asiático: sirve para construir la capa base de sabor de un plato, no como toque final. Puedes usarla en la misma cantidad que la galanga fresca, ajustando al gusto.

Es adecuada para:

- Sopas tailandesas: Tom Yum y Tom Kha Gai
- Pastas de curry y bases de especias (rojo, verde y massaman)
- Currys y caldos con leche de coco
- Marinadas de carne, pescado y tofu
- Salteados y platos de fideos

- Mezclas de especias indonesias y malayas

Añádela al principio de la cocción y despiértala en aceite, ghee o leche de coco para que los aceites aromáticos se integren del todo. Como el polvo es concentrado, empieza con moderación y ve subiendo: la galanga puede dominar si te pasas.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, protegida de la humedad, el calor y la luz solar directa. La intensidad aromática disminuye con el tiempo a medida que se evaporan los aceites esenciales. Mejor consumirla en 6–12 meses para un sabor y un aroma óptimos.

Contexto de salud

La galanga se ha considerado tradicionalmente una planta cálida y funcional en las tradiciones culinarias y populares del Sudeste Asiático. Contiene compuestos aromáticos asociados al apoyo de la digestión y al confort respiratorio.

Tradicionalmente se ha vinculado al confort digestivo y a una sensación asentada después de las comidas; al calor y a la circulación; a la respiración despejada; y a la vitalidad y el equilibrio general.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional y culinario de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** úsala como usarías la galanga fresca; empieza con moderación y ve subiendo
- **Añádela pronto:** despiértala en aceite o leche de coco al principio de la cocción
- **Construye la base:** trátala como aromático fundacional, no como especia de acabado
- **Combina bien con:** citronela, lima kaffir, chile, ajo, chalota, cilantro, leche de coco y jengibre

Cúrcuma de Java molida (*Curcuma xanthorrhiza*)

La cúrcuma de Java (*Curcuma xanthorrhiza*), conocida en Indonesia como temulawak, es un rizoma tropical de la familia del jengibre, originario de Java y cultivado en Indonesia y Tailandia. Más grande y más robusta que la cúrcuma común, tiene un carácter más profundo, más terroso y más amargo. El rizoma seco se muele hasta obtener un polvo cálido, amaderado e intensamente aromático.

A diferencia de la cúrcuma común, la de Java aporta un amargor pronunciado y una profundidad resinosa, casi medicinal, y por eso se emplea con mano más deliberada. Es un ingrediente que define la cocina indonesia y el jamu, las bebidas de plantas tradicionales de la región.

Perfil de sabor y características

- Terrosa y amaderada, con un amargor marcado
- Profundidad cálida y resinosa: más intensa que la cúrcuma común
- Fondo sutil de alcanfor y jengibre
- Estructura más seca y astringente

Su carácter lo definen los aceites esenciales (entre ellos el xantorizol y los curcuminoides), que le dan un perfil aromático más fuerte y medicinal que el de *Curcuma longa*.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, elevación cálida y terrosa; en boca, amargor profundo y amaderado; final seco, resinoso y persistente.

Uso culinario

La cúrcuma de Java se usa tanto por su color como por su amargor terroso y hondo, que da estructura a los platos ricos y sabrosos. Al ser más amarga que la cúrcuma común, conviene usarla en cantidades moderadas y ajustar al gusto.

Es adecuada para:

- Currys indonesios y platos ricos a base de coco
- Sopas y caldos aromáticos
- Platos de arroz y legumbres, por el color y la profundidad terrosa
- Marinadas y pastas de especias
- Infusiones al estilo jamu y bebidas calientes

Si la usas en sustitución de la cúrcuma común (*Curcuma longa*), empieza con algo menos de la cantidad habitual y ajusta, ya que el amargor es más pronunciado. Añádela pronto en la cocción y despiértala en aceite, ghee o leche de coco para una integración completa.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, protegida de la humedad, el calor y la luz solar directa. Como en casi todas las especias molidas, la intensidad aromática disminuye poco a poco. Mejor consumirla en 6–12 meses para un sabor óptimo.

Contexto de salud

La cúrcuma de Java se ha considerado desde hace mucho una planta funcional, en particular en la tradición indonesia, donde es uno de los pilares del jamu. Contiene curcuminoides y aceites esenciales asociados tradicionalmente a propiedades antioxidantes y al apoyo digestivo. Tradicionalmente se ha vinculado al confort y el equilibrio digestivo; al apoyo hepático y metabólico; al equilibrio inflamatorio natural del organismo; y a la vitalidad y el bienestar general.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** usa algo menos que de cúrcuma común, por su amargor más fuerte
- **Sustitución:** empieza con $\frac{3}{4}$ de la cantidad habitual de cúrcuma y ajusta
- **Añádela pronto:** despiértala en aceite o leche de coco al principio de la cocción
- **Combina bien con:** leche de coco, jengibre, galanga, citronela, pimienta negra, ajo y chile

Cúrcuma silvestre molida (*Curcuma aromatica*)

Curcuma aromatica, conocida habitualmente como cúrcuma silvestre, es un rizoma tropical de la familia del jengibre (*Zingiberaceae*). Aunque emparentada con la cúrcuma culinaria común (*Curcuma longa*), su aroma y su perfil de sabor son claramente distintos. Se cultiva y se emplea en la India y en el Sudeste Asiático. El rizoma seco se muele hasta obtener un polvo concentrado y aromático, con una nota cálida y ligeramente alcanforada.

A diferencia de la cúrcuma estándar, *Curcuma aromatica* se usa mejor en cantidades limitadas, como acento aromático más que como especia principal. El polvo es potente y conviene dosificarlo con prudencia.

Perfil de sabor y características

- Más fresca y más aromática que la cúrcuma común
- Matices sutiles de alcanfor y eucalipto
- Estructura más seca y menos dulce
- Un exceso puede aportar amargor o cierta astringencia

Su carácter lo definen componentes de los aceites esenciales (entre ellos alcanfor, 1,8-cineol, curdiona y terpenos relacionados), que crean una impresión aromática más resinosa y estructurada.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, elevación aromática fresca; en boca, profundidad cálida de cúrcuma; final seco y estructurado.

Uso culinario

Curcuma aromatica conviene tratarla como «cúrcuma de acento»: sirve para realzar una nota de cúrcuma, no para sustituirla por completo.

Es adecuada para:

- Bases y pastas de curry, especialmente en platos con coco
- Sopas y caldos aromáticos
- Platos de arroz y legumbres, por el color y la calidez de fondo
- Marinadas, combinada con citronela, ajo, piel de lima kaffir o chile
- Preparaciones dulces y glaseados, en dosis mínimas, por el color cálido y el sutil aroma terroso

Si la usas en sustitución de la cúrcuma común (*Curcuma longa*), empieza con aproximadamente $\frac{1}{4}$ de la cantidad habitual y ve ajustando poco a poco. Para mejores resultados, añádela pronto en la cocción y despiértala en aceite, ghee o leche de coco.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, protegida de la humedad, el calor y la luz solar directa. La intensidad aromática disminuye poco a poco con el tiempo. Mejor consumirla en 6–12 meses para un sabor óptimo.

Contexto de salud

La cúrcuma silvestre se ha considerado tradicionalmente una planta funcional. Contiene aceites esenciales y compuestos curcuminoides asociados a propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. La investigación relaciona estos compuestos con el apoyo digestivo, la reducción del estrés oxidativo, el equilibrio metabólico y la vitalidad general.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** de una pizca hasta $\frac{1}{4}$ de cucharadita para 3–4 raciones
- **Sustitución:** usa alrededor de $\frac{1}{4}$ de la cantidad habitual de cúrcuma
- **Añádela pronto** en la cocción; un exceso puede amargar
- **Combina bien con:** leche de coco, ghee, miel, galanga, jengibre, pimienta negra y chile

Krachai molido (*Boesenbergia rotunda*)

El krachai (*Boesenbergia rotunda*), conocido también como jengibre chino o «llaves chinas», es un rizoma de la familia del jengibre, reconocible por sus raíces finas y alargadas, parecidas a dedos. Utilizado en Tailandia, Camboya e Indonesia, tiene un carácter más suave y más refinado que el jengibre o la galanga: pimentado y aromático, con un fondo terroso y un punto cítrico y ligeramente medicinal. La raíz seca se muele hasta obtener un polvo fino y aromático.

El krachai es un aroma emblemático de la cocina tailandesa, sobre todo en los platos de pescado y en el curry de la selva (gaeng pa), donde su calidez limpia y pimentada atraviesa los platos untuosos sin taparlos. El polvo permite usarlo cómodamente todo el año, sin la preparación que exige la raíz fresca.

Perfil de sabor y características

- Pimentado y aromático, más suave que el jengibre o la galanga
- Carácter limpio y terroso, con una ligera elevación cítrica
- Fondo sutil, medicinal y alcanforado
- Refinado más que agresivo: aporta calidez sin dominar

Su carácter procede de aceites esenciales aromáticos que le dan una calidez suave y muy reconocible, más delicada que la de sus parientes más contundentes de la familia del jengibre.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, elevación ligera y pimentada; en boca, calidez limpia y terrosa; final suave, ligeramente alcanforado.

Uso culinario

El krachai se aprecia por cómo acompaña al pescado y equilibra los platos ricos y picantes. Al ser suave, admite un uso relativamente generoso, ajustando al gusto.

Es adecuado para:

- Curry de la selva tailandés (gaeng pa) y currys de pescado
- Sopas y caldos aromáticos
- Salteados, especialmente con pescado y marisco
- Pastas de curry y bases de especias
- Marinadas de pescado, pollo y tofu

Añádelo pronto en la cocción y despiértalo en aceite o leche de coco para liberar sus aceites aromáticos. Combina especialmente bien con el marisco, donde su calidez limpia compensa los sabores más intensos.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, protegido de la humedad, el calor y la luz solar directa. Como en casi todas las especias molidas, la intensidad aromática disminuye con el tiempo. Mejor consumirlo en 6–12 meses para un sabor óptimo.

Contexto de salud

El krachai se ha considerado tradicionalmente una planta suave y funcional en las tradiciones culinarias y populares del Sudeste Asiático. Contiene compuestos aromáticos asociados tradicionalmente al confort digestivo y a la circulación. Tradicionalmente se ha vinculado al confort digestivo y a una sensación asentada después de las comidas; al apoyo de la circulación y la vitalidad; a una energía diaria estable; y a un calor suave, sin sobreestimulación.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional y culinario de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** admite un uso relativamente generoso por su suavidad; ajusta al gusto
- **Ideal con marisco:** acompaña especialmente bien al pescado y a los mariscos
- **Añádelo pronto:** despiértalo en aceite o leche de coco al principio de la cocción
- **Combina bien con:** pescado y marisco, galanga, citronela, lima kaffir, chile, ajo y leche de coco

Pimienta larga (*Piper retrofractum*)

La pimienta larga (*Piper retrofractum*) es una trepadora tropical originaria de las islas del Sudeste Asiático, en particular de Java y Bali, cultivada desde hace siglos en Tailandia, Indonesia y Malasia. Conocida en Tailandia como ดีปลี (dee-plee) y en Indonesia como cabe jawa, es la auténtica pimienta larga del Sudeste Asiático: pariente cercana de la pimienta larga india (*Piper longum* o pippali), más familiar en el comercio occidental de especias, pero una especie distinta y superior, de carácter más audaz y más aromático. Las espigas secas y esbeltas pueden usarse enteras o molidas, y dan una especia cálida e intensamente aromática. A diferencia de la pimienta negra común, la pimienta larga ofrece un picante más profundo y con más capas, que se desarrolla despacio y permanece. Nuestra pimienta larga procede directamente de una granja ecológica certificada de la región de Isaan, en Tailandia, el hogar natural de esta especie, donde el clima tropical y el suelo le dan una profundidad aromática difícil de igualar.

Perfil de sabor y características

- Picante audaz y con capas, más afilado y persistente que el de otras pimientas largas
- Complejidad resinosa y aromática, con recuerdos de cedro y tierra seca
- Un dulzor sutil por debajo del picante
- Un aroma marcado que resiste las cocciones largas y lentas

Su carácter lo impulsan la piperina y una mezcla distintiva de aceites esenciales y amidas, que dan a *Piper retrofractum* una impresión aromática más intensa y estructurada que la de la pimienta larga india, más suave. El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, elevación cálida y aromática con un punto dulce; en boca, picante profundo y creciente; final largo, resinoso y suavemente especiado.

Uso culinario

La pimienta larga es, ante todo, una especia de cocción: aporta profundidad, calidez y complejidad aromática allí donde la pimienta negra corriente se quedaría corta. Es la pimienta larga que está en el corazón de la cocina auténtica del Sudeste Asiático, y puedes usarla entera o molida.

Es adecuada para:

- Rendang indonesio y currys de ternera de cocción lenta
- Pastas de hierbas y de curry tailandesas
- Caldos y sopas con leche de coco
- Marinadas de carne, pescado y tofu, combinada con galanga, citronela, ajo o lima kaffir
- Guisos y estofados de cocción larga, donde importa más la profundidad que el picante superficial

Puedes usar la pimienta larga en la misma cantidad que la pimienta negra: su intensidad es comparable, con un carácter más rico y aromático, no simplemente más picante. Hay dos formas principales de emplearla: entera, añadiendo las

espigas a caldos, currys, guisos y platos de cocción lenta para que el aroma se infusione poco a poco, y retirándolas antes de servir, igual que una hoja de laurel o una rama de canela; o molida, triturándola justo antes de usarla para liberar los aceites aromáticos y utilizándola como usarías la pimienta negra recién molida. Para un sabor más pleno, añádela pronto y despiértala en aceite, ghee o leche de coco; tostarla suavemente antes de molerla intensifica el aroma (cuidado con quemarla).

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, protegida de la humedad, el calor y la luz solar directa. Las espigas enteras conservan su aroma bastante más tiempo que la pimienta molida, así que moler solo lo necesario ayuda a mantener la frescura. Mejor consumirla en 12 meses para un sabor y un aroma óptimos.

Contexto de salud

La pimienta larga se ha considerado tradicionalmente una planta cálida y funcional en las tradiciones culinarias y populares del Sudeste Asiático. Contiene piperina y compuestos relacionados, asociados a propiedades antioxidantes y al apoyo de los procesos digestivos naturales del organismo. Tradicionalmente se ha vinculado al confort digestivo y al apetito; al calor y la circulación; y a la vitalidad y el equilibrio interno.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional y culinario de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** úsala en la misma cantidad que la pimienta negra, ajustando al gusto
- **Entera o molida:** añádela entera a platos de cocción lenta y retírala antes de servir, o muélela al momento para el uso diario
- **Preparación:** tritúrala o muélela justo antes de usarla; tuéstala con suavidad para intensificar el aroma
- **Añádela pronto:** despiértala en aceite, ghee o leche de coco al principio de la cocción
- **Combina bien con:** galanga, citronela, lima kaffir, leche de coco, cúrcuma, jengibre, chile, ajo y chalota

Piel de lima kaffir molida (*Citrus hystrix*)

La lima kaffir (conocida también como lima makrut o combava) es un cítrico tropical muy utilizado en la cocina del Sudeste Asiático. Sus hojas son bien conocidas, pero la piel se aprecia igual por su intensidad aromática. Seca y molida, produce un polvo concentrado de fragancia cítrica vibrante y un carácter muy marcado de aceites esenciales. El formato en polvo permite dosificar con precisión y repartir el aroma de manera uniforme, lo que lo convierte en una alternativa práctica a la ralladura fresca, tanto en cocina profesional como doméstica.

Perfil de sabor y características

- Aroma cítrico brillante y fresco, con carácter seco de piel
- Aporta fragancia más que acidez pronunciada
- Tono aromático ligeramente resinoso y estructurado
- Un exceso puede aportar cierto amargor

El aroma de la piel lo impulsan compuestos de los aceites esenciales como el citronelal, el limoneno, el sabineno y terpenos relacionados, que crean su elevación cítrica característica y persistente. El sabor se despliega en el plato de esta manera: primera impresión, nota cítrica brillante; en boca, estructura aromática fresca; final limpio y ligeramente seco.

Uso culinario

La piel de lima kaffir en polvo conviene tratarla como acento aromático. Se usa en pequeñas cantidades para dar luz y elevar un plato, no para dominarlo.

Es especialmente adecuada para:

- Pastas de curry y bases de especias
- Sopas y platos con leche de coco
- Marinadas a base de coco o yogur para pescado, pollo, tofu y verduras
- Preparaciones al wok y salteados rápidos
- Platos de arroz y ensaladas
- Postres de coco, siropes y glaseados cítricos (en cantidades muy pequeñas)

Combina especialmente bien con citronela, galanga o jengibre, chile, ajo y chalota, leche de coco y semillas de cilantro. De una pizca hasta $\frac{1}{4}$ de cucharadita para 3–4 raciones suele ser suficiente: añádela pronto en la cocción para una integración más profunda, o hacia el final para una elevación aromática más brillante.

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa. Como en casi todas las especias molidas, los aceites esenciales se disipan poco a poco. Para una intensidad aromática óptima, consúmela en 6–12 meses.

Contexto de salud

La piel de lima kaffir se ha valorado tradicionalmente no solo por su aroma, sino también por sus cualidades funcionales. Contiene flavonoides cítricos naturales y aceites esenciales asociados a la actividad antioxidante y al apoyo digestivo. En la práctica culinaria, sin embargo, su papel principal es aromático y estructural: aporta frescura y equilibrio a los platos de sabores intensos.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** de una pizca a $\frac{1}{4}$ de cucharadita para 3–4 raciones
- **Úsala con moderación** por su intensidad
- **Añádela pronto** para integrarla, o al final para dar brillo
- **Funciona mejor** en platos grasos o muy aromáticos

Hierba limón molida (*Cymbopogon citratus*)

La hierba limón (*Cymbopogon citratus*), conocida también como lemongrass o citronela, es una gramínea aromática y alta, originaria del sur de la India y Sri Lanka, hoy ampliamente cultivada en Tailandia, Vietnam, Indonesia y Malasia. Es una de las hierbas más reconocibles de la cocina del Sudeste Asiático, apreciada por su carácter cítrico brillante y por su versatilidad, tanto en platos salados como en bebidas de plantas.

En la práctica tradicional asiática, la hierba limón se ha empleado no solo como básico de cocina, sino también como planta funcional: se prepara habitualmente en infusión o se incorpora a las rutinas diarias para acompañar el confort digestivo, la relajación y el bienestar general. El polvo seco y finamente molido permite un uso cómodo y constante, sin la preparación que exigen los tallos frescos.

Perfil de sabor y características

- Aroma cítrico brillante y limpio, con una frescura alimonada muy característica
- Fondo ligeramente floral y con recuerdo a jengibre
- Profundidad terrosa sutil, que se desarrolla durante la cocción
- Carácter equilibrado: aromático, sin aristas

El sabor y el aroma los impulsa sobre todo el citral, el compuesto natural responsable de su olor alimonado característico. Otros terpenos, como el mirceno y el geraniol, aportan una suave complejidad floral y una calidez discreta.

Uso culinario

La hierba limón en polvo es una alternativa práctica a los tallos frescos: ofrece el mismo carácter aromático en un formato que se integra con facilidad en cualquier preparación:

- Sopas tailandesas: Tom Yum, Tom Kha Gai y otros platos de caldo
- Pastas de curry y currys con leche de coco
- Marinadas de pescado, pollo y tofu
- Salteados, platos de fideos y mezclas de especias
- Infusiones y bebidas calientes

Combina especialmente bien con galanga, piel de lima kaffir, jengibre, ajo, chile, leche de coco, cilantro y albahaca tailandesa.

Contexto de salud

Más allá de su papel culinario, la hierba limón cuenta con una larga tradición de uso en la medicina popular del Sudeste Asiático y la India. Su principal compuesto bioactivo, el citral, junto a flavonoides como la quercetina y antioxidantes como el geraniol y el limoneno, contribuye a las propiedades que se le reconocen tradicionalmente: confort digestivo (tradicionalmente asociada al alivio de la hinchazón y a una sensación cómoda después de comer); relajación (la investigación sugiere que el citral y el mirceno podrían contribuir a un efecto ansiolítico suave, sin somnolencia); apoyo antioxidante; confort circulatorio y cardiovascular (algunos estudios han observado que su consumo regular podría contribuir a una tensión arterial equilibrada, atribuido a las propiedades vasodilatadoras del citral); y apoyo al equilibrio inflamatorio natural del organismo.

Estas asociaciones reflejan el uso tradicional y los resultados de la investigación, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- Empieza con 1/2 cucharadita para 3–4 raciones y ajusta al gusto
- Para infusión, disuelve 1/2 cucharadita en agua caliente y deja reposar 5–10 minutos
- Combina de forma natural con la leche de coco: la grasa ayuda a liberar los compuestos aromáticos
- Añádela pronto en la cocción para integrarla, o al final para una elevación más brillante
- Funciona muy bien como ingrediente de adobos secos para pescado o pollo a la parrilla

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa. Mejor consumirla en 6–12 meses para un sabor y un aroma óptimos.

Albahaca sagrada (tulsí) molida (*Ocimum tenuiflorum*)

La albahaca sagrada (*Ocimum tenuiflorum*), conocida como krapao en Tailandia y como tulsí en todo el sur de Asia, es una de las hierbas aromáticas más características de la cocina del Sudeste Asiático. Su carácter cálido y especiado la distingue de la albahaca dulce: aporta una profundidad robusta, con recuerdo a clavo, y un punto pimentado sutil que define algunos de los platos más emblemáticos de Tailandia.

En las cocinas tailandesas, la albahaca sagrada es el ingrediente esencial del Pad Krapao, el salteado más querido del país, presente en cualquier puesto callejero y en cualquier mesa familiar. Más allá de Tailandia, se cultiva y se usa desde hace más de 3.000 años en la India y el Sudeste Asiático, valorada tanto como especia culinaria versátil como en la tradición ayurvédica, donde se la conoce como «la reina de las hierbas». El polvo finamente molido ofrece una forma práctica de disponer de su sabor característico durante todo el año.

Perfil de sabor y características

- Base cálida y aromática, con notas marcadas de clavo
- Ligeramente pimentada, con un fondo floral sutil
- Más robusta y especiada que la albahaca dulce o la tailandesa
- Gana profundidad durante la cocción; mejor si la despiertas en aceite

El sabor lo impulsa el eugenol (el mismo compuesto presente en el clavo), junto al alcanfor y el beta-cariofileno, que crean en conjunto su carácter aromático cálido y estructurado. El sabor se despliega en el plato de esta manera: primera impresión, elevación cálida y especiada; en boca, profundidad pimentada con calidez de clavo; final limpio, herbáceo y ligeramente seco.

Uso culinario

La albahaca sagrada en polvo funciona mejor como especia aromática: aporta calidez y complejidad, más que frescura verde.

- Salteados tailandeses, especialmente el Pad Krapao (salteado de albahaca con carne o tofu)
- Currys y salsas con leche de coco
- Sopas y caldos aromáticos
- Marinadas de pollo, cerdo, marisco y tofu
- Mezclas de especias y adobos secos

- Bebidas calientes: disuelta en agua caliente como infusión sencilla

Combina especialmente bien con ajo, chile, pimienta negra, jengibre, galanga, citronela, salsa de pescado y salsa de soja.

Contexto de salud

La albahaca sagrada se emplea desde hace más de 3.000 años en la ayurveda, donde está considerada una de las plantas adaptógenas más importantes, asociada tradicionalmente al apoyo de la respuesta natural al estrés, a la claridad mental y al equilibrio general. Sus compuestos principales —eugenol, ácido ursólico, alcanfor y flavonoides— se asocian al apoyo adaptógeno, al equilibrio cognitivo, al apoyo inmunitario (es rica en vitaminas A y C y en antioxidantes), al equilibrio metabólico y al equilibrio inflamatorio natural del organismo. En la práctica culinaria, sin embargo, su papel principal es aromático y estructural.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- Empieza con $\frac{1}{4}$ de cucharadita por ración y ajusta: la albahaca sagrada es más potente que la dulce
- Despiértala en aceite caliente con ajo y chile para una base instantánea de Pad Krapao
- Para infusión, disuelve $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ cucharadita en agua caliente y deja reposar 5–10 minutos
- No la sustituyas 1:1 por albahaca dulce: usa aproximadamente la mitad
- Funciona de maravilla con salsa de pescado y salsa de ostras en los salteados tailandeses

Conservación

Guárdala en un recipiente hermético, lejos de la humedad, el calor y la luz solar directa. Mejor consumirla en 6–12 meses para un sabor y un aroma óptimos.

Jengibre de arena molido (*Kaempferia galanga*)

El jengibre de arena (*Kaempferia galanga*) es un rizoma de porte bajo de la familia del jengibre, conocido en Tailandia como proh hom y en las islas del Sudeste Asiático como kencur. Es uno de esos aromas que identifican una cocina al instante: brillante, alcanforado y suavemente pimentado, más fresco y más resinoso que el jengibre común y muy distinto de la galanga. Los rizomas se cortan en rodajas, se secan y se muelen hasta obtener un polvo fino que captura el aroma en una forma lista para pastas, marinadas y caldos.

A pesar del nombre, el jengibre de arena no es una galanga: es una planta distinta de la galanga mayor (*Alpinia galanga*) y del krachai (*Boesenbergia rotunda*), con un perfil más brillante y más alcanforado que ambas. En la cocina javanesa resulta indispensable en el urap, el nasi ulam y la clásica bebida beras kencur; en las cocinas tailandesa y malaya aparece en pastas de hierbas, frituras y marinadas para carnes a la parrilla. Es concentrado: con muy poco basta.

Perfil de sabor y características

- Aroma brillante y muy característico, de tipo alcanforado
- Cálido y suavemente pimentado, más que picante
- Profundidad terrosa y resinosa bajo las notas altas
- Muy concentrado: refinado, no agresivo

Su aroma lo impulsan el p-metoxycinamato de etilo y el cinamato de etilo, junto al borneol y el canfeno, los compuestos responsables de esa frescura limpia, casi de eucalipto, que distingue al jengibre de arena de cualquier otro rizoma de la familia del jengibre.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, elevación brillante y alcanforada; en boca, pimienta suave y calidez terrosa; final seco, resinoso y persistente.

Uso culinario

El jengibre de arena se usa como acento aromático que define la base de un plato, no como especia de acabado. Una cantidad pequeña transforma una pasta o un caldo sin dominarlos.

Es adecuado para:

- Pastas de especias javanesas y malayas: urap, nasi ulam, bases de bumbu
- Pastas de hierbas tailandesas, bases de curry y caldos aromáticos
- Salsas y sopas con leche de coco
- Masas saladas y frituras
- Marinadas de pollo, pescado y tofu
- Carnes a la parrilla y a la brasa, como parte de un adobo seco

Disuelve el polvo en un poco de agua, aceite o leche de coco antes de incorporarlo, para que se reparta de manera uniforme, y añádelo pronto en la cocción para que los aceites aromáticos se integren. Prueba al cabo de unos minutos y ve subiendo poco a poco: el jengibre de arena premia la contención.

Conservación

Guárdalo en un recipiente hermético, protegido de la humedad, el calor y la luz solar directa. La intensidad aromática disminuye con el tiempo a medida que se evaporan los aceites esenciales. Mejor consumirlo en 6–12 meses para un sabor y un aroma óptimos.

Contexto de salud

El jengibre de arena se ha considerado desde hace mucho una planta cálida y funcional en las tradiciones culinarias y populares del Sudeste Asiático. En Indonesia es uno de los pilares del jamu, la cultura tradicional de bebidas de plantas, donde la preparación beras kencur se toma por su calor, su confort y su vitalidad. Sus compuestos aromáticos —en particular el p-metoxycinamato de etilo— han sido objeto de investigación de laboratorio y en animales en relación con la actividad antiinflamatoria y analgésica, aunque ese trabajo emplea extractos concentrados y no cantidades culinarias. Tradicionalmente se ha asociado al confort digestivo, al calor y la circulación, a la respiración despejada y a la vitalidad general. Estas asociaciones reflejan un uso tradicional y culinario de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** empieza con una pizca pequeña o hasta $\frac{1}{8}$ de cucharadita para 3–4 raciones y ajusta al gusto
- **Despiértalo:** disuélvelo en aceite o leche de coco al principio de la cocción
- **Úsalo como acento:** el aroma es concentrado, y con poco defines el plato
- **No sustituye a la galanga:** es más brillante y más alcanforado, así que usa menos
- **Combina bien con:** ajo, chalota, chile, citronela, lima kaffir, cilantro, cúrcuma y leche de coco

Macis entero (*Myristica fragrans*)

El macis, llamado también flor de nuez moscada, es el arilo carmesí, fino y con aspecto de encaje, que envuelve la semilla de la nuez moscada dentro del fruto de *Myristica fragrans*; botánicamente no es una flor. Cada fruto da una sola nuez moscada y una única y frágil red de macis, que hay que separar a mano y secar entera. De las dos especias que salen del mismo fruto, el macis ha sido siempre la más rara y la más cara. Y aunque proceden del mismo árbol, son distintas: el macis es el más ligero, el más brillante y el más refinado de los dos, con una calidez dulce elevada por notas cítricas y de pino.

Lo ofrecemos entero, tal como lo prefieren los cocineros exigentes. Puedes infusionar una pieza en un plato y retirarla antes de servir, como una hoja de laurel, o moler una cantidad mínima al momento para lograr una calidez aromática bien repartida. Entero, el macis conserva su aroma mucho más tiempo que cualquier especia premolida: es una especia que merece la pena comprar intacta.

Perfil de sabor y características

- Cálido y dulcemente aromático, sin picor
- Una frescura delicada, próxima a los cítricos
- Notas suaves de pino y especias
- Final refinado, elegante y persistente, más ligero que el de la nuez moscada

Su aroma procede de un perfil de aceites esenciales encabezado por el sabineno, el α -pineno y la miristicina, que dan al macis sus notas características de pino y cítricos por encima de la calidez dulce que comparte con la nuez moscada.

El sabor se despliega en el plato de esta manera: nota de salida, aroma brillante de cítricos y pino; en boca, calidez dulce y redonda; final limpio, elegante y duradero.

Uso culinario

El macis luce allí donde un plato necesita calidez y perfume sin picor, y encaja igual de bien en la cocina salada que en la dulce. Es el ingrediente secreto clásico de las salsas cremosas y de la charcutería fina.

Es adecuado para:

- Cremas, caldos y salsas blancas tipo bechamel
- Puré de patata, gratinados y platos de tubérculos
- Guisos y estofados de cocción lenta, biryani y pilaf
- Platos de calabaza, zanahoria y coliflor
- Fruta al horno, natillas, bizcochos especiados y galletas
- Vino caliente, sidra especiada y bebidas calientes de invierno
- Mezclas de especias cálidas junto a canela, cardamomo y ralladura de cítricos

Añade una pieza entera a un plato que cueza a fuego suave y retírala antes de servir, o calienta brevemente las piezas en una sartén seca para abrir el aroma y muele después una pizca al momento. Como el macis es concentrado, empieza con muy poco y ve ajustando: debe redondear el plato, nunca anunciarse.

Conservación

Guarda el macis entero bien cerrado, en un lugar fresco, seco y oscuro, protegido de la humedad y de los olores fuertes. Muele solo lo que necesites, poco antes de usarlo, para mantener el aroma en su punto. Entero, mejor consumirlo en 12–24 meses.

Contexto de salud

El macis ha sido una mercancía muy apreciada durante siglos en las rutas de las especias del sur y el sudeste de Asia. En las tradiciones ayurvédica y unani está considerado una especia cálida y digestiva, asociada al apetito, a una digestión cómoda y a un sueño tranquilo. En laboratorio se han estudiado extractos de macis por su actividad antioxidante y antimicrobiana, y un pequeño estudio clínico ha analizado una preparación de macis en un contexto terapéutico concreto. Igual que la nuez moscada, el macis está pensado para cantidades culinarias pequeñas —es un condimento, no un complemento alimenticio— y conviene guardarlo en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.

Estas asociaciones reflejan un uso tradicional y culinario de larga trayectoria, y no efectos comprobados sobre la salud.

Consejos prácticos de cocina

- **Dosis:** una pieza pequeña para infusionar, o una pizca mínima molida; ve subiendo poco a poco
- **Entero o molido:** infusiónalo entero y retíralo antes de servir, o muélelo al momento para una calidez uniforme
- **Preparación:** caliéntalo con suavidad en una sartén seca para abrir el aroma; no lo quemes nunca
- **No es intercambiable con la nuez moscada:** el macis es más brillante y más delicado; úsalos para efectos distintos
- **Combina bien con:** canela, cardamomo, ralladura de cítricos, nata, calabaza, patata y tubérculos