

manganeso. Para facilitar su consumo y disminuir un punto el atavismo de origen, se empaquetan y comercializan deshidratados, lo que da una consistencia crujiente, y también en harina, que puede utilizarse fácilmente en sopas, salsas o productos de repostería.

Por último y en este apartado surge la **leche de camella** que sustituye como tendencia en años anteriores a las “leches” de soja, almendras o coco. De fácil digestión, alta en proteínas, ligera en grasa y baja en calorías, es rica en vitaminas y minerales, como vitamina B, C, D, calcio y zinc. Ventaja añadida es la ausencia en su composición de beta-caseína y otros alérgenos presentes en la leche de vaca que la hacen ideal para personas con intolerancias.

### MÁS TRES ESPECIAS Y DOS TRAGOS

En el capítulo de especias, vuelven a la palestra de la moda dos de las más conocidas en la cocina de oriente y occidente, la cúrcuma y el jengibre, al tiempo que emerge con fuerza el americano achiote. En cuanto a las bebidas, se impone el té kombucha y los *smoothies*, zumos verdes a base de fruta y verdura ceden protagonismo tendencial ante la eclosión de los *shrub*, refrescos a base de vinagre de frutos con propiedades supuestamente medicinales.

El **jengibre**, que tan presente estuvo en los recetarios hispanos hasta el cambio dinástico de Austrias por Borbones, para casi desaparecer después y volver a la palestra coquinaria en los últimos años y a través de la comida asiática. Su saber picante y su aroma fresco e intenso le confieren categoría de amplio multiuso en la cocina, ya que con él se pueden preparar infusiones y rallado es ideal para acompañar carnes, pescados, guisos, sopas y ensaladas. A ello se añaden su múltiples propiedades terapéuticas, ya que es eficaz frente a gripes y resfriados, al favorecer la expectoración; alivia los dolores reumáticos y menstruales; elimina considerablemente las sensaciones de vértigos y mareos; mejora sustancialmente la circulación sanguínea periférica, minimizando, por ejemplo, la sensación de pies gélidos antes de entrar en la cama; disminuye la fuerza de las migrañas y facilita la digestión.

En cuanto a la **cúrcuma**, polvo en que se convierte el rizoma molido de una planta herbácea relacionada con el jengibre, es especia usada tradicionalmente y con profusión en la culinaria del sudeste asiático y parte sustancial del famosísimo curry. Parecida al azafrán (de hecho su nombre deriva del árabe *kurkum* que eso significa), proporciona una intensa coloración amarilla y su sabor es bastante neutro. A la cúrcuma, excelente tónico hepático y hepatoprotector, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas y carminativas e incluso se la ha relacionado con efectos anticancerígenos.

En el cocinado pierde gran parte de sus principios activos, los curcuminoides, de manera que conviene usarla en crudo para dar color a sopas, salsa o mayonesas. También es importante tener en cuenta que para aumentar su absorción es recomendable añadirle pimienta negra, como se hace en el curry.

Otra especia de moda y tendencia para 2016 es el **achiote**, usado en la América tropical desde tiempo inmemorial como remedio para distintas dolencias y cuya alta concentración en



## PANES ESPECIALES

**Chousa añade a su sección de panes especiales dos referencias: La Hogaza de Maíz y la Hogaza de Chía.**

La Hogaza de maíz es un pan denso con un peso de 245 gramos y con una miga de color amarillo intenso.

La Hogaza de Chía es un nuevo pan con un peso de 245 gramos. Sus semillas de Chía son una fuente de omega 3, fibra y potasio.

### VEN A VISITARNOS

30 SALÓN DE GOURMETS - IFEMA MADRID - STAND 6B06  
ALIMENTARIA BARCELONA - GRAN VÍA - PAB 4 STAND E518

