



www.nutrisapiens.com



www.facebook.com/nutrisapiens



www.instagram.com/nutrisapiens/

TABLA. Todas las especias del mundo de la A a la Z

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Achiote						X (ahumados)		X	X (chocolate)		
Ajedrea					X	X					
Ajenuz	X		X				X		X (y confitería)		Currys
Ajo	X	X	X	X	X	X	X		X (panadería)		Salsas
Ajonjolí	X					X	X		X		Aceites
Albahaca	X		X	X	X (pollo)		X			X (refrescos)	Tofu
Alcaravea			X		X				X (postres)	X (licores)	Salados y encurtidos.
Alholva	X		X		X				X	X (infusiones)	Encurtidos, currys y chutney.
Amapola (semillas de)			X		X			X	X		Espesante
Amchoor		X	X		X	X					Marinados, currys, adobados y frutas.

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Angélica	X	X				X			X (confitería)	X (licores)	Salsas.
Anís					X	X			X	X	Currys
Apio (semillas de)		X			X	X (y mariscos)					Salsas y estofados.
Asafétida			X			X	X				Currys
Azafrán				X (arroces)	X	X	X				
Canela					X			X	X	X	
Cardamomo negro		X		X (arroces)	X				X	X (infusiones)	
Cardamomo verde		X		X (arroces)	X				X	X	Currys
Carom			X			X			X (productos c/ harina)		Encurtidos
Casia					X			X	X	X	
Cebollino	X	X	X		X	X					
Chayote	X	X						X	X (en dulces)		Salsas
Chile	X		X	X (en salsa)	X		X	X		X	Currys y salsas.
Cilantro		X			X	X			X	X (infusiones)	
Citronela	X	X				X (y mariscos)			X (repostería)	X (infusiones)	Salsas y frutas.
Clavo					X (picada)				X	X (vinos calientes)	Patés y curry.
Comino			X	X	X (y adobos)		X				Currys
Cúrcuma	X	X	X	X (en salsa)	X	X	X	X		X (infusiones)	Currys, salsas, mostazas.
Daikon	X	X	X	X	X					X	

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Enebro					X					X (licores)	Salsas y chucrut.
Eneldo	X					X					Encurtidos, vinagres y aceites.
Epazote							X			X (infusiones)	Guisos, salsas y platos mexicanos.
Estragón		X			X	X					Vinagres y salsas, mayonesas y huevos.
Fenogreco	X		X		X				X	X (infusiones)	Encurtidos, currys y chutney.
Galanga		X	X								Currys
Haba Tonka									X	X (infusiones)	
Hierbabuena	X	X		X	X			X	X (repostería)	X (infusiones y coctelería)	Salsas
Hierba de limón	X	X				X (y mariscos)			X (repostería)	X (infusiones)	Salsas, frutas
Hierbaluisa	X	X			X	X			X (repostería y confitería)	X (infusiones y licores)	
Hinojo	X	X	X			X			X (repostería)		Salsas
Hisopo	X (con moderación)				X	X				X (licores e infusiones)	Huevos, salsas, vinagres,
Hoja de curry			X		X						Currys
Jengibre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Salsas, encurtidos, escabeches y currys.
Kudzu		X									Salsas
Laurel		X	X	X	X	X	X	X			
Lima Kaffir		X	X	X (arroces)	X	X (mariscos)					Salsas

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Lirio deshidratado		X	X		X (pollo-cerdo)				X (repostería)		Platos salados
Macis		X	X		X	X			X (repostería)		Básico en la salsa bechamel.
Mahaleb									X		
Mejorana	X		X	X (pasta)	X	X					Huevos y salsas.
Melisa	X				X	X			X (repostería)	X	Cremas
Menta	X		X		X		X		X (repostería)	X	Frutas
Mirto de limón						X (y mariscos)				X	
Mostaza	X										Salsa mostaza, currys y vinagretas.
Neguilla			X		X				X (panadería)	X (licores)	Currys
Nuez moscada		X			X	X			X (repostería)	X (calientes)	
Orégano	X		X	X	X	X			X (panadería)		Huevos, vinagretas y salsas.
Peperoncino				X	X	X					Salsas
Perejil		X	X	X	X	X					Salsas y huevos.
Perifollo	X	X	X		X	X					Salsas y verduras.
Pimentón			X	X	X	X					Adobos y salsas.
Pimienta blanca					X	X					Salsas
Pimienta de Cayena		X		X	X	X	X				Salsas de queso y mayonesas.
Pimienta de Guinea			X	X			X	X		X (calientes)	Huevos
Pimienta de Jamaica		X	X		X	X					

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Pimienta de Tasmania					X (con moderación)						Estofados, guisos, adobos, marinados...
Pimienta larga negra		X			X			X (queso cabra)			Estofados
Pimienta larga roja					X	X			X (panadería)		Patés.
Pimienta negra		X			X	X					
Pimienta rosa		X	X	X		X			X (repostería)		
Pimienta verde					X	X					
Pimienta verde Sichuan			X		X	X					
Pimienta Voatsiperifery	X	X		X (pasta)	X	X		X	X (repostería)		Patatas, frutas y chocolates.
Pitomba										X	Salsas y conservas.
Regaliz		X			X				X (confitería)	X (y licores)	Salsas
Romero					X		X		X (panadería)		Salsas, patatas, aceites
Sal	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Salvia			X	X		X					Aves
Sésamo	X					X	X		X		Aceites
Tamarindo					X (pollo)				X (dulces)	X	Currys y salsas
Tomillo					X	X			X (repostería)	X	Salsas y setas
Vainilla					X (blancas)	X (marisco)					Frutas y salsas
Wasabi					X (con moderación)	X (con moderación)					Salsas, sushi y sashimi. Con moderación.

ESPECIA	ENSALADAS	SOPAS	VERDURAS	PASTA Y ARROCES	CARNES	PESCADOS	LEGUMBRES	LÁCTEOS (queso, leche, yogur...)	PANADERÍA Y REPOSTERÍA	BEBIDAS	OTROS
Yuzu				X (pasta)	X	X					Aves
Zumaque	X			X (arroces)	X	X					

