



Comino

El comino es una hierba aromática cuyas semillas se usan como especia y también con fines medicinales. Ya los egipcios la utilizaban, no sólo para condimentar sus platos, sino también como medicamento.

La planta del comino procede de la zona mediterránea, posiblemente de Egipto o Siria, donde su uso gastronómico y medicinal se pierde en la historia. Los primeros la empleaban de condimento en carnes, pescados o guisos y también como uno de los ingredientes para embalsamar a sus difuntos. Los babilonios la usaban como droga, extendiendo su uso en el tiempo a griegos y romanos que conocían su poder conservante. El naturalista Plinio (siglo I d.C. Como, Italia)

cuenta que se puede emplear como sustituto de la pimienta, considerando sus semillas como 'el mejor aperitivo de todas las sazones'. El comino aparece mencionado en la Biblia como diezmo "...pagad un diezmo de menta y anís y comino...", teniéndose constancia de su cultivo en Palestina en escritos del Antiguo Testamento.

En la Edad Media la cultura popular dotó al comino del poder de la fidelidad por lo que se empleó como amuleto en las bodas o como elemento protector, ya que, por ejemplo, cuando un soldado alemán partía a la guerra se llevaba consigo una botella de vino y una hogaza de pan condimentados con comino, elaborados por su novia o esposa.

En la tradición familiar de remedios medicinales caseros, el comino era recomendado durante la lactancia para evitar cólicos en los bebés. Y a los aceites producidas a partir de comino se les atribuye efectos afrodisiacos, quizás por la relajación muscular y el bienestar que ayuda a conseguir junto con la acción de su aroma.

Sus aceites esenciales hacen que el comino actúe como estimulante con acción intestinal, por lo que se recomienda su inclusión en platos con legumbres, coles u otros que provoquen flatulencias. De hecho, también se toma en infusión para facilitar las digestiones pesadas.

El comino empleado en la gastronomía tiene un sabor cálido, muy aromático, un poco amargo y picante, así como un olor penetrante y dulzón. Se puede usar entero, crudo, tostado, o molido para salsas curries.

El tueste de las semillas permite intensificar su aroma si se realiza justo antes de emplearlo a fuego lento para evitar que se quemen y desprendan un sabor amargo.

La semilla de esta planta resiste altas temperaturas de cocción, por lo que es un condimento muy empleado en elaboraciones como asados o guisos de carne, legumbres y hortalizas, aunque su fuerte sabor exige que se emplee con moderación, pudiendo también combinarse con otras especies.

Las verduras, ensaladas, quesos o huevos también admiten el comino para reforzar su sabor natural. Los potajes



y cocidos que incluyen entre sus ingredientes legumbres y verduras también incorporan el comino entre sus condimentos como por ejemplo el potaje de garbanzos y acelgas, la olla gitana, gazpacho manchego, asado de cordero, ajo colorao, caracoles y las berenjenas aliñadas.

Las carnes de caza o de granja refuerzan su sabor con un toque de comino en los platos de perdiz escabechada, estofado de cordero o brochetas de cerdo. Es empleado además en recetas guisadas de verduras invernales como la col o la coliflor y las de verano en forma de ensalada, gazpacho o revuelto de verduras.

Bueno, y sin más preámbulos, vamos a pasar a elaborar las **patatas comineras**, tal y como las hizo el otro día mi madre.

Ingredientes:

- 3 patatas medianas - 1 diente de ajo
- 6 cominos - Vinagre
- Agua - Pimentón
- Sal - Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Pelamos las patatas y las cortamos como para tortilla y las freímos.

En un mortero machacamos los cominos y el ajo, echamos un chorrito de vinagre y la sal y los dejamos macerar mientras se hacen las patatas.

Cuando estén fritas, se inclina la sartén a un lado, dejando las patatas en la parte alta, echamos una cucharadita de pimentón y lo sofreímos levemente, evitando que se nos tueste demasiado, echamos la mezcla del mortero y un poco de agua, se dan unas vueltecitas y listas. El ajo tiene que quedarse más bien crudo. Y, ¡ale, a comer!

Si queremos completar el plato y hacerlo más contundente, añadimos dos huevos fritos, que serviremos encima de las patatas, para que cada comensal los mezcle o coma por separado.

En algunos lugares se les añade también cebolla y pimiento verde frito a las patatas, pero ya no es lo mismo, la patata cominera se diluye entre los aromas y sabores fuertes de esos nuevos ingredientes.

Otra fórmula es coger todos los ingredientes en crudo, añadirles el majado y ponerlos al horno media hora a 180°.

elrancho@balcondeinfantes.com



La Cocinilla



Instale su Caldera de Biomasa

Ahorre Dinero **Máximo Rendimiento** **Muy fácil de usar** **Respete el Medio Ambiente**

Cada vez más familias instalan calderas y estufas de biomasa, ya que su empleo energético representa un gran número de ventajas respecto a otros sistemas como el gasoil o el gas.

Federico Romero Instalaciones

Empresa Instaladora Matremontada. Nº Registro 1311001503

PLAN RENOVE, SUBVENCIONES Y MANTENIMIENTO

Si necesita una caldera nueva, o quiere cambiar la que tiene, llámenos y solicite información sobre nuestro Plan Renove y las Subvenciones actuales disponibles.

También le ofrecemos nuestro servicio de mantenimiento, con el que obtendrá un importante descuento en la compra e instalación de su nueva caldera (de Biomasa, Gasoil, Gas, etc...)

ÚLTIMAS NOVEDADES PRIMERAS MARCAS

LLámenos e infórmese:

telf.: 926 350 100

Instale su Caldera de Biomasa

... y empiece a ahorrar

fR

Federico Romero Instalaciones

Empresa Instaladora Matremontada. Nº Registro 1311001503

• C/ Feria esp. C/ Carros, Villanueva, de los Infantes
• Telf.: 926 350 100 | www.federicoromero.com