

**V Simposio Internacional para la Innovación y el Desarrollo Empresarial.**

*Consumidores y mercados emergentes.*

**USO DE LAS HIERBAS Y ESPECIAS EN LA ELABORACIÓN DE CONSERVAS DE LA  
COCINA TRADICIONAL ANTIOQUEÑA.**

Laura Cardona González; lcardonag@est.colmayor.edu.co  
Alejandro Echavarría Durango; aechavarria@est.colmayor.edu.co  
Programa: Profesional en gastronomía y culinaria.

Coordinadora de semillero: Eddy Yhomara Rúa Osorio, eddy.rua@colmayor.edu.co  
Semillero de Investigación Cultura Gastronómica

Semillero de investigación cultura gastronómica  
Facultad de Administración  
Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia

Medellín, 2022

## Introducción

Colombia se ha caracterizado por su gran biodiversidad natural, asociado a los diferentes pisos térmicos que conforman el país (Echezuría, C. 2019). La despensa de frutas, verduras, hierbas y especias en el país es amplia y variada, a esto se suma los diversos platos y preparaciones que hay en todo el territorio en los cuales se relacionan estos elementos en las cocinas tradicionales. Una de estas son las conservas, que han estado presentes en los hogares como respuesta a la disponibilidad de materias primas en el contexto de la región antioqueña, donde se encuentra diferentes dulces y encurtidos como, el dulce de victoria, el dulce de tomate de árbol, el dulce de cidra y el ají encurtido, dichas conservas suelen tener variaciones con el uso de hierbas y especias que aportan sabor, olor y color, que por medio de estas adiciones obtienen las particularidades que las caracterizan.

Esta investigación por medio de la búsqueda bibliográfica, las entrevistas y la replicación de las conservas tradicionales antioqueñas, busca identificar esas particularidades que se obtienen al hacer uso de esas hierbas y especias en la elaboración de las conservas dentro de la cocina tradicional antioqueña.

### Objetivo general:

- Identificar las hierbas y especias utilizadas para la elaboración de conservas en la cocina tradicional antioqueña.

### Objetivos Específicos:

- Identificar las conservas elaboradas en la cocina tradicional antioqueña.
- Caracterizar las hierbas y especias usadas en la elaboración de las conservas tradicionales antioqueñas.
- Recrear conservas tradicionales antioqueñas.

### Palabras claves

Conservas, Hierbas, Especias, Antioquia, Tradición, Cocina.

## Planteamiento del problema

¿Cuál es el papel que cumplen las hierbas y las especias en el proceso de elaboración de las conservas tradicionales en la cocina tradicional antioqueña?

Tradicionalmente la cocina antioqueña ha usado hierbas y especias en sus recetas para potenciar sabor, color, aroma, ligado a ello se ha elaborado históricamente conservas de frutas, verduras e incluso algunos productos de origen animal como respuesta a la sobreproducción y a su vez buscando aumentar la vida útil de dichos ingredientes, no obstante, su uso se ha disminuido debido a diversidad de factores como la industrialización y el cambio en los ritmos de vida de la actualidad.

## Marco Teórico

El uso de las hierbas y especias en la preparación de diversos alimentos en la cocina tradicional Antioqueña se observa constantemente en diferentes preparaciones dado a que son sazónadores naturales. Las hierbas “son las hojas o los tallos de plantas de bajo crecimiento que se pueden utilizar frescas o secas para aromatizar algunas preparaciones” (Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas, 2014) y las especias “son sustancias picantes o aromáticas obtenidas a partir de semillas secas, frutos, raíces, cortezas o las hojas de una planta, son utilizadas como aditivos para dar sabor, color o conservar los alimentos” (Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas, 2014). Estas características que proporcionan estos elementos hacen parte de la diversidad de preparaciones culinarias que se pueden encontrar en las cocinas tradicionales de Colombia.

La cocina tradicional antioqueña dentro de su complejidad aborda preparaciones en todos los momentos de consumo, algunos como entradas, otros como platos fuertes y algunos como postres, con particularidades que engloban cada preparación en un momento de consumo en especial, sin embargo, las conservas son esos elementos de acompañamiento que irrumpen en ese patrón de empleo para hacer participación en cualquier momento según la elección del comensal.

Las conservas como forma de preservar por mayor tiempo los alimentos han estado de manera inmersa en los hábitos de consumo de múltiples culturas, haciendo uso de diversos elementos como sales, azúcares, vinagres, aceites y alcoholes. Estos han evitado el deterioro y la putrefacción debido al envejecimiento interno y la invasión de microorganismos haciendo uso de métodos de conservación combinados que detienen los procesos de deterioro y aseguren la salubridad de los alimentos (Brown, 2010).

Conservas de ajíes encurtidos hacen parte de los desayunos al acompañar el abanico de fritos típicos como las empanadas, los pasteles o las papas rellenas; pasan por el almuerzo haciendo una transformación en los sancochos y hervidos de pollo, res y pescado, y puede finalizar el día con los dulces de victoria, tomate de árbol o cidra para las cenas o postres. Estos hábitos de consumo que no son generales de todo el territorio nacional; incluso son diferenciados en el mismo territorio regional, comparten identidad en cuanto a los ingredientes empleados y a los comportamientos con los cuales se desarrollaron los habitantes donde se “expresan en relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental regional y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos”(Gutiérrez, Cortés, Angarita, Restrepo et al. 2012, p.9).

Estos conocimientos desarrollados por las poblaciones se arraigaron a los hábitos de consumo socialmente aceptados donde en respuesta a la tradición fueron heredados generacionalmente y fue marcada por cada grupo familiar en torno a los gustos y las necesidades que presentaban.

“Cada cocina tiene su historia y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa. La cocina se aprende haciendo”. (Gutiérrez, Cortés, Angarita, Restrepo et al. 2012, p.9). En este caso cuando se habla de tradición, se refiere a aquellos elementos que hacen parte de un grupo de personas que replican algunas actividades a lo largo del tiempo, se podría afirmar que se replica debido a su funcionalidad o su significado para los

participantes en cuestión; es así que cuando se habla de cocina tradicional, ya que ésta posee justificantes y un contexto ambiental, social y cultural que la valida.

## **Metodología**

Investigación exploratoria cualitativa

## **Técnicas empleadas:**

- Rastreo bibliográfico para identificar las conservas, las hierbas y las especias empleadas de forma típica en la cocina tradicional antioqueña.
- Entrevistas a profundidad a expertos y portadores de tradición.
- Recreación y diseño de preparaciones.

## **Resultados**

Se obtuvo como resultados la adquisición de diversas fuentes bibliográficas como “especias; origen y principios básicos para usarlas y combinarlas en la cocina. (2018)”, que tienen como objetivo la recreación de algunos encurtidos y dulces tradicionales como el dulce de tomate de árbol, dulce de cidra, dulce de victoria, ají encurtido y el dulce de pomas. Sin embargo, estos no tenían como prioridad identificar la participación de las especias en el proceso de elaboración.

Se recrearon 4 conservas estandarizadas: ají encurtido, ají encurtido picante, dulce de tomate de árbol, dulce de victoria.

donde parte del análisis realizado demostró que existe una constante en el uso de especias para las conservas dulces como la canela, los clavos, el anís; mientras que para las conservas en medio ácido se emplea de forma más frecuente las hierbas como el cilantro, el orégano, la cebolla.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas a expertos, en esta se preguntó lo siguiente:

1. ¿Cuáles conservas antioqueñas conoce?
2. ¿Identifica usted el uso de hierbas y especias en la elaboración de conservas tradicionales?
3. ¿Cuáles hierbas y especias conocen?

4. ¿Conoce su preparación? ¿Las ha elaborado?
5. ¿Considera que falta documentación teórica con relación al tema?

Además, se realizó entrevista semiestructurada a portadoras de tradición:

1. ¿Qué hace con los alimentos que llegan en sobre cosecha?
2. ¿Cuáles prepara como conservas?
3. ¿Cómo elaborar las conservas?
4. ¿Usa alguna hierba o especie en la preparación de la conserva?
5. ¿Quién le enseñó a prepararla?
6. ¿Además de servir como alimento, que otros usos le da a las conservas?
7. ¿Las utiliza como medicina alternativa?

Fue un total de 5 portadoras de tradición, y 3 expertos, donde se recopilaron un total de 5 variedades de preparar conservas tradicionales antioqueñas.

Como público de entrevistado, se buscó a portadoras de tradición y señoras nativas/oriundas del departamento de Antioquia, que cocinan bajo los alimentos disponibles del entorno y con apropiación de la gastronomía típica antioqueña, con el fin de que, desde las experiencias vividas y el conocimiento heredado, nos informaran las formas particulares de elaboración de conservas tradicionales antioqueñas.

En el caso de expertos, se recurrió a docentes de educación superior de las diferentes academias de la ciudad de Medellín, que posean conocimientos de la cocina tradicional antioqueña, para que, desde un enfoque más tecnificado y académico, nos informaran de las cualidades de los encurtidos y dulces típicos de la región en estudio.

Y como bonus, se realizó diálogos espontáneos a modo de consulta e indagación con algunos comerciantes de la plaza de mercado de la América y de algunos puntos de abasto de frutas y verduras minoristas de la ciudad de Medellín, para conocer cómo los comerciantes, identifican las materias primas necesarias para la elaboración de conservas.

En una entrevista a una portadora de tradición, Mariela González Valencia ella dice “nacé en Sonsón en una familia numerosa de doce hermanos, éramos muy pobres, teníamos apenas para lo necesario y mi mamá hacía lo que podía con lo que tenía”. Esto hizo que se diera lugar al aprovechamiento de diversos alimentos haciendo uso de las conservas como elemento para consumir el mismo alimento de una forma variada.

Cuadro de especias más mencionadas durante las entrevistas:

Nombre común	Canela	Comino	Órganon	Clavos
Nombre científico	(Cinnamomum verum)	(Cuminum cyminum)	(Plectranthus amboinicus)	(Syzygium aromaticum o Eugenia caryophyllata)
Imagen Fotos de referencia:	Cardona, Laura 2022 	 Cardona, Laura 2022	 Cardona, Laura 2022	Cardona, Laura 2022 
	<p>La canela que presenta una mayor calidad es la que se encuentra en las ramas más jóvenes.</p> <p>Posee forma de ramas secas con tonos rojos, amarillentos o marrones.</p> <p>Aroma agradable.</p> <p>Sabor intenso entre dulce y amargo.</p> <p>Utilizada habitualmente en preparaciones dulces y bebidas.</p>	<p>Sabor que combina el amargo y el dulce, con notas picantes (no pica) cítricas y tierra.</p> <p>Contenido en aceites esenciales y un sabor muy característico.</p> <p>Aromático y penetrante.</p> <p>Utilizada comúnmente como sazoador.</p>	<p>Planta muy rica en vitamina E y K, hierro, ácidos grasos omega y fibra.</p> <p>En la cocina antioqueña es comúnmente utilizado para condimentar ya que es una planta que se da fácilmente en la región.</p> <p>Antioxidante. Gracias a que contiene una gran cantidad de ácidos fenólicos y flavonoides.</p> <p>Usada para el regenera miento de los glóbulos rojos y para la coagulación de la sangre.</p>	<p>Proporciona sabores acres, calientes, refrescantes, picantes, dulces, astringentes.</p> <p>El potente aroma de esta especia se debe al eugenol.</p> <p>El clavo de olor es tan poderoso en sabor y fragancia, que debe usarse en pequeñas cantidades.</p> <p>Eugenol, principal componente del aceite esencial al que se le otorgan propiedades antisépticas y anestésicas que comparten otras especias como la nuez moscada y la canela.</p>

## Conclusiones

Se concluyó durante la caracterización de las hierbas y especias encontradas en las conservas que de manera reiterativa en la mayoría de las conservas de medios dulces se empleaban las mismas especias, siendo estas los clavos y la canela. Y en el caso de las conservas de medio ácido como los encurtidos estas hacían uso repetitivo de pimientas, cilantro, orégano y ajíes.

## Conclusión de entrevistas

Las particularidades a la hora de realizar las conservas en los diferentes hogares, está determinado por condiciones de salud o gusto; en el caso de los ajíes encurtidos, se omitía el pimentón y el picante por síndromes de colon inflamable, o el uso de canela o clavos por alergias y gusto.

## Referencias bibliográficas

Brown, L. (2010). El libro de las conservas. Dorling Kindersley

Cabezas, C. C., & González, J. (2014). SAZONADORES NATURALES: ESPECIAS, HIERBAS Y FRUTAS.

Costenbader, C. w. (2001). El gran libro de las conservas.

Echezuría, C. (2019). PISOS BIOCLIMÁTICOS EN COLOMBIA.

Farrimond, S. (2018). Orígenes de las especias y principios básicos para usarlas y combinarlas en la cocina. Penguin Random House.

Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio (2012); Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia; recuperado de: <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx#:~:text=Por%20esta%20raz%C3%B3n%20la%20Pol%C3%ADtica,de%20las%20cocinas%20tradicionales%20de>

Ministerio de Salud y Protección Social. Ministerio de cultura. (2018). Manual introductorio. Recuperado 2022, de <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-bibliotecacocinas/biblioteca%2018.pd>

Pidotribo Díaz, T. J., Pardo Escallón, J. C., Cabezas Zabala, C. C., & Vargas Zarate, M. (2014). Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas.