

Este libro es resultado de investigación. Fue arbitrado bajo el sistema doble ciego por expertos externos en el área, bajo la supervisión editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador. Los planteamientos y argumentaciones presentadas en el libro, son responsabilidad única y exclusiva de sus autores, por lo tanto, la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia y demás que respaldan la obra actúan como un tercero de buena fe.

Edición: Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador CIDE-Ecuador.
© 2020 Hierbas y Especies: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín.

Autores

© Esteban Ortiz Gallego
© Sebastián Camilo Martínez Giraldo.

Primera Edición

Versión digital
Depósito legal: 118985
ISBN: 978-9942-802-90-3



Versión impresa
Depósito legal: 118987
ISBN: 978-9942-802-91-0



Coordinador Editorial: Lic. Pedro Misacc Naranjo, MSc.

Portada: Fotografía Juan Esteban Palacio Duque

Diagramación e impresión: Editorial CIDE Ecuador.

Revisión de estilo, gramática, ortografía y redacción: PhD. Julio César Montiel Flores,

Edit. Víctor Julio Henao Henao.

Correo electrónico: editorial@cidecuador.org

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

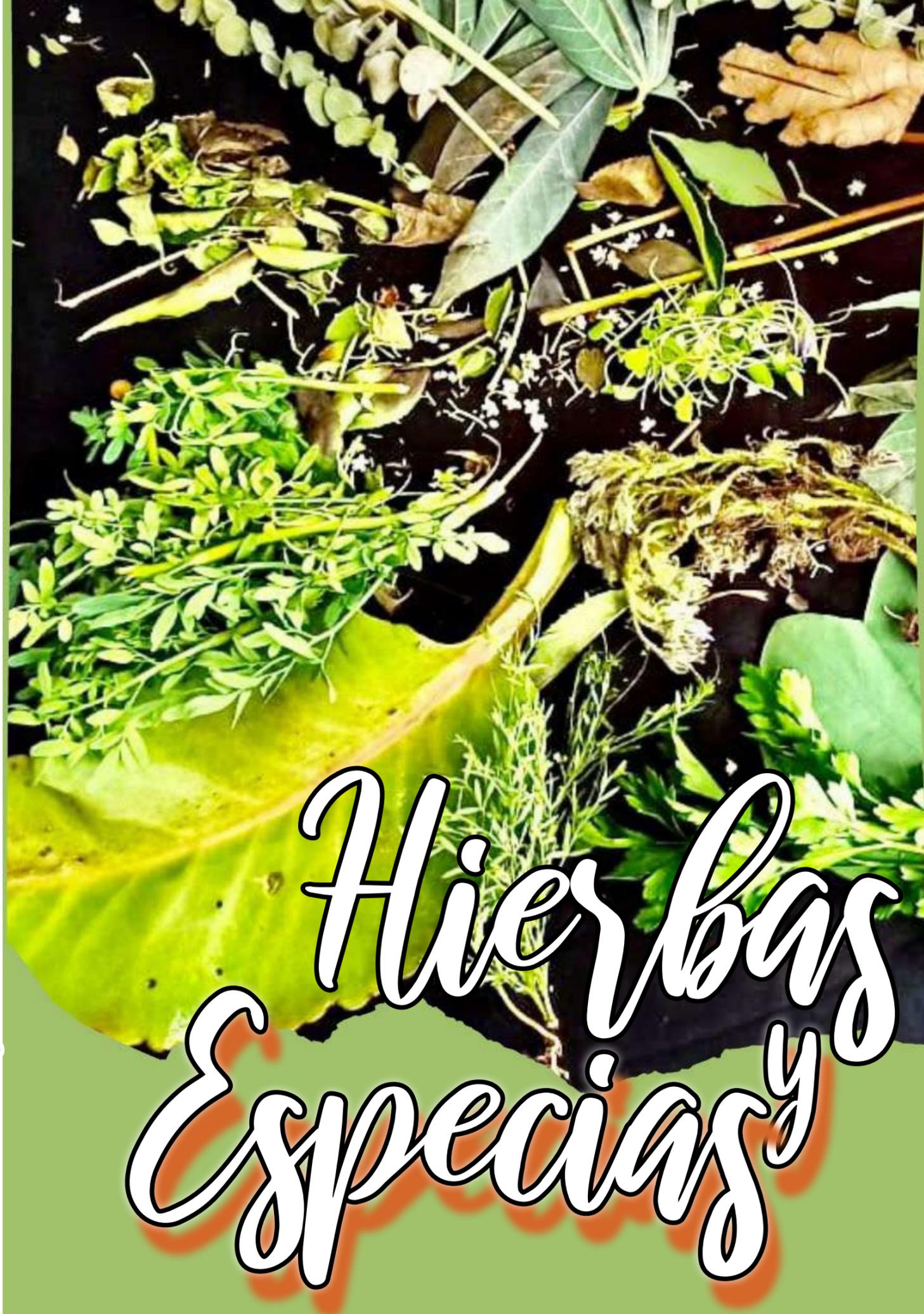
Créditos

Fotografías: Juan Esteban Palacio Duque



Hierbas y Especies: Cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín

Hierbas Especias y



Hierbas y Especies:
cultura, identidad y alimentación
de la ciudad de Medellín

:

Autores:

Esteban Ortiz Gallego

Sebastián Camilo Martínez Giraldo

Este libro es resultado de investigación. Fue arbitrado bajo el sistema doble ciego por expertos externos en el área, bajo la supervisión editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador. Los planteamientos y argumentaciones presentadas en el libro, son responsabilidad única y exclusiva de sus autores, por lo tanto, la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia y demás que respaldan la obra actúan como un tercero de buena fe.

Edición: Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador CIDE-Ecuador.
© 2020 Hierbas y Especies: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín.

Autores

© Esteban Ortiz Gallego

© Sebastián Camilo Martínez Giraldo.

Primera Edición

Versión digital

Depósito legal: 118985

ISBN: 978-9942-802-90-3

ISBN: 978-9942-802-90-3



9789942802903

Versión impresa

Depósito legal: 118987

ISBN: 978-9942-802-91-0

ISBN: 978-9942-802-91-0



9789942802910

Coordinador Editorial: Lic. Pedro Misacc Naranjo, MSc.

Portada: Fotografía Juan Esteban Palacio Duque

Diagramación e impresión: Editorial CIDE Ecuador.

Revisión de estilo, gramática, ortografía y redacción: PhD. Julio César Montiel Flores,

Edit. Víctor Julio Henao Henao.

Correo electrónico: editorial@cidecuador.org

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Internacional



Catalogación de la fuente

128928

v.1

Hierbas y Especias: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín Primera Edición / Esteban Ortiz Gallego & Sebastián Camilo Martínez Giraldo, autores. -Guayaquil (Ecuador): Fondo Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador (CIDE), 2020. 198 páginas.

Versión Digital, ISBN:

HIERBAS Y ESPECIAS, MEMORÍA GASTRONÓMICA, IDENTIDAD GASTRONÓMICA, TRADICIÓN GASTRONÓMICA, Guayaquil-Ecuador: Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador (CIDE).

Disponible en:

<http://repositorio.cidecuador.org/>

[http:// cidecuador.org](http://cidecuador.org)

Esteban Ortiz Gallego

Cocinero colombiano, nacido en el municipio de Bello Antioquia. Tecnólogo en Gastronomía y estudiante del programa Profesional en Gastronomía y Culinaria de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. Ha hecho parte desde el 2015 de el Semillero de investigación Cultura Gastronómica, con el que ha participado en variedad de encuentros nacionales como Redcolsi en nodos regionales y nacionales, Encuentro Nacional de Estudiantes de Gastronomía de Acodrés. Además de algunos concursos internacionales de investigación internacional de la CONPEHT en el 2018 en La Paz Bolivia, y en 2019 Santo Domingo República Dominicana, obteniendo un segundo lugar en este último.

En 2017 logró el título de campeón en el concurso “En Busca de Jóvenes Talentos de la Cocina Panamericana” de la CONPEHT

Sebastián Camilo Martínez Giraldo

Cocinero colombiano, nacido en el municipio de Granada Antioquia. Tecnólogo en Gastronomía y estudiante del programa Profesional en Gastronomía y Culinaria de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. Ha hecho parte desde el 2015 de el Semillero de investigación *Cultura Gastronómica*, con el que ha participado en variedad de encuentros nacionales como Redcolsi en nodos regionales y nacionales, Encuentro Nacional de Estudiantes de Gastronomía de Acodrés. Además de algunos concursos internacionales de investigación internacional de la CONPEHT en el 2018 en La Paz Bolivia, y en 2019 Santo Domingo República Dominicana, obteniendo un segundo lugar en este último.

En 2017 logró el título de campeón en el concurso “En Busca de Jóvenes Talentos de la Cocina Panamericana” de la CONPEHT

Agradecimientos

En primer lugar, el agradecimiento es para Dios porque sin su guía nada de esto hubiera sido posible.

En segundo lugar, a la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, por ser el centro de educación, y por propiciar los espacios para el crecimiento tanto personal como profesional. Además, por todas las oportunidades que nos ha brindado en el transcurso de estos últimos años. Cabe resaltar que más que un agradecimiento es una felicitación por la acreditación institucional en alta calidad, logro tan merecido para este núcleo de sabores y saberes.

En tercer lugar y de todo corazón a Camilo Restrepo Ayala por su guía y ayuda desinteresada en la elaboración de esta investigación y en toda la carrera universitaria. Igualmente, a Eddy Yhomara Rúa, Laura Jaramillo, Juan Pablo Patiño, Sebastián Pérez y demás profesores de la facultad de administración, quienes con su guía hicieron que este trabajo pudiera terminar de la mejor manera. Gracias por sus enseñanzas, su paciencia y su dedicación, hicieron que formáramos un pensamiento crítico y una gran sed de conocimiento.

A Juan Esteban Palacios, por su opinión creativa y por el excelente trabajo fotográfico.

A toda nuestra familia por su invaluable colaboración y comprensión.

Y finalmente, a cada una de las personas portadoras del saber ancestral que muy humildemente nos compartieron y nos permitieron plasmar sus conocimientos.

Contenido

Introducción	13
Marco referencial	14
Marco histórico	15
Marco teórico	19
Objetivos	20
Materiales y Métodos	20
Resultados y Discusiones	21
Acelga	22
Ensalada de acelgas	23
Achiote	24
Sofrito de achiote	25
Acuyo	26
Infusión de acuyo para la tos	27
Ají	28
Encurtido	29
Ajo	30
Pasta de ajo	31
Ajo macho	32
Riego de ajo macho para repeler las malas energías	33
Ajonjolí	34
Paleta de ajonjolí	35
Alcaparra	36
Ensalada de atún y alcaparras	37
Albahaca	38
Mayonesa de albahaca	41
Alcaravea	42
Cóctel de brandy y alcaravea	43
Alfalfa	44
Tostada con puré de aguacate, huevo cocido y brotes de alfalfa	45
Altamisa	46
Bebida de altamisa para la gripe	47

Amansa guapos	48
Bebida de amansa guapos para el dolor muscular	49
Anamú	50
Baño de anamú para combatir el cólico menstrual	51
Anís	52
Natilla de anís y vainilla	54
Arrayán	55
Chicha de piña y arrayán	56
Artemisia	57
Marinada de artemisia para pescado	58
Berro	59
Crema de berros	60
Borraja	61
Cóctel de borraja y menta	62
Botón de oro	63
Remedio de botón de oro para los cólicos estomacales	64
Brevo	65
Aguardiente con hojas de brevo	66
Caléndula	67
Mantequilla de caléndula y cayena	68
Canela	69
Torta de pasas y maní	70
Casco de vaca	71
Sorbete de papaya y casco de vaca (para la inflamación intestinal)	72
Cebolla de rama	73
Aliño	74
Cidrón	75
Aromática de guayaba, maracuyá y cidrón	76
Cilantro	77
Ceviche de mango	78
Clavo	79
Helado de canela y clavos de olor	80

Coca	81
Galleta de coca	83
Comino	84
Chorizo de cerdo	86
Coriandro	87
Vinagreta de coriandro	88
Cúrcuma	89
Adobo para carnes	90
Bayas de enebro	91
Ron tonic	92
Eneldo	93
Papas al eneldo	94
Estragón	95
Finas hievas	96
Hinojo	97
Aceite de hinojo y ajo	98
Paico	99
Purgante de paico y hierbabuena	100
Hoja de Yuca	101
Estaca de maíz	102
Flor de jamaica	103
Mermelada de flor de jamaica	104
Jengibre	105
Puré de manzana, jengibre y frutos secos	106
Laurel	107
Salsa de tomate	108
Limoncillo	109
Postre de tres leches y limoncillo	110
Verdolaga	111
Postre de tres leches y limoncillo	112
Malva	113
Sopa de malva	114

Manzanilla	115
Gelatina de manzanilla y piña	116
Mejorana	117
Mistela de mejorana	118
Mostaza	119
Salsa de mostaza en grano	120
Nuez moscada	121
Dulce de ayuma	122
Orégano	123
Vegetales al horno con orégano y reomreo	124
Penca de sábila	125
Dulce de ayuma	126
Perejil	127
Dulce de ayuma	128
Perifollo	129
Vinagreta de hierbas aromáticas	130
Pimienta	131
Pan de orégano y pimienta	132
Poleo	133
Mojito de poleo	134
Romero	135
Escabeche de vegetales	136
Romero	137
Baño de ruda para la buena suerte	138
Salvia	139
Mantequilla clarificada con salvia y ajo	140
Sanalotodo	141
Batido de fresa y sanalotodo para el hígado	142
Sarpoleta	143
Agua de naranja, limón y sarpoleta para la fiebre	144
Sauco	145
Dulce de mora y sauco	146

Tabaco	147
Sal de tabaco	148
Tomillo	149
Puré de papas al tomillo	150
Toronjil	151
Limonada con jengibre y toronjil	152
Vainilla	153
Mantecado de vainilla	154
Verbena	155
Jugo de sandía y verbena para el dolor de cabeza	156
Yerbabuena	157
Esparcible de aguacate, yerbabuena y limón	158
Yerbamora	159
Bebida de yerbamora (calmante)	160
Azafrán de Raíz	161
Condimento para sopas y caldos	162
Cilantro cimarrón	163
Arroz al cimarrón	164
Helecho	165
Aciete ahumado	166
Cardamomo	167
Confites de cardamomo	168
Eucalipto	169
Trucha ahumada con eucalipto	170
Menta	171
Kibbe	173
Guasca	175
Crema de maíz y guasca	176
Hojas de narajano	177
Plátano maduro en melao	178
Tomatera	179
Jugo para la hemorragia	180

Árnica	181
Utensilios usados para la transformación y preservación de las hierbas y las especias	184
Utensilios	187
Medidas caseras y equivalencias	188
Conclusiones	188
Referencias	189

Introducción

La comida y sus rituales de preparación y posterior consumo, disponen el escenario para la evocación de relatos. La comida y su moderno dispositivo escénico, que llamamos cocina, es un configurador de identidad, memoria, tradición y reunión (Chitiva Rincón, 2010, p. 11).

La alimentación es un acto que no comprende únicamente el transformar y consumir un alimento, sino que también, está ligada a aspectos de carácter simbólico, cultural, tradicional y social, de un espacio y población determinada. Todos estos elementos vinculados a la alimentación se transmiten de generación en generación, y son los encargados de fijar la identidad culinaria de una sociedad.

Para concebir el acto alimenticio, deben existir una serie de aportes (ingredientes, métodos de cocción, formas de preparación, utensilios, modos de consumo) por parte de uno o varios grupos sociales. La cocina tradicional colombiana se fundamenta principalmente en tres influencias gastronómicas: Indígena, afro y español.

Los españoles traen consigo una serie de costumbres y tradiciones propias de su cocina, que están atadas a una colección de ingredientes, utensilios y métodos de cocción, necesarios para su confección. Algunos de los ingredientes – dice Martínez Carreño (2012) – son: “... almidón, almendrán, almendra larga, azúcar rosada, aceite, arroz, alcaparras, aceitunas, azafrán, avellanas, ajos, anís, azúcar cande, ajonjolí, atún, clavos, canela, cajetas con carne de membrillo, conserva en barriles, garbanzos, lentejas, miel, fideos, vino blanco, vino tinto, vinagre, bizcocho...” (p. 25).

Además, añade Martínez Carreño (2012), que junto con estos ingredientes llegan utensilios como: “... cuchillos de Gueldeque, belduques, cuchillos de Vergara, cuchillos bohemios, cuchillos carniceros, cedazos, loza de Talavera, de Pisa y de Sevilla, vasos, fruteros, manteles adamascados, servilletas y sartenes...” (p. 26).

La cultura africana, proporciona a la mixtura de la cocina colombiana ingredientes como el plátano, métodos de cocción como la fritura profunda, preparaciones como los dulces y los guisos. También, la mujer afro es la encargada de dotar de sabor a la cocina de los españoles, ya que ellas se encargaban de transformar los insumos, en las preparaciones finales. Y es que la cultura afro no solo es cocina, sino que también, es sabor, sazón, música y danza (Gobernación del Atlántico, 2018, p. 37).

Finalmente, los grupos indígenas locales, contaban con una gama de utensilios, ingredientes y unos métodos de cocción, que fueron indispensables para el concebir de la cocina colombiana:

... implementos de cocina, como la piedra de moler, las ollas de barro, el budare para el cazabe, la achiotera para extraerle el color a las semillas de achioté, el palote para revolver líquidos, y los recipientes, cucharas y vasijas de totumo; heredamos, igualmente, las técnicas de ahumado, secado y salado que conservan los alimentos y les confieren sabores especiales... (Gobernación del Atlántico, 2018, p. 26)

Aferrados a estos elementos que son aportados por las tres influencias, se encuentra dos grupos de ingredientes que son indispensables, para llenar la cocina colombiana de sazón y sabor: Las hierbas y las especias.

Los ajíes, el brevo, el cidrón, el comino, el limoncillo, la malva, la penca sábila, la pimienta, el poleo, el sauco, el tabaco, la yerbabuena, y las verdolagas, son algunas de las hierbas y las especias heredadas por las tres influencias mencionadas con anterioridad. Los diferentes usos simbólicos, culinarios y medicinales

que se dan a estas, hacen parte de la cultura popular colombiana. Dicho uso de las hierbas y las especias se va viendo afectado con el pasar del tiempo, ya que las tradiciones y hábitos entorno al uso de algunas hierbas y especias se van frecuentando cada vez menos, por parte de la actual generación, lo que conlleva a un desconocimiento u olvido de las costumbres para las que es empleado dicho elemento.

Este escrito tiene como principal finalidad preservar una pequeña parte de la cultura material de Colombia, como lo son las hierbas y las especias; y adicionalmente de la cultura inmaterial del mismo territorio, por medio de los usos entorno a estos ingredientes.

Marco referencial

Tabla 1

Estado del arte

¿Quién?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Dónde?
Pamela Westland & Peter Mchoy	Guía con apoyo de imágenes, información acerca de botánica de cada planta. Información para su cultivo	1998	Barcelona-España
Valentina Sanmiguel Gómez	Uso y conocimiento de hierbas aromáticas y especias en la preparación de los alimentos	2019	Bogotá-Colombia
Elisabeth Lamber Ortiz	Enciclopedia de las especias condimentos y plantas aromáticas Guía práctica completa para cocinar	1993	Madrid
Santiago Díaz Piedrahita	Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos	2012	Bogotá-Colombia
Cristo Hoyos	Tambucos, ceretas y canfongos. Recipientes, soportes y empaques antiguos del departamento de Bolívar	2012	Bogotá-Colombia
Aliza Green	El libro de las Especias: Hierbas Aromáticas y Especias	2007	Filadelfia-Pensilvania

Nota. Elaboración propia.

Marca histórica

Uso de las hierbas y las especias a través de la historia

Sin la riqueza que se esperaba obtener de los viajes oceánicos, sin las expectativas creadas en torno al comercio de las especias, las plantas medicinales, y el oro, ni Vasco de Gama habría ido a las Indias, ni Colón hubiera descubierto América (De Sagrera, 2005, p. 3).

Las hierbas y las especias son elementos con una actuación elemental a través de la historia, gracias a sus cualidades medicinales, y a su aporte organoléptico gastronómicamente hablando.

Se cree que las hierbas y las especias se comenzaron a utilizar de forma inconsciente por los primeros homínidos, como medio para la producción de fuego. “... Lo que respecta a Próximo Oriente, se ha encontrado madera, sílex y semillas en el yacimiento Geshert Benot Ya’aqov, con una antigüedad de 790.000 años...” (Benito, 2017, p. 7). Posiblemente, los elementos usados para la combustión eran plantas aromáticas. Este fuego, sería posteriormente aprovechado para transformar los alimentos y hacerlos más exquisitos, impregnándolos de todo el aroma que se produce con la quema de estos ingredientes.

“... las plantas aromáticas que se emplean para sazonar los alimentos se empezaron a cultivar probablemente hace miles de años, antes de los albores de la civilización: tal vez su cultivo señalo los comienzos de la propia civilización...” (Lambert Ortiz, 1993, p.7). El cultivo de las hierbas y especias con fines culinarios y medicinales, tienen sus inicios miles de años atrás, y está estrechamente ligado con Oriente. Y es que algunos escritos testifican que en China, Egipto, India, Persia y Grecia, había un uso y cultivo de las hierbas y las especias, que se remonta hacia el año 3.000 a.C. (Lambert Ortiz, 1993, p. 7).

Medicinalmente hay algunos antecedentes acerca del cultivo y uso de las hierbas y las especias: “... 3.000 años antes de Cristo se escribió el libro más antiguo sobre plantas medicinales en China; los sumerios, 2.500 años a.C., usaron las plantas con fines curativos; los asirios conocieron un poco más de 250 hierbas medicinales...” (Alarcón, 2011, p. 4).

Muchas de las hierbas y las especias se distribuyeron desde Asia tropical por varios territorios, producto de luchas y de guerras. Raven et al. (1992) expresan al respecto lo siguiente:

... Las especias más importantes procedían de Asia tropical; eran las responsables tanto de los largos viajes como de una gran cantidad de conflictos. Hacia el siglo III a.C., grandes caravanas de camellos – que a menudo requerían dos años para completar el viaje – transportaban especias de Asia tropical a los países de la cuenca del Mediterráneo.... (p. 629).

En la antigua Mesopotamia, también era común el cultivo y uso de hierbas y especias para cocinar, ya que proporcionaban sabor y aroma a sus recetas culinarias. Acerca de esto, García Lenberg (s.f.), dice lo siguiente:

... en los textos procedentes de la Mesopotamia antigua aparecen numerosos vocablos con los determinativos de plantas U y SAR, que por el contexto y por las pequeñas cantidades en las que se contabilizan, no parecen designar hortalizas, sino condimentos. También se las designa genéricamente con el término acadio *eristu* o *esrestu* que hace alusión a que son plantas cultivadas... (p. 2).

Tanto hierbas como especias, fueron empleadas con mucha frecuencia por los egipcios y los babilonios. Respeto al uso de estas por parte de los egipcios, Vanoyeke (2008) manifiesta:

Desde sus orígenes, los egipcios fueron pues grandes consumidores de especias. Habían observado sus propiedades benéficas y las utilizaban a tal fin. Aunque no inventaron por sí solos la aromaterapia, participaron en su desarrollo y pusieron un grano de arena al conocimiento de las especias, tanto en medicina como en gastronomía. (p. 37).

Especias como el cardamomo, la canela, la pimienta y el azafrán, eran utilizadas por los egipcios para condimentar estofados, hervidos, asados y productos de panificación. En ocasiones eran empleadas como moneda de cambio. Sus atributos medicinales, hicieron que hierbas y especias, se emplearan con fines médicos en el antiguo Egipto (Verdú & Barbancho Cisneros, 2007, p. 57).

Además del uso de hierbas y especias con fines culinarios, los babilonios poseían un entendimiento acerca del valor del aroma. Este aspecto se manifestaba a través de los aceites que elaboraban por medio de hierbas y especias. Asimismo, tenían una serie de hábitos y costumbres, que reflejaban el significado que tenía el aroma para ellos.

Por ejemplo, tenían la costumbre de quemar maderas aromáticas en el interior de sus viviendas, frotar su cuerpo con piedra pómez y luego untarlos con ungüentos. Estos ungüentos no se destinaban solo al cuidado de los vivos, sino también a la unción de los muertos. En el embalsamamiento se utilizaba miel, aceites aromáticos, sal y especias... (Galleguillos Tapia, 2015).

Por su parte los griegos, - dicen Mchoy & Westland (1998) – poseían un entendimiento particular acerca del uso de las hierbas y las especias:

... eran grandes conocedores de las hierbas y sus aplicaciones. Hacia el año 400 a.C., los discípulos de Hipócrates, el padre de la medicina, se instruían en el uso de las hierbas como medio para aliviar el dolor y curar enfermedades... (p. 9).

Desde tiempos remotos, se tienen algunos indicios en la Biblia, de que el pueblo hebreo también colocaba hierbas y especias, para condimentar algunos alimentos (Mchoy & Westland, 1998, p. 9). Nelson (2012), menciona que en los huertos de la Biblia se cultivaban especias como: “Comino, Menta, mostaza, perejil, salvia y tomillo” (p. 382).

Por otro lado, dentro de la cultura árabe era muy frecuente el uso de hierbas y especias como la canela, el clavo, el azafrán, el comino y la alcaravea, ya que estos tenían un gran conocimiento de sus propiedades medicinales (García, 2005, p. 11). Este factor permitió que se pudieran realizar grandes avances a nivel medicinal. Además, los árabes – manifiesta García J. (2007) – se convierten en un puente de acceso para las hierbas y las especias “... entre las tierras productoras de Oriente y las mesas consumidoras de occidente...” (p. 8).

Los romanos atribuían cualidades al uso de las hierbas y las especias. Estas propiedades, despertaban mucho interés por parte del imperio romano, y generaban una mayor atracción para hacerse con tan preciados ingredientes. Pues bien, eran tantos los deseos de hacerse con lotes de hierbas y especias, que el imperio romano, dice García (2007), “... agoto sus existencias de plata para comprar jengibre, pimienta, clavo y cardamomo a los árabes...” (p. 9). Pero es su elevado costo, el factor que hace que los romanos, se vean en la tarea de elaborar rutas que permitieran comercializar las especias de la India, y minimizar la cantidad que se pagaba por estas. Así pues, diferentes especias y sus usos, son propagados a medida que el imperio romano, intenta conquistar los diferentes territorios del continente europeo.

“La India tenía mucho que dar a Europa en la forma concreta de especias, textiles y otros productos orientales” (Percival Spear, 2014). Antiguamente en la India, hierbas y especias como el cilantro, el comino,

el coriandro, el laurel, la canela, el jengibre, el ajo, la nuez moscada, el cardamomo, la pimienta y la cúrcuma (solo por nombrar algunas del amplio portafolio que existe en este territorio), eran muy apreciadas por su población, gracias a las virtudes medicinales y conservantes que se les conferían. Posteriormente, a estos atributos se sumaron el aroma y sabor que proporcionaban a las preparaciones culinarias, así, como sus propiedades digestivas (Panjabi, 2006, p. 41). Estas cualidades, hacían de las hierbas y las especias, ingredientes muy deseados por todo el mundo.

En la época de la Edad Media, las especias eran utilizadas como conservantes alimenticios, además, ocultaban algunos sabores que se ocasionaban en el proceso de descomposición de los alimentos. El interés por preparaciones muy condimentadas, fue otro de los factores que impulsó el uso de estos ingredientes, a lo largo de este periodo (Bühler, 2005). Durante la época del invierno el ganado debía ser sacrificado, ya que los pastizales eran casi nulos, y no había fuentes para alimentarlos. Con el pasar del tiempo, la carne obtenida de este sacrificio se tornaba de mal sabor, motivo por el cual, se empleaban hierbas y especias para encubrir estos defectos. También, durante este periodo, las hierbas y las especias eran empleadas para la obtención de un buen vino, ya que, dice Percival Spear (2014) "... El vino a falta de métodos antiguos o modernos de añejamiento, tenía que ser sazonado con especias..." estos ingredientes, eran los que dotaban la bebida de su característico "bouquet".

Durante el periodo del Renacimiento, las hierbas y las especias eran utilizadas para elaborar complejas preparaciones culinarias, que eran destinadas a satisfacer los paladares de la nobleza. Respecto a este aspecto, Camarero Tabera (2016) afirma que para esta época "las especias siguen siendo sinónimo de distinción entre la cocina aristocrática y la popular" (p. 23). La cocina de la clase alta era enriquecida por numerosas hierbas y especias, a las cuales, la clase baja no podía acceder, debido a sus elevados costos. Además, estos ingredientes seguían siendo empleados para conservar y ocultar los malos sabores de los alimentos, así, como para elaborar remedios que sirvieron para tratar algunas enfermedades.

Con la llegada de los españoles al nuevo mundo (1492), el portafolio de hierbas y especias se hizo mucho más grande. Del Continente Americano, se pudo enriquecer la despensa europea con hierbas y especias como: La vainilla, los ajíes, la bija, el anamú, la altamisa y el paico. A su vez, los viajeros europeos, poblaron los campos de América con verdolaga, mostaza, sauco y toronjil.

En el siglo XVII la alimentación comienza a tener un giro. El consumo de alimentos se hace desde una ideología del gusto personal, y no teniendo como primicia, las cualidades medicinales que estos poseían. De esta manera, se hace una reducción en el uso abundante de especias, las cuales venían con una concepción medicinal muy marcada desde la Edad Media (Leschziner, 2014). Para esta época "... la especia más demandada era la pimienta, casi en un 70% del total del comercio pues sus ganancias y margen de compraventa eran muy elevados..." (Sandalia González & Palacios Romero, 2017).

En el siglo XVIII, la cocina francesa había notado que los gustos tienen una tendencia a variar y, que lo que hoy es bueno mañana no lo puede ser. El uso de las especias era algo reducido (no se exageraba), y por el contrario, las hierbas aromáticas locales se comenzaban a utilizar de forma abundante. Hierbas como el perejil, albahaca, romero, laurel y tomillo, eran cada vez más constantes en las diferentes preparaciones y recetas de la época (Sgorbati Bosi, 2018).

A principios del siglo XIX desaparecieron los monopolios y, a consecuencia de ello, los precios bajaron considerablemente, haciendo las especias más asequibles (Sandalia González & Palacios Romero, 2017). Ya no era únicamente la clase alta quien podía disponer de estos ingredientes de lujo, ahora toda la

sociedad podía acceder a ellos más fácilmente. De esta forma las cocinas populares se podían enriquecer aún más, gracias al aroma y sabor que proporcionaban las hierbas y las especias a cada una de las preparaciones.

Ya en la actualidad el uso de las hierbas y las especias sigue estando presente en varias disciplinas. En la cocina, se convierten en un aliado fundamental, que tiene como objetivo aromatizar, sazonar, y potencializar los sabores de las preparaciones. A nivel cosmético, se emplean sus aceites esenciales, con los que se elaboran ungüentos, cremas, pomadas y perfumes. También son destinadas a la elaboración de productos de limpieza y desinfección, así, como productos odontológicos. Finalmente, hierbas y especias, siguen estando arraigadas a las creencias y costumbres de la medicina popular, factor que se ve afectado en gran medida, por la industria farmacéutica y sus productos químicos medicinales.

En Colombia

Los usos de las hierbas y especias en el ámbito colombiano son muy diversos. Ya sea desde la medicina tradicional, la culinaria, o la espiritualidad con sus creencias basadas en lo popular. Los usos, además de los elementos o utensilios necesarios para su aprovechamiento, hacen parte de la cultura e identidad propia de cada país, región o ciudad. Estos conocimientos distinguen o identifican a los individuos de ciertas zonas del país.

En el entorno rural las hierbas y las especias tienen significados y usos, que en su mayoría poseen fines medicinales. Esto se debe a la dificultad para el acceso a los sistemas de salud; y de allí nacen los curanderos, culebreros y yerbateros. Los principales encargados de devolver la salud de los campesinos, con pócimas, bebedizos y contras, las cuales se elaboran a base de hierbas propias de la región

A la Medellín antigua llegan los campesinos despojados de sus tierras, y junto con ellos las tradiciones y costumbres que se mezclan con las ya existentes, creando una interculturalidad propia de una urbe. El culinario, el medicinal y el espiritual se mezclan y se conservan de generación en generación. Emplastos, zumos, baños, riegos, inhalaciones, infusiones, canelazos, aliños, ensaladas, son algunas muestras de la presencia de las hierbas y las especias en el día a día de las familias residentes en esta ciudad

Estos saberes se pueden ver amenazados por múltiples factores, como lo son el desconocimiento, la falta de construcciones literarias que preserven los usos reales, o el poco aprovechamiento que se les da a sus diversas cualidades. En este documento se plasman algunos de ellos, enmarcados siempre en lo culinario, espiritual y medicinal, propio de una ciudad tan diversa como Medellín.

Marco teórico

Las hierbas y las especias están inmersas en las tradiciones, costumbres y hábitos, no solo alimenticios, sino también simbólicos, y medicinales de un pueblo.

Graciela Martínez define las especias como “los frutos, las flores, las vainas, cortezas, raíces o bulbos y semillas de las plantas aromáticas que aromatizan o enriquecen el sabor de los platillos y que regularmente se comercializan de una forma deshidratada” (Martínez et al., 2004).

Peter Mchoy determina las especias con un concepto totalmente diferente al anterior. Para él las especias son “... las plantas leñosas y aquellas que no se reproducen por semillas serian especias” (Mchoy & Westland, 1998).

Desde otro punto de vista, Claudia Cabezas manifiesta que 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” (Cabezas & Gonzáles, 2014).

Por otro lado, Marcela Gonzales define la hierbas o hierbas aromáticas como “hojas y a veces los tallos de plantas que se usan para adicionar aromas y sabores a los alimentos, y se deben usar en pocas cantidades para que su sabor no predomine en el platillo” (Martínez et al., 2004).

Pamela Wstland, establece la definición de las hierbas desde otra perspectiva “... las hierbas son plantas anuales perennes o bienales que pueden brotar por germinación de semillas y tienen utilidades culinarias o prácticas” (Mchoy & Westland, 1998).

Finalmente, Tania Gonzales manifiesta que las hierbas “son las hojas o tallos de plantas de bajo crecimiento que se pueden utilizar frescas o secas para aromatizar algunas preparaciones culinarias” (Cabezas & Gonzáles, 2014).

Ambos elementos, tanto hierbas como especias, hacen parte del patrimonio cultural de un pueblo, y es este, quien se encarga de proporcionar un sentido y un valor a su uso. Para el Ministerio de Cultura en Colombia, el patrimonio cultural se entiende como:

... una suma de bienes y manifestaciones que abarca un vasto campo de la vida social y está constituida por un complejo conjunto de activos sociales de carácter cultural (material e inmaterial), que le dan a un grupo humano sentido, identidad y pertenencia (Ministerio de Cultura, 2020).

Objetivos

General

- Comparar los diferentes usos que se dan a las hierbas y las especias en el entorno rural y de restauración en la ciudad de Medellín

Específicos

- Identificar cuáles son las hierbas y las especias que se emplean en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín.
- Comprender el significado culinario y simbólico de estos ingredientes en cada uno de los espacios de observación.
- Reconocer la cultura material empleada para la transformación y uso estos elementos.

Materiales y Métodos

Esta investigación, tiene un enfoque cualitativo debido a que no se emplea la recopilación y el estudio de datos, para precisar las preguntas o generar nuevos cuestionamientos acerca de los usos de las hierbas y las especias en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín. Estas actividades, dicen Hernández Sampieri et al. (2003), “... sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas...” (p. 7). De esta forma, se recolectan datos con el fin de obtener posiciones, experiencias, puntos de vista, usos y costumbres que están ligadas con las hierbas y las especias; dando así, respuesta a los cuestionamientos generados de forma inicial.

La investigación es exploratoria, porque ayuda a obtener información sobre la oportunidad de generar un estudio más completo relacionado a un entorno específico, como lo es el uso de las hierbas y las especias.

Las técnicas empleadas en este trabajo para reunir la información son las siguientes: Entrevistas semiestructuradas abiertas, observación, revisión documental, fotografías, diario de campo.

Las entrevistas semiestructuradas, proporcionan al trabajo una serie de costumbres, hábitos, ideas, prácticas y experiencias, propias del entrevistado, que se encuentran estrechamente relacionadas con el tema de investigación. Arrollo Menéndez et al. (2009), dicen que esta técnica “trata de poner de relieve los significados que el tema reviste para el sujeto, en una espiral de aspectos que se van concatenando entre sí” (p. 140).

La observación o descripción etnográfica, es la etapa que provee a la investigación de todos los datos del medio a estudiar. Es allí donde se elabora, reúne, y prepara toda la información necesaria para desarrollar todo el trabajo. Respecto a esta técnica para reunir información, Malhotra (2008), manifiesta que “... el observador no trata de controlar ni de manipular el fenómeno que observa, sino que solo registra lo que

sucedee” (p. 203), así pues, todos los hallazgos que se van presentando de forma natural, son registrados y documentados en “diarios de campo”.

La revisión documental, expresan Hernández Sampieri et al. (2003), es una técnica que tiene como finalidad “detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación” (p. 61).

La fotografía es una herramienta que ayuda a evidenciar, acumular y examinar datos. Este instrumento, afirma García Gil (2010), también “... permite documentar procedimientos, rituales y formas de desempeño de los individuos o grupos de personas observadas...” (p. 365). De esta forma, se puede estudiar y recrear el entorno o los elementos analizados.

Resultados y Discusiones

Hierbas y las especias utilizadas en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín.

Tabla 2

Hierbas y especias

Hierbas Y Especias			
Acelga	Brevo	Flor De Jamaica	Sanalotodo
Achiote	Caléndula	Jengibre	Sarpoleta
Acuyo	Canela	Laurel	Sauco
Ají	Casco De Vaca	Limoncillo	Tabaco
Ajo	Cebolla De Rama	Verdolaga	Tomillo
Ajo Macho	Cidrón	Malva	Toronjil
Ajonjolí	Cilantro	Manzanilla	Vainilla
Alcaparra	Clavo	Mejorana	Verbena
Albahaca	Coca	Mostaza	Yerbabuena
Alcaravea	Comino	Nuez Moscada	Yerba Mora
Alfalfa	Coriandro	Orégano	Azafrán De Raíz
Altamisa	Cúrcuma	Penca De Sábila	Cilantro Cimarrón
Amansa Guapos	Bayas De Enebro	Perejil	Helecho
Anamú	Eneldo	Perifollo	Cardamomo
Arrayán	Estragón	Pimienta	Eucalipto
Artemisa	Árnica	Poleo	Menta
Berro	Hinojo	Romero	Hoja De Naranja
Borraja	Paico	Ruda	
Botón De Oro	Hoja De Yuca	Salvia	
Anís	Guasca	Tomatera	

Nota. Elaboración propia

Significado culinario y simbólico de estos ingredientes en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín.

Acelga



“Con los europeos llegaron hortalizas de hoja, tales como repollos, coles y relativos; espinacas y acelgas; lechugas y escarolas; berros, y la cebolla de hoja”

Patiño (2012, p. 175).



La Acelga o *Beta vulgaris var cicla*, es una planta comestible originaria antiguamente del Mediterráneo. También, conocida como beta o bleada. Por lo general, esta planta tiene unas hojas color verde, y pecíolos (parte de la planta que une la hoja con el tallo o la rama) color blanco. No obstante, algunas variedades presentan colores amarillos, naranjados, rojos, verdes y rosados en sus pecíolos.

Se suelen consumir sus hojas enteras, las cuales tienen un sabor fresco, amargo y un poco picante, que puede contrastar excelentemente con sabores dulces y salados; aunque, también se emplean los pecíolos de la planta para sustituir los espárragos o el apio. Se pueden ingerir crudas como parte de ensaladas, o cocidas como adición de una sopa o un estofado.

Los frijoles blancos a la bogotana son una preparación que se suele condimentar con manteca, cebolla picada, acelgas y pimienta molida. También las acelgas guisadas (Bogotá), la mazamorra chiquita (Boyacá), y los indios (Bogotá) son algunas de las preparaciones de cocina colombiana donde se utiliza esta hortaliza.

En la gastronomía internacional se evidencia el uso de la Acelga en preparaciones como los Noodles de Arroz, acelgas y cerdo, los buñuelos de acelga, y la torta pascualina.

Ensalada de acelgas

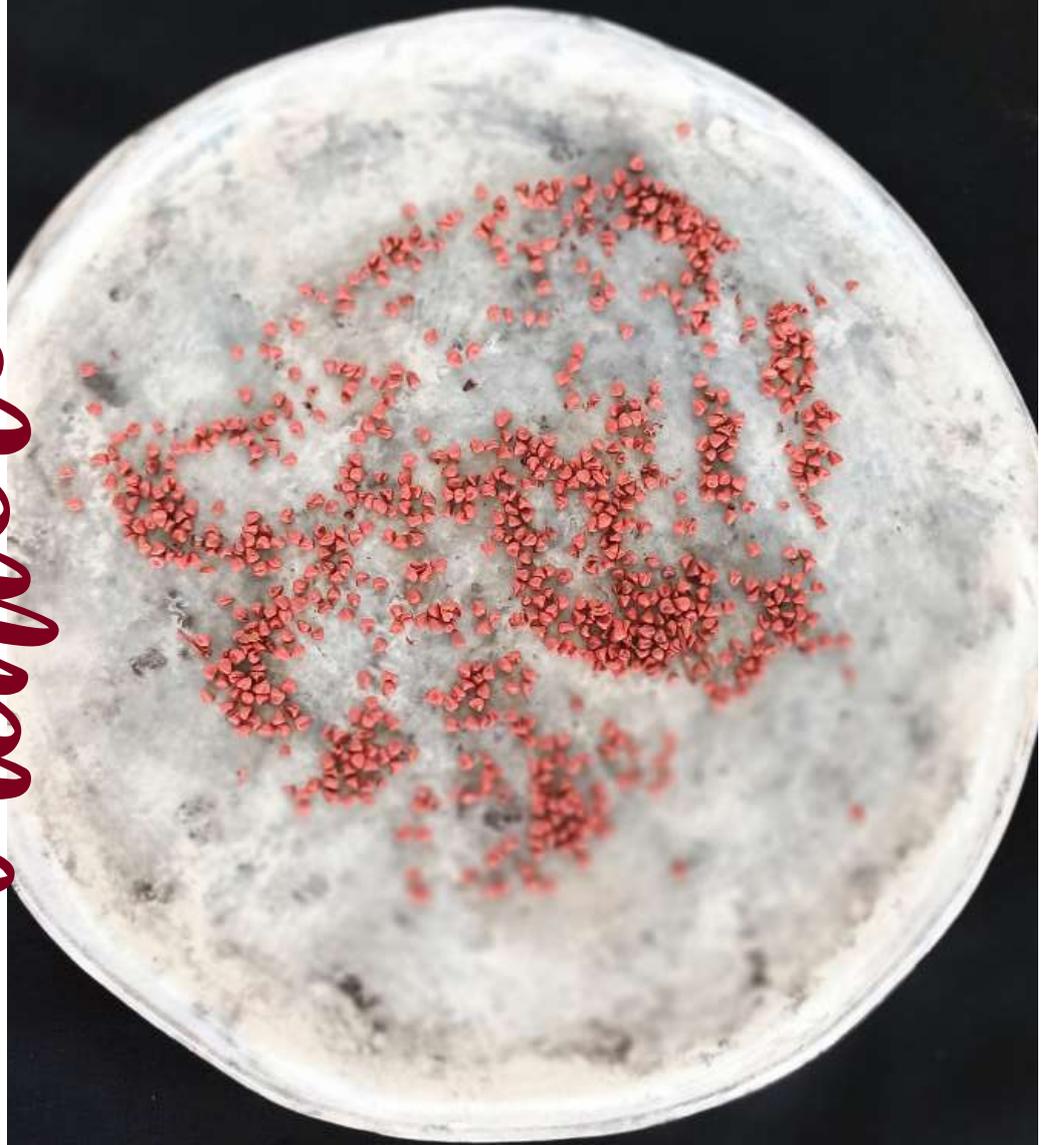
Ingredientes

- 2 Tomates chontos rojos
- 1 Taza de Acelga
- 1 Cebolla de huevo blanca
- 1 Limón mandarino
- Sal (cantidad necesaria)

Preparación

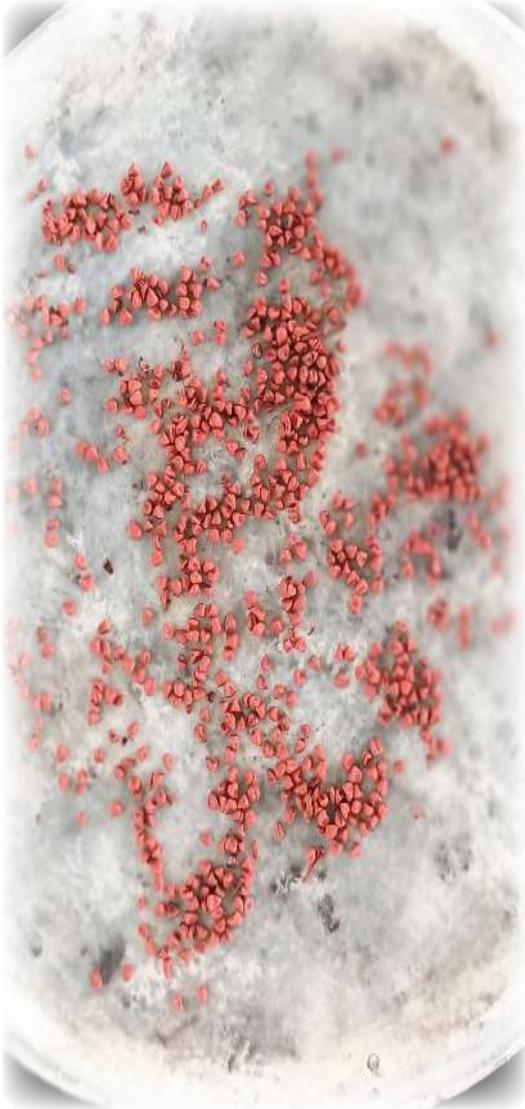
Cortar la acelga en tiras delgadas, con la ayuda de un cuchillo. Partir los tomates en cascos y las cebollas en plumas. Extraer el zumo de limón, e integrar con los ingredientes previamente cortados y la sal.

Achiote



“Acostumbraban nuestros primitivos pobladores el uso del achiote como colorante y condimento...”

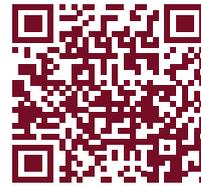
Martínez (2012, p. 23).



También conocido como bija, annatto, rocou, bizo, analto, achote, axiote, urucú. Es una especia originaria de América tropical, más específicamente del Amazonas y el Caribe. Las semillas de achiote, se obtienen de una planta o arbusto que se conoce con el mismo nombre, achiote (conocido científicamente como *Bixa Orellana*).

El Achiote, es una especia que se puede encontrar en polvo, semillas, pasta o hasta en aceite; y se emplea para dar color (rojizo), sabor (amargo) y un mínimo aroma a las preparaciones gastronómicas. Adicionalmente, se utiliza en la industria alimenticia como colorante para la elaboración de derivados lácteos y aceites.

En la gastronomía tradicional colombiana la bija se utiliza en la elaboración de guisos, sofritos, envueltos, caldos, sopas, arroces. Platos típicos como el caldo de dentón sapreso (Chocó), los tamales antioqueños (Antioquia), la cachama asada (Llanos), el guiso de caracoles (Amazonas), el arroz marinero (Bolívar), disfrutan de la presencia del Achiote dentro de los elementos esenciales para su elaboración.



Sofrito de achiote

Ingredientes

- 1 Cebolla de huevo blanca
- 6 Tallos de cebolla de rama
- 4 Tomates chontos maduros
- 3 Ajíes dulces
- 2 Dientes de ajo
- ¼ de taza de aceite de girasol
- 1 Cucharada de sal
- ½ Cucharadita de comino en polvo
- 2 Cucharadas de achiote en grano o 1 cucharada en polvo

Preparación

Inicialmente se debe elaborar el aceite achiotado. Calentar el aceite a fuego bajo, y adicionar las semillas de achiote. Dejar hasta que el aceite se torne color rojizo; o, mezclar con la ayuda de un batidor globo el achiote en polvo con el aceite, hasta tener una mezcla homogénea.

Picar finamente el tomate, las cebollas, los dientes de ajo, los ajíes, y reservar. Colocar el aceite achiotado en un sartén y calentar. Adicionar los vegetales previamente picados, sofreír y condimentar con sal y comino en polvo.

Acuyo



En uno de los escritos citados por Rojas (2012), se muestra como los pueblos indígenas de América empleaban el Acuyo como condimento para las carnes asadas o cocidas "... todo estaría debidamente aliñado con cebolla de las Indias, acuyo o paico, pimienta de la tierra y las diferentes clases de chiles o ajíes"

Sahagún (1988).



El Acuyo es una planta originaria de México. También, es conocido como hoja o hierba santa, tlanepa, alaján, momo, pimienta sagrada, acoyo, y hoja de anís. Principalmente, se suelen consumir las hojas color verde de esta planta, las cuales provienen de un pequeño arbusto conocido botánicamente con el nombre de *Piper sanctum*. Es empleado en preparaciones gastronómicas como tamales, caldos y guisos, gracias a que aporta un aroma característico anisado.

Medicinalmente, Se cree que la hoja de anís preparada en infusión puede combatir enfermedades como la tos y los cólicos menstruales, combinada con agua caliente para el baño, ayuda a disminuir la fiebre, mojada y puesta sobre los músculos alivia los dolores; o simplemente frotándola sobre la cabeza para calmar los dolores que se producen en ella.

En la gastronomía internacional se suele emplear en México para la elaboración de tamales, barbacoa y mole verde, así como en Guatemala para la elaboración de pachay (pescado envuelto en la hoja santa).

En la cocina colombiana el Acuyo se emplea como un elemento que impregna aroma y sabor, en preparaciones como el robalo con yerbas.

Infusión de acuyo para la tos

Ingredientes

- 1 Hoja de acuyo en trozos
- 1 Taza de Agua
- Cascaras de una naranja
- Azúcar o miel (opcional, si se desea endulzar)

Preparación

En una cacerola, hervir el agua. Una vez se llegue a este punto, agregar las hojas de acuyo y las cascaras de naranja. Retirar del fuego, tapar y reposar por unos cinco minutos. Pasado este tiempo, colar y se puede endulzar la bebida si se desea. Consumir inmediatamente.

Ají



“Los chiles, pimientos y ajíes gozaron de especial atención por parte de los hispanos, aun desde el primer viaje de Colón, quien los llevó como especia de las Indias a Europa” (Rojas, 2012, p. 40).



Encurtido

Ingredientes

- 4 Ajíes rojos
- 2 Cebollas de huevo
- 3 Tallos de cebolla de rama
- ½ Manojos de cilantro
- ½ Taza de Vinagre blanco
- Sal.



Preparación

Procesar los ajíes con el vinagre. Picar finamente las cebollas y el cilantro. Integrar todos los ingredientes, y sazonar.

Esta preparación se puede conservar en un frasco bien cerrado por 2 meses, aproximadamente.

El Ají, conocido científicamente como *Capsicum annum*, cuenta con más de 200 variedades y es una especia nativa del continente americano. También, es conocido como chile, morrón, pimiento, ñora o guindilla, se puede encontrar en una gran variedad de colores (verdes, rojos, morados, amarillos y naranjados); en diferentes escalas de picor, desde lo más leve y sensual, hasta lo más intenso y ardiente; así, como en diferentes tamaños y formas.

El uso de esta especia en preparaciones aporta un aroma similar al campo y un sabor picante. En platos de gastronomía tradicional colombiana, se utiliza en la elaboración de sopas, caldos, encurtidos, adobos para carnes, salsas. El refrito del pacífico, el chorizo antioqueño, el ajisero en leche (Llanos), y el Patty (San Andrés y Providencia), son unos de los referentes tradicionales donde el ají es empleado como materia prima para la elaboración.

Una vez descubierto por los españoles, el ají fue llevado al Viejo Mundo de la mano de Cristóbal Colón; y posterior a ello, su uso se propagó por el resto de la superficie terrestre. Desde ese momento, el Ají se aferró a gran parte de las cocinas tradicionales del mundo, convirtiéndose en un elemento fundamental para una diversidad de preparaciones, donde se contempla la existencia de este ingrediente. La salsa Sambal en Indonesia, el Cau Cau peruano, y el Kimchi Jigae de Corea del Sur, son una mínima muestra de la variada propuesta de preparaciones que implican el uso del Ají en ellas.

Gracias a sus propiedades medicinales, el Ají se emplea en múltiples tratamientos, con el fin de combatir y contrarrestar los problemas ocasionados por algunas enfermedades:

... En el tratamiento de problemas de presión arterial, previniendo los trastornos ocasionados por los coágulos en la sangre e incluso del endurecimiento de las arterias y ataques cardíacos. La Capsaicina tiene efectos antiinflamatorios y contrairritantes, aliviando dolores musculares, disminuyendo y aliviando dolores causados por las hemorroides y tratando externamente problemas de artritis, osteoartritis, reumatismo, neuralgias, dolores dentales y cicatrices quirúrgicas. (Martínez, 2015, pp. 3-4).

Respecto al uso del Ají como tratamiento para la hemorroides, dice Alicia Tamayo, habitante del municipio de Bello “el ají pajarito se traga en ayunas entero, diario por nueve días, para combatir la hemorroides. ¡Ojo! No se debe masticar” (Testimonio oral).

Ajo



“... la especial sazón se la deberemos a la combinación precisa, de delicado balance, de cebolla, ajo, cimarrón y cilantro, que procede de sabias cocineras negras” (Patiño Ossa, 2012, p. 42).



Pasta de ajo

Ingredientes

- 2 Cabezas de ajo
- 1 Cuchara tintera de sal
- ½ Taza de aceite de girasol
- Papel aluminio

Preparación

Cortar la capa superior de las cabezas de ajo, rociar con un chorro aceite de girasol, sal, y cubrir con papel aluminio. Llevar al horno a 200°C por una hora. Retirar del horno y presionar las cabezas para sacar el contenido. Mezclar con sal y el aceite de girasol restante.

Esta preparación se puede conservar en un frasco y refrigeración por dos meses.

Conocido científicamente como *Allium sativum*, es originario Asia central, y en un principio fue cultivado en Egipto, China y Mesopotamia.

Su llegada y difusión alrededor del continente americano fue gracias a los españoles, y poco a poco fue ganando firmeza entre las costumbres de los grupos indígenas. Este ingrediente, como dice Patiño (2012, p. 42) tuvo gran aceptación por parte de las comunidades locales del Nuevo Mundo, cosa que no ocurrió con otros alimentos de procedencia extranjera.

La principal utilidad del Ajo en la gastronomía, dice Niki Senit, “es resaltar el sabor de los platos umami” (Senit, 2011, p. 163). Este ingrediente también tiene la capacidad de impregnar un sabor particular (por lo general catalogado como sulfuroso, fuerte y picante), sobre sabores dulces, planos o algo leves. Por ejemplo, alimentos como panes, pastas o arroces, tienden a ser impulsados en presencia del Ajo.

Esta especia goza de una gran reputación gracias a sus cualidades medicinales. Se emplea como bactericida para combatir los parásitos intestinales. También, se emplea en el control de la cardiopatía, oponiéndose a enfermedades respiratorias y cardíacas. Adicionalmente, impide que haya altas concentraciones de colesterol en el cuerpo.

El señor Francisco Agudelo, habitante del municipio de Medellín, expresa: “Si consumes un diente de ajo en ayunas, y lo pasas con un vaso de agua, puedes prevenir la hipertensión arterial” (Testimonio personal).

Por otro lado, Sabina Mejía, oriunda del municipio de Briceño, dice lo siguiente, respecto al uso del ajo en la medicina natural:

Se machacan dientes de ajo, y mezclar en una botella con aguardiente. Se debe de dejar fermentar de dos a tres días. El resultado de esta mezcla, se le da a los niños en ayunas (una o dos cucharadas) para prevenir el crecimiento y la propagación de los parásitos intestinales. (Testimonio oral)

El Ajo es una materia prima que se puede encontrar en bulbo fresco, polvo, pasta, sal, escamas o en conserva. El friche (La Guajira); el guiso de iguana (San Andrés y Providencia); el caldo de cuchas (Huila); el tamal tolimense; y los pepinos rellenos (Boyacá), son algunas de las preparaciones de la cocina tradicional colombiana, que adquieren del Ajo, no solo un perfume penetrante, sino que también, sabores dulces, picantes, terrosos, sulfurosos, metálicos y florales.

En preparaciones de cocina internacional como el tzatziki, que es una salsa de Ajo, pepino y yogurt, la focaccia de Ajo y romero, y la crema de coliflor y Ajo asado, se puede evidenciar el uso del Ajo como parte esencial de cada preparación.

Ajo macho



*El Ajo Macho es una deformación del *Allium sativum*. Es considerado de esta forma, ya que sus bulbos exhiben una clara alteración de su forma característica. De esta forma, según Burba (2003), el Ajo Macho “es aquel cuyo bulbo está conformado por un único diente típicamente esférico, envuelto por varias catáfilas” (p. 33).*



Respecto al uso del Ajo Macho gastronómicamente hablando, Luz Bernarda Ortiz, afirma:

Con el ajo macho no se cocinaba casi; es mas no se podía cocinar, ya que tiene un olor muy fuerte. Su sabor también es muy fuerte, por eso no lo usábamos. El ajo macho se utilizaba más que todo para las contras y la buena suerte. (Testimonio personal).

El Ajo Macho tiene múltiples usos. Simbólicamente, se utiliza en la billetera como objeto de atracción del dinero. También, se utiliza como talismán de protección para repeler las alas energías y el mal de ojo. Además, es empleado como un medio que capta la prosperidad y la abundancia, hasta una buena pareja.

Desde la antigüedad, el pueblo egipcio consideraba en concepto de divino los resultados que esta planta tenía con respecto al tratamiento de diversas enfermedades. El Ajo Macho puede ser empleado como control para la adecuada circulación, calmante, acelerador de funciones metabólicas, y relajante para los nervios.

Si se desea conseguir o tener algo, hay un ritual que se puede hacer con el Ajo Macho para lograrlo:

Colocar un Ajo en la palma de la mano derecha y mirarlo mientras le dices:

A ti Ajo Macho, que me liberas de las envidias, de los males de ojo, de las brujerías, de las hechicerías, de mis enemigos, de las enfermedades y de la pobreza, te invoco y te pido cargues con energía positiva éste que está en mi mano para que me proteja del mal en general, me brinde salud, suerte y felicidad.

A ti fruto de la naturaleza y a los elementos os pido que trabajéis conjuntamente para mí, y que mi petición sea escuchada y atendida. Que así se cumpla. (Magia y Esoterismo, 2021)

*Riego de ajo macho
para repeler las malas
energías*

Ingredientes

- 3 Ajos macho
- 20 Tazas de agua

Preparación

Hervir el agua con los ajos por 20 minutos. Apartar del fuego y retirar los ajos. Dejar enfriar, y humedecer todo el cuerpo con este líquido

Ajonjolí



“En el año 1575 entraban por el puerto de Cartagena condimentos como azafrán, clavos, canela, ajonjolí, anís, ajos, conservas, aceitunas y atún” (Friede, 1960).



Benne, Ajonjolí o sésamo, son unas semillas generalmente de color blanco o negro, que se obtienen de una planta herbácea llamada científicamente como *Sesamum Indicum*. Estas semillas son originarias de África y la India, y se considera que fue descubierta por los habitantes sedentarios que poblaron los territorios alejados a ríos como el Tigris y el Éufrates. Al continente americano, llega de la mano de los esclavos africanos, quienes las utilizaban como condimento, ya que otorgaba un sabor característico a las preparaciones.

La Red de Productores de Ajonjolí de la Región Caribe colombiana, ofrece una breve descripción acerca de la planta y las semillas de sésamo:

Crece en forma recta y puede llegar a tener hasta dos metros de altura. Es un cultivo transitorio y su periodo vegetativo oscila entre los 3 y los 4 meses. Tiene abundantes raíces y, en general, el tallo es muy ramificado; las flores son de color blanco rojizo o amarillo y sus frutos son unas cápsulas que contienen varias semillas planas (entre 15 y 25 semillas cada una). Según la variedad, la semilla puede ser blanca, amarilla, roja, marrón o negra. (Corporación PBA, 2012, p. 10).

Las semillas de Ajonjolí se pueden consumir crudas, tostadas o procedas con sal. De esta semilla también se obtienen productos como aceite, pasta o harina, que son destinados para la elaboración de preparaciones gastronómicas.

En Colombia el Ajonjolí hace parte de preparaciones tradicionales como el almibar de horchata y los amasijos de melao y Ajonjolí. Este ingrediente también se utiliza en la elaboración de panelitas, cremas, y bebidas.

El condimento *Zatar* y la pasta *Tabini*, son dos preparaciones de cocina internacional, donde se evidencia el uso del sésamo. El primero, es una mezcla de especias y semillas que se utiliza en la cocina de Oriente Medio, para aportar aroma y sabor. El segundo, es un compuesto a partir de semillas de sésamo y aceite, que se emplea en la elaboración de preparaciones como el Hummus y la Halva.

Es recomendable el consumo de semillas de Ajonjolí para combatir enfermedades como el agotamiento mental y nervioso, la arterioesclerosis, las articulaciones tiesas, la irritabilidad, la pérdida de la memoria y los problemas nerviosos. Adicionalmente, la ingesta de este producto reduce los niveles de colesterol, alivia la depresión, el estreñimiento, el estrés, y previene la trombosis arterial.



Paleta de ajonjolí

Ingredientes

- ¼ de taza de leche
- ¼ de taza de crema de leche
- 6 Cucharadas de ajonjolí
- 3 Cucharadas de panela rallada
- 1 Astilla de canela
- Vasos o moldes de paleta o helado
- Palitos de paleta

Preparación

Calentar la leche a fuego bajo. Adicionar las semillas de ajonjolí, la panela rallada y la canela en astillas e infusionar por cinco minutos. Apagar el fuego, retirar la canela y batir con la crema de leche. Colocar la mezcla en los moldes y los palitos. Llevar a congelación de un día para otro.

Alcaparras



“De Castilla han venido el pollo, las alcaparras y la crema de leche. Total: ajiaco, que es lo que necesitamos hacer con la historia de los quinientos años” (Arciniegas, 2012, p. 17).



Ensalada de atún y alcaparras

Ingredientes

- 1 Tomate chonto rojo
- 1 Cucharada de alcaparras
- ½ Tallo de apio
- ¼ Cebolla de huevo
- 1 Lata de atún en aceite
- 1 Limón Tahití
- Sal.

Preparación

Picar finamente el apio, la cebolla, del tomate y las alcaparras. Separar el atún del aceite, y mezclar con el picadillo. Adicionar el zumo de limón y sazonar.

Las alcaparras son los botones florales producidos por el Arbusto Alcaparro (*Capparis spinosa* L.). Son originarias de Asia, llevadas por los griegos al mar Egeo y posteriormente distribuidas por todo el Mediterráneo, e ingresan a territorio colombiano por el puerto de Cartagena en el año 1575, fruto de importaciones españolas.

Acerca de la planta, Rubén Costa y Mariano Rossi, manifiestan lo siguiente:

La planta es una dicotiledónea perenne caducifolia, herbácea o subarborescente, de alrededor de 40 cm. de altura, típica del secano y muy rústica. Su parte aérea está formada por tallos tiernos, de desarrollo rastrero y que pueden alcanzar hasta 3 metros de longitud. Las hojas presentan un pecíolo de una longitud que varía entre 3 y 10 mm y una lámina de forma más o menos oval, borde entero, algo gruesas, verdes a rojas y de consistencia crasa, con estipulas precozmente caducas. Las flores son hermafroditas, solitarias y axilares, muy vistosas, de 4 a 5 cm de diámetro. El fruto, denominado alcaparrón, es carnoso, de 3 a 4 cm de largo, de color verde cuando es joven y algo rojizo cuando madura. (Costa & Rossi, 2005, p. 7)

Las alcaparras son pequeñas, carnosas y de color verde (no se deben confundir con los alcaparrones, que como ya se menciona con anterioridad, son los frutos de la planta). Su sabor tiende a ser amargo-amostazado. Adicionadas en una preparación insípida, otorgan carácter y presencia. Adicionalmente, proporcionan frescura y salinidad, que puede resultar agradable en la elaboración de pescados, salsas y ensaladas.

Respecto al consumo de las alcaparras a nivel internacional, Sergio Gallego expresa: “Se come prácticamente toda la planta encurtida, se aprovechan desde los tallos, la tápena -que sería la flor- y los alcaparrones que vendrían a ser el fruto” (Gallego, 2017). Este producto se puede encontrar en sal, encurtido o en salmuera, y en preparaciones como La raya con alcaparras en mantequilla negra; la salsa tártara; y la ensalada de patata mediterránea.

Los tomates rellenos (Risaralda), la sopa de camarones (Ciénaga, Magdalena), el asorrete (Salamina, Caldas), y los macarrones con pollo (Bucaramanga, Santander), son preparaciones que reflejan el uso de las alcaparras en la gastronomía tradicional colombiana.

El consumo de alcaparras puede ser aprovechado para prevenir el surgimiento de enfermedades como las cataratas y la artrosis. Además, las alcaparras son buenas para un correcto flujo sanguíneo. E Igualmente tienen propiedades antioxidantes, las cuales evitan el crecimiento de enfermedades cutáneas y del cáncer.

Albahaca



“La cocina tradicional afro del Pacífico es muy rica en condimentos naturales, en especial en variedades de albahaca, en cilantro y cilantro cimarrón...” (Sánchez & Sánchez, 2012, p. 390).



Cálida, aromática, hermosa y flamante. También conocida popularmente como chiraran, alfabaca, albahaca anisada, albahaca francesa, albahaca de limón, albahaca cimarrona. La Albahaca es una planta nativa de Asia tropical, más específicamente de la India. La *Ocimum basilicum* L. como se le conoce científicamente, es una hierba con notas especiadas (clavo, canela y anís) y herbáceas (menta y estragón). La variedad más común tiene hojas delicadas color verde oscuro, que pueden variar en forma y tamaño, sin embargo, la variedad “Dark Opal” (*Basilicum purpurascens*) también se suele emplear en cocina, gracias a sus hojas color púrpura que añaden presencia y belleza a cualquier preparación.

La Albahaca se puede encontrar fresca o seca. Cuando está fresca se puede emplear en sopas, ensaladas, con verduras, salsas, carnes y pescados, aportando una personalidad especiada y fresca. Seca, pierde un poco su profundo perfume, pero, adquiere una cualidad especiada similar al regaliz y la menta, ideal para complementar los sabores de estofados o piezas cárnicas horneadas.

En Colombia, esta hierba hace parte de un complejo denominado: Hierbas de azotea. Las hierbas de azotea son un grupo de plantas, que se encuentran por lo general en una estructura de madera elevada del piso, con el fin de evitar la humedad excesiva y la aparición de roedores. Plantas como la Cebolla, el Poleo y el Cilantro, también hacen parte de este grupo. Estas hierbas se utilizan como condimento para las comidas, o como parte de preparaciones medicinales.

La Albahaca hace parte de la alimentación colombiana, y preparaciones como la chanfaina (Chocó), el lomo de cerdo con berenjenas (Antioquia), el asado huilense, y la pierna de cordero (Villa de Leyva, Boyacá), son muestras de la presencia de esta hierba en la gastronomía local.

El pesto de Albahaca, es una salsa clásica de la cocina italiana, en la cual se puede apreciar en totalidad con los ojos cerrados, la esencia particular de esta hierba.

La Albahaca, es considerada sagrada en la India, tanto así, que se planta junto a los santuarios Hindúes. Por otro lado, la cultura italiana la considera como un símbolo de amor. Finalmente, en la Antigüedad, los pueblos griegos y romanos la consideraban un símbolo de odio.

Relacionado con el uso de la Albahaca como componente medicinal, Green (2007) expresa: “En ciertas partes de Europa y Reino Unido, la hierba se sigue considerando como un remedio

contra las mordeduras de serpientes, y en África se cree que protege contra los escorpiones” (p. 22).

Adicionalmente, Fundación Hogares Juveniles Campesinos (2005) dice:

En infusión se usa para la diarrea, disentería, gastralgia, parasitismo, bronquitis, fiebre, resfrió, tos, afecciones nerviosas, dolor de oído y de cabeza, mal aliento vértigo, infecciones renales y reumatismo. En baños y cataplasma para tratar llagas, úlceras, pólipos, verrugas. Su tintura se usa en gota y reumatismo. El polvo de las hojas secas se aspira para la congestión nasal y el jugo fresco para lavar los ojos. Las semillas son diuréticas. (p. 34).

Con respecto a lo anterior, Bernardo Gallego residente del municipio de Don Matías, menciona un uso particular de las semillas de Albahaca: “se colocan las semillas de albahaca en la punta de la vista, para limpiar los sucios que hay en los ojos” (Testimonio personal).



Mayonesa de albahaca

Ingredientes

- 2 Huevos
- 1 Taza de Aceite de girasol
- 2 Cucharadas de hojas de albahaca
- Sal



Preparación

Blanquear las hojas de albahaca, sumergiéndolas en agua a punto de hervor por 30 segundos. Posteriormente refrescar pasando las hojas por agua fría.

En la licuadora, agregar los huevos y procesar. Adicionar el aceite en forma de hilo constante hasta obtener una salsa homogénea. Agregar la sal y las hojas de albahaca, y procesar nuevamente.

Alcaravea



*Alcaravea, alcaravia, alcarovia, comino de prado,
o científicamente Carum carvi L.*



Cóctel de brandy y alcaravea

Ingredientes

- 1 Copa de brandy
- 2 Cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas alcaravea
- 1 Limón tahiti
- Té (bebida comercial)
- 1 cereza en almíbar
- Hielo

Es una especia similar al comino tanto en sabor como en apariencia. La diferencia radica, en que la Alcaravea es una semilla más grande y curva, en comparación con el comino. Su sabor es ligeramente picante, y su aroma recuerda el anís. Estas semillas se obtienen de una planta (comparada por los conocedores con la zanahoria) silvestre, cuyas hojas son color verde y su raíz es tuberosa.

Esta especia es originaria de Europa (Mediterráneo). Josep Lluís Berdonces, afirma que la Alcaravea “era una de las especias utilizadas por los pueblos prehistóricos, ya que se han encontrado semillas en algunos restos arqueológicos” (Berdonces, 2018). Además, para la época del siglo IX, el emperador Carlomagno incluye esta especia, en una lista de plantas medicinales que debían ser cultivadas.

Para el año de 1827, ya se contaba con la presencia de esta especia en tierras colombianas, ya que una lista de Arancel de Aduanas Marítimas de la época, registran la entrada de una gran cantidad de Alcaravea.

La Alcaravea, es una especia utilizada para condimentar panes, tortas, embutidos, pescados, guisos, estofados. También, con esta semilla se realizan extractos que son empleados para elaborar licores (principalmente aguardientes), perfumes y cremas dentales. Es indispensable en la elaboración del kummel, un licor típico alemán, con el que se aromatizan dulces o panes.

Respecto a las propiedades de la Alcaravea y su participación en la medicina, Cebrián (2015) afirma:

Propiedades: Digestivas, carminativas, antiespasmódicas, antisépticas, tónico digestivo, antifúngico, gelactógeno.

Indicaciones: Gases, flatulencias, meteorismos, halitosis, mal sabor de boca, digestiones pesadas, vómitos, espasmos gastrointestinales, infecciones gástricas, dolores menstruales, hongos, apoyo en la lactancia.

Preparación

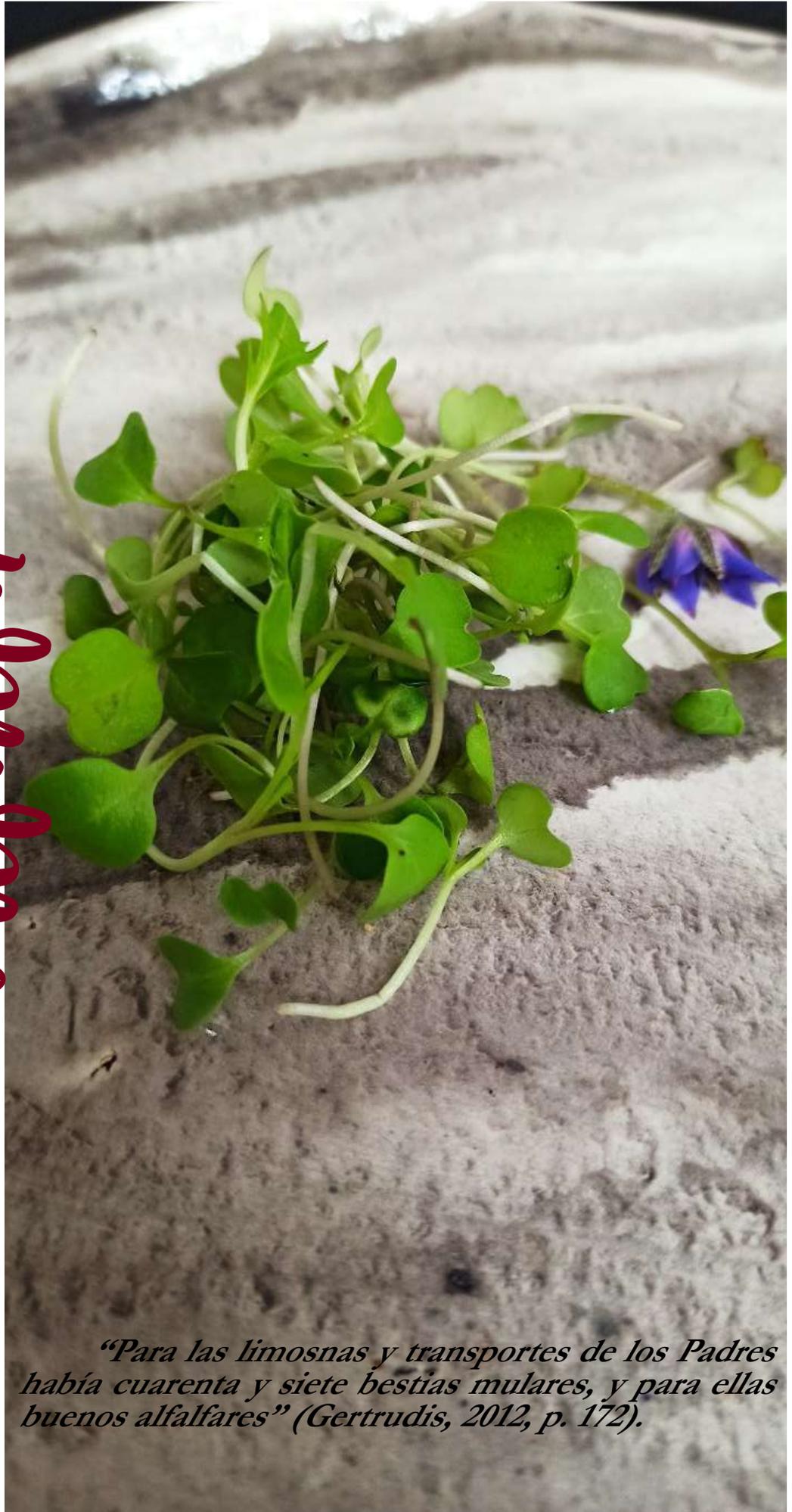
Para el almíbar:

Mezclar el azúcar con una copa de agua y llevar al fuego alto, hasta que comience a burbujear. Agregar 2 cucharadas de las semillas de alcaravea y reservar.

Para el cóctel

En un vaso, mezclar 2 cucharadas de almíbar de alcaravea, una cucharada del almíbar de las cerezas, el zumo de limón y el brandy; En otro vaso, agregar hielo y la mezcla elaborada previamente, con ayuda de un colador. Alargar la bebida con el té. Decorar con una cereza.

Alfalfa



“Para las limosnas y transportes de los Padres había cuarenta y siete bestias mulares, y para ellas buenos alfalfares” (Gertrudis, 2012, p. 172).



La Alfalfa, es una planta introducida al Nuevo Mundo por los españoles, como materia prima para la alimentación y engorde de algunos animales (bovinos y equinos). El sistema de siembra de estas plantas como pasto, solo se llevó a cabo posterior a la época de la independencia. No obstante, es de resaltar, que estas técnicas agrícolas fueron influenciadas por los andaluces en los primeros años de la Colonia (1513).

Científicamente se conoce como *Medicago Sativa L.* y es una planta originaria de Asia central. Del tipo de planta, Cebrián (2015) comenta: “Herbácea, de hasta 80cm; con las hojas trifoliadas; flores de color azul púrpura –raramente amarillas-, en racimos esféricos, y legumbre en forma de gancho, que contienen de dos a seis semillas en su interior”.

Las semillas de la planta de Alfalfa están consideradas dentro del grupo de las leguminosas, y su consumo proporciona un gran porcentaje de proteína necesaria por el organismo humano.

La Alfalfa se puede encontrar cruda, en polvo, en extracto, en capsulas y en germinados. En México, la Alfalfa hace parte de una de las tantas variedades de aguas frescas, bien sea de forma natural o acompañada de otros ingredientes como Piña y Limón.

Los germinados de Alfalfa, son un producto que en los últimos años ha conseguido mucha popularidad, haciendo de este, gran tendencia en las cocinas a nivel mundial. Se emplean como complemento de ensaladas, salsas, aderezos, salteados, jugos y sopas.

Las costumbres y tradiciones del Pacífico colombiano, le incluyen entre un vasto grupo de plantas que se consideran “sanadoras, limpiadoras y fermentadoras”.

Finalmente, esta planta se utiliza para control y prevención del colesterol malo, la diabetes, las alteraciones gastrointestinales, la anemia, la bronquitis, el asma, la osteoporosis, y los efectos de la menopausia.

Tostada con puré de aguacate, huevo cocido y brotes de alfalfa

Ingredientes

- 1 Tajada de pan de molde
- 1 Huevo
- 1 Aguacate hass
- 1 cucharada de brotes de alfalfa
- 1 Cucharadita de aceite de girasol
- 1 Limón Tahití
- 1 Pizca de paprika
- Sal

Preparación

Cocinar el huevo en agua hirviendo por doce minutos. Retirar y pelar. Rociar la tajada de pan con sal, paprika y aceite. Colocar el pan en una sartén caliente hasta tostar. Majar el aguacate con sal y zumo de limón. Condimentar los brotes de alfalfa con sal y zumo de limón.

Para el montaje. Colocar la tostada de pan, el puré de aguacate, el huevo troceado y finalmente, los brotes de alfalfa. Terminar con una pizca de paprika.

Altamisa



El chupón en la cima del árbol establece su dentadura nívea y el salvaje avellano construye su castillo de páginas y gotas la altamisa y la chépica rodean los ojos del orégano y el radiante laurel de la frontera perfuma las lejanas intendencias

Pablo Neruda (2005, p. 142).



Bebida de altamisa para la gripe

Ingredientes

- 5 Hojas de altamisa
- 2 Naranjas
- 5 Hojas de eucalipto
- 2 Tazas de agua
- 2 Cucharadas de panela rallada

Preparación

Poner el agua a fuego alto hasta que rompa hervor. Posteriormente, agregar las hojas de eucalipto, altamisa, la panela, y dejar hervir por 5 minutos. Apagar y reposar. Colar y finalizar con el zumo de naranja.

Originaria de Centro América, la *Ambrosia cumanensis* Kunth, conocida comúnmente como Altamisa, altamisa negra, altamiz, y altamisa blanca, es una de las hierbas más utilizadas en la medicina popular, no solo en el departamento de Antioquia, sino también, en los departamentos del Atlántico, Valle del Cauca, Boyacá y Cundinamarca.

Esta planta, es descrita por Blair & madrigal (2005) como:

Hierba hasta de 1 m de alto; erecta y ramosa; tallos algo pubescentes, estriados. *Hojas*, las superiores alternas y las inferiores opuestas, 2-pinnadas, con los lóbulos profundos, pubescentes ligeramente en el envés, agudos y dentados. *Inflorescencia* en cabezuelas dispuestas en espigas, pequeñas y muy apretadas, con abundantes estambres amarillos; la cabezuela femenina suele tener una sola flor pistilada. *Fruto* ovoideo pequeño, liso, con 5-6 espinitas en el vértice. (p.49).

Es utilizada en la cultura tradicional *paisa* por las matronas, como un desinfectante para el cuerpo, antidiarreico; hervido con agua para controlar la gastritis, problemas intestinales, estreñimiento, en infusión mezclado con hojas de naranjo y eucalipto para prevenir y combatir la gripe, como estimulante para la menstruación y para el aborto, cuando se combina con borraja y ruda.

Acerca del uso simbólico de la Altamisa en Colombia, por parte de la cultura africana, Vélez (2012) comenta: “el uso de botellas curadas con albahaca, altamisa... que exorcizan las malas intenciones” (p. 48).

Además, la industria química elabora extractos a partir de la Altamisa, que mezclados con otras plantas (hierba buena, menta, ajeno, etc.), demuestran una actividad antibacteriana para: *Estafilococo aureus*, *Salmonella gallinarum*, *Mycobacterium smegmatis*, *Pseudomona aeruginosa*, *Klebsiella neumoniae*.

Amansa guapo



*Mira lo que yo te traigo
Yo traigo yerba buena
Mira que yo traigo altamisa
Yo traigo mejorana, traigo amansa guapo
Y rompe saraguey.
Ahora yo vengo arrollando
Y por eso, y abreme paso mamá*

Miranda, I., Abran Paso, (2020).



Bebida de amansa guapos para el dolor muscular

Ingredientes

- 2 Tazas de agua
- 6 Hojas de amansa guapos
- 2 Cucharadas de miel
- 1 Cascaras de mango

Preparación

Llevar el agua a punto de hervor. Adicionar las hojas de amansa guapos, las cascaras de mango, tapar y dejar infusionar por 5 minutos. Filtrar el contenido y endulzar con miel.

Científicamente conocido como *Justicia pectoralis* Jacq. Amansa justicia, amansa toros, aquieta guapos, curibano, amansa todo, chamba, anador, hierba de San Antonio, yakayú, te criollo, son algunos de los nombres usuales con los que se puede hallar esta hierba.

Es una hierba de color verde oscuro, que puede llegar a alcanzar alturas de hasta 50 cm, con flores de color blanco, rosado y violeta. Esta planta es empleada por brujos y chamanes en artículos de uso general (aceite, jabones, permufes), para “amansar” o relajar a los maridos agresivos.

En el pacífico colombiano, se le conoce como “La hierba de pescado”, ya que se suele utilizar en las redes de pesca, para adormecer los peces. Además de este uso, las mujeres afrodescendientes del pacífico disponen de esta planta como sedante, tranquilizante, calmante, y de algunas otras formas como se puede apreciar a continuación:

Se utiliza como sedante fuerte. Se cogen varias hojas en número impar y se dan en infusión. Esto calma a la persona furiosa. Se pone una hoja en la boca cuando se va a hablar con alguien que es muy agresivo. También contribuye a resolver a favor asuntos legales. (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012).

Con la Amansa Guapos se puede elaborar una infusión, que sirve para calmar los dolores musculares, el catarro, la fiebre, y disminuye la inflamación en los bronquios. Preparada en forma de pasta se puede destinar para el tratamiento de heridas y úlceras.

Por último, estudios con la Amansa Guapos se vienen realizando por químicos farmacéuticos de la Universidad Nacional de Colombia, hace aproximadamente diez años, ya que los extractos producidos por esta planta tienen cualidades que sirven como herramientas para combatir la ansiedad y las convulsiones, ambos efectos, presentes en la enfermedad de Parkinson.

Anamú



“Si lo que se quiere es descargar las energías negativas, siete hierbas amargas, que tienen la propiedad de sanar tanto el cuerpo como el alma: zorruno, ruda, verbena negra, abrecaminos, anamú, altamisa y un poco de tomillo es lo recomendado” Maira Lorena Díaz Perozo, Yerbatera de barrio El Callejón – Cúcuta – Colombia.



Baño de anamú para combatir el cólico menstrual

Ingredientes

- 20 Tazas de agua
- 30 Hojas de anamú
- 1 cucharada de lavanda

Preparación

Poner una olla grande con agua a calentar y adicionar las hojas de anamú. Dejar hervir por 10 minutos. Reducir la temperatura hasta que el cuerpo la tolere, e inmediatamente bañar con esta.

Planta originaria de Centroamérica y Suramérica, también conocida como mapurito, ajillo, zorrillo, hierba hedionda, jazmillo, mazote, múcura, tipi (Ministerio de Protección Social, 2008, p. 30). Es una hierba alta de color verde, con inflorescencia en algunos racimos, pétalos color verde y blanco, algunas veces rosa descolorido. Posee un olor característico, similar al ajo.

Las comunidades Embera del departamento de Antioquia, atesoran entre sus costumbres el uso de la hierba Anamú, como un ingrediente que se emplea de forma medicinal:

Las hojas y ramas se cocinan en agua y se colocan en emplasto o con paños encima del sitio donde ha sido picado (chuzado) por raya. Cuando el agua está hirviendo se pueden hacer olfatorios (oler o inhalar el vapor de esta agua) para curar el asma.

Con las hojas del cogollo cocinadas en abundante agua podemos bañar al enfermo, para calmar la gripa. Si quemamos las ramas de anamú, de manera que el humo llegue al sitio donde duermen los murciélagos, hacemos que abandonen su guarida. (Cheucarama et al., 2005, p. 15).

Esta planta se emplea como anticancerígeno y abortivo, controla la asfixia y la amigdalitis, con una infusión previa en agua, se pueden hacer gárgaras para quitar el dolor de muelas, curar las úlceras bucales y prevenir las caries. También es usado como analgésico, antiespasmódico, sedante y cicatrizante.

La cultura afrocolombiana, usa esta hierba para controlar los ataques de rinitis (basta con colocar la raíz machacada cerca de la nariz); así como en baños, para librarse de los cólicos producidos por el periodo menstrual, y molestias que se ocasionan en músculos y tendones.

Anís



“Se extendió desde entonces la creencia de que en climas rigurosos, el trago mañanero de anisado coadyuvaba al mantenimiento de la salud, sobre todo en regiones tropicales. Esta creencia perdura en las zonas rurales al presente”

Patiño (2012, p. 191).



Antes de comenzar a profundizar en la planta de Anís común, anís verde, anís dulce o hierba dulce, como se le puede encontrar comúnmente en Colombia, hay que hacer una aclaración, entre esta hierba y el Anís Estrellado, que por el simple nombre puede crear una completa confusión.

El Anís dulce, es una especia con forma de semillas pequeñas color verdoso, provenientes de una planta que es originaria de Egipto – Grecia. Mientras que el Anís Estrellado, recibe ese nombre gracias a su forma particular, que asemeja una estrella, su color es marrón, y es proveniente de una planta originaria de China.

La planta de Anís dulce (*Pimpinella anisum*) puede alcanzar hasta 80 cm de altura, con inflorescencia color blanco en la parte superior, y frutos color verde, que una vez secos, adquieren una tonalidad color café. Su aroma y sabor son algo dulce, y se considera ideal para combinar con pescados y mariscos.

Es una de las hierbas más empleadas en medicina. Con las semillas se pueden elaborar infusiones, esencias, pastas y aceites que sirven como digestivo, relajante, antiséptico y repelente. Las hojas se hierven con agua, para elaborar un remedio que sirve como tratamiento para la tos y el dolor de cabeza.

Los granos de Anís, también son empleados en la elaboración de licores, sopas, galletas, confites, y las hojas frescas se pueden utilizar para elaborar ensaladas. El sorrel (refresco de flor de Jamaica), la mistela de mejorana, el aguardiente anisado, el enyucado, y el bizcochuelo de Caicedonia, son preparaciones que hacen parte de la cocina y la alimentación de las regiones de Colombia, y en ellas, la hierba de Anís está presente.

Genaro Ortiz oriundo de Marmato - Caldas, y Jorge Osorio nacido en Barbosa – Antioquia, ambos “aguardienteros” de antaño, consideran que una bebida autóctona de los antioqueños, como es el aguardiente, se elaboraba anteriormente con el Anís verde, pero en la actualidad, gran parte de la industria ha dejado esta planta en un segundo plano, ya que el

sabor con el que ellos recuerdan esta bebida, no es el mismo en la actualidad:

Aguardiente antioqueño era el de antes, que uno se tomaba y le quedaba sabiendo la boca a puro puro anís, ¡no ese de ahora! Que uno se toma ahora, y la boca le queda sabiendo a alcohol. La mata de anís, era la materia prima con la que se hacía aguardiente anteriormente, la que le daba ese sabor. (Testimonio oral)

Natilla de anís y vainilla

Ingredientes

- 5 Yemas de huevo
- 1 Litro de leche
- 90g de fécula de maíz
- 1 Taza de azúcar
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de granos de anís

Preparación

Calentar la leche con el azúcar, hasta obtener punto de humo. Mezclar las yemas con la fécula de maíz, y temperar con un poco de la leche caliente, sin dejar de mezclar, para evitar que los huevos se coagulen. Adicionar la mezcla de huevos y maicena a la leche, aromatizar con el extracto de vainilla y los granos de anís, y revolver constantemente por 5 minutos, una vez ha roto hervor. finalizar con la mantequilla, y homogenizar nuevamente.



Arayán



*Bajo un rumor de arrayanes muy cerca del río,
pasa el trapiche las horas moliendo un cantar.
Hay un tapiz en el patio de caña madura,
sobre el clavel de las llamas las mieles burbujan
y sigue volcando el sonoro trapiche en las pailas
su verde cantar.*

Los Hermanos Collazos "La Molienda".



El Arrayán, mirto o arbusto Mediterráneo, es una planta originaria del sur de Europa, y el norte de África. Respecto a su forma, un informe denominado *El Arrayán*, dice lo siguiente:

... es un arbusto leñoso o pequeño árbol (si se le deja crecer) de hoja perenne, verde todo el año. Sus pequeñas hojas son coriáceas y de un verde lustroso, con el borde entero y terminadas en punta. Si se miran con cuidado a contraluz se ve que están como “perforadas” por minúsculos puntos translúcidos que son la esencia (aceite esencial). Por ello tanto las hojas como los frutos --murtones-- son aromáticos. Las flores tienen cinco preciosos pétalos blancos que recuerdan por su forma y disposición a las flores del rosal silvestre. (La Farmacia de Al-Andalus, 1996).

Los frutos maduros de esta planta son de color morado, y se suelen utilizar como condimento, y como ingrediente en la preparación de chichas, guarapos y masatos. En la época de la Colonia (siglo XVI), los españoles comparaban en forma y sabor, los frutos de Arrayán con los de mortiño (Illera, 2012, p. 141). Jorge Iván Ortiz, nacido en el municipio de Bello, recuerda particulares vivencias con este fruto: “nos íbamos para las mangas del seminarista a lavar la ropa, porque no había casi agua, la agua acá era escasa, y por ahí derecho, nos comíamos las frutas del arrayán, que nos dejaba la boca azuleja” (Testimonio oral).

Hojas, fruto y corteza, se emplean en la elaboración de infusiones, que sirven como medicamentos naturales para tratar la diarrea, los dolores abdominales, los nervios, y el dolor de muelas (Gómez, 2012).

Finalmente, el Arrayán también se utiliza en la industria como aromatizante y cosmético; así como colorante, para la elaboración de pinturas y telas.

Chicha de piña y arrayán

Ingredientes

- Cáscaras de una piña
- 2 Litros de agua
- 2/4 de panela
- 10 hojas de arrayan
- 3 Fruto de arrayan

Preparación

Lavar las cascaras de la piña y cocinar por 20 minutos con las hojas y el fruto de arrayan. Adicionar la panela rallada, y dejar fermentar por una semana.

Artemisia



“Las plantas medicinales que se dan en las hortalizas son la borraja, mejorana, toronjil, hinojo, perejil, ajenos...”

Varios autores (2012).



En Colombia, la Artemisia también es comúnmente llamada Ajenjo, hierba maestra, absintio o biligado. Científicamente se le conoce como *Artemisia absinthium* L.

La Artemisia es una planta originaria de Europa, el occidente asiático y África septentrional; de color verde, con aroma fuerte y sabor amargo. Antiguamente, era utilizada por las mujeres para tratar los dolores ocasionados por el parto y la menstruación. Se cree que su nombre deriva de la diosa griega *Artemisa*, a la cual, mujeres en proceso de pre – parto, llamaban para que ampare al momento de dar a luz.

Las flores de la Artemisa son de color amarillo, y se suelen utilizar para elaborar licores como el vermut y la absenta, así como bebidas aperitivas, ya que esta hierba trabaja como estimulante del apetito y la digestión.

Esta hierba se suele utilizar en una mínima cantidad en preparaciones como sopas, salsas, ensaladas, pescados y carnes, ya que, en grandes dosis, puede ocasionar intoxicaciones, y proporcionar un sabor muy amargo a la preparación.

La Artemisa es una planta que se emplea en el tratamiento de problemas gastrointestinales. También, se utiliza como remedio contra los parásitos intestinales, para curar los resfriados y para aliviar la diarrea. Finalmente, se suele manejar en la elaboración de repelentes e insecticidas.

Marinada de artemisia para pescado

Ingredientes

- 2 Hojas de artemisa.
- ¼ de taza de aceite.
- 2 Hojas de albahaca
- 1 Limón Tahití
- Sal

Preparación

Majar las hojas de artemisa y albahaca con ayuda de la sal, en un mortero. Agregar el aceite y zumo de limón. Reservar hasta el momento de usar.

Berro



“Con su frescura dulce – amarga, picante y mineral, los berros solían ser una guarnición popular para las carnes asadas”

Segnit (2011, p. 143).



Otra de las plantas que llegaron con los españoles fueron los berros, o también llamados científicamente como *Nasturtium officinale*. Su sabor amostazado, es ideal para combinar con alimentos salados y dulces.

Los berros, son una hierba subacuática originaria del mediterráneo; con hojas redondeadas color verde oscuro, y flores blancas pequeñas. Esta planta, dice Ubillos & Montalbán (2009) "... es un indicador de que las aguas en las que crece no están contaminadas" (p. 42).

En la cocina en general, los berros se complementan con anchoas, huevo, mariscos, frutos secos, papas, pescados, aves, cítricos, quesos y tubérculos. Con esta hierba, se hacen principalmente ensaladas o guarniciones; pero, también se pueden elaborar sopas, cremas, salsas e infusiones, que no solo sirven como alimento, sino también como medicina natural.

Medicinalmente, se puede hervir con agua, y después ingerirlo como remedio, para combatir la tos y la gripa; de igual forma, sirve como digestivo. Gracias a su contenido de Calcio y Fosforo, contribuye con el buen estado de los huesos y los dientes; por su aporte de hierro, se implementa en el tratamiento de la anemia; y finalmente, su poder antioxidante previene el pronto envejecimiento.

Crema de berros

Ingredientes

- 1 Manojito de berros
- 1 Tallo de cebolla de rama
- 1 Cebolla cabezona blanca grande
- 3 Papas criollas
- 2 Dientes de ajo
- ¼ Taza aceite
- Sal
- 4 Tazas de agua
- ½ Taza de crema de leche

Preparación

Picar finamente las cebollas, el ajo, y sofreír en aceite de girasol, hasta que la cebolla este quebrantada. Agregar el agua, los berros y las papas previamente peladas y cortadas en trozos. Dejar cocinar hasta que la papa ablande. Llevar a la licuadora, y procesar con crema de leche y sal.

Borraja



¿Por qué toman el té en familia y no en taza? Y sobre todo, por que toman te en lugar de tomar agua de borraja, que era el sudorífico que antes se usaba?

Vergara (2012, p. 129).



La Borraja es una planta originaria de Siria y el Mediterráneo. Conocida científicamente como *Borago officinalis* L. fue introducida a Colombia por los españoles.

La Borraja es una hierba cubierta totalmente de vellosidades, puede alcanzar hasta los 80 cm de altura, tiene hojas ovaladas y peciolo, y sus flores color azul, presentan una forma similar a la de una estrella.

Ubillos & Montalbán (2009), menciona los siguientes usos culinarios que se le dan a la Borraja:

Las hojas jóvenes frescas finamente picadas se utilizan como condimento. Tienen un sabor que recuerda al pepino. Combina con sopas, carnes de todo tipo, ensaladas y salsas. También se utiliza como verdura de forma similar a las espinacas. Las flores frescas se añaden a ensaladas y bebidas y cocteles a los que aportan un magnífico toque de color. Caramelizadas se utilizan en repostería y confitería. (p. 45).

Y es que la Borraja no solo se usa en cocina, también se emplea con fines medicinales. Esta planta se suele emplear para tratar los nervios, problemas gastrointestinales y la laringitis. Con las hojas se hacen pastas que sirven para aliviar las heridas; e infusiones que una vez ingeridas, provocan sudoración. Con las semillas se hace un aceite, que ayuda al correcto funcionamiento del metabolismo.

Sonia Ortiz, nacida y criada en el municipio de Bello, describe a la borraja como: “una hierba, eso era maleza. Una iba y la recogía, hacía una bebida y se la tomaba, cuando tenía gripa, fiebre o tos” (testimonio oral).

Cóctel de borraja y menta

Ingredientes

- ½ de aguardiente
- 2 Limones
- 2 Tazas de agua
- 5 Hojas de menta
- 1 Cucharadita de azúcar granulada
- 10 Hojas de borraja

Preparación

Para el almíbar:

Calentar el agua con las hojas de menta, las hojas de borraja y el azúcar hasta llevar a punto de hervor. Dejar reposar por cinco minutos.

En un recipiente mezclar el aguardiente, el almíbar de borraja y menta, junto con el zumo de limón.

Botón de Oro



El Botón de Oro, es una planta originaria de las costas de América tropical. Esta hierba puede alcanzar hasta 60 cm de altura, hojas color verde con peciolo, y flores color amarillo.



En Colombia se le conoce como chisacá, botoncillo, Erisacá, quemadera, yuyo quemado. Es una planta que posee un sabor que puede ser desagradable, y que puede propiciar una sensación de quemado; ambos factores excitan la salivación.

Acmella oppositifolia, como se le conoce científicamente, es una planta que en el departamento de Antioquia comunidades indígenas Embera Chami, emplean para curar el dolor de muela, y las hemorroides:

En nuestra lengua la llamamos /botona/. Si preparamos las hojas de botoncillo con agua cocida, nos enjuagamos la boca o dejamos buen rato esa agua en la boca nos sirve para calmar el dolor de muela.

El botoncillo con bastante cantidad de agua hervida lo utilizamos para hacer baños de asiento con el propósito de curar las hemorroides (almorranas). Esta misma agua depositada en un recipiente grande nos sirve para meter allí las nalgas y curar así las hemorroides. (Cheucarama et al., 2005, p. 16).

El botoncillo, es una planta que se usa para tratar el paludismo, la gota, y problemas relacionados con el hígado y con el bazo. Con esta hierba, también se pueden elaborar infusiones que sirven como insecticidas, o remedio para cólicos y dolor de muela.

Remedio de botón de oro para los cólicos estomacales

Ingredientes

- 2 Limones.
- 1 Taza de agua.
- 2 cucharadas de miel.
- 2 Hojas de botón de oro (se puede con flor).
- 1 Trocito de jengibre.

Preparación

Calentar el agua hasta que comience a hervir. Adicionar las hojas de botón de oro, el jengibre tapar y apagar el fuego. Dejar reposar por 5 minutos. Colar y adicionar el zumo de limón junto con la miel.

Brevo



“Para la época del siglo XVIII, el brevo era una planta ya domesticada en el occidente de Colombia, tanto así, que, en los solares de las casas, siempre estaban presentes los árboles de brevo”

Holton (1857, p. 473).



El Brevo, es una planta originaria de Asia menor y del Mediterráneo. También se le conoce como higuera, y científicamente es llamada *Ficus carica L.*

Por lo general; el Brevo se puede encontrar en tamaños que van desde los 3 hasta los 4 m de altura; pero, esta planta puede llegar a alcanzar hasta los 10 m en tamaño. Posee ramas extensas, hojas onduladas color verde, y frutos carnosos (verdes o morados) de forma circular.

Las hojas del Brevo se han utilizado en la cocina colombiana como envoltorio o como aromatizante de muchas preparaciones, el caso de: El aguardiente con hojas de Brevo. Esta preparación es muy tradicional de la región *paisa*, y en ella se crea una armonía y complicidad, entre lo anisado proveniente del aguardiente, y lo perfumado – frutal proveniente del Brevo.

Además, las hojas se emplean en la elaboración de bebidas calientes, que como dice Gisela Ortiz, “*sirven para aliviar la gripa*” (*testimonio oral*). Estas infusiones, también se utilizan para tratar la inflamación de las amígdalas, la bronquitis, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los cólicos menstruales, los quistes en los ovarios, y la tensión muscular.

Aguardiente con hojas de brevo

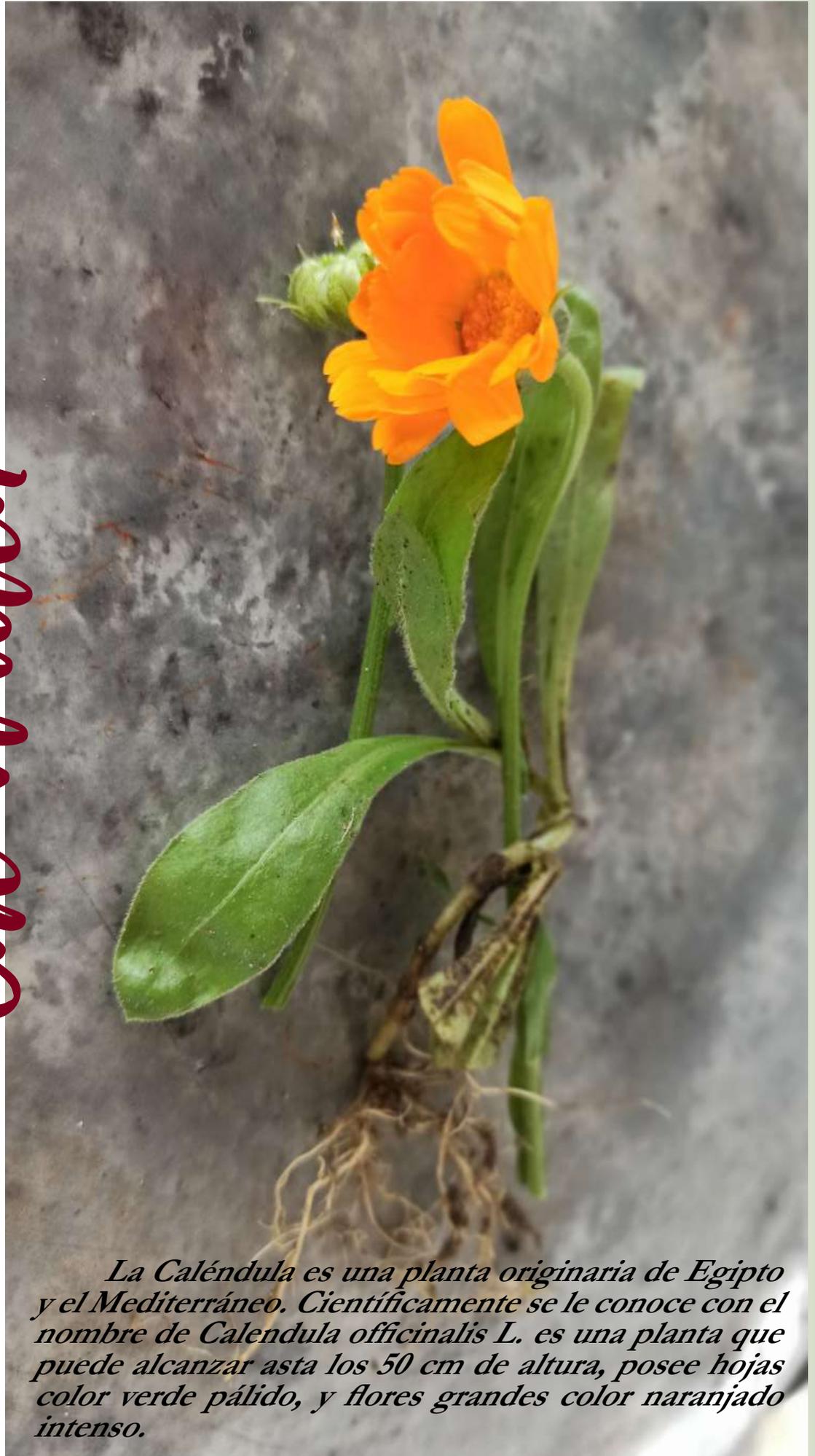
Ingredientes

- 2 Tazas de aguardiente
- 4 Hojas de brevo

Preparación

Lavar las hojas de Brevo, y agregar al aguardiente.
Dejar en reposo por ocho semanas.

Caléndula



*La Caléndula es una planta originaria de Egipto y el Mediterráneo. Científicamente se le conoce con el nombre de *Calendula officinalis* L. es una planta que puede alcanzar asta los 50 cm de altura, posee hojas color verde pálido, y flores grandes color naranjado intenso.*



Esta planta recibe su nombre, según Arango (2006), de las *calendas* del latín, que denotaban el primer día del mes. Esto es debido a que la caléndula es una planta que florece cada mes.

La Caléndula, es una planta con un sabor amargo, y muy aromática. Sus hojas se pueden emplear en la elaboración de ensaladas. Las flores de Caléndula, suelen utilizarse para elaborar infusiones, o como colorante de quesos, tortas, arroces y mantequillas, ya que puede otorgar una tonalidad similar a la del azafrán.

Medicinalmente, *la maravilla* sirve para elaborar paños que sirven como desinflamante, en infusión, sirve para cicatrizar la herida producida por la gastritis y los dolores de garganta; o para tratar la conjuntivitis.

La Comunidad Indígena de la María, Resguardo Indígena Marcelino Tascón, de Valparaiso - Antioquia, tiene entre sus plantas medicinales la Caléndula o Maravilla (como también la suelen llamar). Esta planta, la utilizan en infusión con agua caliente para aliviar el útero de la mujer, el cáncer, los dolores del reumatismo, los dolores de cabezas, y el malestar causado por la menstruación (Tascón & Vargas, 2003, pp 13, 16, 24).

Mantequilla de caléndula y cayena

Ingredientes

- 4 Cucharadas de mantequilla.
- 2 Cucharadas de pétalos de caléndula
- ½ Cucharadita de pimienta cayena
- Sal

Preparación

Picar finamente los pétalos de caléndula. Mezclar la mantequilla con los pétalos de caléndula, la sal y la pimienta cayena, hasta lograr que los alimentos se unifiquen.

Canela



*“En el período colonial se introdujeron como artículos comerciales y no para cultivar, las especias asiáticas: pimienta (*Piper nigrum*), canela (*Cinnamom unzeylanicum*), nuez moscada (*Myristica fragrans*) y jengibre (*Zingiber officinale*) ...”*

Patiño (1963, pp. 131-159).



Torta de pasas y maní

Ingredientes

- 1 Taza de harina.
- 1 Taza azúcar.
- 1 Taza de mantequilla.
- 4 Huevos.
- *1/2 Taza de leche.*
- 1 Pizca de sal.
- 1/2 Cucharada de polvo de hornear.
- 1 Cucharada de canela en polvo.
- 4 Cucharadas de pasas.
- 3 Cucharadas de maní

La Canela, conocida científicamente como *Cinnamomum zeylanicum*, es una especia originaria del continente asiático, más exactamente de Ceilán. También se le conoce como Canela de Ceilán o canelo.

Esta especia, posee un color marrón, es muy aromática, y se caracteriza por su sabor dulce, cálido y algo amargo. La Canela, es el producto de la extracción de la corteza seca, del árbol conocido como *Canelo*. Se puede encontrar en astillas, ramas o molida.

La palabra Canela significa “pequeña caña”, y dice Berdonces (2018), que en la antigüedad era una especia tan apreciada, que llegaba a tener un valor igual o superior al oro.

En la cocina tradicional colombiana, la Canela se utiliza para aromatizar y saborizar bebidas, dulces, postres, carnes, confites y galletas. En Antioquia, la natilla de maíz, la gelatina de pata, las torrijas, y la avena, son preparaciones que contienen en su esencia la sencillez y el exotismo de la Canela.

Doris Gallego, procedente del municipio de Valdivia – Antioquia, manifiesta múltiples usos culinarios para la canela:

En astillas o en polvo se utilizan para los dulces de vitoria, de sidra, de papaya, para hacer natilla, se utiliza en panadería; para moler con el cacao y hacer el chocolate de bola, para hacer arroz con leche, para galleta negra y torta. También sirve para hervir en agua, y sirve como aromática, muy buena para el cólico; o para el famoso “canelazo”, que es brandy, agudulce y canela. (Testimonio oral).

Por otro lado, es una especia que sirve para controlar la diabetes (reemplazando el azúcar por ella), actúa como antioxidante, calma el dolor estomacal, mejora los síntomas generados por los quistes en los ovarios, y regula el metabolismo.

Preparación

Mezclar el azúcar y la mantequilla hasta obtener una pasta blanca homogénea. Adicionar los huevos uno a uno y mezclar. Incorporar la harina, el polvo de hornear y la sal tamizados. Añadir la leche, la canela, las pasas, el maní, y homogenizar.

Colocar la mezcla en un molde previamente enharinado y engrasado, y llevar al horno 180°C durante 40 minutos, o, hasta que se introduzca un cuchillo en la torta, y este salga completamente limpio.

Casco de vaca



El Casco de Vaca es un árbol que puede llegar a alcanzar hasta los 10 m de altura, posee hojas color verde, con una forma similar a la de los cascos de las vacas, y flores grandes color purpura, blanco y rosa.



Esta planta es originaria del Sureste asiático. La pata de buey, como también se le conoce popularmente, fue una planta que primero se utilizaba para la alimentación de animales, pero, en la actualidad se utilizan todas las partes de la planta (hojas, corteza, flores) como medicamento popular.

La pata de buey, es conocida científicamente como *Bauhinia* spp, y es una planta que se utiliza medicinalmente para tratar problemas causados por la diabetes, la inflamación intestinal, y los dolores de cabeza.

Sorbete de papaya y casco de vaca (para la inflamación intestinal)

Ingredientes

- 2 Hojas de casco de vaca.
- 1 Taza de Agua
- 2 Cucharadas de miel de abejas
- ¼ de papaya madura

Preparación

Hervir las hojas de casco de vaca en agua por cinco minutos. Filtrar el líquido, y procesar en la licuadora con la papaya (previamente pelada y despepitada) y la miel.

Cebolla de rama



“La cebolla de rama fue el principal cultivo de Allium en China y Japón, en donde se ha cultivado por más de 2.000 años y allí sigue teniendo gran importancia. A Colombia fue introducida por los españoles”

Pinzón (2004).



La Cebolla de Rama, cebolla junca, cebolla larga o Cebolla de hoja, como se le conoce comúnmente en Colombia, es una planta de varias ramas delgadas color verde, que se unen a un mismo tallo de coloración blanca, que se encuentra por debajo de la tierra.

La *Allium fistulosum*, es una hierba con aroma fuerte y sabor fresco, ligero, herbal y sulfuroso. Las hojas de Cebolla Junca, se pueden emplear en la elaboración de caldos, sopas, sofritos, estofados, embutidos, marinadas y aliños.

Los aliños, son una mezcla tradicional de la cocina colombiana, con la que se saboriza gran parte de las preparaciones saladas. Por ejemplo, en el departamento de Antioquia, los aliños se elaboran con pimentón, cilantro, cebolla de huevo, ajo, Cebolla Junca, y sal; todo esto procesado con un poco de agua o vinagre.

En la cocina asiática, la Cebolla de Rama es uno de los ingredientes base para la elaboración de caldos. Cuando está fresca, la suelen emplear en la elaboración de ensaladas. También es un ingrediente usado para finalizar múltiples preparaciones.

La Cebolla de Rama puede ser empleada como medicina natural. Esta hierba contribuye con la correcta circulación sanguínea y la buena digestión, reduce la fiebre, y la inflamación muscular y alivia la gripa.

Aliño

Ingredientes

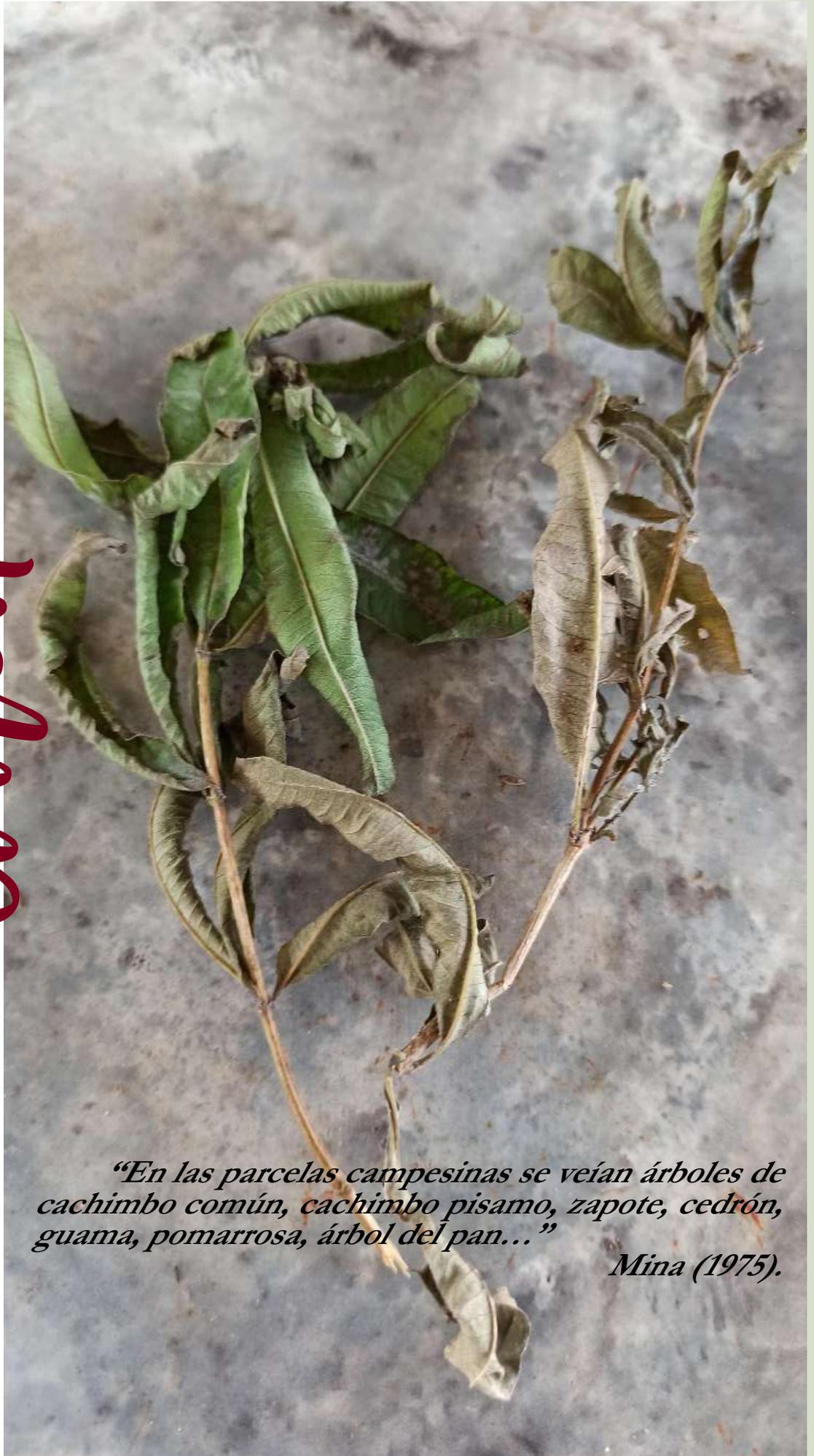
- ½ de Taza de cebolla de rama
- ¼ de Taza de Cebolla de huevo
- ¼ de Taza de pimentón rojo
- ¼ Taza de cilantro
- 2 Dientes de ajo
- ½ Taza de vinagre blanco
- ½ cucharadita de sal

Preparación

Trocear todos los ingredientes y procesar en la licuadora con el vinagre blanco. Sazonar, y llevar a refrigeración en un recipiente herméticamente cerrado.

Esta preparación es ideal para dar sabor a sopas, caldos, estofados, carnes y otros productos.

Cedrón



“En las parcelas campesinas se veían árboles de cachimbo común, cachimbo pisamo, zapote, cedrón, guama, pomarroza, árbol del pan...”

Mina (1975).



El Cidrón, es un arbusto originario de Sudamérica. Es muy reconocido por su fragancia y perfume, que suele recordar al limón. Esta planta puede tener un tamaño que varía entre 1.5 y 2.5 m, aunque, puede llegar a alcanzar los 3 m de alto. Posee hojas largas color verde, y flores color blanco en el interior, y purpuras en la parte externa.

Hierba luisa, Cidrón, cedrón o verbena de las indias, son los nombres con los que se conoce comúnmente esta planta. Las hojas del Cidrón, se suelen emplear como medicamento natural, saborizante o aromatizante en preparaciones culinarias, o como en la cultura antioqueña una simple bebida “aromática”.

Las aromáticas en el departamento de Antioquia, son una serie de infusiones calientes que se elaboran a partir de frutas, hierbas o especias, y que sirven como tranquilizante, o simplemente como bebida que proporciona calor al cuerpo. El Cidrón, es una de esas hierbas implementadas para elaborar estas bebidas. Martha Vergara, habitante del municipio de Carolina del Príncipe – Antioquia, Recuerda que las aromáticas de Cidrón, se solían ofrecer en las salas de velación y en las novenas, a las personas que acompañaban a la familia en esos momentos de dificultad.

El Cidrón, es conocido científicamente como *Aloysia triphylla*, y se utiliza en la medicina tradicional, a través de infusiones para controlar los nervios, la presión, la digestión y la flatulencia.

A nivel alimenticio, el Cidrón se suele emplear en la elaboración de platillos que incluyan mariscos, aves o pescados, en la preparación de ensaladas, en pastelería y repostería, haciendo parte de cremas, batidos y budines; y en mixología, como integrante de bebidas, bitters y almibares.

Aromática de guayaba, maracuyá y cidrón

Ingredientes

- 10 hojas de cidrón
- ¼ de libra de panela
- 1 Maracuyá
- 2 Guayabas
- 4 Tazas de agua

Preparación

En agua, cocinar por 20 minutos la panela, el maracuyá y las guayabas partidas a la mitad con cáscaras (previamente lavadas). Extraer la cascara de maracuyá para evitar que se amargue la preparación; agregar el cidrón y cocinar por diez minutos más. Dejar reposar y colar.

Cilantro



“Según Plinio, considerado el mejor naturalista de la antigüedad, colocando algunas semillas de cilantro debajo de la almohada, por la mañana había desaparecido el dolor de cabeza, además de ayudar a prevenir la fiebre”

García (2007, p. 77).



El Cilantro, culantro, o coriandro (aunque este término es más usado para hacer referencia a las semillas de la planta), fue una de las primeras plantas en ingresar al continente americano de la mano de los españoles, quienes la utilizaban en parte como un medicamento natural, o como ingrediente que podía evitar el deterioro de algunos alimentos.

El nombre científico del cilantro es *Coriandrum sativum*, y es una planta originaria del Mediterráneo y Oriente Medio, con tallos delgados, hojas color verde, flores blancas, y frutos muy aromáticos, que se conocen como coriandro. El Cilantro es una hierba con un aroma fresco, agradable, y con un sabor muy fuerte – pronunciado.

El Cilantro, es una hierba demasiado frecuentada en la cultura gastronómica colombiana. Se utiliza en la elaboración sopas, ensaladas, salsas, adobos, arroces. Algunas preparaciones tradicionales como el pescado encurtido (Buenaventura), el mondongo (Antioquia), y sancocho de chivo (Cesar), están perfumadas y saborizadas, con la esencia y la personalidad del Cilantro.

También, el Cilantro es utilizado medicinalmente. Es implementado como inhibidor de hongos y bacterias, relajante muscular, estimulante digestivo, tratamiento para la diarrea, gases intestinales, y malestar estomacal.

Ceviche de mango

Ingredientes

- 1 Cebolla morada
- 2 Mangos tomy
- 4 Limones tahiti
- ½ cucharadita de sal
- 1 Ají dulce
- 2 Cucharadas de cilantro picado

Preparación

Pelar y cortar los mangos en dados. Picar la cebolla en julianas, y el ají finamente. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente, y adicionar el zumo de limón, la sal y el cilantro picado. Dejar marinar en refrigeración por cinco minutos antes de consumir.

Clavo



Reflexiones acerca de la importancia de las cosas pequeñas, aparentemente triviales, nos recuerdan que Cristóbal Colón llegó a América cuando buscaba nuevos sabores para enriquecer la cocina europea: pimientas, clavos, jengibre y canela, cuyo uso se tasa por “pizcas”, no son ajenos al gran suceso del Renacimiento.

Martínez Carreño (2012, p. 15).



El Clavo de Olor, es una especia con mucho carácter, con sabor pronunciado, fuerte, punzante, picante, encendido, especiado, y que deja en boca una sensación refrescante.

Esta especia, es obtenida de los botones de la flor de un árbol (originario de las Islas Molucas y Filipinas), que se recolectan antes de que se desarrollen totalmente, y una vez recogidos, son secados al sol, proceso en el cual adquieren su color característico (marrón).

Syzygium aromaticum, es el nombre científico con el que se conoce el Clavo o Clavo de Olor. Es una especia que se utiliza en bebidas, panes, tortas, dulces, conservas, confites, infusiones, almibares, salsas, marinados, con el fin de otorgar, modificar o perfeccionar los sabores de cada preparación.

En la panadería tradicional antioqueña, el Clavo hace parte de una trilogía de especias que se suele emplear con mucha frecuencia: Canela, Clavo de Olor y Nuez Moscada. Productos como la torta y galleta negra, son confeccionados con esta mezcla.

El Clavo de Olor inhibe el crecimiento bacteriano, se utiliza como anestésico en los tratamientos odontológicos, se considera afrodisiaco, calma el dolor de muela, alivia los dolores del parto, y sirve como digestivo.

Finalmente, esta especia también se emplea como desinfectante, limpiador y eliminador de olores. Además, por su gran fragancia, hace parte de esencias utilizadas en la aromaterapia.

Helado de canela y clavos de olor

Ingredientes

- 6 Unidades de clavo de olor
- 2 Astillas de canela
- 3 Tazas de leche
- 1 Taza de azúcar
- ½ Taza de agua
- 1/3 de taza de crema de leche
- 1 Copita de ron
- 4 Yemas de huevo

Preparación

Realizar un almíbar con el azúcar y el agua.

Temperar la leche con la canela y los clavos de olor.

Batir las yemas de huevo, y adicionar el almíbar caliente en forma de hilo. Continuar batiendo hasta bajar un poco la temperatura.

Tamizar la leche e integrar con la mezcla realizada previamente. Llevar la preparación nuevamente a fuego hasta que tome cuerpo.

Finalmente, adicionar el ron, la crema de leche semi batida, y llevar a congelación hasta obtener la consistencia ideal.

Coca



La chagra es un espacio de vida ubicado junto a la maloka, en el que el equilibrio y la armonía se deben mantener, por lo que se siembran productos de ámbito masculino, como la coca, el tabaco y el barbasco, y productos del ámbito femenino, como la yuca dulce y el maní.

Kuiru Castro & Soler (2015, p. 36).



Erythroxylum coca Lamarck, es un arbusto originario de América del Sur, más específicamente de los Andes. Esta planta puede llegar a alcanzar hasta los 4 m de alto. Posee hojas color verde grisáceo, y frutos color rojo.

La Coca, el Maíz y la Yuca, son tres ingredientes indispensables en la alimentación de muchas comunidades indígenas de Colombia. En la época de la Colonia, los españoles hacían grandes festines, ya que debían alimentarse de forma abundante, para poder desarrollar las funciones del día a día; mientras que los indígenas, en el peor de los casos, se alimentaban solo con un puñado de Maíz o Mandioca, agua y hojas de Coca. Este último, es una gran fuente de proteínas, vitaminas, minerales y calorías; motivo por el cual, los pueblos indígenas lograban equilibrar su dieta, y en comparación con los españoles, no debían consumir tantos alimentos y “golpes” en el día.

Las hojas de Coca, son recolectadas una vez alcanzan su completo desarrollo, y son utilizadas en infusión para tratar múltiples malestares y dolencias; o simplemente como tónico de la piel, al masticarlas.

En la medicina popular, se utilizan las infusiones de coca para controlar los trastornos en el sistema nervioso, anestesiarse algunas partes del cuerpo, regular el mal de altura o soroche, estimular el sistema digestivo, reducir el cansancio, y aumentar la temperatura corporal (Berdonces, 2019, p. 106).

El *Mambe*, es otra de las preparaciones tradicionales donde se emplea la hoja de Coca. Kuiru Castro & Soler (2015), proporcionan una breve descripción de lo que es el *Mambe*, y del ritual elaborado por pueblos amazónicos posterior a su elaboración:

... el *mambe*, preparación que resulta de cosechar y tostar hojas de coca, para luego llevarse al pilón donde se machacan junto con hojas de guarumo secas. El *mambe* es alimento ritual del ámbito masculino, pues es consumido por los hombres, especialmente en horas de la noche cuando se reúnen en el “mambeadero” a charlar dentro de la maloka. (p. 32).

Finalmente, desde el año 2003 se viene trabajando fuertemente con la Coca en la industria alimenticia. Algunos productos como panes y bizcochos elaborados con mezclas de harinas (entre ellas la de coca), y caramelos preparados a partir de coca, nutren el cuerpo y a la vez eliminan el soroche (Montaña, 2003).

Galleta de coca

Ingredientes

- 2 Tazas de harina de trigo
- ½ Taza de panela rallada
- ½ Taza de mantequilla
- ¼ de Taza de harina de coca
- 4 Cucharadas de leche
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- ½ Cucharada de polvo de hornear

Preparación

Para la harina de coca:

Secar las hojas de coca al sol o en el horno a temperatura muy baja. Moler con la ayuda de una piedra, hasta obtener un polvo muy fino. Tamizar y reservar.

Mezclar la panela rallada con la mantequilla, hasta obtener una pasta homogénea. Adicionar la harina de trigo y el polvo de hornear tamizados, la harina de coca, la leche y la esencia de vainilla. Revolver todos los ingredientes.

Formar las galletas, y colocar en una placa previamente engrasada. Llevar al horno precalentado a 180°C por 15 - 20 minutos.



Comino



“Los condimentos para sazonar las viandas eran, según la tradición hispana, variados y abundantes, como la pimienta de Cayena, jengibre, cacahuetos de las Antillas, ajos y cominos, entre otros”

Rojas (2012, p. 264).



Esta especia, es proveniente de una planta herbácea de 40 cm de altura aproximadamente. La planta posee tallos delgados, flores color blanco – rosa, y frutos amarronados.

Por lo general, de la planta de Comino se suelen utilizar las semillas o frutos, que se caracterizan por poseer un sabor terroso, picante y cítrico.

El Comino es conocido científicamente como *Cuminum cyminum*, y es originario de Turquestán y Egipto. Esta especia se suele emplear en recetas culinarias, preparaciones medicinales, y hasta como un elemento que atrae la buena suerte.

En la cocina antioqueña, el Comino es empleado en preparaciones tradicionales, ya que otorga un sabor peculiar y diferenciador a cada una de ellas. El sancocho paisa, la sopa de arroz y la sopa de orejas, son preparaciones antioqueñas donde el comino proporciona carácter, y a su vez, mucho aroma y sabor.

Además, en muchas oportunidades, el Comino llega a los fogones paisas, haciendo parte de una extraordinaria mezcla: El Triguisar.

El Triguisar, es una mixtura de especias como Comino, Pimienta, Achiote, sal y Ajo en polvo, que es empleada en salsas, sopas, caldos, arroces, guisos, tamales y adobos.

El Comino en Turquía es uno de los condimentos más utilizados. Esta especia, en conjunto con el Laurel, el Ajo, la Menta y el Eneldo, son de las más preferidas a la hora confeccionar una preparación culinaria. Adicionalmente, el comino hace parte del *babarat*, un condimento clásico gastronómico, utilizado por su aporte de sabores especiados.

Esta especia es empleada medicinalmente para eliminar líquidos retenidos en el cuerpo, controlar los dolores abdominales, y expulsar gases corporales.

Según Gabriela Mejía, habitante del municipio de Valdivia – departamento de Antioquia, el comino se utiliza como elemento de buena suerte:

Hacer baños con cominos que sirven para conseguir empleo. Hirve los cominos en agua, lo deja enfriar, y se los echa de la nuca hacia abajo. No se puede secar, debe de dejar que eso se seque solo. Con eso usted consigue empleo, eso lo atrae. (Testimonio oral)

Chorizo de cerdo

Ingredientes

- 2 Tazas de pierna de cerdo en trozos
- ½ Taza de cebolla de rama finamente picada
- ½ Cucharada de ajo finamente picado
- 1 Cucharada de cilantro picado
- 1 Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de achiote en polvo
- 1 Cucharada de sal
- Tripa de cerdo o tripa sintética
- Hilo o pita para bridar

Preparación

Mezclar en un recipiente la pierna de cerdo, la cebolla de rama, el ajo, el cilantro, el comino, el achiote y la sal.

Rellenar la tripa con la mezcla realizada previamente (para facilitar el trabajo se recomienda usar un embudo). Dividir en el tamaño deseado y amarrar.

Es ideal dejar curar la preparación, mínimo ocho días.



Coriandro



*“Y el maná era como una semilla de cilantro, y su aspecto como el del bedelio”
Reina Valera (Números 11:7).*



El Coriandro son las semillas del Cilantro. Pero, no por ser el fruto de esta planta posee igual aroma y sabor. El Cilantro tiene un sabor y aroma muy pronunciados, algo terroso; mientras que el coriandro, es más sutil, con un aroma y sabor dulce – cítrico.

Esta especia, posee un color marrón claro, se puede encontrar en grano o molida, y es muy utilizada gastronómicamente en la elaboración de adobos, vinagretas, salsas, marinadas, panes y encurtidos.

En la cultura asiática es frecuente el uso de Coriandro para preparar curries, massalas, arroces, marinadas para cordero y cerdo, cremas, productos de panadería y repostería, platos dulces y salados.

Las semillas maojadas, y posteriormente preparadas como infusión, son utilizadas en el tratamiento de hongos y bacterias, como cura para la ansiedad, en la estimulación de las glándulas mamarias, así como, en la eliminación de gases.

Vinagreta de coriandro

Ingredientes

- 2 cucharadas de vinagre
- 6 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de semillas de coriandro

Preparación

Licuar el vinagre, la mostaza y las semillas de coriandro. Adicionar el aceite en forma de hilo, sin dejar de procesar. Sazonar.

Cúrcuma



“Su nombre proviene del latín terra merita refiriéndose al pigmento mineral del color de la tierra amarilla, lo que explica que en muchos idiomas se llame simplemente raíz amarilla”

García (2007, p. 95).



Uno de los colorantes naturales más empleados en la cocina es la Cúrcuma. Esta especia es originaria de la India, y se obtiene a partir de la raíz de la planta del mismo nombre.

Se le conoce científicamente como *Curcuma Longa*, y se caracteriza por poseer un color amarillo naranja fuerte, y sabor dulce, amargo, algo picante.

La Cúrcuma, también conocida como “azafrán de las Indias”, es una especia que se puede encontrar en raíz, seca o en polvo. Su uso debe de ser controlado, ya que un exceso de esta, puede provocar un amargo contundente en toda la preparación.

El Azafrán de las Indias, es uno de los elementos principales del Curry. El Curry, es una mezcla de especias utilizada en la cocina India, y aunque se han descrito recetas base para su elaboración, la potestad de su confección la tiene cada familia; por lo cual, cada receta es única y obviamente variable dependiendo de su proceder. Por lo general; se emplean especias como Comino, Clavo de Olor, Pimienta, Cúrcuma, Paprika, Jengibre, Nuez Moscada, Canela, Cardamomo, Coriandro, entre muchas más.

La curcumina no solo es el componente encargado de dar el color característico, sino que también, es un elemento al que se le adjudican algunas propiedades medicinales. Así pues, la Cúrcuma mejora los problemas estomacales e intestinales, retarda la oxidación de algunas moléculas, previene el crecimiento de virus y bacterias, evita el cáncer (Herp, 2017).

Adobo para carnes

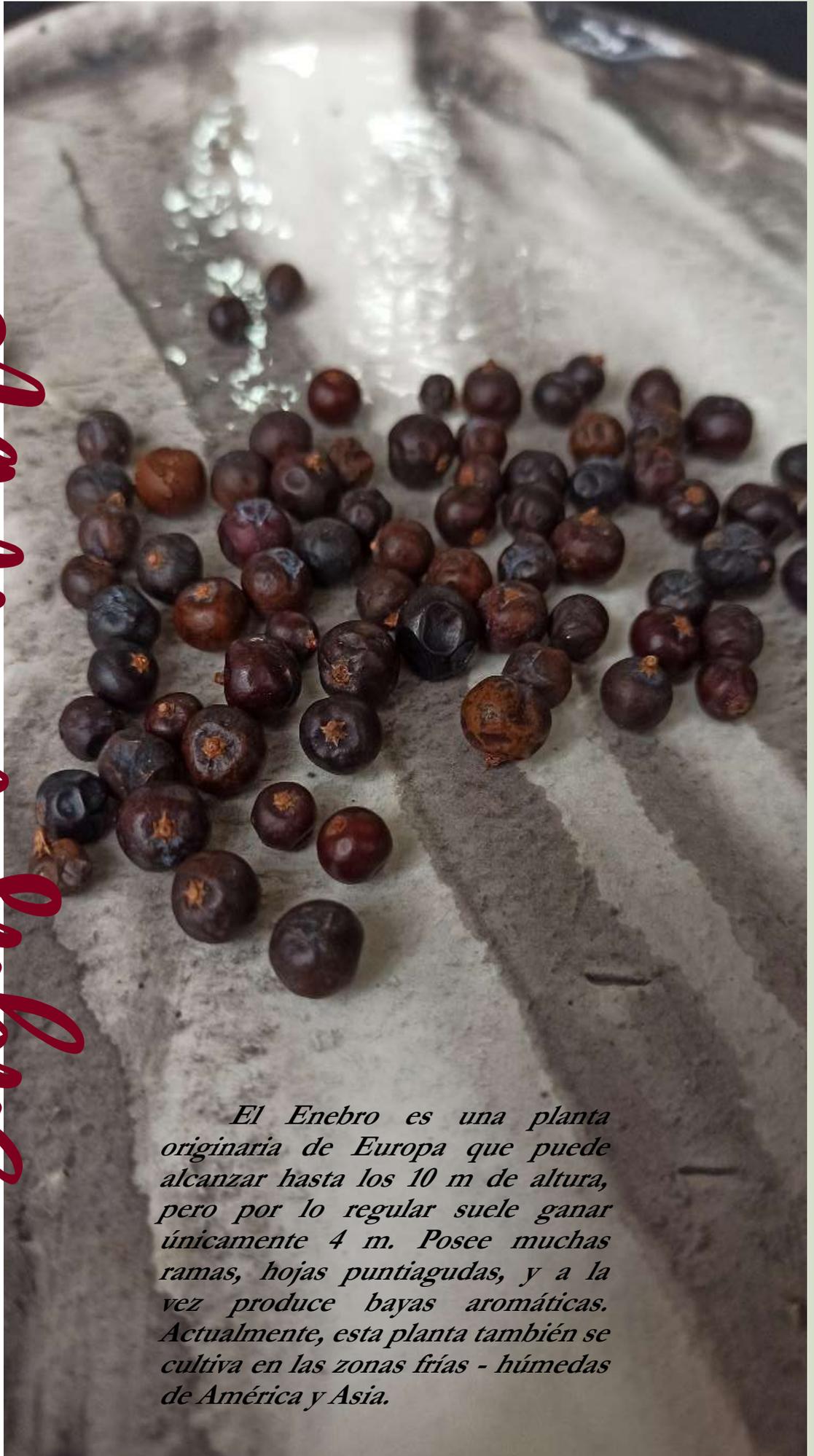
Ingredientes

- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de achiote en polvo
- 1 cucharadita de orégano en polvo

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente, y reservar en un frasco hasta el momento de utilizar.

Bayas de enebro



El Enebro es una planta originaria de Europa que puede alcanzar hasta los 10 m de altura, pero por lo regular suele ganar únicamente 4 m. Posee muchas ramas, hojas puntiagudas, y a la vez produce bayas aromáticas. Actualmente, esta planta también se cultiva en las zonas frías - húmedas de América y Asia.



Las bayas de *Juniperus communis*, suelen tener un color verde cuando están jóvenes, y a medida que comienzan a madurar, se tornan mucho más oscuras y obtienen un color morado oscuro. Esta especia posee un sabor amargo, ideal para relacionar con sabores dulces, aunque también es recomendable mezclarlo con otros sabores amargos.

En la gastronomía las bayas de Enebro son utilizadas para aromatizar carnes de sabor fuerte (por lo regular animales de caza), salsas, bebidas, y licores.

Las bayas de Enebro son el elemento principal para la elaboración de una de las bebidas destiladas más consumidas a nivel mundial: La ginebra. Este licor se hace a partir de la infusión de aromatizantes botánicos, entre ellos las bayas de Enebro, en un destilado de cereales (Maíz, Cebada maltada, y a veces otro cereal) (Costantino, 2005, p. 27).

Esta especia es empleada en infusiones para el buen funcionamiento de los riñones; expulsar los gases del tubo digestivo, reduce la posibilidad de infección por bacterias, alivia el dolor estomacal y mejora la digestión.

Ron tonic

Ingredientes

- 2 Copitas de ron
- 1 botellita de agua tónica
- 1 Limón Tahití
- Hielo
- 5 Bayas de enebro

Preparación

Colocar el hielo en la copa.

Sacar dos rodajas de limón. Con una de ellas frotar el borde de la copa, y dejarla caer dentro de esta. Colocar unas gotas de zumo de limón, de la rodaja restante.

Finalmente adicionar el ron, el agua tónica suavemente y las bayas de enebro. Mezclar y decorar con cascara de limón.

Eneldo



Hiervas, especias y utensilios llegaron a Colombia de la mano de muchos extranjeros, los cuales, como dice Martínez Carreño (2012), “contribuyeron a refinar las costumbres, las maneras de mesa y las técnicas de cocina” (p. 75). Así pues, el eneldo llega con estos viajeros, para modificar las dinámicas del comer.



Es una planta originaria de Europa que alcanza hasta los 1,5 m de altura. El Eneldo, posee hojas verdes en forma de punta, flores color amarillo, y frutos ovalados color marrón oscuro. De esta planta se suelen utilizar tanto en cocina como en medicina las semillas, las hojas y los tallos.

El Eneldo también es conocido comúnmente como falso anís, aneto, aneldo, hinojo falso. Las semillas de Eneldo, tienen un sabor mucho más fuerte y fino que las mismas hojas; por lo cual, se recomienda usar una dosis menor. Las hojas poseen un sabor dulce cuando se introduce en boca; al cual posteriormente, se le une una esencia acida. Esta hierba es ideal para preparaciones a base de pescado y carne, o para mezclar con productos cítricos y agrios.

Anethum graveolens L. es una planta utilizada en la medicina popular como expulsador de gases, digestivo, calmante estomacal, estimulante en la producción de leche materna.

Papas al eneldo

Ingredientes

- 1 Libra de papa capira pequeña (para chuzo)
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Cucharada de sal
- 5 Ramas de eneldo fresco

Preparación

Lavar y cocinar las papas con cascara en agua con sal por 20 minutos.

Calentar la mantequilla en una sartén hasta que se derrita completamente. Adicionar las ramas de eneldo y las papas. Saltear por un par de minutos.



Estragón



“Es una planta originaria de Asia central y Siberia que ya era conocida por griegos y romanos y se utiliza en la cocina desde el siglo XVI”

*Rosselló & Armitt
(2017, p. 142).*



El Estragón es una planta que puede alcanzar hasta los 40 cm de altura, hojas delgadas color verde, con aspecto de lanza, y flores color amarillo pálido.

Esta planta se conoce científicamente como *Artemisia dracunculus*. Regularmente, las hojas de Estragón se encuentran secas o frescas, y se suelen emplear gastronómicamente en preparaciones con el fin de aromatizarlas. Aceites, vinagres, carnes, ensaladas, potajes, conservas y salsas, son elaboraciones donde se puede utilizar el Estragón. También es una de las hierbas utilizadas en el condimento *finas hierbas*.

Con el Estragón se elabora la salsa bearnesa. Esta mezcla es una derivación de la salsa madre *holandesa*, a la cual se le adiciona Estragón al momento de elaborar el *gastrique*.

Rebiere (2019), manifiesta algunas propiedades medicinales del estragón:

El estragón tiene virtudes antibacterianas, antivirales, diuréticas y antiinflamatorias. Las tisanas son beneficiosas para los trastornos digestivos, la gota, pero también para las enfermedades cardíacas y renales. Es utilizado contra el insomnio por su efecto calmante, pero también para combatir el estrés. Masticar una hoja de estragón puede detener efectivamente el hipo.

Finas hierbas

Ingredientes

- 1 Cucharada de perejil seco
- 1 Cucharada de estragón seco
- 1 Cucharada de tomillo seco
- 1 Cucharada de orégano seco
- 1 Cucharada de romero seco
- 1 Cucharada de albahaca seca

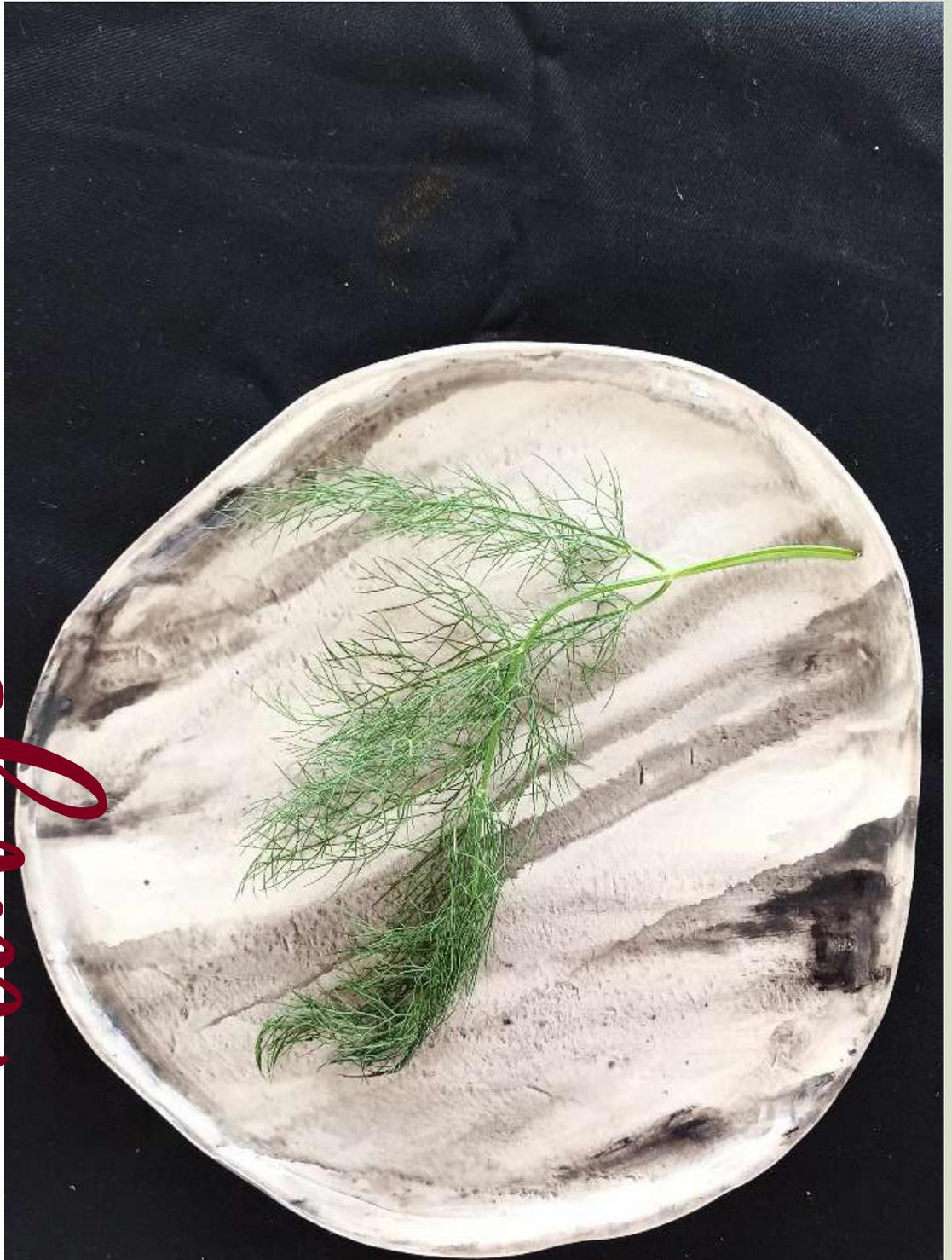
Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente, y reservar en un frasco hasta el momento de utilizar.

Es posible procesar los ingredientes, para obtener una consistencia más polvorosa.

Esta mezcla es ideal para aromatizar y saborizar carnes, pescados, salsas, sopas, guisos, estofados.

Hinojo



“Foeniculum vulgare Miller es una planta de origen oriental, conocida por los romanos a través de los griegos y utilizada como forraje. Nace en gran cantidad en Macedonia y España”

Segura & Torres (2009, p. 295).



El Hinojo es una hierba que puede alcanzar hasta los 2 m de altura. Esta planta es similar en tallos y hojas al Eneldo, aunque un poco más gruesos que este, tiene flores color amarillo, un bulbo blanco, y semillas alargadas color verde amarronado.

De esta planta se suelen emplear las hojas y los tallos como hierbas, las semillas como especia, y el bulbo como verdura.

El Hinojo se suele utilizar en cocina por su sabor anisado. Las hojas se adicionan a pescados y carnes, las semillas son ocupadas en panadería y repostería, el bulbo se puede utilizar crudo o cocido en ensaladas y guarniciones. En general, es una hierba que se puede destinar para elaborar salsas, aceites, esencias y cremas.

Es una planta utilizada para tratar la anemia, los cálculos biliares, los cólicos, los dolores estomacales, la gripe, las flatulencias, la menopausia, la migraña, la tos y el vértigo. Además, el Hinojo ayuda a mejorar la visión nocturna, la digestión, la indigestión, y estimula el apetito (Cruz & Álvarez, 2006, p. 243).

Aceite de hinojo y ajo

Ingredientes

- 1 Taza de aceite de girasol
- 10 Ramas de hinojo
- 2 Dientes de ajo

Preparación

Calentar el aceite a fuego bajo. Posteriormente, adicionar los dientes de ajo machacados y las ramas de eneldo. Dejar enfriar, filtrar y embazar.

Se puede utilizar para cocinar carne o pescado.

Bari



“En lengua Embera se denomina /mokita vea bari/, se utiliza como purgante para expulsar lombrices y parásitos intestinales o para calmar dolores de estómago”

(Cheucarama et al., 2005, p. 31).



El Paico o yerbasanta, es una hierba aromática originaria de México y América tropical. Esta planta puede alcanzar hasta 1,2 m de alto y posee hojas color verde puntiagudas dentadas. Se conoce científicamente como *Dysphania ambrosioides*.

Esta planta también es conocida como epazote, y se caracteriza por poseer un sabor y aroma fuerte, picante, terroso. Es utilizada en la gastronomía tradicional mexicana en sopas, caldos, moles, tamales, quesadillas, estofados y preparaciones con maíz.

En Colombia, el Paico se suele emplear principalmente como planta medicinal. Con esta hierba se hacen infusiones que sirven como purgante, estimulante del apetito, y paños para desinflamar.

Finalmente, las comunidades indígenas Embera del Bajo Atrato chocoano utilizan el paico con multiplex propósitos:

Las ramas y cogollos de paico se echan en una taza de agua hirviente. Se exprimen las ramas y cogollos y se da a tomar en cucharaditas durante tres veces al día. Para curar mal de ojo se hacen baños con agua de paico. Debe evitarse el uso en mujeres embarazadas porque es muy venenoso. También se utiliza para bañar y matar las pulgas de los perros. (Cheucarama et al., 2005, p. 32).

Purgante de paico y hierbabuena

Ingredientes

- 5 Hojas de paico
- 5 Hojas de hierba buena
- ½ taza de Agua
- 1 Cucharada de miel

Preparación

Llevar el agua a punto de hervor. Adicionar las hojas de paico y hierbabuena, tapar y dejar infusionar por 5 minutos. Filtrar el contenido y endulzar con miel.

Hoja de Yuca



“La hoja de la yuca, un tubérculo que crece en la Amazonia, es una de las plantas más ricas del mundo por su alto contenido de proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales, ácidos y carbohidratos...” (AFP, 2002).



Según Patiño (2012), las Hojas de la Yuca (conocido científicamente como *Manihot esculenta*) era uno de los productos utilizados en la época de la colonia, por comunidades locales de la Nueva Granada (nombre designado para Colombia en ese entonces). Esta hierba se podía implementar como parte de estofados, o simplemente cocinada junto con otros ingredientes.

Domínguez (1983), proporciona una breve descripción específicamente de esta zona de la yuca:

Las hojas son simples y están compuestas por la lámina foliar y el peciolo. La lámina foliar es palmada y lobulada. Según el cultivar, las hojas maduras son de diferentes colores; morado, verde oscuro y verde claro, son los colores básicos. (p. 31).

Las Hojas de la Yuca se pueden emplear como parte de preparaciones gastronómicas. Si se quiere incluir en una ensalada, estofado, o sofrito, se debe procurar una cocción previa (aproximadamente entre 20 y 30 minutos), ya que puede contener gran porcentaje de toxicidad, y con este método se le puede eliminar. También pueden ser usadas como envoltorio para tamales, bollos o pasteles.

Las Hojas de Yuca contienen un gran valor nutricional, motivo por el cual actualmente se están elaborando subproductos (harinas y extractos) con estas, destinados a combatir problemas de salud, y evitar el déficit alimenticio. Este alimento posee los 18 aminoácidos esenciales; minerales como el hierro, calcio y zinc; vitaminas como la A, C, y algunas del complejo B (Giraldo, 2006, p. 17).

Estaca de maíz

Ingredientes

- 1 Taza de maíz pelado
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada de mantequilla
- 5 hojas de yuca
- Pita para bridar

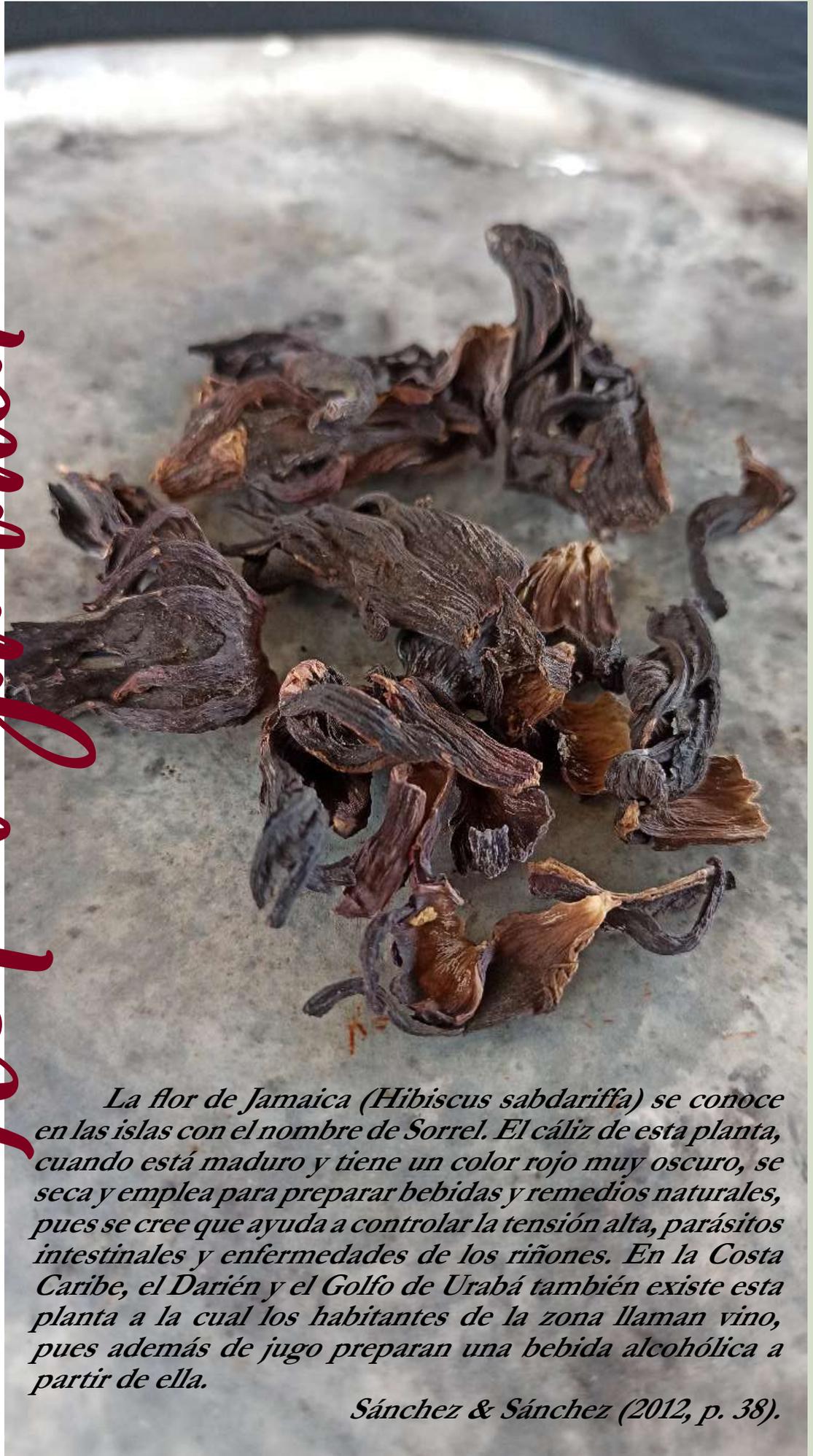
Preparación

Cocinar las hojas de yuca en agua por 20 minutos.

Cocinar el maíz en agua con sal por aproximadamente 40 minutos. Una vez cocido el maíz, moler y mezclar con la mantequilla.

Rellenar las hojas de yuca con la masa de maíz, envolver, bridar, y llevar al vapor por 20 minutos.

Flor de jamaica



*La flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) se conoce en las islas con el nombre de Sorrel. El cáliz de esta planta, cuando está maduro y tiene un color rojo muy oscuro, se seca y emplea para preparar bebidas y remedios naturales, pues se cree que ayuda a controlar la tensión alta, parásitos intestinales y enfermedades de los riñones. En la Costa Caribe, el Darién y el Golfo de Urabá también existe esta planta a la cual los habitantes de la zona llaman vino, pues además de jugo preparan una bebida alcohólica a partir de ella.*

Sánchez & Sánchez (2012, p. 38).



Hibiscus sabdariffa conocida comúnmente como Flor de Jamaica, es una planta originaria de África tropical. Esta flor también es conocida como rosella, rosa de Jamaica, quimbombó chino, acedera de guinea.

Esta planta se comenzó a domesticar, gracias a que se podía realizar un aprovechamiento total de ella. Los tallos y las hojas se pueden usar cocidos como verduras para ensaladas; el cáliz, posee un sabor ácido, y suele ser empleado en la fabricación de mermeladas, salsas, aguas, refrescos o fermentos; la semilla sirve para elaborar aceite, o simplemente se puede consumir tostada (Díaz, 2004).

La Flor de Jamaica es utilizada en la medicina tradicional para controlar la presión arterial; ayudar con el problema renal; regular el colesterol malo; contribuir con el proceso digestivo. Asimismo, es utilizado como antioxidante y anticancerígeno.

Finalmente, este producto también aprovechado en la industria textil y cosmética.

Mermelada de flor de jamaica

Ingredientes

- 1 taza de flor de Jamaica
- ½ Taza de azúcar
- 2 ½ Tazas de agua

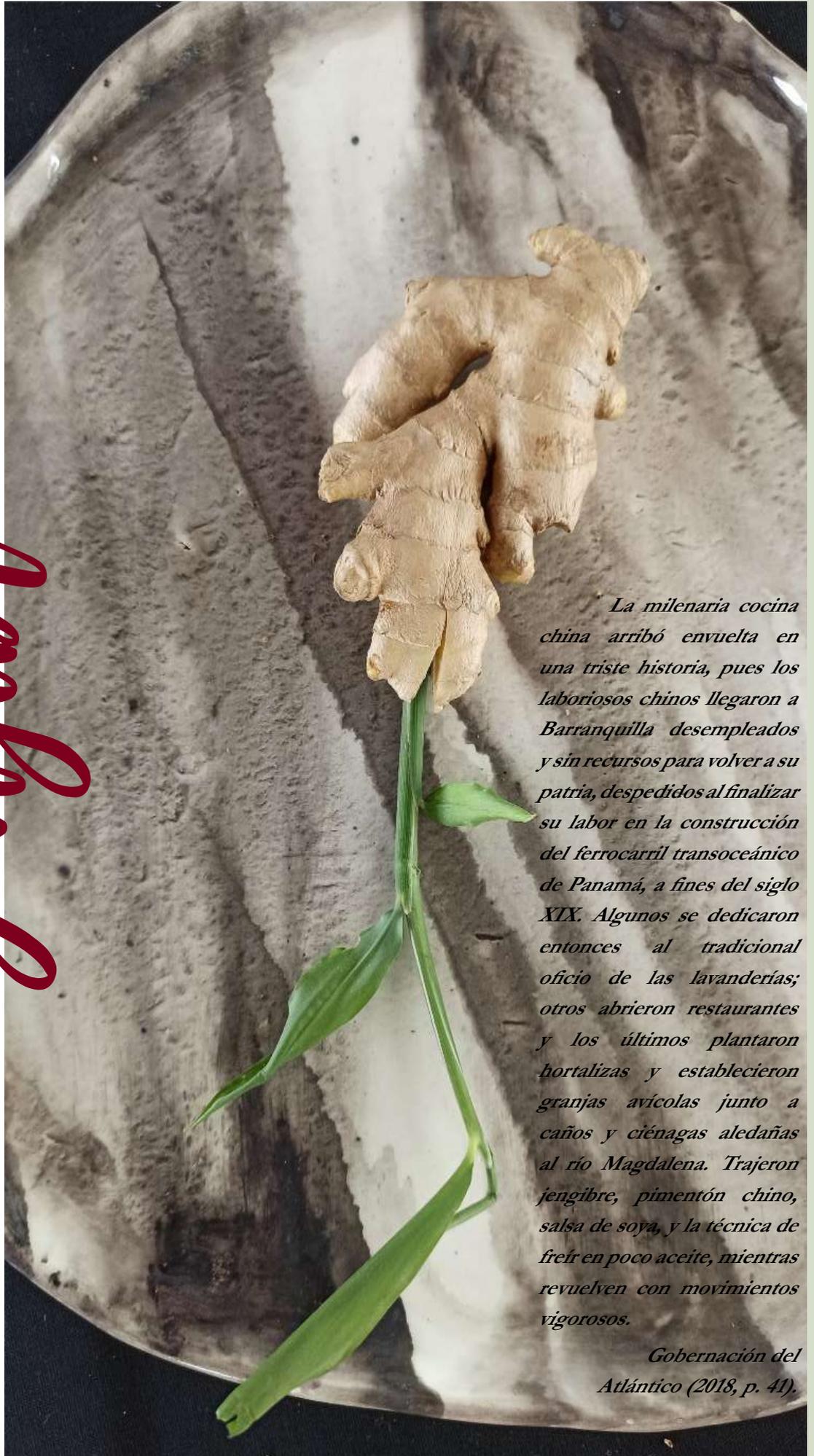


Preparación

Colocar las flores de jamaca, el agua y el azúcar en una cacerola, y llevar a fuego bajo por una hora aproximadamente. La mezcla se debe revolver constantemente.

Pasada media hora observar la consistencia. En caso de estar un poco seca, adicionar ½ taza de agua más y dejar cocinar el tiempo restante.

Jengibre



La milenaria cocina china arribó envuelta en una triste historia, pues los laboriosos chinos llegaron a Barranquilla desempleados y sin recursos para volver a su patria, despedidos al finalizar su labor en la construcción del ferrocarril transoceánico de Panamá, a fines del siglo XIX. Algunos se dedicaron entonces al tradicional oficio de las lavanderías; otros abrieron restaurantes y los últimos plantaron hortalizas y establecieron granjas avícolas junto a caños y ciénagas aledañas al río Magdalena. Trajeron jengibre, pimentón chino, salsa de soya, y la técnica de freír en poco aceite, mientras revuelven con movimientos vigorosos.

Gobernación del Atlántico (2018, p. 41).



El Jengibre es una planta herbácea originaria de Asia tropical, y es científicamente conocido como *Zingiber officinale*.

El tallo subterráneo del Jengibre es muy empleado como condimento o remedio para tratar diferentes síntomas. Posee un sabor fresco y cítrico que se asemeja al limón; y produce una leve sensación de picor en boca. Por otro lado, su color característico internamente es el amarillo, pero, puede llegar a ser blanco. El Jengibre es un ingrediente muy versátil, y se puede encontrar seco, en polvo, fresco, molido, en extracto, laminado, encurtido, y como parte de bebidas o sodas.

El Jengibre se utiliza en la elaboración de caldos, sopas, salsas, marinadas para carne, pollo y pescado, mermeladas, dulces, panes, bizcochos, encurtidos, vinagretas, aderezos, licores, entre otros productos.

En la cocina tradicional colombiana el Jengibre se utiliza en preparaciones como el Agua de panela con jengibre (Sucre), Café con jengibre (Cesar), el Guiso de chivo e iguana (San Andrés y Providencia), y el Pescado en salsa de naranja (Córdoba).

En la medicina tradicional, el jengibre es empleado en infusiones para mejorar la digestión; combatir el dolor de cabeza, la tos, los mareos y la gripe; evitar el envejecimiento temprano; y prevenir las flatulencias. Las mujeres afrodescendientes del pacífico utilizan la hoja del Jengibre para elaborar baños, que posteriormente servirán como remedio para curar la impotencia sexual del hombre (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012, p. 18).

Puré de manzana, jengibre y frutos secos

Ingredientes

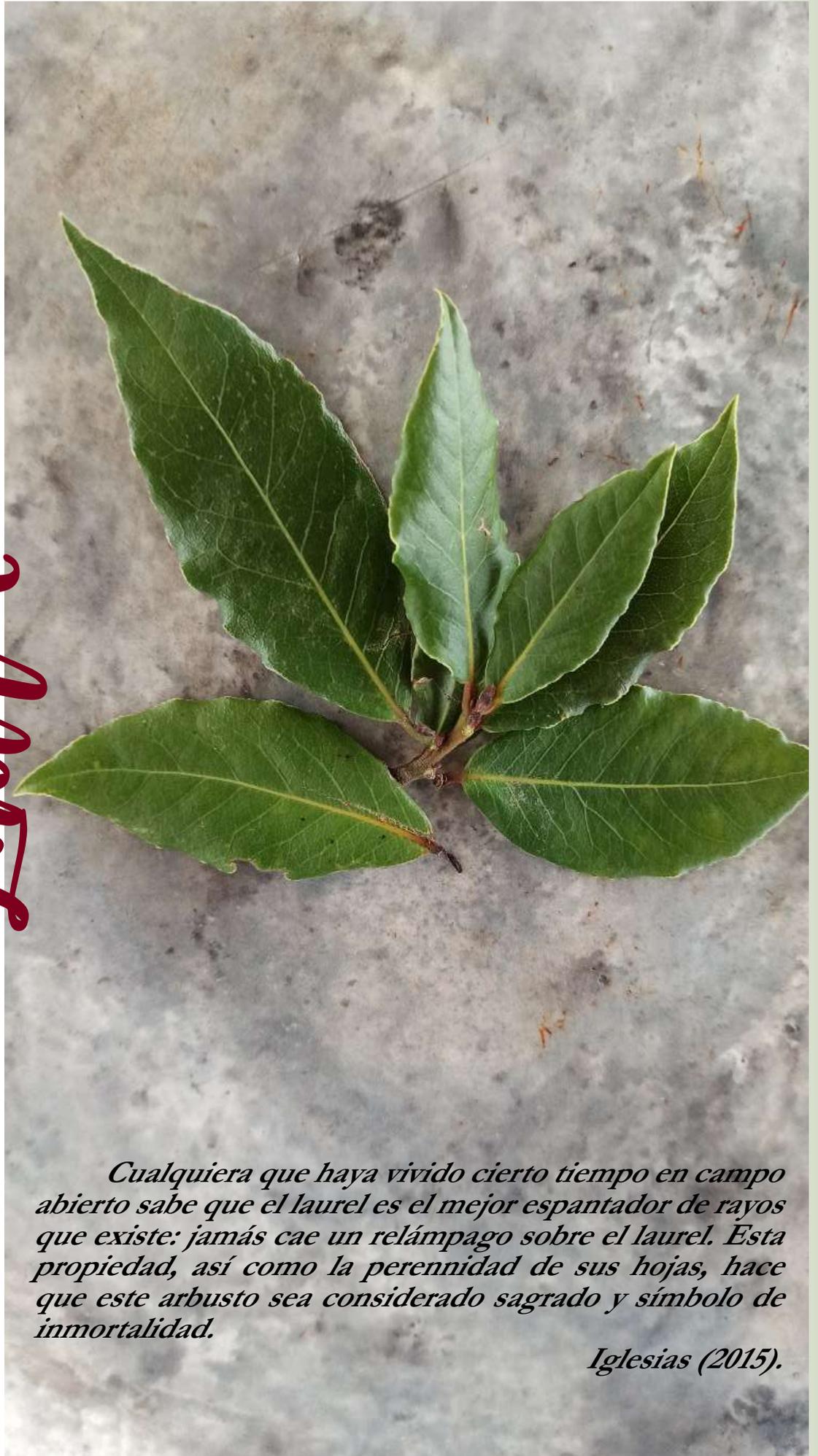
- 3 Tazas de manzanas peladas y cortadas en cubos
- 1 Taza de zumo de naranja
- 6 Cucharadas de azúcar morena
- 1 Trozo pequeño de jengibre fresco
- 1/4 de taza de frutos secos

Preparación

Colocar el azúcar morena, el zumo de naranja, el jengibre previamente pelado y las manzanas en cubos en la licuadora y procesar.

Llevar la mezcla elaborada anteriormente, a fuego bajo por 20 minutos. Dejar entibiar, envasar y conservar en refrigeración.

Laurel



Cualquiera que haya vivido cierto tiempo en campo abierto sabe que el laurel es el mejor espantador de rayos que existe: jamás cae un relámpago sobre el laurel. Esta propiedad, así como la perennidad de sus hojas, hace que este arbusto sea considerado sagrado y símbolo de inmortalidad.

Iglesias (2015).



Laurus nobilis, como es conocido científicamente el Laurel, es una planta originaria del continente asiático.

Este arbusto o árbol puede llegar a alcanzar hasta los 10 m de altura; posee hojas de color verde oscuro, que desprenden un aroma placentero; flores amarillentas; y bayas carnosas.

El Laurel, es una planta que tiene estrecha relación con la mitología griega, ya que esta hierba se utilizaba como elemento principal, para la elaboración de coronas, que eran otorgadas a gobernantes, poetas o militares victoriosos, y que según Carretero (2010), era un objeto “gloria, paz y victoria”(p. 90).

Esta hierba posee un aroma fuerte, fresco y agradable; y su sabor es levemente amargo y sus hojas pueden encontrar secas o frescas.

En la cocina tradicional colombiana, el Laurel se suele utilizar para elaborar guisos, sofritos, estofados, salsas, sopas. Algunas de estas preparaciones son: Guiso de tortuga; Bisque de langostinos; Goulash; y Pescado a la barbacoa. Esta última preparación, es una gran muestra de la cocina producto del mestizaje, ya que se mantiene el método de cocción Indígena, en este caso la barbacoa, y la introducción de nuevas hierbas aromáticas traídas por los europeos, como es el caso del Laurel.

Finalmente, el Laurel se emplea como antioxidante, antibacteriano y antiinflamatorio. Si se utiliza en grandes cantidades, puede ser toxico.

Salsa de tomate

Ingredientes

- 5 Tomates
- 1 Tallo de cebolla de rama
- 1 Cebolla de huevo blanca
- 2 Dientes de ajo
- 2 Hojas de laurel
- 5 Hojas de albahaca fresca
- 2 Ramas de tomillo
- 2 Tazas de agua
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

Picar bruscamente los tomates, la cebolla de rama, la cebolla de huevo y los dientes de ajo.

Sofreír las cebollas y el ajo por 5 minutos. Adicionar el tomate y cocinar por 5 minutos más. Agregar el agua, las hojas de laurel, el tomillo, las hojas de albahaca, la sal y cocinar por 20 minutos más.

Retirar las hierbas, llevar la mezcla a la licuadora y procesar. Dejar enfriar, envasar y conservar en refrigeración.

En una olla se agrega la mantequilla, la cebolla de rama picada finamente, los ajos en pasta y los tomates pelados, se agrega el agua y se deja reducir por 30 minutos; se licua y se vuelve a poner al fuego por unos 10 minutos.

Limoncillo



“Lo utilizamos para la gripa, articulaciones adoloridas y para el dolor de estómago. Para la gripa, cocinamos las hojas en agua, la dejamos enfriar y se dan baños de asiento al enfermo”

*Cheucarama et al.
(2005, p. 29).*



Hierba limón, lemongrass, limoncillo, té limón, y citronela, son algunos de los nombres con los que se puede encontrar una de las mejores hierbas aromáticas sin lugar a dudas.

El Limoncillo, es una hierba originaria del continente asiático. Se suele cultivar por lo general en regiones tropicales. Sus tallos, y las alargadas hojas verdes, poseen un aroma que recuerda al limón, y su sabor es sutil, ácido, dulce. Se puede encontrar seco o fresco.

Esta hierba es muy empleada en la cocina tailandesa, como componente aromático de algún caldo; parte de una marinada para un producto cárnico o pescado; o como elemento de alguna preparación fresca.

Gastronómicamente, el Limoncillo es usado en sopas, caldos, ensaladas, bebidas, postres y marinadas. En la alimentación tradicional colombiana el uso de esta planta es un poco limitado, ya que por lo general, se emplea para elaborar aromáticas, bebidas o infusiones.

El pueblo español tenía creencias respecto al consumo de hierbas con fines medicinales. El Limoncillo era utilizado como remedio para la fiebre, y además, dice Mora (2012), como “té para la gente pobre como sustituto del café o del chocolate” (p. 194).

Postre de tres leches y limoncillo

Ingredientes

- 1 Taza de leche
- ¼ Taza de leche condensada
- ½ Taza de crema de leche
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 1 Tallo de limoncillo

Preparación

Hidratar la gelatina. Disolver la gelatina en dos copitas de agua y dejar reposar por 10 minutos.

Majar el limoncillo, y llevar a fuego junto con la leche y la leche condensada por cinco minutos. Posteriormente, retirar el tallo de limoncillo, adicionar la gelatina sin sabor hidratada con anterioridad. Añadir la crema de leche y mezclar todos los ingredientes, hasta obtener un líquido homogéneo.

Colocar la mezcla en un molde y llevar a refrigeración por ocho horas antes de su consumo.

Verdolaga



La verdolaga se usa como planta medicinal al menos desde la época de los romanos, que recurrían a ella para tratar las jaquecas, las indigestiones y la disentería. En la medicina popular ya se venía empleando para el dolor de estómago y de vientre, las almorranas y contra los gusanos intestinales. Se decía de ella que iba muy bien para aliviar las mordeduras de salamanesa, un incidente que no parece fácil que se produzca.

Cebrián (2016).



La verdolaga se usa como planta medicinal al menos desde la época de los romanos, que recurrían a ella para tratar las jaquecas, las indigestiones y la disentería. En la medicina popular ya se venía empleando para el dolor de estómago y de vientre, las almorranas y contra los gusanos intestinales. Se decía de ella que iba muy bien para aliviar las mordeduras de salamanquesa, un incidente que no parece fácil que se produzca (Cebrián, 2016).

La Verdolaga, es una planta originaria de Asia, y del sur de Europa. Esta hierba puede alcanzar hasta los 50 cm de altura; posee tallos color rojizo; hojas color verde, con forma similar a un huevo; y flores color amarillo. En algunas partes de Colombia, se considera “rastrojo”.

Botánicamente se le conoce como *Portulaca oleracea*. En Colombia, según Malangón (2019), la Verdolaga es una de las plantas que hace parte de las hierbas de azotea del pacífico chocoano.

Esta planta se puede consumir totalmente. Su sabor suave, y algo ácido, hace que le apodenen la “vinagrera” (Equilá, 2014). Por estas cualidades, la Verdolaga se suele emplear en la elaboración de preparaciones gastronómicas como ensaladas, sopas, caldos y salsas.

Respecto a su uso en la medicina popular, Roque Ortiz habitante del municipio de Bello, dice que “anteriormente la Verdolaga era usada para purgar a los niños, para sacarle las lombrices” (testimonio oral).

Costilla de cerdo en salsa de Verdolaga

Ingredientes

- 1 lb de costilla de cerdo
- 3 Dientes de ajo
- 1 Kg de tomate verde
- 1 Cebolla de huevo blanca
- 1 Cucharada de comino
- 1 Taza de verdolagas
- ½ Manojito de cilantro
- 4 Cucharadas de aceite de girasol
- 1 Cucharadita de sal

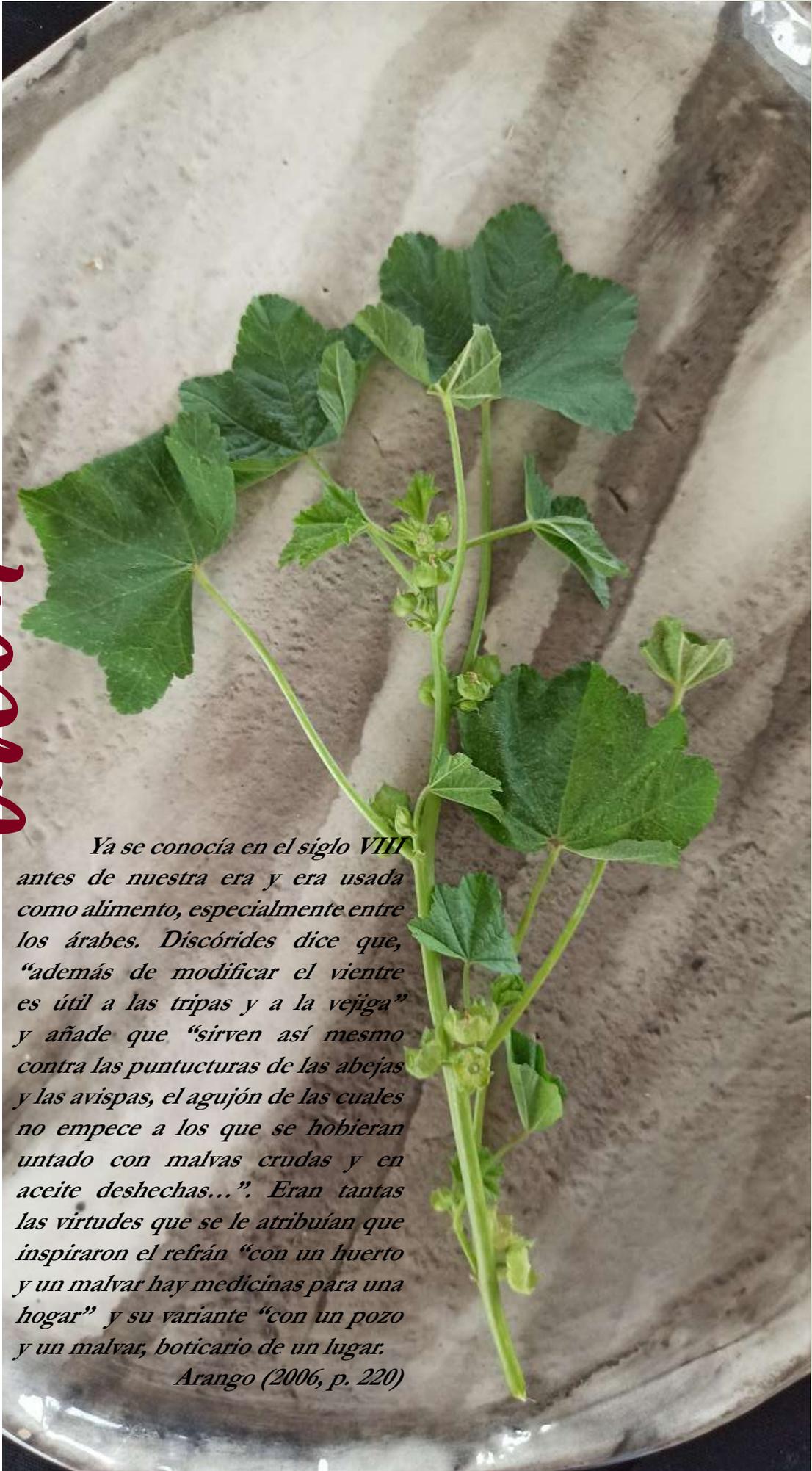
Preparación

Cocinar la costilla de cerdo con un diente de ajo y media cebolla de huevo por 40 minutos. Retirar del agua y reservar.

Para la salsa. Rostizar los tomates, los dientes de ajo y la media cebolla restante en una sartén. Después, licuar los ingredientes previamente rostizados con una taza de agua, el cilantro y sal. Llevar la mezcla a fuego por diez minutos o hasta que espese.

En una sartén a fuego alto, adicionar el aceite, y dorar la costilla. Verter la salsa sobre la costilla, adicionar las verdolagas y cocinar por 15 minutos.

Malva



Ya se conocía en el siglo VIII antes de nuestra era y era usada como alimento, especialmente entre los árabes. Discórides dice que, “además de modificar el vientre es útil a las tripas y a la vejiga” y añade que “sirven así mismo contra las puntucturas de las abejas y las avispas, el agujón de las cuales no empece a los que se hobieran untado con malvas crudas y en aceite deshechas...”. Eran tantas las virtudes que se le atribuían que inspiraron el refrán “con un huerto y un malvar hay medicinas para una hogar” y su variante “con un pozo y un malvar, boticario de un lugar.

Arango (2006, p. 220)



La Malva o *Malva silvestris* como es conocida científicamente, es una planta originaria de las regiones tropicales del continente asiático, europeo, y africano. Se caracteriza por alcanzar tamaños de hasta 80 cm de altura; posee hojas color verde, con aproximadamente cinco divisiones, y además tiene flores color púrpura.

Esta hierba, posee un olor muy fresco – floral, y un sabor levemente dulce.

Para Cebrián (2016), la Malva es una planta de la cual se aprovecha las hojas, las flores y los brotes, para la elaboración de ensaladas, cremas y sopas. También, se pueden elaborar bebidas e infusiones a partir de esta hierba.

En la cultura tradicional antioqueña, es muy común el uso de la Malva para elaborar remedios caseros, que según Miguel García “refrescan los riñones” (Testimonio oral).

Adicionalmente, la Malva es una hierba que hace parte de la cultura inmaterial de los pueblos del pacífico, ya que esta es usada por curanderas de la región, para saber el estado de un paciente. Si el paciente tiene contacto con la planta, y esta se altera de alguna forma (arrugar o marchitar), el paciente estará en estado de enfermedad (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012, p. 39).

Sopa de malva

Ingredientes

- 1 Taza de hojas de malva picadas
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 4 Tazas de agua
- 1 Limón Tahití
- 1 Cucharada de aceite de girasol
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

Picar la cebolla y el ajo finamente. Dorar ambos ingredientes en una sartén con aceite de girasol. Adicionar las hojas de malva y mezclar. Dejar cocinar por cinco minutos. Agregar el agua, la sal, la pimienta y cocinar por 20 minutos.

Servir y adicionar zumo de limón.

Manzanilla



*Respecto de esta humedad, hay muchas y muy buenas huertas dentro del pueblo, con la abundancia de hortalizas que hemos dicho, y en especial se da en ellas y en los campos la manzanilla y yerbabuena, que sirven de juncia para echar por los suelos en todas ocasiones...
Piedrahita (2012, p. 113).*



La Manzanilla o Manzanilla de Castilla es una planta originaria del Mediterráneo, de la cual se suelen utilizar sus tallos, hojas y flores.

Esta hierba aromática, tiene tallos ramificados color verde; hojas muy delgadas y alargadas del mismo color que los tallos; flores con pétalos blancos y un botoncillo color amarillo.

La Manzanilla, conocida botánicamente como *Matricaria recutita*, es una planta que está tomando mucha fuerza en el mundo de la pastelería, ya que proporciona un aroma peculiar y sabor algo dulce. El chef español Jesús Escalera, utiliza la Manzanilla para elaborar gelatinas, helados y cremas (Escalera & Covarrubias, 2013). Esta hierba también se suele emplear en la elaboración de infusiones, bebidas y tortas.

En la cocina tradicional colombiana, la Manzanilla se suele utilizar para elaborar el Champús de arroz de Castilla, una preparación tradicional de Valle.

La Manzanilla también es empleada en la medicina popular. Esta hierba es usada como infusión para curar los cólicos estomacales, el dolor de cabeza, y la migraña; ayuda a combatir el insomnio; en paños sobre los ojos, cura la conjuntivitis; quita el dolor en las muelas, cuando es previamente calentada, y puesta sobre la zona afectada (Arango C., 2015).

Gelatina de manzanilla y piña

Ingredientes

- Cascaras de una piña
- 2 Cucharadas de flores de manzanilla
- 2 Tazas de agua
- 1 Cucharada de Gelatina sin sabor
- ¼ de taza de azúcar refinada
- 5 Granos de pimienta

Preparación

Hidratar la gelatina. Disolver la gelatina en dos copitas de agua y dejar reposar por 10 minutos.

Hervir el agua junto con las cascaras de piña, la panela rallada, las flores de manzanilla y los granos de pimienta, por diez minutos.

Colar la infusión, y adicionar la gelatina previamente hidratada. Llevar la mezcla a licuadora, colar nuevamente, colocar en un molde y llevar a refrigeración por ocho horas antes de consumir.

Mejorana



“Los antiguos griegos usaban mucho esta planta por sus aplicaciones, tanto culinarias como medicinales, y cosméticas. Se servían de ella como remedio contra las convulsiones, la hidropesía y el envenenamiento por narcóticos”

Roselló & Armitt (2017).



La Mejorana, conocida botánicamente como *Origanum majorana*, es una planta originaria de Persia. Esta hierba puede llegar a alcanzar alturas entre los 30 y 40 cm. Posee tallos rectos y hojas ovaladas color verdes, ambos, cubiertos por blancas vellosidades. Además, esta planta tiene flores pequeñas con tonalidades blancas y rosas.

Las hojas y las flores de esta hierba poseen un aroma bastante pronunciado, y que según Goligorsky (2008), es “similar al alcanfor”. Adicionalmente, La mejorana cuenta con un sabor amargo muy marcado.

Es una planta utilizada en cocina para elaborar marinadas, licores, estofados, guisos, y bebidas. En el caso de Colombia, hace parte de preparaciones tradicionales como: Empanadas de pescado (Buenaventura); Torta de sesos con vitoria (Antioquia); Tomates rellenos (Risaralda); y Crab soup (San Andrés y Providencia).

Respecto al uso de la Mejorana en el ámbito medicinal, Segura & Torres (2009) afirman lo siguiente: “La mejorana es un buen tónico estomacal, carminativo y espasmódico; se considera también sudorífica y emenagoga. En pequeñas dosis es más bien sedante” (p. 339).

La Mejorana también suele ser aprovechada por comunidades indígenas de Valparaiso (Antioquia), para curar el dolor de estómago, cuando es mezclada con ajo (Tascón & Vargas, 2003, p. 19).

Mistela de mejorana

Ingredientes

- 1 Botella de aguardiente
- 2 Tazas de azúcar
- 4 Tazas de agua
- 1 Limón Tahití
- 1 Manojito de mejorana
- 1 Astilla de canela

Preparación

Para el almíbar. Llevar a hervor el agua, el azúcar y la canela por tres minutos. Retirar del fuego y dejar reposar.

En una botella, adicionar el aguardiente, la ralladura de limón, el almíbar y la mejorana. Tapar y dejar fermentar en un lugar oscuro a temperatura ambiente por cuatro días. Luego llevar a refrigeración por uno o dos meses.

Mostaza



“También se dan las berenjenas y pepinos, y calabazas y nabos, mostaza, perejil, culantro, cebollas y yerba buena y verdolagas, y también se da arroz en algunas partes”

Ruiz (2012, p. 59).



La Mostaza es una planta originaria de Europa, que puede alcanzar hasta los dos metros de altura. Posee hojas color verde, que son dentadas en los bordes; flores amarillas; y semillas de color negro, marrón, y amarillo.

De la Mostaza se pueden consumir las hojas, tallos y semillas. Las dos primeras poseen aroma fresco, y sabor picante (similar a la pimienta). Mientras que las semillas, no poseen un aroma muy desarrollado, y su sabor está condicionado al tipo de mostaza que se tenga. Respecto a lo anterior, Dafgård (2020) afirma que “Las semillas amarillas tienen un sabor más suave y en realidad no están tan estrechamente relacionadas con los tipos marrones y negros, que son más picantes” (p. 8).

Las semillas de *Sinapis alba* como es conocida científicamente la Mostaza, son el elemento principal para la elaboración de la salsa popular a nivel mundial, que se conoce con el mismo nombre. Las semillas son mezcladas con medios líquidos, hasta obtener esta succulenta preparación.

En cocina, las hojas y los tallos de mostaza se utilizan para elaborar ensaladas y enriquecer algunos caldos y estofados. Por su parte, las semillas se emplean para elaborar marinadas, adobos, conservas, salsas o simplemente para preparar con carnes, aves y tubérculos.

El Pescado encurtido (Buenaventura); el Albondigón (Antioquia); el Bistec a la criolla (Valle); y el Lomo biche encebollado (Nariño), son muestras de preparaciones tradicionales colombianas, donde la mostaza está inmersa en la esencia de ellas.

Yepes (1981) asegura, que la Mostaza medicinalmente “se usa para aliviar el asma, para mejorar la digestión evitando el estreñimiento, para curar afecciones reumáticas y respiratorias. Además se usa contra las picaduras de los insectos” (p. 30).

Salsa de mostaza en grano

Ingredientes

- 1 Taza de granos de mostaza
- 2 Copitas de vinagre blanco
- ½ Taza de agua
- 1 Copita de aceite de girasol
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada de miel de abejas

Preparación

Remojar los granos de mostaza por doce horas en agua.

Pasado el tiempo, colar las semillas y majar la mitad de ellas. Una vez trituradas, mezclar con el vinagre, el aceite de girasol, la sal, la miel de abejas, el vinagre y las semillas enteras. Colocar en un frasco, y reservar en refrigeración.

Nuez moscada



El clavo, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la pimienta y la mostaza procedían de las remotas tierras asiáticas y africanas. Es por esto que la consecución de tales condimentos generaba toda clase de expectativas y, a la vez, desmanes y piratería, por la enorme cadena de intermediarios que empezaba en Asia y se multiplicaba luego en Génova y Venecia, capitales comerciales de Europa en el Mediterráneo. Fue así como por el factor alimenticio representado en los condimentos, después de ingente aventura, el genovés descubrió el Nuevo Mundo.

Rojas de Perdomo (2012, p. 21).



Esta especia es producida por un árbol (mirística) de 10 o 15 m de altura, originario de Indonesia. Y es que esta especie no solo es plantada por la almendra (Nuez moscada), sino también, por la capa externa que la recubre. Esta membrana se deja secar (junto con la nuez), y también se utiliza como especia alimenticia. Regularmente es llamada “macis” (Cujó, 1985, p. 652).

La Nuez moscada tiene un sabor áspero, penetrante y suave. Se puede encontrar en su forma tradicional ovalada o en polvo. Es recomendable usar pocas cantidades, ya que en exceso puede llegar a ser tóxica.

Dicha especia, se emplea gastronómicamente para aportar aroma a postres, cremas, tortas, salsas, masas y bebidas. Adicionalmente, es una especia que combina perfectamente con preparaciones a base de café.

La Nuez moscada o *Myristica fragans* es usada en estas preparaciones de la cocina colombiana: Torta de pastores (Valle); Crema de langosta (Cartagena); Pan de esponja (Huila); y Colada de piña (Chocó).

También, la Nuez moscada es utilizada en la medicina popular para tratar las inflamaciones, combatir la depresión, proteger el sistema cardiovascular y el organismo de algunas bacterias (LARED21, 2016).

Dulce de ayuma

Ingredientes

- 1 Auyama pequeña
- 2 Tazas de panela rallada
- 4 Astillas de canela
- 4 Clavos de olor
- ¼ de cucharadita de nuez moscada rallada
- 3 Tazas de agua

Preparación

Pelar, desepitar y cortar la auyama en cubos medianos.

En una olla, colocar los cubos de auyama, la panela rallada, los clavos de olor, las astillas de canela y la nuez moscada rallada. Adicionar el agua y cocinar a fuego alto por media hora. Bajar el fuego y cocinar por una hora más hasta que la auyama este muy blanda y se haya generado un almíbar consistente.

Esta preparación se puede consumir caliente o fría.

*Algunas de estas hierbas fueron introducidas en la región, en especial las pertenecientes a la familia botánica *lamiacea*, pero adquirieron características propias en el medio natural del Pacífico. Estas hierbas son el poleo (*Satureia brownei*), la albahaca blanca (*Ocimum bacilicum*), la albahaca negra o chirará (*Ocimum sp*), la cebolla larga o de rama (*Allium fistulosum*), el cilantro cimarrón, chillangua o chiyangua (*Eryngium foetidum*) y el orégano (*Origanum vulgare*). (ETC, 2015, p. 61).*

Orégano





Vegetales al horno con orégano y romero

Ingredientes

- 1 libra de papa capira (para chuzo)
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla morada
- 1 Pimentón rojo
- 4 Cucharadas de aceite de girasol
- 2 Dientes de ajo
- 1 cucharada de romero seco
- 1 Cucharada de orégano seco
- ½ Cucharadita de Sal
- ½ Cucharadita de Pimienta

El Orégano, es una hierba aromática utilizada como condimento, y como elemento de remedios en la medicina popular. Es originaria del mediterráneo, así como de los continentes asiático y europeo.

Esta planta puede tener alturas que van desde los 20 cm, hasta los 60 cm. Posee tallos rectos, varias ramificaciones y hojas ovaladas color verde, que están cubiertas por pequeñas vellosidades.

El Orégano se puede encontrar seco, fresco o en polvo. Proporciona un sabor y aroma intenso algo particular, a la preparación que es adicionado.

Gracias a su versatilidad, el Orégano suele ser empleado en cocina para elaborar salsas, caldos, estofados, arroces, embutidos, marinadas, adobos, sofritos, y muchas preparaciones más.

Las Rellenas (Guapi); los Pimentones rellenos (Caldas), Sango (Cauca); y la Sopa de frijol negro (Santander), son una mínima muestra de la amplia variedad de preparaciones en las cuales se utiliza el Orégano como condimento.

Hay varias hierbas aromáticas que hacen parte de las cocinas tradicionales en Italia, y el Orégano es una de ellas. Para la elaboración del condimento italiano es indispensable el uso de esta. Esta mezcla es elaborada por lo general con tomillo, orégano, albahaca, romero y mejorana.

El Orégano es usado medicinalmente en forma de infusión, según Fonnegra & Jiménez (2007) como “antiinflamatorio, desinfectante, digestivo y estomáquico” (p. 193).

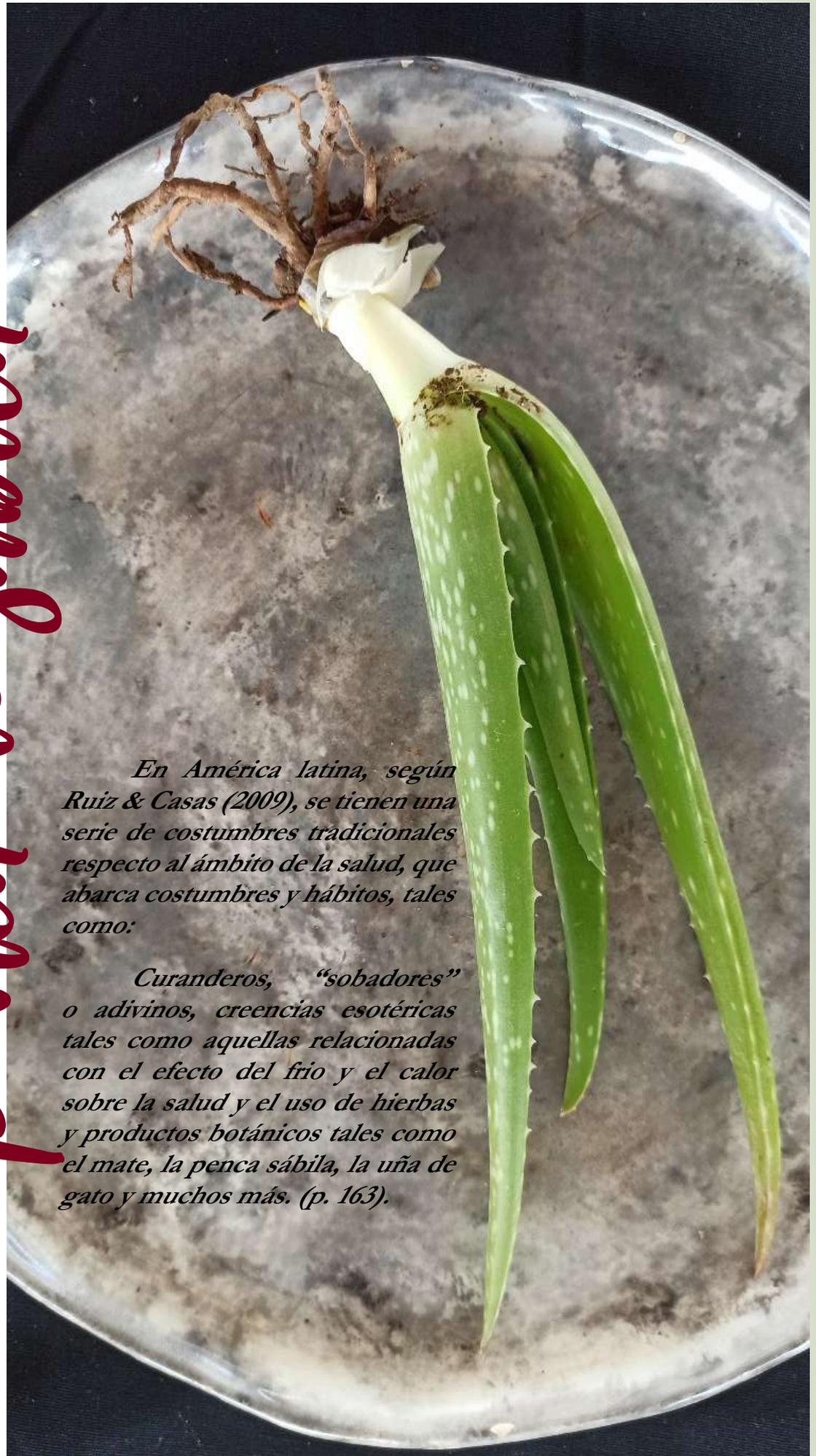
Preparación

Cortar la cebolla, la zanahoria y el pimentón en julianas. Picar el ajo finamente.

Mezclar el aceite con el orégano, el romero, la sal, la pimienta y el ajo finamente picado.

En un recipiente mezclar las papas, los vegetales picados con anterioridad y el aceite aromatizado con especias. Colocar los ingredientes en una bandeja, y llevar al horno a 200 °C por 30 o 45 minutos (hasta que todos los ingredientes estén completamente cocidos).

Penca de sábila



En América latina, según Ruiz & Casas (2009), se tienen una serie de costumbres tradicionales respecto al ámbito de la salud, que abarca costumbres y hábitos, tales como:

Curanderos, “sobadores” o adivinos, creencias esotéricas tales como aquellas relacionadas con el efecto del frío y el calor sobre la salud y el uso de hierbas y productos botánicos tales como el mate, la penca sábila, la uña de gato y muchos más. (p. 163).



La sábila, penca sábila o *Aloe vera*, es una planta procedente de África y la India. Puede llegar a tener hasta 60 cm de altura. Posee hojas largas color verde pálido, dentadas en los bordes. Su sabor es bastante amargo.

Es una planta que está siendo impulsada en la gastronomía, ya que puede actuar como estabilizante, espesante, emulgente y gelificante. El afamado cocinero español, Quique Dacosta, la considera como “la reina de las plantas” (20 minutos, 2013).

La penca sábila, es uno de los elementos que hace parte de las tradiciones y los conocimientos de la cultura *paisa*. Esta planta es puesta sobre los marcos de las puertas, al interior de los hogares antioqueños, con el fin de alejar y evitar las malas energías, y del mismo modo, atraer la buena suerte.

Medicinalmente, el *Aloe vera*, es utilizado para tratar quemaduras, los problemas digestivos, la diabetes y el acné (Echeverri, 2022).

Crema de penca de Sábila

Preparación

Colocar la pulpa de penca sábila en remojo con agua y una pizca de sal por doce horas. Este proceso tiene como fin, disminuir el sabor amargo que tiene el aloe vera.

Pasadas doce horas, sacar la pulpa de penca sábila del agua.

Hidratar la gelatina. Disolver la gelatina en una cucharada de agua, y dejar reposar por 10 minutos. Adicionar la penca sábila a la gelatina, y calentar a fuego medio, hasta disolver.

Batir la crema de leche con el azúcar, hasta que este semimontada, y adicionar la penca sábila junto con la gelatina sin sabor y homogenizar.

Colocar la mezcla en un recipiente, y llevar a refrigeración por ocho horas antes de consumir.

Ingredientes

- 1 Taza de crema de leche
- 3 Cucharadas de pulpa de aloe vera
- 1 Cucharada de azúcar
- ½ Cucharadita de gelatina sin sabor
- 1 Pizca de sal

Perejil



“Al Nuevo Mundo entró, como se ha venido reseñando, buena cantidad de especias para aderezar platos de sal y dulce, como los clavos de olor, canela, pimienta, cominos, jengibre, cebollas, perejil y ajo, entre otros...”

Rojas de Perdomo (2012a).



Se le conoce botánicamente como *Petroselinum crispum*. Es una planta aromática de hasta 1 m de altura. Posee hojas verdes oscuras con hasta tres divisiones, que pueden ser lisas o “crespas”, dependiendo de su variedad.

Respecto a su origen, González & Romero (2017) manifiestan que el Perejil “Es una planta originaria de Mesopotamia; sin embargo algunos botánicos se apuntan a la posibilidad de que procede del Mediterráneo, concretamente de la isla Cerdeña”.

Su aroma y sabor son algo frescos, levemente amargos, pero, estos factores se alteran dependiendo de la variedad. El perejil lizo tiene un sabor mucho más pronunciado, en comparación con el crespo.

El Perejil es una de las hierbas más usadas en la cocina colombiana. El Mute santandereano, las Hallacas, el Ají de huevo, y las Remolachas calientes encurtidas son muestras de la presencia del Perejil en la cocina tradicional.

Es una planta utilizada para fomentar la menstruación, eliminar los líquidos retenidos en el cuerpo, controlar el sistema nervioso, reducir las inflamaciones y evitar los parásitos (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Chimichurri

Ingredientes

- ½ Taza de aceite de girasol
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cebolla de huevo blanca
- 1 Manojito de perejil crespo
- ½ Pimentón rojo pequeño
- ½ Pimentón verde pequeño
- 1 Limón Tahití
- 1 Hoja de laurel
- 1 Rama de tomillo
- ½ Cucharadita de orégano en polvo
- 1 Cucharadita de sal

Preparación

Picar finamente el perejil, la cebolla de huevo, el perejil crespo y los pimentones. Machacar los dientes de ajo.

En un recipiente, mezclar todos los ingredientes junto con el aceite de girasol, el tomillo, la hoja de laurel, el zumo de limón, el orégano en polvo y la sal.

Guardar en un recipiente, y conservar en refrigeración.

Perifollo



“...El perifollo se considera como la hierba más elegante de Francia; sus pequeñas hojas, parecidas a las del helecho, constituyen un atractivo adorno y su sabor delicado, combina bien con la comida más sutil y refinada...”

Green (2007, p. 109).



El perifollo es una planta originaria de Rusia y Oriente Medio, que puede alcanzar hasta 80 cm de altura. Posee hojas planas color verde pálido, y vellosidades que se extienden por toda ella. Esta hierba se puede llegar a confundir con el perejil, pero es su aroma anisado, el factor que la diferencia de esta.

Esta hierba se conoce científicamente como *Anthriscus cerefolium*, y es usada en cocina para elaborar ensaladas, mantequillas saborizadas, marinadas y caldos. Se recomienda usarla, para finalizar la preparación, ya que de este modo, conserva mejor su delicado aroma y sabor.

El perifollo se emplea en la cocina colombiana para la elaboración de farsas. Las farsas, son una serie de mezclas que se elaboran con alimentos picados finamente (estos pueden estar cocidos o crudos), utilizadas para rellenar piezas cárnicas, pescados, aves o algunas verduras.

También, el perifollo se usa como medicina natural, para eliminar las toxinas que se encuentran en la sangre, y los líquidos retenidos en el cuerpo. Además, sirve para estimular el apetito.

Vinagreta de hierbas aromáticas

Ingredientes

- ½ Taza de aceite de girasol
- 1 ½ Copita de vinagre blanco
- ½ Cucharadita de azúcar
- ½ Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de perifollo finamente picado
- 1 Cucharadita de cilantro finamente picado
- 1 Cucharadita de perejil cresco finamente picado

Preparación

Licuar el vinagre con el azúcar y la sal. Seguir licuando y añadir el aceite en forma de hilo. Colocar la mezcla en un recipiente y mezclar con el perejil cresco, el perifollo y el cilantro.

Esta preparación es ideal para saborizar ensaladas.



Pimienta



La pimienta negra y la blanca ya eran conocidas en la antigüedad, pero la pimienta verde y la más nueva pimienta roja son de reciente invención. Después de que Alejandro Magno cruzara Asia Central en el siglo IV a. de C., las nuevas rutas de comercio trajeron la pimienta a Occidente y, en cuestión de muy poco tiempo, la creciente popularidad de la pimienta la convirtió en unapreciadísima especia.

Green (2007, p. 217).



La Pimienta, era una especia usada en la antigüedad como moneda de intercambio, pues tanto era su valor, que podía llegar a emplearse para recibir unos bienes a cambio de ella.

Según Green (2007), el estatus y la posición que tiene la Pimienta a nivel gastronómico hoy en día, fue otorgado por los romanos en la época de la edad media, ya que estos la usaban como símbolo de cocina refinada (p. 217).

Esta especia es conocida científicamente como *Piper nigrum*, y es originaria de la India. Los granos de Pimienta que se suelen emplear en cocina, se obtienen de una planta trepadora.

En Colombia, el cultivo de Pimienta es nuevo, y se viene fomentando en los municipios del alto y bajo Putumayo (Guerra, 2019).

La Pimienta es considerada la reina de las especias, y en conjunto con la sal, se convierten en un dúo inseparable a la hora de cocinar. En la gastronomía tradicional colombiana se utiliza para elaborar infinidad de preparaciones, entre las cuales podemos apreciar: Guisos, estofados, caldos, sopas, arroces, embutidos, productos cárnicos, entre otros.

Esta especia contiene minerales que ayudan a controlar la presión arterial, fortalecer los huesos y los dientes. Además, la Pimienta previene la formación de gases intestinales, y ayuda a reducir la fiebre (Peralta, 2018).

Pan de orégano y pimienta

Ingredientes

- 2 ½ Tazas de harina de trigo
- 1 Taza de agua tibia
- ½ Cucharada de levadura seca activa
- ¼ de Taza de azúcar refinada
- ½ Cucharadita de sal
- 3 Cucharadas de Mantequilla
- 1 Huevo
- 1 Cucharadita de orégano en polvo
- 1 Cucharadita de pimienta molida

Preparación

Hidratar la levadura en agua tibia junto con el azúcar, y dejar reposar por 30 minutos.

En un recipiente mezclar la harina de trigo, la sal, el orégano y la pimienta. Hacer un hueco en el centro y adicionar la levadura hidratada, la mantequilla, y el huevo. Amasar hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar la masa en un recipiente enharinado, tapar con un paño, y dejar reposar por mínimo una hora, o hasta que la masa duplique su volumen.

Amasar nuevamente, y dar forma la forma deseada con la ayuda de un rodillo. Colocar la masa en una placa para horno previamente engrasada, cubrir nuevamente con un paño y dejar reposar por una hora más.

Llevar la masa al horno precalentado a 180°C por 20 - 30 minutos, o hasta que el pan este completamente cocido.

Poleo



Ya en el primer siglo d. C., Plinio el Viejo, la destacada figura del Imperio Romano, noto que el poleo era eficaz contra las pulgas. De hecho, esta acción repelente contra insectos de esta hierba fue incorporada de su nombre científico: Pulegium, que significa “pulga” en latín.

Duke (1998, p. 431).



Esta hierba es originaria del Mediterráneo, y es conocida botánicamente como *Mentha pulegium*, de ahí, que también se le reconozca como menta poleo.

La planta de Poleo, puede alcanzar alturas que van desde los 20 cm, hasta los 50 cm. Posee tallos erectos, hojas pequeñas ovaladas color verde, y un característico aroma fresco-mentolado.

Gracias al aroma y sabor que aporta, el Poleo se emplea en la elaboración de ensaladas, sopas, caldos, marinadas para carnes y mariscos, bebidas e infusiones.

En la cocina Antioqueña, el poleo se hace indispensable a la hora de confeccionar una de las preparaciones más emblemáticas y tradicionales de la región: La morcilla.

El poleo es una hierba de uso medicinal en la cultura Afro y en la cultura Indígena. Por ejemplo, las comunidades Embera utilizan el Poleo “para calmar y curar el ahogo y la asfixia, también para el dolor de estómago” (Cheucarama et al., 2005, p.34). Mientras que, en la cultura Afro, el poleo es usado “para curar la bronquitis y la gripe: se muele, se mezcla con vick vaporub, y se le aplica al paciente en el pecho, la espalda y la nariz. Se utiliza como hierba aromática en agua de panela” (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012, p. 44).

Mojito de poleo

Ingredientes

- 10 Hojas de poleo
- 2 Cucharadas de azúcar refinada
- 1 Limón Tahití
- 1 Copita de ron (preferiblemente blanco)
- Hielo
- Soda (bebida comercial)

Preparación

En un vaso largo, macerar las hojas de poleo junto con el azúcar y el zumo de limón. Adicionar los cubos de hielo, el ron blanco, y la soda hasta completar el vaso.

También se puede elaborar sin licor.



Romero



La palabra Romero, proviene del latín rosmarinus. Según Romero (2004), esta planta es llamada de esta forma por “Rosa Marina, en alusión al aroma de la brisa caliente y agradable del mar Mediterráneo. Es el olor de mar Mediterráneo” (p. 187).



El Romero es una hierba que proviene de las costas de Marruecos y Túnez. Físicamente, es como una especie de arbusto leñoso. Posee hojas alargadas con tonalidades verdes y blancas; así, como flores azuladas.

Es conocido botánicamente como *Rosmarinus officinalis*.

Esta hierba, tiene un aroma muy pronunciado, algo relacionado con los cítricos, el alcanfor y el pino. Estas características hacen del Romero un gran aliado a la hora de cocinar, pues, dota de carácter y presencia las preparaciones donde es usado. Se puede usar en guisos, sofritos, estofados, caldos, marinadas, bebidas, pastas, arroces, postres, aceites, vinagres y licores.

El Romero es una hierba que se puede encontrar seca, en polvo o fresca. Como parte de la cocina colombiana, el romero es usado para elaborar las tradicionales mistelas. La mistela, es un licor elaborado a partir de aguardiente, almíbar y un elemento que aporte aroma y sabor, el cual puede ser según Ordoñez (2012) “limoncillo, moras, yerbabuena, cascara de mandarina o de naranja agria, hojas de naranjo, romero, etc.” (p. 347).

Además de sus usos en la cocina, el Romero es una hierba que también se utiliza en la medicina popular. Yepes (1981), afirma que el Romero “es un buen estimulante, estomacal y contra las afecciones del corazón, se usa también en baños contra las hinchazones” (p. 35).

Escabeche de vegetales

Ingredientes

- ½ Taza de coliflor
- ½ Taza de zanahoria
- ½ Taza de cebolla morada
- ½ Taza de pimentón rojo
- 2 Tazas de vinagre blanco
- 1 Taza de agua
- 1 Hoja de laurel
- 2 Ramas de romero
- 1 ½ Cucharada de sal
- 1 Cucharada de azúcar
- Aceite de Girasol

Preparación

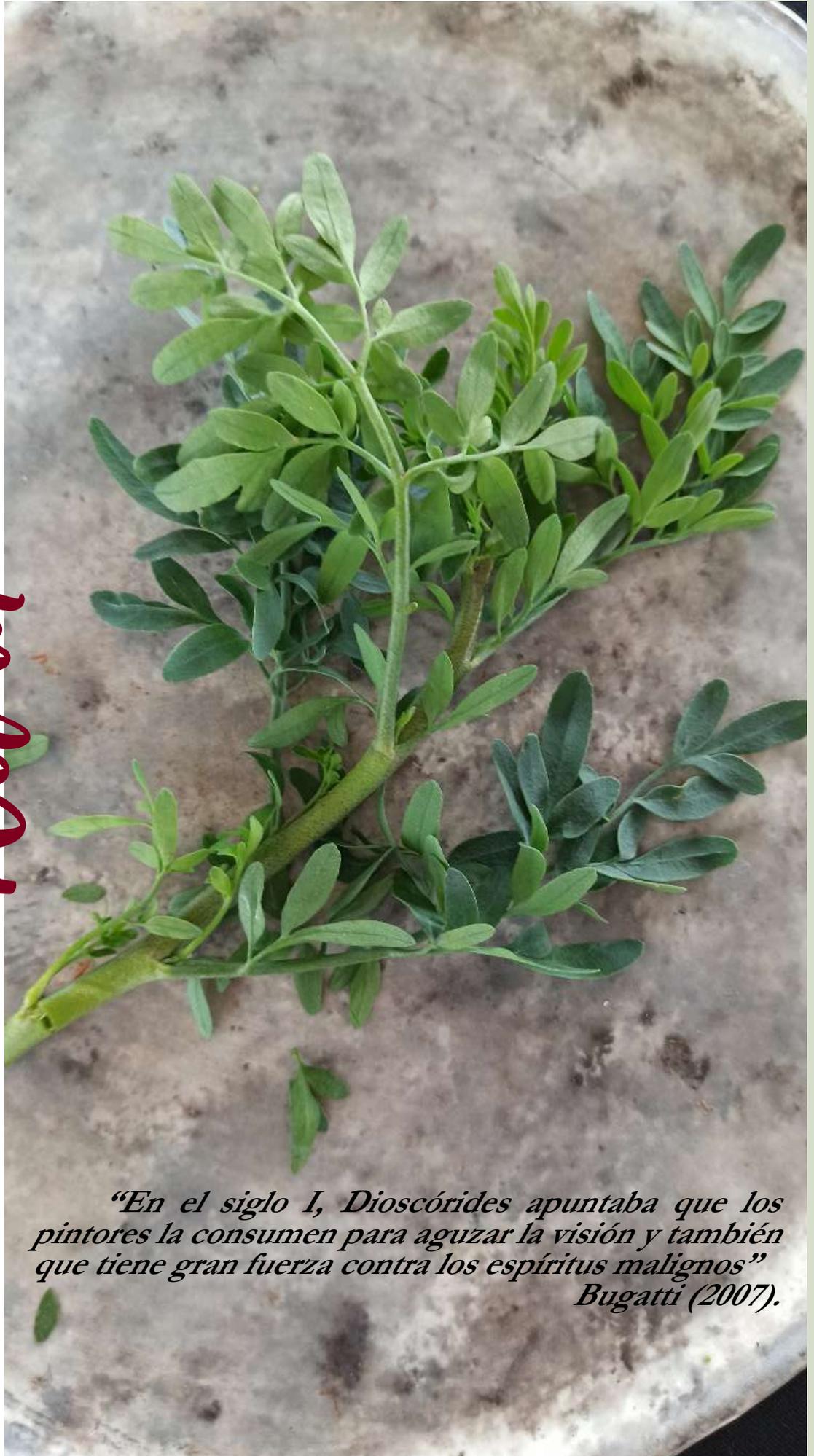
Lavar, pelar y cortar en cubos medianos la coliflor, la zanahoria, la cebolla morada y el pimentón rojo.

Hervir el agua junto con el vinagre, el azúcar, la sal y la hoja de laurel. Adicionar los vegetales individualmente y cocinar por media hora. Comenzar con la cebolla. Pasados cinco minutos adicionar la zanahoria. Cinco minutos después la coliflor. Y cinco minutos después el pimentón.

Retirar las verduras del agua y dejar reposar. Una vez la temperatura de las verduras ha bajado, colocar en un frasco esterilizado, añadir las ramas de romero, rellenar con aceite y tapar.

Se recomienda conservar en refrigeración.

Ruda



*“En el siglo I, Dioscórides apuntaba que los pintores la consumen para aguzar la visión y también que tiene gran fuerza contra los espíritus malignos”
Bugatti (2007).*



La Ruda, es una de esas plantas que está arraigada a la tradición popular de los *países*, pues, es considerada un amuleto que atrae la buena suerte y repela las malas energías.

Esta hierba, se obtiene de un arbusto de aproximadamente 60 cm de altura, el cual es de origen europeo. Posee hojas ovaladas color verde, y flores color amarillo intenso. Puede llegar a ser reconocida fácilmente por su fuerte olor característico.

La *Ruta graveolens*, como es conocida científicamente la Ruda, es una planta que se suele utilizar como medicinal, según Muñoz O. (2001) "... en trastornos circulatorios, arterioesclerosis, neuralgias, cefaleas, nerviosismo, histeria, debilidad visual; fiebre, reumatismo, inflamaciones, espasmos y trastornos de la diuresis" (p. 253). Para usos medicinales, se hacen infusiones con la Ruda en una dosis mínima (0,5 g), ya que en mayores cantidades puede llegar a ser toxica.

Baño de ruda para la buena suerte

Ingredientes

- 16 Tazas de agua
- 1 Manojito de ruda
- 1 Manojito de ramas de romero

Preparación

Hervir el agua junto con las ramas de romero y la ruda por 5 minutos.

Bañar y frotar todo el cuerpo (menos la cabeza) con este riego y las hierbas.

... vinieron las nuevas fórmulas cocineras y las especias en boga. Estas eran imprescindibles para la satisfacción en la comida, ya que está establecido que la olla arábigo-andaluza había influido en la gastronomía española. Por la vertiente medieval le llegó a esta el regaliz, la yerbabuena, la ajedrea, el tomillo, el orégano, el romero, la basilica, el hinojo, el perejil, el serpol, el laurel, la mejorana, la salvia, el poleo y la albahaca, más las avellanas, las nueces y los piñones esenciales en la tinola y en diversos estofados y potajes.

Moreno (2012).

Salvia





La Salvia es una hierba que aporta a las preparaciones gastronómicas un toque levemente alimonado. Se utiliza para elaborar mantequillas, infusiones, bebidas o para marinar carnes, aves y pescados. Es una planta que se puede encontrar seca o fresca.

La *Salvia officinalis*, es una planta originaria del Sur de Europa. Este arbusto puede llegar a alcanzar hasta 70 cm de altura. Posee hojas alargadas, color verde grisáceo

Esta hierba en Colombia, dicen Blair & Madrigal (2005) “... habita las riberas de los ríos y borde de carreteras, potreros y rastrojos, en Antioquia, Atlántico, Caldas, Cauca, Cundinamarca, Choco, Huila, Magdalena...” (p. 57).

La Salvia actúa como antibacteriano y evita las infecciones, cuando es aplicada sobre una herida. Al ser ingerida en infusión, sirve como digestivo (Cuartero, 2016).

En la cultura *paisa*, la Salvia es empleada, manifiesta Nancy Ortiz, para la elaboración de “emplastos para las úlceras de los pies y las heridas. Y como infusión para tratar la tos y la ronquera” (Testimonio oral).

Mantequilla clarificada con salvia y ajo

Ingredientes

- 4 Cucharadas de mantequilla
- 1 Diente de ajo
- 7 Hojas de salvia
- 1 Pizca de sal

Preparación

Calentar la mantequilla a fuego bajo hasta que este líquida. Retirar la espuma que se forma en la parte superior de esta.

Agregar la salvia, el ajo, la sal y dejar a fuego bajo por tres minutos, procurando que la mantequilla no se queme. Dejar enfriar y filtrar.

Conservar en refrigeración.

Esta preparación se puede utilizar con vegetales, carnes, aves o pescados.

Sambotob



“Nativo de Perú. Crece con facilidad en climas fríos como Bogotá, pero sus frutos no maduran en rojo como si ocurre en Ciudad de México”

*Fundación Hogares Juveniles Campesinos,
(2005, p. 206).*



La hierba Sanalotodo puede llegar a obtener alturas de hasta 1,2 m; posee hojas anchas ovaladas color verde, y flores amarillas y rojizas.

Esta planta también es procedente de Colombia y Ecuador. En el municipio de Villamaria – Caldas, Según UEIA (2014) “... le atribuyen propiedades curativas, especialmente para sanar fracturas, de donde deriva su nombre común”. A partir de ella, se elaboran productos de medicina, que se aplican directamente sobre la zona afectada.

Membrillo (2013), dice que el principal efecto positivo de la planta Sanalotodo es “que sana llagas y heridas, también se le atribuyen otras virtudes como cicatrizante y callicida, está demostrado que aplicando directamente la hoja sobre los callos, consigue que estos se ablanden”.

Batido de fresa y sanalotodo para el hígado

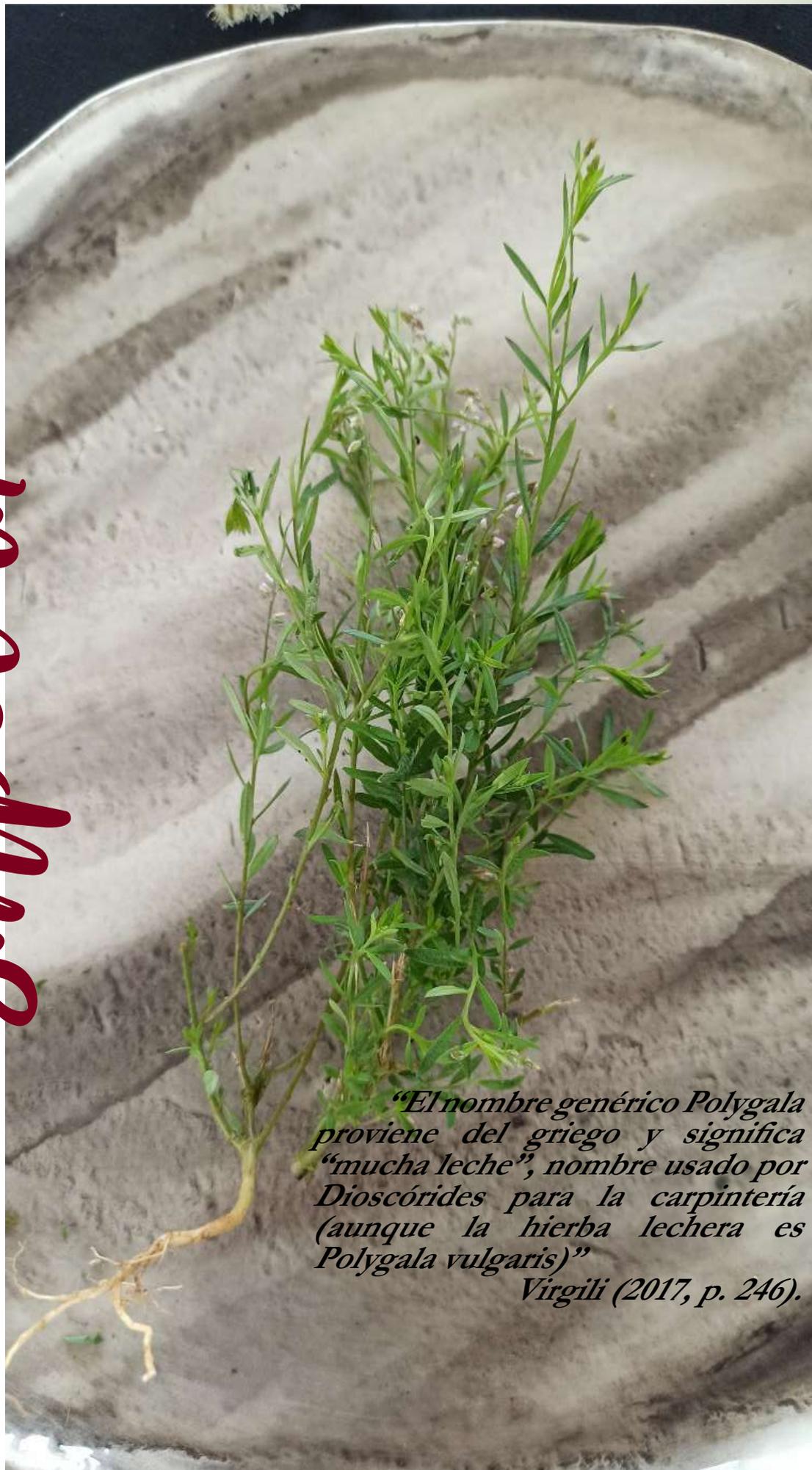
Ingredientes

- 1 Taza de agua
- 2 Hojas de sanalotodo
- 5 fresas partidas por la mitad
- 1 Cucharada de miel de abejas

Preparación

En una cacerola, hervir el agua. Una vez se llegue a este punto, agregar las hojas de sanalotodo y las fresas partidas por la mitad. Retirar del fuego, tapar y reposar por unos cinco minutos. Pasado este tiempo, retirar las hojas de sanalotodo, y licuar el líquido junto con las fresas y la miel de abejas.

Sarpoleta



“El nombre genérico Polygala proviene del griego y significa “muchacha lechera”, nombre usado por Dioscórides para la carpintería (aunque la hierba lechera es Polygala vulgaris)”

Virgili (2017, p. 246).



La Sarpoleta, yerba de la leche o colagoge es una hierba nativa de América tropical. Puede llegar a obtener alturas de hasta 90 cm. Tiene hojas pequeñas color verde, y flores color blanco – rojizo (Virgili, 2017, p. 246).

Dentro de las costumbres y tradiciones medicinales de los habitantes de Medellín, la Sarpoleta es usada, dicen Fonnegra et al., (2012), como “bebidas o baños para la fiebre” (p. 239). Además, esta hierba (a la cual se le conoce científicamente como *Polygala paniculata*) es usada para combatir los nervios y los problemas del corazón.

Agua de naranja, limón y sarpoleta para la fiebre

Ingredientes

- 1 Taza de agua
- 1 Rama de sarpoleta
- 2 Limones Tahití
- 1 Naranja

Preparación

En una cacerola, hervir el agua. Una vez se llegue a este punto, agregar la rama de sarpoleta. Retirar del fuego, tapar y reposar por unos cinco minutos. Adicionar el zumo de limón y de naranja, mezclar, y consumir inmediatamente.

Sauce



“Se le atribuye ser morada de elfos, sustento de brujas o evocador de espíritus malignos al aplicar al fuego alguna de sus partes (flores, frutos, hojas, madera, raíz)”

Carrasco (2018).



El sauco, es una planta originaria de Europa. Su altura puede variar entre los tres y los cinco metros. Tiene hojas ovaladas color verde, y flores color blanco. Es una planta demasiado aromática.

Con la flor del Sauco se suelen elaborar mermeladas, licores y jaleas. En algunas regiones de la cocina colombiana se elaboran dulces con esta flor.

En Medellín, dice Yepes (1981), el Sauco es usado con fines medicinales, ya que “tiene propiedades antirreumáticas, diuréticas, sudoríferas, laxantes y refrescantes” (p. 37).

También, es una hierba empleada medicinalmente por las comunidades Embera, quienes, mencionan Cheucarama et al., (2005) lo utilizan “para calmar los dolores de estómago y los cólicos. También para curar la mirada china - conjuntivitis - y resfriados” (p. 37).

Dulce de mora y sauco

Ingredientes

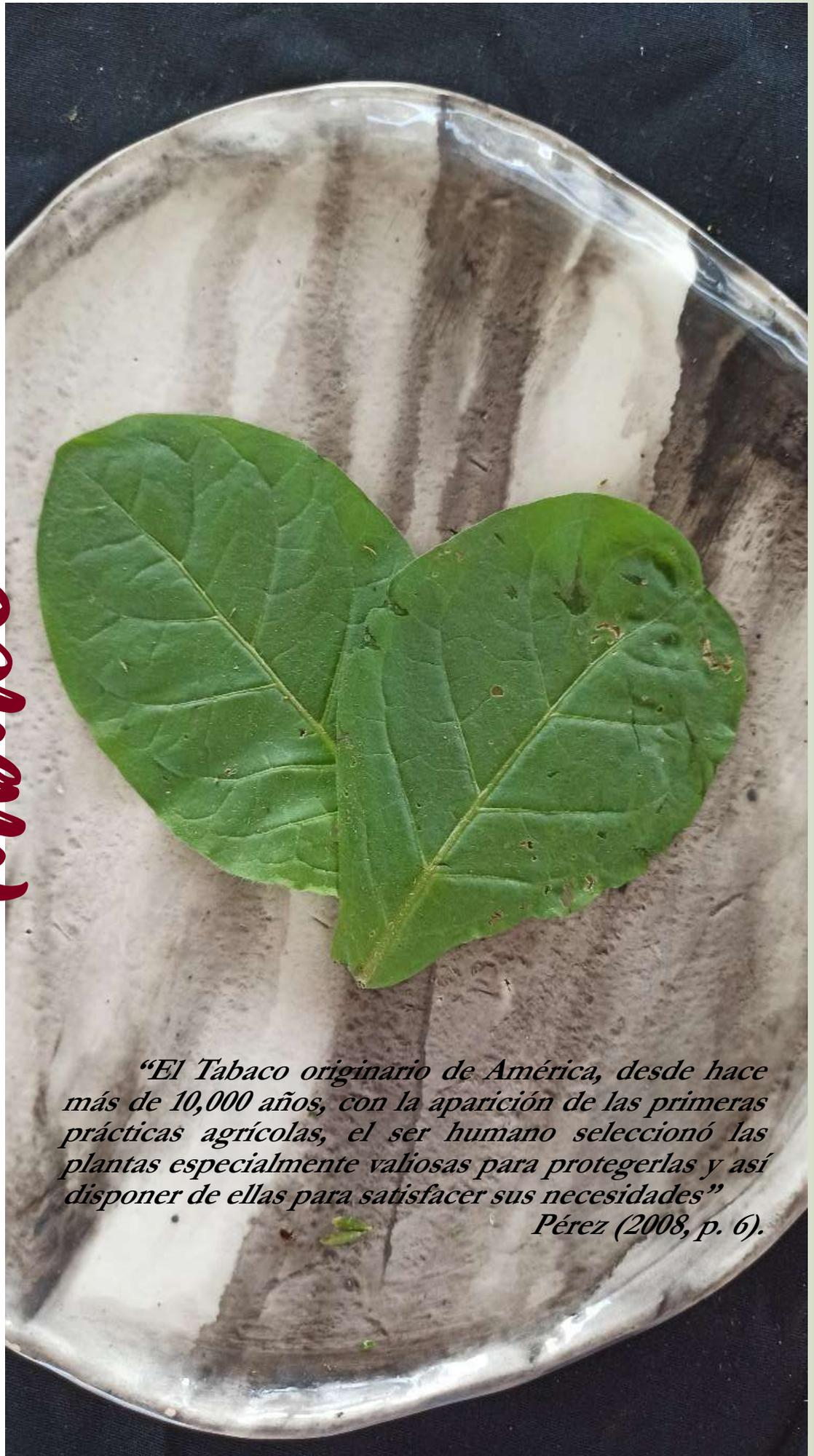
- 2 Tazas de moras
- 1 Taza de azúcar
- ½ Taza de agua
- 1 Taza de flores de sauco
- 1 Limón Tahití

Preparación

Para el almíbar. Calentar el agua junto con el azúcar y las flores de sauco. Cuando comience a burbujear, retirar del fuego, y colar.

Cocinar las moras en el almíbar, con zumo y ralladura de limón por una hora aproximadamente. Guardar en un frasco y conservar en refrigeración.

Tabaco



“El Tabaco originario de América, desde hace más de 10,000 años, con la aparición de las primeras prácticas agrícolas, el ser humano seleccionó las plantas especialmente valiosas para protegerlas y así disponer de ellas para satisfacer sus necesidades”

Pérez (2008, p. 6).



Sal de tabaco

Ingredientes

- ½ Taza de sal gruesa
- 1 Hoja de tabaco seca
- 1 copita de agua

Preparación

Procesar las hojas de tabaco hasta obtener un polvo. Tamizar el polvo hasta que esté muy fino.

Infundiar el polvo de tabaco con el agua.

Rociar la sal con el agua de tabaco y mezclar bien. Poner la sal en un lugar donde le dé el sol directamente, y dejar allí hasta que esté completamente seca.

Este ingrediente se puede usar para elaborar panes, postres, salsas.

Conocido científicamente como *Nicotiana tabacum*. Es una planta que puede alcanzar hasta los 2 m de altura. Posee tallos erectos, y hojas ovaladas muy grandes color verde, que pueden llegar a alcanzar hasta los 50 cm de longitud (tabacopedia.com, 2019).

En la actualidad, el Tabaco es un producto que está tomando mucha fuerza, gastronómicamente hablando. Un artículo elaborado por el diario *La Opinión*, muestra los diferentes usos que se le dan al Tabaco en la cocina, entre los cuales están: Papillote de pescado, panes, salsas, mantequillas y sales enriquecidas (EFE, 2013). Adicionalmente, es un producto que también se está usando para aportar su sabor en ahumados y postres.

El Tabaco es considerado un elemento fundamental en prácticas ancestrales religiosas, mágicas y medicinales. Respecto a lo anterior, Pérez (2008), afirma que el tabaco se utiliza en una serie de ceremonias tales como:

Rituales – Como ofrenda para los dioses y los muertos, así como un medio para alcanzar estados extáticos por parte de los sacerdotes y chamanes.

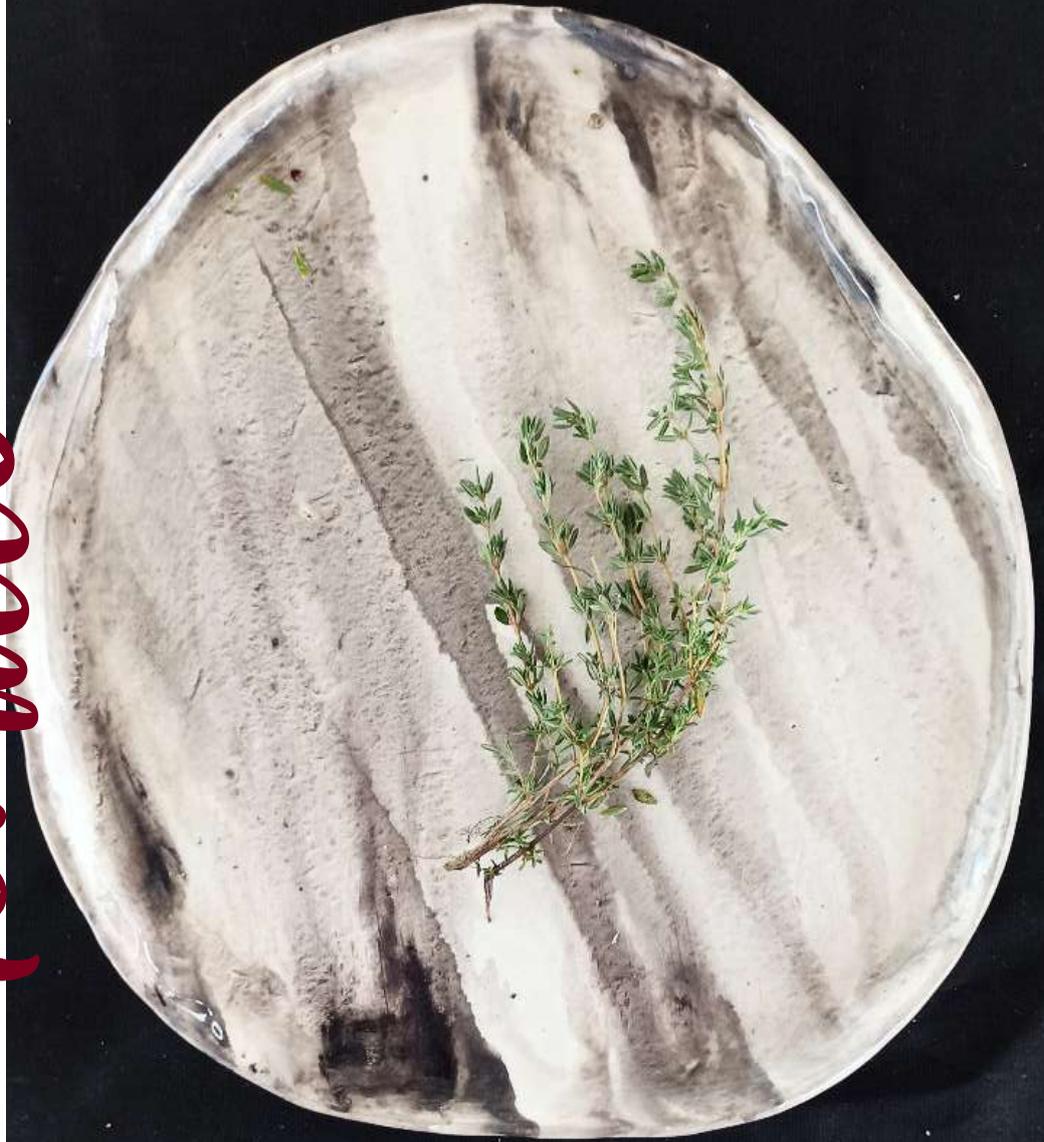
Ceremoniales – Como parte de un protocolo diplomático. Se empleaba al declarar la guerra, al pedir una mujer en matrimonio, etc.

Medicinales – Utilizado con distintos métodos para tratar al menos unas cincuenta enfermedades.

Eufóricos o estupefacientes – Para combatir el cansancio, tener visiones y embriagarse. (p. 6).

Las hojas de tabaco se pueden usar para tratar enfermedades como las hemorroides, el dolor de cabeza y de oídos. También se puede utilizar como sedante.

Tomillo



“... por el análisis que se ha hecho en caldos preservados en herméticas ánforas que se hallaban hundidas en el Mediterráneo, el Mare Nostrum de los romanos, estaban compuestos de miel, alve, tomillo, mirra, bayas de mirto...”

Moreno Blanco (2012a, p. 233).



El Tomillo, también llamado científicamente como *Thymus vulgaris*, es una planta originaria al Sur de Europa.

Esta hierba aromática puede alcanzar hasta los 30 cm de altura. Posee hojas pequeñas color verde y flores color púrpura. El Tomillo es una planta que se caracteriza por tener una gran fragancia y perfume.

El Tomillo se puede encontrar seco, fresco o en polvo. Es una hierba que se utiliza en cocina y también en medicina.

El Tomillo es usado en algunas preparaciones de la cocina tradicional colombiana. La Cazuela de mariscos, la Lengua en salsa, la Torta de ullucos y la Carne sudada, son recetas que gozan de la presencia de esta hierba aromática para su confección.

En la medicina popular de Medellín, dice Yepes (1981), el Tomillo es empleado “como digestivo, antiséptico, estimulante, aperitivo antiespasmódico, cicatrizante y vermífugo” (p. 38).

Puré de papas al tomillo

Ingredientes

- 5 Papas grandes
- 1 Cucharadita de tomillo fresco
- ½ Cucharadita de sal y pimienta
- 2 Cucharadas de mantequilla
- ¼ de taza de crema de leche

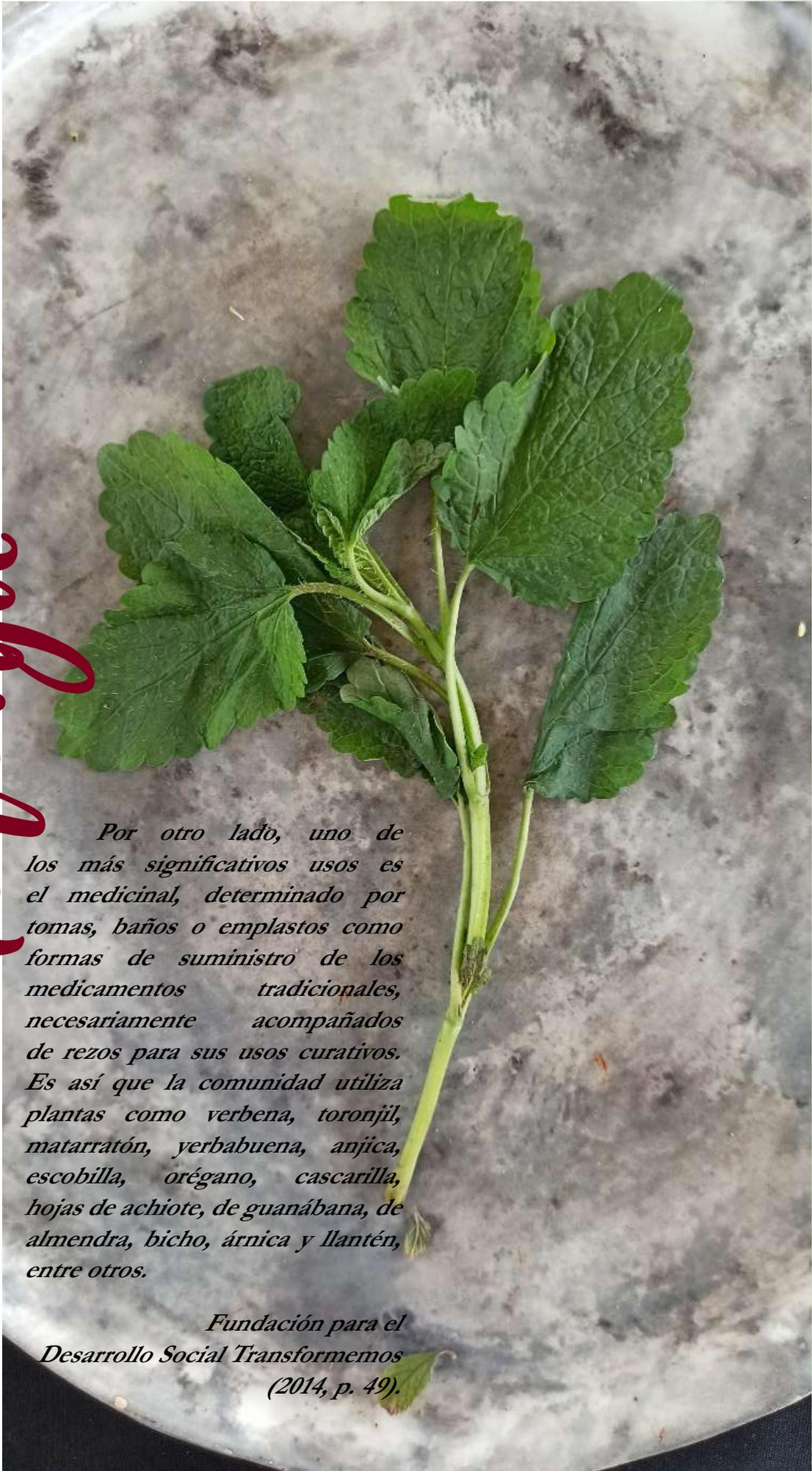
Preparación

Pelar las papas.

Cortar las papas en cubos medianos y cocinar en agua por 20 minutos.

Majar la papa, y pasar por un colador para obtener una consistencia sedosa. Mezclar las papas con la sal, la pimienta, el tomillo fresco, la crema de leche y la mantequilla.

Toronjil



Por otro lado, uno de los más significativos usos es el medicinal, determinado por tomas, baños o emplastos como formas de suministro de los medicamentos tradicionales, necesariamente acompañados de rezos para sus usos curativos. Es así que la comunidad utiliza plantas como verbena, toronjil, matarratón, yerbabuena, anjica, escobilla, orégano, cascarilla, hojas de achiote, de guanábana, de almendra, bicho, árnica y llantén, entre otros.

*Fundación para el
Desarrollo Social Transformemos
(2014, p. 49).*



Fonnegra et al., (2012), describen el Toronjil como una hierba “perenne, semiprostrada, muy aromática, con olor cítrico, tallo cuadrangular, hojas opuestas, con muchos pelos blanquecinos, margen dentados, flores rosadas, casi blancas” (p. 241).

El Toronjil es una hierba aromática originaria del Centro y Sur de Europa. También se le conoce popularmente como Melisa. Y es llamada científicamente como *Melissa officinalis*.

En cocina, el Toronjil es usado para elaborar infusiones, sopas, caldos, cremas, marinadas, ensaladas, bebidas y vinagretas. También se emplea como reemplazo del zester de limón.

El Toronjil es una hierba usada por las comunidades Embera para “calmar y curar la gripa, el resfriado y para bajar la fiebre” (Cheucarama et al., 2005, p. 39).

También, el Toronjil es utilizado en la cultura *paisa* como un remedio para tratar los nervios, los cólicos y la tos.

Limonada con jengibre y toronjil

Ingredientes

- 10 Hojas de toronjil
- 2 Tazas de agua
- 1 Trozo pequeño de jengibre rallado
- 6 Limones (mandarino)
- ¼ de taza de panela rallada

Preparación

Sacar el zumo de los limones, y mezclar con el agua, la panela rallada, las hojas de toronjil, y el jengibre rallado. Enfriar mínimo dos horas antes de consumir.

Vainilla



Los españoles, en su conquista del Nuevo Mundo, descubrieron que los nativos saborizaban su cacahuatl (cacao) con vainilla. El chocolate no es dulce de por sí, el cacao puro es amargo y astringente. Así, utilizaban (entre otras) la vainilla para darle un gusto característico y perfumado a la bebida.

Gómez Ó. (2015).



La Vainilla es una especia que se obtiene de una *Lorquídea*. Esta planta es originaria de México y América Central. Se le conoce botánicamente como *Vanilla planifolia* (Berdonces, Especies que curan, 2018).

Esta especia es muy utilizada en cocina para elaborar postres, dulces, cremas, tortas, galletas y helados. También es empleada en la confección de algunas recetas saladas.

En la cocina colombiana, es común encontrar la Vainilla en preparaciones como el Sorbete de borojo, los Merengues, el Pionono, la Torta de zanahoria y el Jugo de guineo.

La Vainilla se puede encontrar en polvo, en vaina, en extracto, en sirope o en azúcar.

También es una especia que proporciona beneficios para la salud. Sirve como antioxidante y antimicrobiano; ayuda a tratar los dolores estomacales y de muelas. Del mismo modo, coopera con el manejo de enfermedades como el alzhéimer (Berdonces, 2018).

Mantecado de vainilla

Ingredientes

- 2 Cucharada de azúcar
- 1 Yema de huevo
- 1 Taza de leche
- 1 Vaina de vainilla
- 1 Cucharada de fécula de maíz
- 5 Palitos de paleta
- 5 Vasos o moldes de paleta

Preparación

Calentar a fuego medio la leche, el azúcar.

Abrir la vaina de vainilla por la mitad y retirar las semillas. Agregar ambos elementos a la leche.

Mezclar la fécula de maíz con la yema de huevo, y temperar con un poco de la leche caliente, sin dejar de mezclar, para evitar que el huevo se coagule. Integrar con el resto de la leche y cocinar por cinco minutos más a fuego bajo.

Colocar la mezcla en los moldes, poner los palos de paleta y congelar por mínimo ocho horas antes de su consumo.

Verbena



... Sin cultivar nacen albahacas, muchas, mucho ají y de muchas maneras; yerbas de flores olorosas hay muchas, aunque no se acuerda. Hay mucho llantén como el de acá; mucha verbena en gran cantidad. Hay berros de la tierra como los de acá en algunas partes. Muchas malvas como acá en el Reino...

De Puerto Alegre (2012, p. 41).



La Verbena o *Verbena officinalis* como se le conoce científicamente, es una hierba, descrita por Calcagno (2013) como una “planta perenne de la familia de las verbenáceas, de unos 50 cm de altura, con hojas opuestas y ásperas. Las pequeñas flores terminales y agrupadas en panoja, son de color rosado o lila, en ocasiones blancas, muy perfumadas...”.

La Verbena es una hierba que hace parte de las costumbres de los *paisas*. Se suele preparar en infusiones para tratar los dolores de cabeza, problemas relacionados con el hígado y la bilis (Fonnegra et al., 2012, p. 244). Adicionalmente, era empleada como un objeto de castigo para los niños que se portaban mal. Con ella se les daban unos golpes en las manos.

Algunas comunidades indígenas, también la utilizan con fines saludables. Por ejemplo, la comunidad Embera, la emplea para realizar limpiezas estomacales y lavados intestinales (Cheucarama et al., 2005, p. 39).

Finalmente, esta planta también hace parte de la cultura del pueblo afrocolombiano. Con ella preparan infusiones que sirven para curar dolores estomacales y de cabeza. También usan sus flores como objeto para retirar las malas energías (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012, p. 50).

Jugo de sandía y verbena para el dolor de cabeza

Ingredientes

- 2 Cucharadas de verbena troceada
- ¼ de taza de agua
- 2 Cucharadas de azúcar refinada
- 1 Taza de sandía en cubos, sin semillas

Preparación

Hervir la verbena troceada y el agua por cinco minutos. Colar y dejar enfriar.

Licuar el agua con la sandía y el azúcar.

Yerbabuena



*... la otra
cocina, la que sale de
adentro, la del alma,
la que, hasta hace un
tiempo, sobre todo,
brotaba de la mano
de la mujer, quien la
iba perfeccionando
mediante los elementos
naturales, recogidos
tal vez de la huerta
cercana, donde entre
azaleas o siemprevivas,
sembraba el tomillo, la
yerbabuena, el regaliz,
el cilantro, el hinojo
o, simplemente, el
limoncillo, para sazonar
con sensibilidad
despierta el caldillo,
el estofado o las aves
criadas también en el
patio, cuando entonces
sí tenían genuino
sabor los pollos o las
gallinas; el corderillo
o el resignado
gruñete, aplicando así
instintivamente aquello
de que “el amor que se
debe a las plantas y a
los animales que hacen
posible nuestra vida, ha
de manifestarse en la
cocina”.*

*Moreno
Blanco, 2012b, p. 141).*



Según Yepes (1981) la Yerbabuena o Hierbabuena, es una “hierba europea de unos 40 cm de altura, tallos pubescentes rojizos o morados, hojas aovadas, oblongas y lanceoladas bordes aserrados” (p. 40). Esta hierba tiene un aroma mentolado.

Científicamente se le conoce como *Mentha spicata*. La Yerbabuena se puede encontrar fresca o seca, aunque esta última no presenta un potente aroma y sabor.

La Yerbabuena es una hierba aromática que se utiliza gastronómicamente, para elaborar bebidas, infusiones, postres, salsas, marinadas, vinagretas y cocteles. En la cocina colombiana se puede encontrar la hierbabuena en preparaciones como: El Quibbe, las Rellenas de guineo y las Aromáticas.

La Hierbabuena es un elemento fundamental, para la elaboración de uno de los cocteles más reconocidos a nivel mundial: El Mojito. Esta hierba aromática proporciona todo el perfume y carácter propio de dicha bebida.

Es una hierba usada en la medicina popular, para combatir el dolor de estómago y los problemas digestivos.

Esparcible de aguacate, yerbabuena y limón

Ingredientes

- 2 Aguacates hass
- ½ cebolla de huevo blanca finamente picada
- 1 Cucharada de cilantro finamente picado
- ½ Diente de ajo finamente picado
- El zumo de un limón
- 2 cucharadas de yerbabuena finamente picada
- Sal
- Pimienta

Preparación

Pelar y despepitar los aguacates.

Mezclar los aguacates con la cebolla de huevo, el cilantro, el ajo, el zumo de limón, la yerbabuena, la sal, la pimienta, y licuar hasta obtener una pasta uniforme.

Yerbamora



La yerba mora es una planta alimenticia y su uso en el arte culinario data desde la más remota antigüedad. En Jamaica, en Santo Domingo y en otros lugares de las Antillas cultivan la yerba mora para comer sus hojas como las espinacas. Estas hojas deben hervirse primero, porque crudas pueden ser nocivas; el agua se bota porque queda cargada con los principios narcóticos de la planta.
García A. (1994).



La Yerbamora, Tomatillo del diablo o Hierbamora, es una planta originaria de Sudamérica. Es conocida botánicamente como *Solanum nigrum*, y es una planta que en Colombia, crece como “rastrojo” cerca las carreteras y senderos (Fonnegra & Jiménez, 2007, p. 272).

Fonnegra et al., (2012), describen la Yerbamora como “Subarbusto. Flores con pétalos blancos y anteras amarillas. Fruto joven verde brillante y morado a negrozco brillante al madurar. Crece silvestre en la región” (p. 248). Los frutos de esta hierba son venenosos.

La Hierbamora, es utilizada en la medicina popular (tanto sus hojas, como sus frutos) en forma de paños, para tratar heridas e inflamaciones. También es utilizada como sedante y calmante de dolores (por ejemplo, los espasmos).

Bebida de yerbamora (calmante)

Ingredientes

- Un puñado de hojas de yerbamora
- 2 Tazas de agua

Preparación

Cocinar las hojas en una taza de agua por 10 minutos. Colar y botar el agua.

Cocinar nuevamente las hojas en la taza de agua restante por cinco minutos. Consumir inmediatamente.

Azafrán de Raíz



Azafrán de raíz o de la tierra (Escobedia scabrifolia). En chibcha chuegasua o chiliza, la mata de azafrán la denominaban chuegasuca. Este colorante usado como condimento dentro de las cocinas americanas, parece ser diferente del conocido como achiote (Bixa orellana) y en chibcha zia.

Rojas de Perdomo (2012b, p. 201).



El Azafrán de Raíz o Azafrán de Barba, es una planta herbácea nativa de América, de la cual se suelen aprovechar principalmente sus carnosas raíces, que pueden ser empleadas en cocina e industrial textil como colorante, o como un ingrediente en la medicina popular. Es conocida científicamente como *Escobedia grandiflora* (Muriel Ruiz et al., 2015).

Esta especia se puede encontrar seca, en polvo o fresca, y se suele utilizar en la cocina colombiana para elaborar envueltos, estofados, caldos, sancochos, embutidos, sopas. Anteriormente, las matronas de la cocina antioqueña, mantenían en unos frascos con agua esta raíz, de esta forma, extraían todo su color, y lo empleaban como pigmento natural en sus preparaciones culinarias.

Es común el uso de la raíz de azafrán por parte de la cultura afrocolombiana para curar la anemia y la hepatitis. Preparan una infusión donde se mezcla la raíz de cilantro cimarrón, con el Azafrán de Raíz (Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina, 2012, p. 18).

Condimento para sopas y caldos

Ingredientes

- ½ Cucharada de comino en polvo
- ¼ Cucharada de pimienta molida
- ½ Cucharada de sal
- ¼ Cucharada de ajo en polvo
- 1 Cucharada de achiote en polvo
- 1 Cucharada de azafrán de raíz en polvo

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, y reservar en un frasco hasta el momento de usar.

Cilantro o cimarrón



Al trascurrir del tiempo se fue dejando atrás el consumo de los alimentos casi crudos y se empezaron a condimentar, explorando nuevos sabores y mejorando las condiciones de vida. Los condimentos básicos conocidos fueron el ají, variedades de pimientos, el achiote y el cilantro cimarrón.

Martínez (2016, p. 60).



El Cilantro cimarrón, culantro o cilantro de sabana, es una hierba nativa de Sudamérica. Esta planta posee hojas largas y anchas color verde muy aromáticas, que son dentadas en los bordes.

El Caldo de queso y cebollas (Chocó), el Sancocho bonguero (Casanare), el Guiso llanero y la Sopa de carantanta (Cauca), son preparaciones de la cocina tradicional colombiana donde se emplea el Cilantro cimarrón como hierba aromática.

Esta hierba es utilizada para tratar los problemas estomacales, la diarrea, favorece la menstruación, estimula el apetito, y ayuda con la expulsión de gases.

En Medellín, se utiliza el Cilantro cimarrón para tratar enfermedades como la “Buena Moza” también conocida como Hepatitis. Para el tratamiento de este padecimiento, dice Ángela Ortiz, se debe hacer lo siguiente: “Machacan el cilantro de sabana, y saca ese zumo, se lo toma y eso sirve para la buena moza” (Testimonio Oral).

Arroz al cimarrón

Ingredientes

- 1 Taza de arroz
- 2 Tazas de agua
- 2 Tallos de cebolla de rama
- ½ Manojito de cilantro cimarrón
- ¼ de cebolla de huevo blanca
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharadita de sal
- 3 Cucharadas de aceite de girasol

Preparación

Licuar la cebolla de rama junto con el agua, el cilantro cimarrón, el diente de ajo y la cebolla de huevo.

Calentar el líquido elaborado con anterioridad. Una vez rompe hervor, adicionar el arroz, la sal y el aceite de girasol. Tapar y cocinar a fuego medio hasta que seque casi todo el líquido (más o menos diez o quince minutos). Bajar el fuego y terminar de secar (Aproximadamente diez minutos más).

“El Pteridium aquilinum se conoce vulgarmente con los nombres de helecho macho, helecho de marrano y helecho de carne. Este último nombre alude al uso de sus frondes como envoltura de carne cruda”

Díaz-Piedrahita, 2012, p. 26).

Helecho





El Helecho es una planta originaria de Sur América, Las Antillas y Centro América. Puede alcanzar hasta 1.5 m de altura. Posee hojas largas separadas color verde.

Las hojas del helecho son muy utilizadas en Colombia como envoltorio de frutas, quesos, productos cárnicos y vegetales. También se utiliza para cubrir o tapar los costales, con la intención primordial de proteger los elementos contenidos en este, aunque, si son alimentos, también les proporciona un sabor grato.

El uso de esta hierba, está muy ligado a las costumbres y tradiciones del pueblo antioqueño. Anteriormente, era muy común encontrar para las festividades navideñas, una relación íntima entre el Helecho y el cerdo. El animal era sacrificado, y posteriormente “chambuscado” en la hierba, la cual le aportaba un sabor sinigual. Respecto a esta tradición, Wilson Gallego habitante del municipio de Yarumal manifiesta: “como no existía el soplete, ni nada, quemábamos el marrano con helecho. Ese era el chicharrón más bueno” (Testimonio Oral).

Popularmente, se le confieren unas propiedades medicinales. El Helecho, ayuda a disminuir la presión arterial, previene la diarrea, y sirve como purgante (Hierbas y Plantas Medicinales, 2012).

Aceite ahumado

Ingredientes

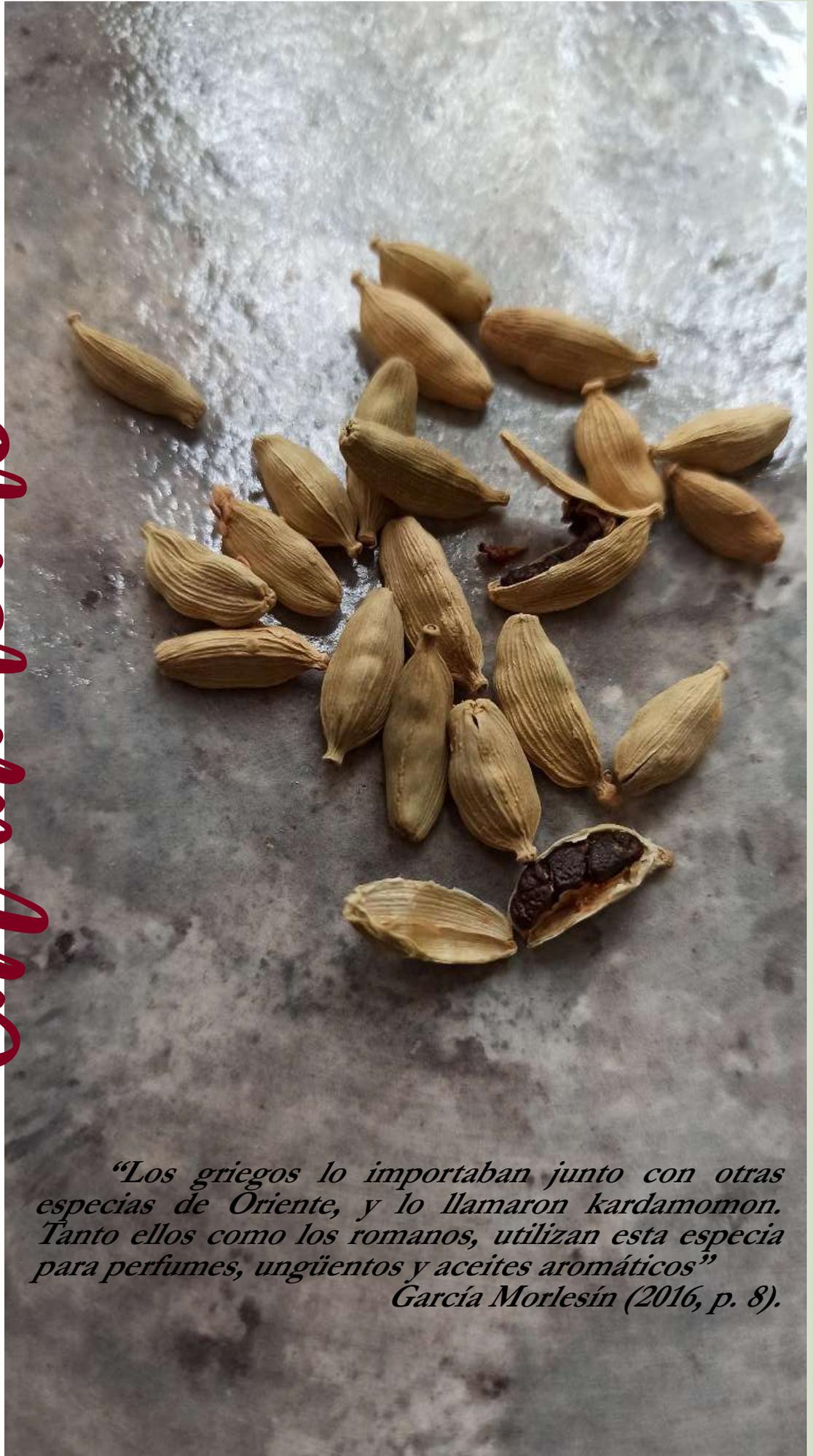
- 1 Taza de ramas de helecho
- 1 Taza de aceite

Preparación

Carbonizar las ramas de helecho directo sobre el fuego. Apagar y adicionar en un recipiente. Cubrir las ramas con aceite, tapar y reservar por mínimo doce horas antes de usar.



Kardamom



*“Los griegos lo importaban junto con otras especias de Oriente, y lo llamaron kardamomon. Tanto ellos como los romanos, utilizan esta especia para perfumes, ungüentos y aceites aromáticos”
García Morlesín (2016, p. 8).*



Elettaria cardamomun, es una planta originaria de la India suroccidental, que puede llegar a alcanzar hasta 4 m de altura. Sus tallos, dicen Rosselló & Armitt (2017) “crecen exageradamente, casi dos metros y son los que protegen a la semilla, cubriéndola del sol directo” (p. 148). Y sus frutos, son unas pequeñas vainas, que contienen semillas perfumadas color negro en su interior.

Esta especia es muy utilizada gastronómicamente, para elaborar tortas, postres, bebidas, vinagretas, aceites, confites, adobos y cocteles. En el municipio de Jericó – Antioquia es muy común encontrar unos confites que son saborizados y aromatizados con el Cardamomo. En Colombia, también se emplea el Cardamomo para perfumar bebidas a base de café.

El Cardamomo es utilizado como digestivo. También se emplea en el tratamiento de gases intestinales, y problemas dentales (por ejemplo el mal aliento).

Confites de cardamomo

Ingredientes

- 1 Taza de azúcar
- 20 Vainas de cardamomo
- 2 Cucharadas de agua
- Colorante alimentario rojo

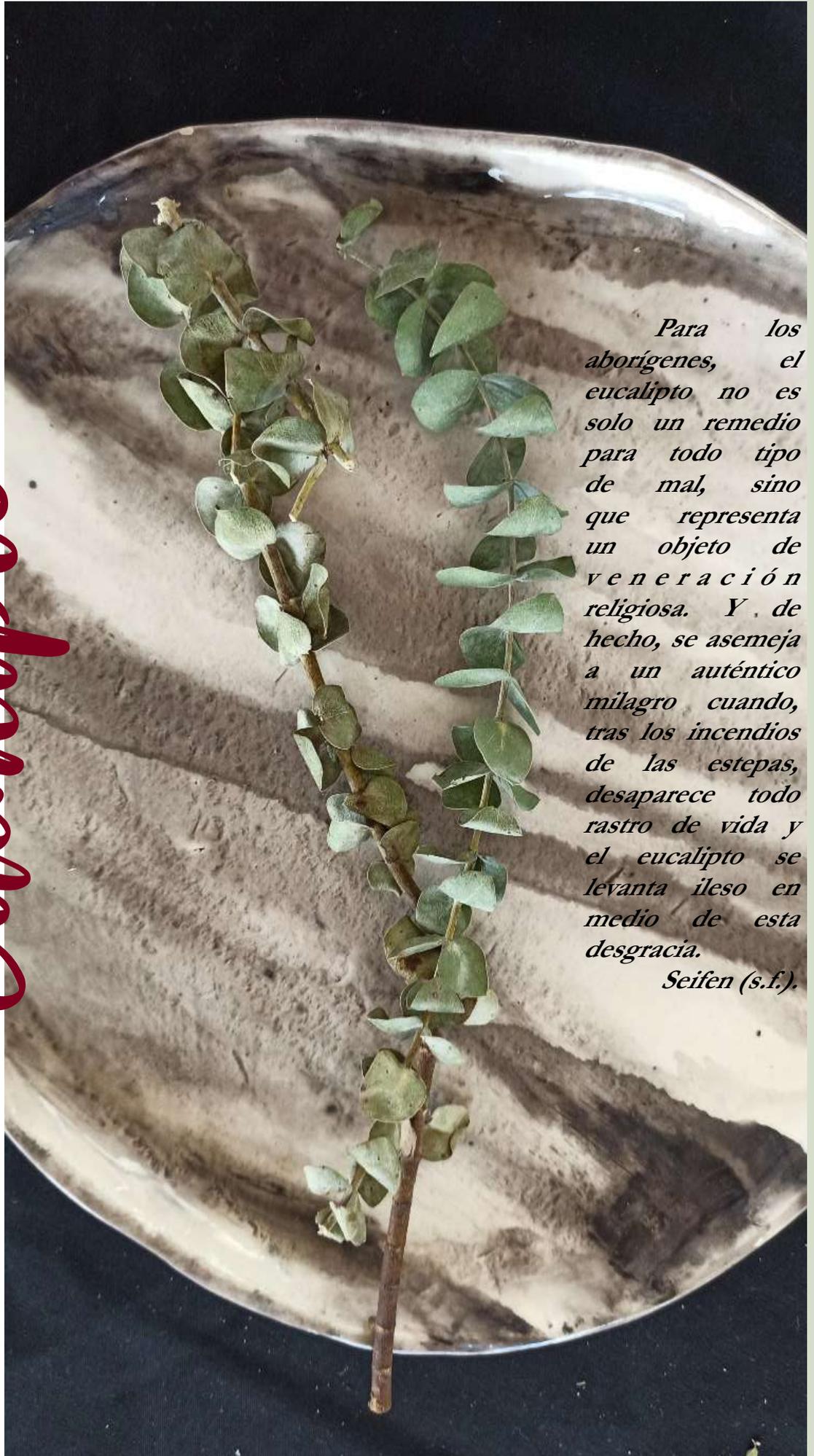
Preparación

Elaborar un caramelo. Colocar el azúcar en una sartén a fuego medio y dejar que se disuelva completamente, revolviendo esporádicamente.

Cuando el azúcar esta disuelto, colocar unas gotas de colorante y la semillas de cardamomo. Revolver, retirar del fuego, y poner sobre un tapete de silicona hasta que se enfríe.

Cuando el caramelo este frío cortar en trozos.

Eucalipto



Para los aborígenes, el eucalipto no es solo un remedio para todo tipo de mal, sino que representa un objeto de veneración religiosa. Y, de hecho, se asemeja a un auténtico milagro cuando, tras los incendios de las estepas, desaparece todo rastro de vida y el eucalipto se levanta ileso en medio de esta desgracia.

Seifen (s.f.).



El Eucalipto es una planta originaria de Australia. Se le conoce botánicamente como *Eucalyptus globulus*. Este árbol fragante puede llegar a alcanzar alturas de hasta 50 m. posee hojas color verde claro muy aromáticas (Yepes, 1981, p. 19).

En Colombia, las hojas del Eucalipto se suelen utilizar, dicen Fonnegra et al., (2012) para “... eliminar flema, bajar la fiebre, depurar y descongestionar los pulmones, en el tratamiento de asma, asfixia, dolor en articulaciones, gripa, tos, bajar el azúcar en la sangre; en baños para sacar “humores” después del parto” (p. 195).

Las hojas se pueden encontrar frescas y secas. Estas, se suelen utilizar para elaborar dulces, infusiones, confites, gelatinas o ahumados.

Trucha ahumada con eucalipto

Ingredientes

- 1 Trucha arcoíris
- 1 Diente de ajo
- 1 Rama de romero fresco
- 2 Cucharadas de aceite de girasol
- Sal
- Pimienta
- Carbón
- 2 Hojas de eucalipto

Preparación

Marinar la trucha con aceite de girasol, ajo machacado, romero, sal y pimienta.

En una parrilla, prender el carbón, colocar la trucha a fuego indirecto, tapar y cocinar por 30 minutos. Después, adicionar las hojas de eucalipto directamente sobre el carbón, y dejar cocinar por cinco minutos más.

Menta



“... La menta piperita se cultiva principalmente por su aceite esencial, que se utiliza en confitería, helados, productos dentales y el licor con sabor a menta crème de menthe”

Segnit (2011, p. 471).



La Menta, conocida científicamente como *Mentha piperita*, es una hierba procedente del continente asiático, y de la antigua Mesopotamia (Castro Restrepo, 2013, p. 26).

Quispe Valencia (2016), describe la Menta como:

... una especie herbácea, vivaz, con tallos erectos, cuadrangulares muy ramificados, que puede alcanzar una altura de 80 cm que nace de un rizoma subterráneo del que brota un extenso sistema radicular. Hojas opuestas pecioladas, lanceoladas o agudas, con bordes aserrados, color verde oscuro en la cara superior y más claro en la inferior. Flores agrupadas en tirso densos, color púrpura. (p. 21).

Gracias a su sabor mentolado, se suele emparejar con productos dulces o salados. La Menta es utilizada para elaborar dulces, postres, cremas, bebidas, marinadas, cocteles, licores, vinagretas, aderezos. En la cocina colombiana, La Menta es empleada para elaborar aromáticas, infusiones o licores (por ejemplo la mistela). Esta hierba se debe usar de forma moderada, porque en exceso puede llegar a opacar los otros sabores presentes en la preparación.

Esta hierba es usada en la medicina popular, para tratar los dolores estomacales, los problemas digestivos y las ganas de vomitar.

Kibbe

Ingredientes

Para la masa

- 2 Tazas de carne de res molida
- 1 Taza de trigo Bulgur
- ½ Cebolla de huevo blanca finamente picada
- ½ Cucharadita de canela en polvo
- ½ Cucharadita de paprika
- ½ Cucharadita de cilantro finamente picado
- Sal
- Pimienta



Para el relleno

- 1 ½ Taza de carne de res molida
- ½ Cebolla de huevo blanca finamente picada
- 1 Diente de ajo finamente picado
- ½ Taza de hojas de menta picadas
- ¼ de taza de almendras tostadas y finamente picadas
- Sal
- Pimienta
- 1 Litro de aceite de girasol

Preparación

Para la masa

Hidratar el trigo en dos tazas de agua caliente.

Procesar la carne con el trigo hidratado y la cebolla, hasta obtener una pasta homogénea.

Mezclar la pasta de carne y trigo con la canela en polvo, la paprika, el cilantro, la pimienta y la sal.



Para el relleno

Saltear la cebolla y el ajo. Adicionar la carne de res y cocinar por diez minutos. Agregar las almendras, las hojas de menta, la sal, la pimienta, y cocinar por cinco minutos más.

Armado

Tomar una porción de la pasta de carne y trigo con las manos. Hacer un hueco en el centro y rellenar con una cucharada de la mezcla realizada anteriormente. Cerrar y darle forma con las manos (similar a un ojo).

Freír en abundante aceite caliente, hasta que esté completamente cocido.

Guasca



“... guascas o goascas, una hierba colombiana cuyo nombre botánico es Galinsoga parviflora Linneo. En Colombia se vende seca y molida en tarros de cristal, y posee un sabor suave y refinado que, en mi opinión, recuerda vagamente al de las alcachofas de Jerusalén, a pesar de que, como me ha asegurado un botánico colombiano, no tiene la menor relación con dicha especie...”

Lambert Ortiz (1998, p. 234).



La Guasca, es una hierba que puede alcanzar los 0,60 m de altura. Posee hojas ovaladas, con punta de lanza color verde; así, como flores con pétalos blancos y botones amarillos.

Es una planta que proporciona demasiado sabor a las preparaciones gastronómicas donde se suele utilizar. Esta hierba se emplea en la elaboración de ensaladas, sopas, caldos y cremas. En la cocina colombiana, hace parte de una sopa muy importante de la región Cundiboyacense: El ajiaco.

El ajiaco tradicional debe de contener los siguientes ingredientes:

Del ajiaco bogotano existen numerosas variantes, pero en realidad el aceptado como “auténtico” y tradicional es el que tiene los siguientes ingredientes: pollo, mazorcas enteras o desgranadas, papa sabanera, papa paramuna, papa criolla, un ramillete de guasca, alcaparras, crema de leche y aguacate. (Rojas de Perdomo, 2012, p. 213).

Con la Guasca se pueden elaborar bebidas o infusiones, que tienen como objetivo la eliminación de líquidos retenidos por el organismo. Además, esta hierba purifica el hígado y el cuerpo.

Crema de maíz y guasca

Ingredientes

- 2 Mazorcas de maíz desgranado
- 2 ½ Tazas de caldo de pollo
- 1 Diente de ajo finamente picado
- 1 Papa cortada en cubos
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Tallos de cebolla de rama finamente picados
- ½ Taza de crema de leche
- 10 Hojas de guasca
- Sal
- Pimienta

Preparación

Cocinar en una olla presión las mazorcas y las papas, junto con el caldo de pollo, el ajo, la cebolla de rama y las hojas de guasca por 30 minutos.

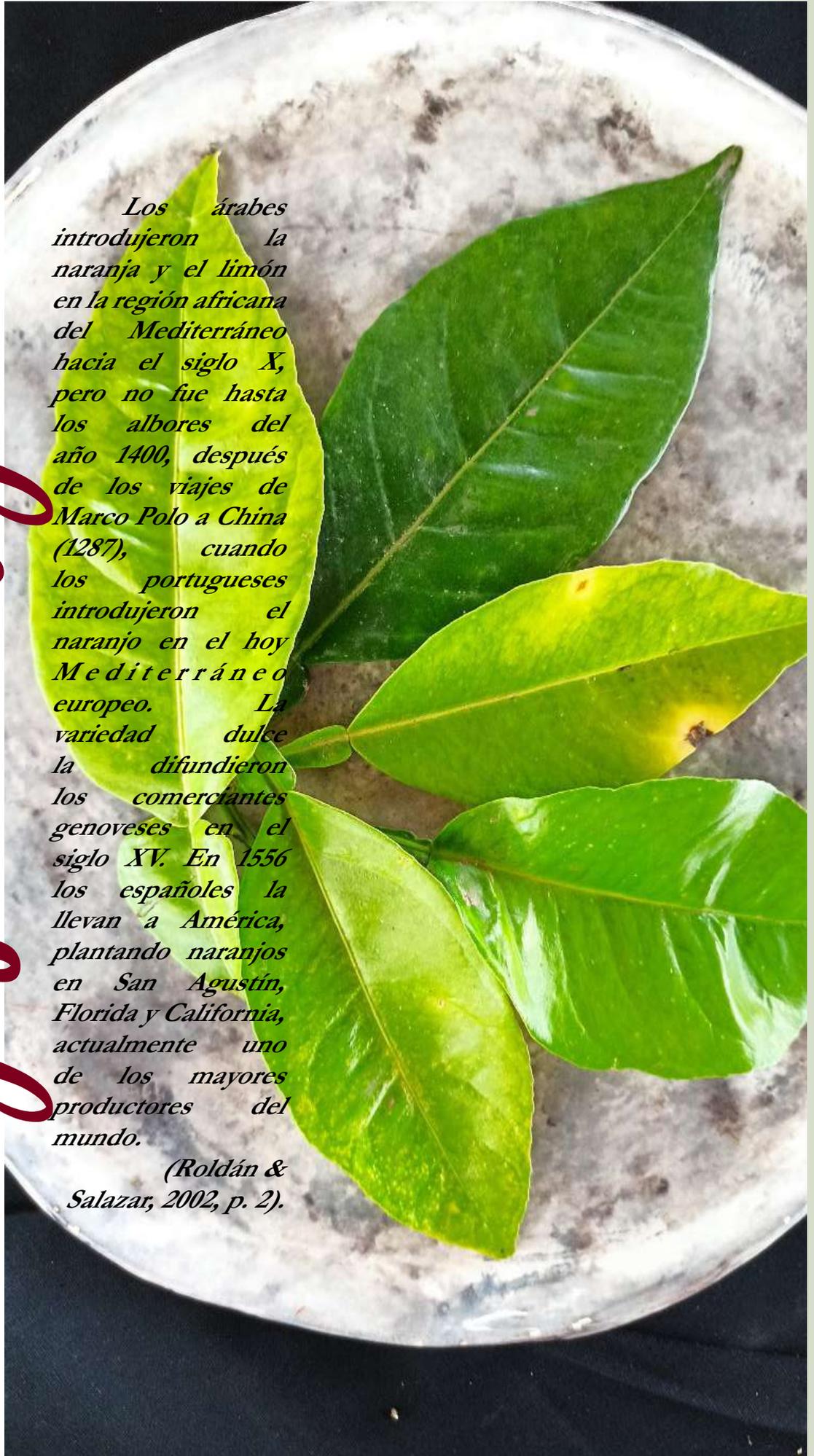
Retirar las hojas de guasca, y procesar todos los ingredientes en la licuadora.

Colocar el líquido nuevamente en la olla, condimentar con sal, pimienta, y adicionar la mantequilla y la crema de leche. Cocinar por 15 minutos más.

Hojas de naranjo

Los árabes introdujeron la naranja y el limón en la región africana del Mediterráneo hacia el siglo X, pero no fue hasta los albores del año 1400, después de los viajes de Marco Polo a China (1287), cuando los portugueses introdujeron el naranjo en el hoy Mediterráneo europeo. La variedad dulce la difundieron los comerciantes genoveses en el siglo XV. En 1556 los españoles la llevan a América, plantando naranjos en San Agustín, Florida y California, actualmente uno de los mayores productores del mundo.

(Roldán & Salazar, 2002, p. 2).





El Naranja, es un árbol que puede llegar a alcanzar hasta los 10 m de altura. Posee hojas ovaladas, con punta de lanza color verde; así, como flores blancas muy perfumadas, las cuales se conocen con el nombre de azahar. Su fruto, es redondo color naranja, cuando alcanza el punto óptimo de madurez.

Las Hojas de Naranja o *Citrus sinensis*, como es conocido científicamente el Naranja, son empleadas en cocina, para elaborar infusiones, gelatinas, saborizar cremas, dulces, y postres. Estas aportan un sabor amargo y un toque aromático a la preparación.

En la medicina popular las Hojas de Naranja son utilizadas para combatir el insomnio. En un litro de agua se ponen a cocinar las Hojas por cinco minutos, se dejan reposar y se consumen media hora antes de dormir.

Aura Yepes oriunda de Angostura, dice que las Hojas de naranja “sirven para hacer bebidas, aguas, pues, calientes, baños cuando las mujeres van a ir a tener él bebe para sacarle los fríos” (testimonio oral).

Plátano maduro en melao

Ingredientes

- 1 Plátano maduro
- ¼ de panela rallada
- 5 Hojas de naranja
- 3 Clavos de olor
- ½ Taza de aceite de girasol

Preparación

Cortar el plátano en tajadas, y freír el plátano en abundante aceite caliente.

Derretir la panela a fuego medio. Adicionar los plátanos previamente fritos, las hojas de naranja y los clavos de olor.

Tomatera



“La tomatera puede guiarse como una parra y ser perpetua, así como el panizo que si se encastara en ribazos de ríos, arroyos, norias y todo malecón húmedo, se haría perpetuo y de reproducción por rebrotes de sus raíces como el cañaberal”

García Sanz (1844, p. 180).



La Tomatera o *Solanum lycopersicum*, como se le conoce científicamente, es una planta originaria del continente americano. Esta planta herbácea, puede llegar a alcanzar hasta los 2 m de altura, pero regularmente crece hasta 1 m. Posee tallos con vellosidades; hojas dentadas color verde; flores color amarillo; y frutos con diferentes formas, dependiendo de la variedad.

En la medicina popular de Medellín, la Tomatera es empleada para elaborar infusiones y bebidas, que tienen como finalidad, curar hemorragias y la mastitis. También, con estos líquidos se hacen buches, que sirven para tratar el dolor de muela y las encías inflamadas.

Consuelo Mejía nacida en Yarumal – Antioquia, afirma que con la hoja de tomatera “se hacen infusiones que sirven Para el dolor de muela. Para deshinchar cuando se le hincha a uno la cara por el dolor de muela” (testimonio oral).

Jugo para la hemorragia

Ingredientes

- 10 Fresas
- 1 Limón Tahití
- 1 Cucharada de miel de abejas
- ½ Taza de agua
- 2 Hojas de tomatera

Preparación

Hervir el agua junto con las hojas de tomatera por cinco minutos. Apagar y reservar.

Licuar las fresas junto con el zumo de limón, la miel de abejas y la infusión de hojas de tomatera. Consumir inmediatamente.

Arnica



“Algunos grupos indígenas de los Estados Unidos y Canadá utilizaban la planta como sustituto para el tabaco. Los Catawbas tomaban una infusión hecha de la raíz de Arnica acaulis para el dolor de espalda...”

Aguilera (2012).



La *Arnica montana* L. es una planta originaria de Asia y Europa, que puede medir entre 10 y 70 cm. Es una planta que posee tallos erectos, flores amarillas, y hojas ovaladas color verde, cubiertas por vellosidades.

El tabaco de montaña, como también es llamada comúnmente, se emplea por la Comunidad Indígena de La María Resguardo Indígena Marcelino Tascón Valparaiso (Antioquia), en forma de pasta o hervida con pronto alivio para aliviar aporreones o fracturas (Tascón & Vargas, 2003, pp. 11, 14).

Esta planta se suele utilizar como antiinflamatorio y antibiótico (Ara, 1997, p. 71). No se recomienda su ingesta ya que se considera venenosa.

Utensilios usados para la transformación y preservación de las hierbas y las especias

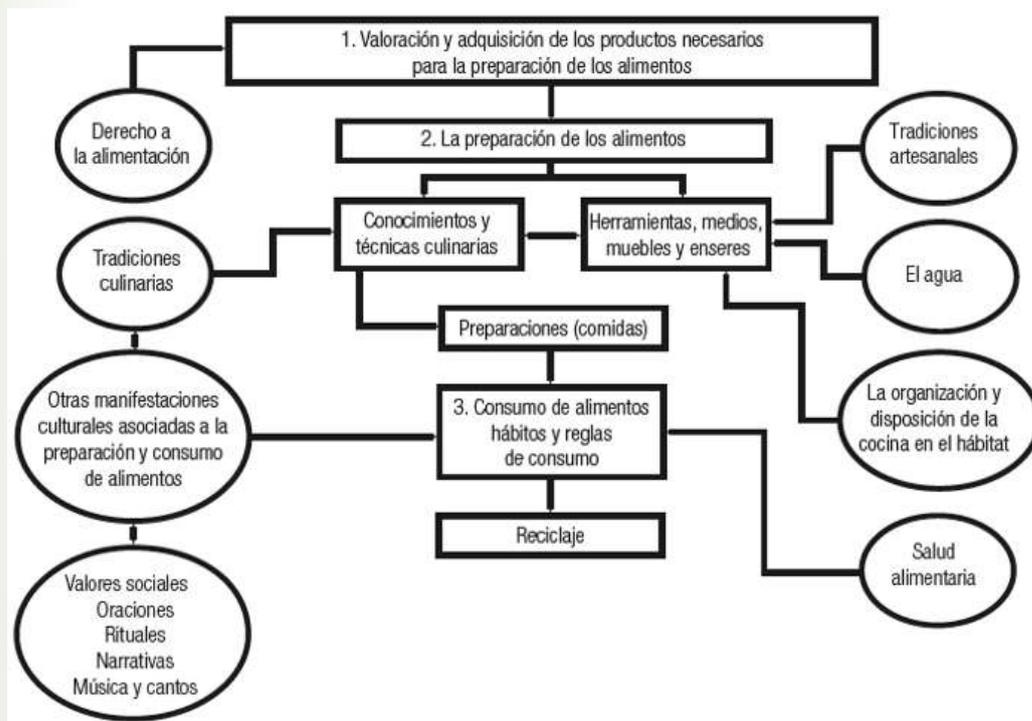
Los utensilios y herramientas juegan un papel fundamental en la gastronomía tradicional colombiana. Estos permiten transformar múltiples ingredientes, y además dotan de carácter y propiedad cada preparación, haciendo de este un factor indispensable para que se pueda conservar de forma tradicional.

Actualmente, muchos de los utensilios tradicionales se conservan en su forma natural, pero otros, por cuestiones de sanidad y condiciones del INVIMA se han debido contextualizar. Un ejemplo de estos, es el uso de elementos de madera, ya que este material es considerado poroso, y al serlo, puede servir como albergue para el crecimiento de cientos de microorganismos que en muchas instancias pueden ser nocivos para la salud del consumidor.

La Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia contempla las herramientas tradicionales dentro del sistema culinario:

Figura 1

Sistema culinario, Recuperado de Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia



Como se puede apreciar en la figura 1, las herramientas dentro de las cocinas están estrechamente ligadas con la preparación de los alimentos, y a su vez con las tradiciones artesanales. Cuando se reemplaza el insumo principal para la elaboración de la herramienta por otro, cambia totalmente las cualidades que se obtienen en la preparación final donde este se emplea, y las costumbres que se emplean en su elaboración, por ende, tiende a cambiar la tradición culinaria que está inmersa en la preparación. Con los hallazgos

detectados, se desea fomentar el conocimiento acerca del uso de cada una de estas herramientas, así como el sentido de pertenencia por lo propio

Cristo Hoyos, manifiesta que la población mayoritariamente rural ha utilizado muchos elementos que les propicia el mismo entorno, para la elaboración de herramientas necesarias en la transformación de los alimentos "... *tambucos, tinajas, pailas, cestas, envoltorios, raspadores, bateas, ralladores, achioteras, cebucanes, metates, pilones, budares, chocoes, alforjas, dorotes, calabazos, bangaños, totumas y ceretas*" (Hoyos, 2012).

Con base en lo anterior, para la transformación, uso, conservación y transporte de las hierbas y las especias dentro de la gastronomía tradicional colombiana, se han encontrado las siguientes herramientas que hacen parte de ese patrimonio cultural material:

Tabla 3

Utensilios usados para la transformación y conservación de las hierbas y las especia.

Utensilios usados para la transformación y conservación de las hierbas y las especia
Pilón
Mano del pilón
Metate de piedra
Batea
Budare
Achiotera
Rayador manual en lámina de aluminio
Piedra para moler
Garabatos de madera
Tinajas
Ánforas
Bangaños
Calabazos

Nota. Elaboración propia

Pilón: "... una gran pieza de madera, cóncava a manera de vasija, donde se depositan las raíces farináceas y otros alimentos, para ser aplastados o majados..." (Fraginals, 1977, p. 330).

En este utensilio se suelen majar o aplastar hierbas y especias, tales como coriandro, pimienta, canela, ajo, con el fin de extraer todo su aroma y sabor.

Mano de Pilón: "... una gran piza de madera que sirve de mano..." (Fraginals, 1977, p. 330).

Metate de piedra: "Piedra cuadrilonga, sostenida en tres pies de manera que forma un plano inclinado, sobre el cual, de rodillas, especialmente las mujeres muelen o trituran alimentos" (Hoyos, 2012, p. 148).

La cúrcuma, el romero, la ruda, pimienta, bayas de enebro, comino, clavo, azafrán de raíz, son trituradas en el metate, con ayuda de la piedra de moler.

Piedra de moler: Piedra pequeña que sirve como mano del metate. “Nombrada vulgarmente metate” (Bustamante, 1832, p. 26).

Batea: “Las hacían los indígenas para diversos usos, como echar la masa de la yuca. Se utilizaban maderas de fácil talla y pulimento, en vista de la escasez de herramientas metálicas para cortar y raspar” (Patiño V. M., Historia de la cultura material de América Equinoccial, 2012, p. 50).

Los manojos de cilantro, sauco, eucalipto, y hojas de brevo, se trasportaban en bateas. Además, en este utensilio se preparan mezclas como la del chocolate de bola que contiene clavos y canela; y las masas de empanada perfeccionadas con la esencia del comino.

Budare: “... budare (comal) o tiesto, utensilio de cerámica asociado al cultivo de yuca brava...” (Mejía, 1993, p. 34).

Este utensilio es utilizado para tostar hierbas y especias, como las hojas de coca, los clavos, y los granos de pimienta.

Achiotera: “... pequeño calabazo ovoidal con perforaciones y sostenido por una manija que lo atraviesa...” (Instituto Colombiano de Antropología, 1953, p. 87).

La finalidad de esta herramienta, es derramar toda la esencia y el color de un ingrediente ancestral e imprescindible de la cocina colombiana: El achiote. Los granos de achiote, son depositados en este recipiente junto con aceite. Y posteriormente, puestos en una preparación líquida, que por lo general es un caldo o una sopa.

Rayador manual: “Utensilio de cocina en lámina de zinc curva, llena de agujerillos de bordes salientes y cortantes para rallar yuca, coco, queso, etc.” (Hoyos, 2012, p. 149).

“Generalmente están fabricados en acero inoxidable o en hojalata” (Alarcón et al., 2004, p. 96.).

Con el rallador de hojalata se pueden rallar especias como: Nuez moscada, raíz de azafrán y el jengibre.

Garabatos de madera: “Gajo de árbol en forma de número siete, con una rama larga que sirve a manera de mango” (Hoyos, 2012, p. 147).

Con la ayuda de este utensilio las hierbas y las especias son colgadas y posteriormente expuestas al sol, con el fin de secarlas y de este modo, poderlas conservar. Es muy común encontrar estos elementos en las plazas de mercado, en la sección de hierbas y especias.

Tinajas: “Vasija grande de barro cocido, más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, usada para guardar el agua fresca” (Hoyos, 2012, p. 149).

En las tinajas, se solían depositar bebidas que eran impregnadas con las bondades de hierbas y especias como: Clavos de olor, granos de pimienta, anís, limoncillo, romero, sauco, salvia, manzanilla, flor de Jamaica e hinojo.

Ánforas: “Las clásicas ánforas usadas como remate en la arquitectura colonial y republicana se rellenaban con argamasa de arena y cal para darles estabilidad, sin descartar la función higiénica y antiséptica que pudiera cumplir la cal” (Hoyos, 2012, p. 80).

Entre muchas de sus funciones, se encuentra la de servir como recipiente para el cultivo y transporte

de hierbas y especias.

Bangaños o calabazos: “Son vasijas de particulares formas naturales, elaboradas de frutos secos de plantas de bejuco rastrero, que se utilizan para llevar el agua” (Hoyos, 2012, p.80).

Este utensilio es utilizado para el transporte de bebidas, infusiones, fermentos, licores. Muchos de estos son aromatizados y saborizados con hierbas y especias. La mistela, las chichas y algunos aguardientes aromatizaos con hojas de brevo y naranjo.

Utensilios



Medidas caseras y equivalencias

Tabla 4

Medidas caseras y equivalencias

Unidad de medida casera	Unidad de medida universal	Cantidad (aprox)
Una copita	Centímetros cúbicos	28
Una cucharada	Gramos	20
Una cucharadita	Gramos	7
Un manojo	Gramos	90
Una pizca	Gramos	2-5
Un puñado	Gramos	50-80
Una rama	Gramos	20
Un tallo	Gramos	30
Una taza	Gramos/centímetros cúbicos	220-250
Un trocito	Gramos	5-8

Nota. Elaboración propia

Conclusiones

- Las hierbas y las especias están inmersas en el contexto del entorno rural y de los restaurantes. Sin embargo, la utilidad es diferente, para el entorno rural, los usos encontrados están más ligados a lo medicinal, espiritual y simbólico y, para el caso de los restaurantes sus usos son más de orden culinario.
- El patrimonio cultural material de Colombia es vasto. Utensilios como el pilón, el metate y el budare hacen que las tradiciones con respecto al uso, la conservación y la transformación de las hierbas y las especias se puedan preservar.
- Las hierbas y las especias que son consideradas únicamente con usos medicinales en el entorno rural, son empleadas en la cocina, para potencializar y añadir sabor; así, como corregir, ocultar y modificar defectos en las preparaciones.
- Las diversas connotaciones y beneficios que tiene la utilización de las hierbas y especias, hacen que la herencia, sucesión y transmisión sean de suma importancia para el fomento y la conservación de la cultura inmaterial de un grupo social determinado.
- Las hierbas y las especias dotan de carácter y personalidad cada preparación gastronómica; coadyuvan en la consecución de diferentes remedios y bebidas de la medicina popular; y hacen parte de un amplio número de creencias que están ligadas con el bien y el mal.

Referencias

- AFP. (19 de diciembre de 2002). *Propiedades curativas de la yuca*. Eltiempo.com. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1359139>
- Aguilera, J. A. (15 de diciembre de 2012). *Plantas Medicinales*. Caliescribe.com. <https://caliescribe.com/es/columnistas/2012/12/15/3704-plantas-medicinales>
- Alarcón, J. J. (2011). *Plantas aromáticas y medicinales: enfermedades de importancia y sus usos terapéuticos - medidas para la temporada invernal*. ICA, Instituto Colombiano Agropecuario.
- Alarcón, R., Gonzáles, J., Ochoa, O., & Rivera., J. (2004). *Ayudantes Y Pinches de Cocina. Temario General Y Test*. España: Editorial MAD.
- Ara, A. (1997). *100 plantas medicinales escogidas: Una guía de plantas de todo el mundo seleccionadas por su valor terapéutico* (Vol. 175). EDAF.
- Arango, C. (20 de noviembre de 2015). *8 usos de la manzanilla para la salud*. Elcolombiano.com. <https://www.elcolombiano.com/colombia/salud/propiedades-para-la-salud-de-la-manzanilla-GA3156778>
- Arango, M. C. (2006). *Plantas medicinales: botánica de interés médico*. Manizales : María Cristina Arango Mejía.
- Arciniegas, G. (2012). Prólogo a la primera edición. En L. Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. (pág. 17). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Arrollo Menéndez, M., Baer, A., Beltramino, F., Cisneros Puebla, C. A., Kornblit, A. L., Martínez, A., . . . Vieytes, R. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Buenos Aires: Cengage Learning.
- Benito, D. (2017). *Historias de la Prehistoria: Lucy, el hobbit de Flores y otros ancestros*. La Esfera de los Libros.
- Berdonces, J. L. (2018). *Espicias que curan*. RBA Libros.
- Berdonces, J. L. (2019). *Enciclopedia de fitoterapia y plantas medicinales*. RBA Libros.
- Blair, S., & Madrigal, B. (2005). *Plantas antimaláricas de Tumaco: costa pacífica colombiana*. Universidad de Antioquia.
- Bugatti, C. L. (07 de julio de 2007). *Leyenda y aciertos de la ruda en la vida cotidiana*. Lanacion.com.ar. <https://www.lanacion.com.ar/propiedades/leyenda-y-aciertos-de-la-ruda-en-la-vida-cotidiana-nid923523/>
- Bühler, J. (2005). *La cultura en la Edad Media: el primer renacimiento de Occidente*. Circulo Latino.
- Burba, J. (2003). *Producción de ajo*. Mendoza: Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.
- Bustamante, A. d. (1832). *Descripción histórica y cronológica de las dos piedras, que con ocasión del nuevo empedrado que se está formando en la plaza principal de México, se hallaron en ella el año de 1790*. Mexico: Imprenta del ciudadano Alejandro Valdés.
- Cabezas, C. C., & Gonzáles, T. J. (2014). *Sazonadores naturales: Especies, hierbas y frutas [Disertación Doctoral]*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Calcagno, D. (2013). *Las medicinas naturales de la abuela*. Barcelona: Parkstone International.
- Camarero Tabera, J. (2016). *Manual Didactico de Cocina - Tomo I*. Málaga: Innovación Y Cualificación.

- Carrasco, M. J. (23 de noviembre de 2018). *Botánica inclusiva: el saúco, árbol protector y sanador*. Espores.org. <https://espores.org/es/es-plantas/botanica-inclusiva-el-sauco-arbol-protector-y-sanador/>
- Carretero, M. E. (2010). Propiedades medicinales del Laurel. *Panorama actual del medicamento*, 33(329), 1263
- Cebrián, J. (2015). *Cómo curan las semillas: 100 variedades de todo el mundo para la salud, la cocina y la cosmética*. RBA Libros.
- Cebrián, J. (06 de marzo de 2023). *Malva, bálsamo para respirar mejor*. WebConsultas.com. <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/otros-usos-de-la-malva>
- Cheucarama, F., Yabur, N., & Pineda, C. (2005). *Plantas curativas y Medicinales de Uso Frecuente entre Embera, Waunaan, Katio y Chami del Bajo Atrato - Chocó*. Riosucio Chocó: Instituto de Investigaciones Ambientales del Pacífico.
- Chitiva Rincón, A. (2010). *La cocina-comida como relato y los relatos de cocina-comida* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].
- Corporación PBA. (2012). *Guía para el manejo integrado del cultivo de ajonjolí*. Bogotá.
- Costa, R., & Rossi, M. (2005). *Alcaparras*.
- Costantino, M. (2005). *El libro de los cocteles / The Cocktail Handbook*. Ediciones Robinbook.
- Cruz, V. M., & Álvarez, S. (2006). *Diccionario naturista de la salud de consulta rápida*. LibrosEnRed.
- Cuartero, J. (2016). *El sentimiento de las plantas medicinales*. Punto Rojo Libros.
- Cujó, P. (1985). *Compendio de agronomía tropical* (Vol. 1). San José: IICA.
- Dafgård, C. (2020). *Condiments*. Murdoch Books,.
- De Puerto Alegre, G. (2012). El Nuevo Reino de Granada, 1571. En C. Illera, *Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la República (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros* (págs. 40 - 43). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- De Sagrera, J. E. (2005). *Historia de la farmacia: los medicamentos, la riqueza y el bienestar*. Elsevier España.
- Díaz-Piedrahita, S. (2012). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Díaz, J. (2004). *Descubre los Frutos exóticos*. Capitel Editores.
- Domínguez, C. E. (1983). *YUCA: Investigación, producción y utilización*. Cali: CIAT.
- Duke, J. A. (1998). *La Farmacia natural: El experto en hierbas más renombrado del mundo revela los últimos descubrimientos sobre las hierbas curativas más poderosas para prevenir y tratar más de 100 problemas comunes de la salud*. Rodale.
- Echeverri, D. (11 de abril de 2022). *8 beneficios de la sábila para tu salud*. Mejorconsalud.as.com. <https://mejorconsalud.com/beneficios-de-la-sabila-para-tu-salud/>
- EFE. (17 de agosto de 2013). *El aloe vera, un ingrediente lleno de beneficios en la nueva cocina que ayuda a la digestión*. 20minutos.es. <https://www.20minutos.es/noticia/1896776/0/aloe-vera/cocina/saludable/?autoref=true>
- EFE. (12 de marzo de 2013). *El tabaco, ingrediente de las recetas*. Laopinión.com. <https://laopinion.com/2013/03/12/el-tabaco-ingrediente-de-las-recetas/>

- Equilá, G. (2014). *Cultivo y aprovechamiento de la verdolaga como planta nutritiva* [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/07/07_5249.pdf
- Escalera, J., & Covarrubias, F. (2013). *La Postrería*. Guadalajara.
- Fonnegra, R., & Jiménez, S. L. (2007). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Universidad de Antioquia.
- Fonnegra, R., Alzate, F., Orozco, C., Vásquez, C., Correa, A., Suárez, J., . . . Vasco, C. (2012). *Medicina Tradicional en los Corregimientos de Medellín*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Fraginals, M. M. (1977). *Africa en America latina*. Paris : Siglo veintiuno editores.
- Friede, J. (1960). *Descubrimiento del Nuevo Reino de Granada y fundación de Bogotá (1536-1539)*. Bogotá: Banco de la República.
- Fundación Hogares Juveniles Campesinos. (2005). *El milagro de las plantas: aplicaciones medicinales y orofaríngeas: manual*. Bogotá: Editorial San Pablo.
- Fundación para el Desarrollo Social Transformemos. (2014). *Cocina palenquera para el mundo*. Bogotá: Fundación para el Desarrollo Social Transformemos.
- Gallego, S. (26 de octubre de 2017). *La alcaparra: sabor y salud*. Gastronomosfera.com. <https://www.gastronosfera.com/es/propuestas-gastronomicas/la-alcaparra-sabor-y-salud>
- Galleguillos Tapia, S. (2015). *Plantas que sanan: Guía práctica de aromaterapia*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- García Lenberg, J. (s.f.). La utilización de especias en la cocina de la antigua Mesopotamia según la documentación escrita. Madrid.
- García Morlesín, M. (2016). *Monografía de la semilla de cardamomo*. Control de calidad. Sevilla.
- García, A. (1992). La Yerba Mora. *Revista Facultad Nacional de Agronomía Medellín*, 5(16 y 17), 55-56.
- García, J. (2007). *Especias. Delicias exóticas*. España: Intermón Oxfam Editorial.
- García, M. Á. (2005). *La invasión árabe*. Madrid: Liceus.
- Gertrudis, F. J. (2012). Maravillas de la naturaleza. En C. Illera., *Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la República (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros* (pág. 172). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Giraldo, Á. (2006). *Estudio de la obtención de harinas de hojas de yuca (Manibot esculenta crantz) para consumo humano* [Tesis de pregrado, Universidad del Cauca]. https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/19219/44713_59463.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gobernación del Atlántico. (2018). *Atlántico sabe rico*. Maremágnun: Barranquilla.
- Goligorsky, L. (2008). *Gastronomía todo lo que debería saber*. Ediciones Robinbook.
- Gómez, D. C. (2012). *Nuestro Arrayán*. Universidad Nacional de Colombia
- Gómez, Ó. (15 de 01 de 2015). *Vainilla, la orquídea de la cocina: historia y algunas recetas*. Gastronomosfera.com. <https://www.gastronosfera.com/es/tendencias/vainilla-la-orquidea-de-la-cocina-historia-y-algunas-recetas>
- González, S., & Romero, P. (2017). *Breve historia de los alimentos y la cocina*. Málaga: ExLibric.

- Green, A. (2007). *El Libro de Las Especies: Hierbas Aromáticas Y Especies*. Ediciones Robinbook.
- Guerra, N. Y. (2019). *Estudio de Factibilidad del Cultivo de Pimienta Negra en el Municipio de Puerto Leguizamo Putumayo- Colombia*. Florencia Caquetá.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2003). *Metodología de la investigación*. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill.
- Herp, B. (2017). *Superfoods: Los mejores alimentos para evitar enfermedades, fortalecer el sistema inmunológico y prolongar la longevidad*. Robinbook.
- Hierbas y Plantas Medicinales. (23 de octubre de 2012). *Propiedades medicinales del helecho común*. Hierbasyplantasmedicinales.com. <https://hierbasyplantasmedicinales.com/propiedades-medicinales-del-hel-echo-comun/>
- Holton, I. (1857). *New Granada: Twenty Months in the Andes*. Harper & Brothers.
- Hoyos, C. (2012). *Tambucos, ceretas y cafongos. Recipientes, soportes y empaques del antiguo deparatemnto de Bolívar*. Ediciones Gamma SA.
- Iglesias, P. (2015). *La Cocina Masónica*. Editorial Tomera Ltda.
- Instituto Colombiano de Antropología. (1953). *Revista Colombainaa de Folklore*. Bogota: Ministerio de Educacion Nacional .
- Jordá, M. J. (2011). *Diccionario práctico de gastronomía y salud: Con más de 5.000 entradas, recetario, refranero y dichos populares del autor*. Ediciones Díaz de Santos.
- Kuiru Castro, F., & Soler, J. G. (2015). *La Tierra de la Abundancia. Las cocinas tradicionales indígenas del Departamento del Amazonas*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- La Farmacia de Al-Andalus. (1996). *El arrayán*.
- La Vanguardia. (10 de abril de 2019). *Berro: propiedades, beneficios y valor nutricional*. Lavanguardia.com. <https://www.lavanguardia.com/comer/verduras/20190410/461557760092/berro-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Lambert Ortiz, E. (1993). *Enciclopedia de especias, condimentos y plantas aromática*. Editorial Raices.
- Lared21. (05 de 05 de 2016). *Propiedades medicinales de la nuez moscada*. Lr21.com.uy. <https://www.lr21.com.uy/gastronomia/1287249-propiedades-medicinales-nuez-moscada-salud#:~:text=Protege%20el%20sistema%20cardiovascular%3A%20el,favorece%20la%20buena%20circulaci%C3%B3n%20sangu%C3%ADnea>.
- Leschziner, V. (2014). Hacia una teoría de la cocina desde el Medioevo hasta la Edad Moderna: estructuras cognitivas, biología del gusto y convenciones culinarias. *Revista Colombiana de Sociología*, 37(1), 199-218
- Magia y Esoterismo. (26 de enero de 2021). *El ajo macho*. Magia.center.com. <https://centroesotericorossana.com/magia-esoterismo/el-ajo-macho/>
- Malhotra, N. K. (2008). *Investigación de Mercados*. (Quinta ed.). México: Pearson Educación.
- Martínez , G., Gonzáles, M., & Covadonga, M. (2004). Calidad de los alimentos . En G. Martínez, M. Gonzáles, & M. Covadonga, *Iniciacion en las técnicas culinarias* (pág. 47). México: LIMUSA S.A.

- Martínez Carreño, A. (2012). *Mesa y cocina en el siglo XIX*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Martínez, A. C. (2015). *Requerimientos nutricionales del ají *Capsicum annuum* L. y su relación con rendimiento bajo condiciones ambientales de Palmira, Valle del Cauca*. Palmira.
- Martínez, L. E. (2016). *Colombia. Cocina, tradición i cultura*. Bubok Publishing S.L.
- Mchoy , P., & Westland, P. (1998). *La biblio de las hierbas*. Londres : Quarto Publishing.
- Mejía, M. A. (1993). *Agricultura prehispánica y colonial*. Editorial Guaymurás.
- Membrillo, P. (14 de noviembre de 2013). *Sanalotodo, planta callejera*. Devalverde.es. <https://www.dealverde.es/index.php/component/k2/item/106-sanalotodo-planta-calleria>
- Ubillos, M., & Montalbán, J. M. (2009). *Plantas aromáticas gastronómicas (No. F01 MEN 18347)*. Ediciones *Mundi-Prensa*.
- Mina, M. (1975). *Esclavitud y libertad en el valle del río Cauca*. Bogotá: Herrera Hermanos.
- Ministerio de Cultura. (2020). *Patrimonio en Colombia*. mincultura.gov.co. <https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/patrimonio-cultural-en-Colombia/Paginas/default.aspx>
- ETC - El Toque Colombiano. (7 de mayo de 2019). *Saberes & Sabores Del Pacífico Colombiano Guapi - Quibdó*. [eltoquecolombiano.com](http://www.eltoquecolombiano.com). <http://www.eltoquecolombiano.com/2019/05/saberes-sabores-del-pacifico-colombiano.html>
- Miranda, I. (21 de mayo de 2020). *Abran paso* [archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=imzfBZQI9Ig>
- Montaña, A. (13 de julio de 2003). *Coma Coca*. Mamacoca.org. http://www.mamacoca.org/FSMT_sept_2003/es/doc/montana_coma_coca_es.htm
- Moreno Blanco, L. (2012a). Estirpe de una antigua bebida. En L. Moreno Blanco, *Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas* (págs. 232 - 236). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Moreno Blanco, L. (2012b). Laude e historia de una cocina. En L. Moreno Blanco, *Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas* (págs. 115 - 143). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Moreno, L. (2012). La mesa bogotana. En L. Moreno, *Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas* (págs. 65 - 76). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina. (2012). *Las plantas medicinales, de condimento y aromáticas desde la perspectiva del saber local*. Bogotá.
- Muñoz, O. (2001). *Plantas medicinales de uso en Chile: química y farmacología*. Editorial Universitaria.
- Muriel Ruiz, S. B., Cardona Medina, E., Arias Ruiz, E., & Gómez Gómez, A. (2015). *Indagaciones acerca del azafrán de raíz (*Escobedia grandiflora* (L.F.) Kuntze) en Antioquia - Colombia: una especie olvidada*. Medellín.
- Nelson, T. (2012). *Usos y costumbres de la Biblia -Edición solo texto: Manual ilustrado, revisado y actualizado*. Nashville: Grupo Nelson.
- Neruda, P. (2005). Botánica. En A. Calderón, *Antología de la poesía chilena contemporánea* (pág. 142). Editorial Universitaria.

- Panjabi, C. (2006). *Los 50 mejores currys de la India*. Intermón Oxfam Editorial.
- Patiño Ossa, G. (2012). *Fogón de negros, cocina y cultura en una región latinoamericana*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Patiño, G. (2012). La cocina: utopía de nuestra América. En G. Patiño, *Fogón de negros, cocina y cultura en una región latinoamericana* (pág. 11). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Patiño, V. M. (1963). *Plantas cultivadas y animales domésticos en América Equinoccial - Volumen 4 Plantas introducidas*. Cali: Imprenta Departamental.
- Patiño, V. M. (2012). *Historia de la cultura material de América Equinoccial*. Bogotá: Ministerio de cultura.
- Peralta, A. (02 de marzo de 2018). *Beneficios medicinales de la pimienta*. Eluniversal.com.mx. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/la-magia-medicinal-de-la-pimienta>
- Percival Spear, T. G. (2014). *Historia de la India, II*. Fondo de Cultura Económica.
- Pérez, M. M. (2008). *El consejo médico para dejar de fumar como apoyo terapéutico en pacientes de VIH/SIDA de la Uneme Capsits*. Toluca.
- Piedrahita, L. F. (2012). Historia general de las conquistas del Nuevo Reino de Granada. En C. Illera, *Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la República (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros* (pág. 113). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Pinzón, H. (2004). *La Cebolla de Rama Y Su Cultivo*. Mosquera: Corpoica.
- Quispe Valencia, D. (2016). *Uso terapéutico de Menta Piperita (Menta) en pobladores del asentamiento humano Las Lomas de la Pradera. Pimentel. Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles - Chimbote]. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/915645/uso-terapeutico-de-menta-piperita-menta-en-pobladores-del-asent_eRypfJU.pdf
- Raven, P. H., Evert Franklin, R., & Eichhorn, S. E. (1992). *Biología de las plantas*. Barcelona: Reverté.
- Rebiere, C., & Rebiere, O. (2019). *Plantas aromáticas para su salud: Pequeña guía digital de hierbas aromáticas, semillas y especias y sus propiedades medicinales, recetas simples y gourmet para hacerle feliz*. Rebiere.
- Reina Valera (s.f.). <https://www.biblia-es.org/biblia-numeros-11.html>
- Rojas de Perdomo, L. (2012a). Especies: ajo, perejil, cilantro. En L. Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. (págs. 392 - 394). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Rojas de Perdomo, L. (2012b). Los muiscas, el pueblo de la sal. En L. Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. (págs. 189 - 216). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Rojas de Perdomo, L. (2012). Presentación General. En L. Rojas de Perdomo, *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. (pág. 21). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Romero, M. D. (2004). *Plantas Aromáticas*. Argentina: Editorial Kier.
- Rosselló, J., & Armitt, J. (2017). *Manual práctico de plantas medicinales: El libro más completo sobre las aplicaciones terapéuticas de las plantas medicinales*. Barcelona: Robinbook.
- Ruiz, A. (2012). Relación de la región de los indios muzos y colimas, ordenada hacer por el gobernador Juan Suárez de Cepeda, 1582. En C. Illera, *Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI)*

- hasta la República (siglo XIX), a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros.* (págs. 57 - 59). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Ruiz, P., & Casas, M. (2009). *Salud mental en el paciente de América Andina*. Barcelona : Editorial Glosa.
- Sánchez, E., & Sánchez , C. (2012). *Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Sandalia González, & Palacios Romero. (2017). *Breve historia de los alimentos y la cocina*. Málaga: ExLibric.
- Sanmiguel, V. (2019). *Uso y conocimiento de las hierbas aromáticas y especias en la prearación de alimentos*. Bogota: Universidad Jorge Tadeo Lozano.
- Segnit, N. (2011). *La enciclopedia de los sabores*. Barcelona : Debate.
- Segura, S., & Torres, J. (2009). *Historia de las plantas en el mundo antiguo*. Bilbao: Editorial CSIC.
- Seifen, M. (s.f.). *Curar la Gripe... !naturalmente!: Remedios Naturales de Todo el Mundo Contra la Gripe y Los Resfriados*. Madrid: Susaeta Ediciones.
- Sgorbati Bosi, F. (2018). *A la mesa con los reyes, la cocina en tiempo de Luis XIV y Luis XV*. Ediciones Gatopardo.
- Tabacopedia.com. (2019). *La planta del tabaco*. tabacopedia.com. https://tabacopedia.com/es/tematicas/bot%C3%A1nica/#_
- Tascón, A., & Vargas, V. (2003). Recuperación cultural de las plantas de las Jaibanás, medicinales, artesanales y alimentarias. Valparaiso - Antioquia.
- UEIA. (2014). *Catálogo Virtual de Flora de Alta Montaña*. Catalogofloraaltamontana.eia.edu.co. <https://catalogofloraaltamontana.eia.edu.co/species/322>
- Vanoyeke, V. (2008). *Mas alla del Egipto Faraonico*. Ediciones Robinbook.
- Varios autores. (2012). Relaciones de vísperas de la Independencia. En C. Illera, *Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la República (siglo XIX), a la* (pág. 81). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Vélez, L. M. (2012). Tres herencias gastronómicas. En R. Delgado, *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*. (pág. 45). Bogota: Ministerio de Cultura.
- Verdú, J. M., & Barbancho Cisneros, F. J. (2007). *Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea*. Universidad Almería.
- Vergara , J. M. (2012). Las tres tazas. En R. Delgado, *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*. (pág. 129). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Virgili, M. G. (2017). *Guía medicinal y espiritual de plantas tropicales: Los secretos de las plantas desde el Caribe y la Amazonía hasta el Mediterráneo*. Angels Fortune [Editions].
- Yepes, G. (1981). *Algunas plantas de la medicina popular usadas en Medellín*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/2375>