

I.

**Línea de investigación:
cultura y prácticas
tradicionales**

Hierbas y especias: una muestra del patrimonio cultural asociado a la cocina en la ciudad de Medellín

Esteban Ortiz Gallego¹

Resumen

El actual escrito se elaboró a partir del texto *Hierbas y Especies: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín*, de Ortiz Gallego y Martínez Giraldo, producto, de un proceso investigativo que buscaba reconocer los usos de las hierbas y las especias empleadas en la cultura culinaria del municipio de Medellín – Antioquia - Colombia. Dicho proceso, se abordó a partir del método cualitativo; la información se recolectó en primera instancia por medio de un análisis documental y, posteriormente, se emplearon entrevistas semiestructuradas en habitantes y cocineros del municipio, fotografías, análisis etnográfico y diarios de campo. Los datos reunidos suministraron un gran número de hierbas y especias que eran empleadas como componente culinario, medicinal o espiritual. Se concluyó que las hierbas y las especias posibilitan la comprensión de la cultura inmaterial de

¹ Profesional en Gastronomía y Culinaria. Docente Ocasional - Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, Facultad de Administración. E-mail: esteban.gallego@colmayor.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0927-9883>



los pueblos a partir de los diferentes usos que estas tienen en campos determinados: culinario, simbólico o medicinal.

Palabras clave: hierbas y especias, cultura inmaterial y material, culinaria.

Abstract

The current document was developed based on the text "*Hierbas y Especias: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín*", written by Ortiz Gallego and Martínez Giraldo. This text emerged from an investigative process aimed at recognizing the uses of herbs and spices in the culinary culture of the city of Medellín, Antioquia, Colombia. This process was approached using qualitative methodology, and the information was initially gathered through documentary analysis. Subsequently, semi-structured interviews were conducted with residents and chefs of the city, photographs, ethnographic analysis, and field notes. The collected data provided a wide variety of herbs and spices used for culinary, medicinal, and spiritual purposes. The study concluded that herbs and spices facilitate an understanding of the intangible culture of communities through their diverse applications in specific domains: culinary, symbolic, and medicinal.

Keywords: herbs and spices; tangible and intangible culture; culinary.

Introducción

Proponer un estudio alrededor de las hierbas y especias, para consolidar un reconocimiento cultural e identitario de la alimentación en Medellín, hace parte de una mirada holística que comienza a instaurarse en los cocineros. La formación en gastronomía y culinaria consolida de manera importante su mirada en las prácticas, técnicas, productos y expresiones culturales propias, en aras de fortalecer un quehacer disciplinar que va más allá de la cocción de los alimentos y comienza a abordar dimensiones sociales, históricas, económicas y testimoniales.

El libro *Hierbas y Especias: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín* se debe, en gran medida, al interés por

los ingredientes y las preparaciones, donde se articulan narrativas que constituyen los imaginarios, las expresiones de identidad y las transformaciones históricas que se consolidan como correlatos entre el alimento y la forma en que este es percibido por la sociedad en la ciudad, el departamento y el país.

El texto está basado en una investigación amplia, que ha madurado a partir del tiempo dedicado a la misma. A lo largo de sus páginas, presenta un interesante rastreo historiográfico que da cuenta del valor que tienen las hierbas y especias para la humanidad. Pasando por distintos periodos, se puede reconocer la importancia que han tenido dichos productos en diferentes civilizaciones: sus usos en la antigüedad, en el Medioevo y en el encuentro entre los mundos. El descubrimiento de América implicó el aprovechamiento de nuevas e importantes familias de condimentos, con los cuales se transformó la cocina en un plano internacional. Este acercamiento permite evidenciar una relación específica, donde las herencias y las migraciones se van difuminando, compartiendo y empleando en diversos lugares, trascendiendo su origen. Así, se destaca la importancia de estas en la sociedad antioqueña, particularmente en la ciudad de Medellín.

Como bien se plantea en el texto, las herencias y los encuentros sobre los cuales se construye el país implican la diversidad. Afros, indígenas y blancos, desde tiempos coloniales, han consolidado una amalgama de sabores y saberes. Siendo las hierbas y las especias uno de los principales productos de intercambio, y los saberes asociados a ellas una de las formas más importantes de fortalecer el encuentro, el mestizaje cultural y alimenticio. A través de ellas, se comparte o se impone la cultura a partir del gusto, al tiempo que comienza a propagarse la unión representada en la variedad de sabores que acompañan la comida.

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 [...] (Ortiz Gallego y Martínez Giraldo, 2020, pp. 15-16)



En esa medida, el rescate de la cultura popular, los alimentos y, específicamente, las hierbas y especias se enmarcan en la identidad cultural, en la simbología y en los imaginarios de las comunidades. Cuando Montanari (2004) se refiere al gusto, hace hincapié en este como un asunto cultural, en el cual no se precisa para elegir lo que es bueno o malo, sino lo que se impone a partir de la historia, las relaciones y las herencias: principios de la valoración y el aprendizaje de las comunidades en relación con la alimentación. Así, afirma que “La definición del gusto forma parte del patrimonio cultural de las sociedades humanas” (p. 55)

En tal sentido, el uso de hierbas y especias, sean culinarios, medicinales o rituales, denota afinidad con los conocimientos heredados y compartidos, ya no por una sola de las culturas que llegaron al continente, sino como referente de sincretismo cultural. Este fenómeno implica una transformación mediada por el tiempo y el espacio, que se aúna y recrea como un saber compartido, reconocido en el sentido, uso y valor dado a cada producto. En esa medida, el texto aportará de manera significativa a la apreciación amplia que el acto de cocer y comer refiere.

Este escrito tuvo como objetivo principal preservar una parte de la cultura material de Colombia, representada por las hierbas y especias, así como los usos asociados a estos ingredientes que forman parte de la cultura inmaterial de la región.

Marco teórico

Hierbas y especias

Las hierbas y las especias están arraigadas a la identidad cultural y culinaria, hacen parte del patrimonio cultural de un pueblo, entendiendo este, 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). Ambas, hierbas y especias, son elementos con una fuerte carga simbólica, y además, interfieren en la consolidación de la identidad personal, comunitaria, regional y nacional.

Ahora bien, ¿Qué son las hierbas y las especias? Respecto a lo primero, se pueden definir las hierbas como hojas y en ocasiones ta-

llos de plantas aromáticas que son utilizadas en el ámbito culinario para impregnar aroma y sabor a una preparación (Martínez et al., 2004). Por otra parte, Mchoy y Westland (1998), consideran las hierbas como plantas anuales que pueden originarse a partir de semillas germinadas y que se pueden emplear en cocina u otras áreas. Además, Cabezas y Gonzáles (2014) definen las hierbas como plantas de poco desarrollo de las cuales se emplean sus hojas y tallos, frescos o secos, para conceder sabor y aroma a los alimentos.

Por otro lado, los mismos autores mencionados con anterioridad, definen las especias como: “[...] 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); los frutos, flores, vainas, cortezas y semillas que proporcionan aroma y sabor a los platos (Mchoy & Westland, 1998); o, las plantas aromáticas que se comercializan de forma deshidratada y/o pulverizada (Martínez et al., 2004).

Hierbas y especias, no solo son elementos culinarios que dotan de carácter múltiples preparaciones, sino también, son componentes importantes que posibilitan una perspectiva acerca del patrimonio cultural alimentario de una sociedad.

Cultura inmaterial y material asociada a la culinaria

La alimentación 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 cocina no se limita a la transformación y el consumo de alimentos; también está enlazada a elementos de carácter cultural, social, simbólico y tradicional, específicos de un espacio y una población. Todos estos aspectos relacionados con la alimentación se transmiten de generación en generación, definiendo la identidad culinaria de una sociedad.

Para concebir el acto de alimentarse, se requieren aportes diversos (ingredientes, técnicas de cocción, métodos de preparación, utensilios y formas de consumo) de uno o varios grupos sociales. La cocina tradicional colombiana se sustenta en tres influencias culinarias predominantes: la indígena, la africana y la española.



Los españoles trajeron costumbres y tradiciones propias de su gastronomía, que están ligadas a una variedad de ingredientes, utensilios y métodos de cocción necesarios para su elaboración. Algunos ingredientes, según Martínez Carreño (2012), incluyen “almidón, almendrón, 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).

Adicionalmente, Martínez Carreño (2012) añade que junto con estos ingredientes, llegaron 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 aportó a la mezcla culinaria colombiana ingredientes como el plátano, métodos de cocción como la fritura profunda, preparaciones como los dulces y los guisos. Además, las mujeres afro desempeñaron un papel fundamental en la cocina española al añadir sabor a las preparaciones, ya que se encargaron de transformar los ingredientes en platos finales. La cultura africana es más que solo cocina; también es sabor, sazón, música y danza (Gobernación del Atlántico, 2018, p. 37).

Por último, los grupos indígenas locales contaban con una variedad de utensilios, ingredientes y métodos de cocción esenciales en la formación 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 achiote, 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).

Basada en estas contribuciones de las tres influencias, la cocina colombiana se enriquece con dos categorías de ingredientes fundamentales para otorgar sabor y sazón: 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 yerba buena y las verdolagas son solo algunas de las hierbas y especias legadas por las tres influencias mencionadas previamente. Los

diversos usos simbólicos, culinarios y medicinales atribuidos a estas, forman parte del folclore colombiano. Sin embargo, el uso de hierbas y especias está siendo gradualmente menos frecuente en las nuevas generaciones, lo que puede llevar al desconocimiento o incluso al olvido de sus usos tradicionales.

Universos Culinarios en la ciudad de Medellín

Pensar en la ciudad de Medellín implica reconocer dos períodos importantes en cuanto a las dinámicas sociales y culturales de transformación en la cultura urbana; por ende, en la alimentación (Pérez, comunicación personal, 17 de noviembre de 2020). Largo tiempo los habitantes estuvieron vinculados al intercambio que se daba entre el entorno rural y el urbano, compartiendo en ambos espacios prácticas, usos, producción y consumo universos culinarios que en cuanto a lo rural y lo urbano, se diferenciaban vagamente, al respecto se señala en Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX.

En esa Medellín, el mundo de la cocina y el comedor se caracterizaban por su homogeneidad y provincianismo. En cuanto a la primera se trataba de un taller familiar donde se aplicaban técnicas tradicionales de preparación y conservación campesina (Carbón y leña para cocinar, salar, ahumar, hervir o remojar para conservar); de estas técnicas se derivan una trilogía de preparaciones (Frijoles, Sancocho y sudado) que constituían el recetario regional por antonomasia [...] (Estrada Ochoa, 2012, p. 140).

Un segundo momento implica la influencia que tuvo en la ciudad el encuentro con la cultura europea, específicamente la francesa. Diferentes grupos de la élite medellinense, mineros y comerciantes, ante todo, consolidaron viajes y permanencias en el Viejo Mundo Intercalándose las referencias culturales que llegaban de otras latitudes con las prácticas que se integraban a la ciudad, traídas por viajeros a nivel nacional y con los comerciantes y estudiantes que comenzaron a tener como destino el Viejo Continente. Estudiar, comprar mercancías o simplemente generar estatus al tener la experiencia de viajar implican los modos de conectarse con el mundo.



Medellín estaba aislada del mundo. En 1883 eran de poco número y prominentes por eso las personas de quienes se decía que habían estado en París. El nombre de esta ciudad concentraba en sí las maravillas, todas las amenidades y adelantos de la civilización a que nosotros nos lisonjeábamos de pertenecer. Decir en una persona que había estado en Europa, era tanto como clasificar en una especie privilegiada del mundo al que pertenecía. (Sanín Cano, 2009, p. 43).

Los referentes aprendidos y vividos en los viajes consolidaron poco a poco una distinción para la élite. Con el tiempo y el crecimiento de las industrias las distancias entre los viajeros ya fueran los que venían de Europa o los que llegaban de los pueblos y provincias del departamento y el país, fueron reduciéndose, y comenzó a tenerse una convivencia entre los saberes heredados y los introducidos en los últimos años del siglo XIX y los principios del siglo XX. Diferentes universos culinarios comienzan a habitar la ciudad, los usos se transforman, se hacen diversos y se comparten.

Metodología

El libro *Hierbas y Especies: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín*, es resultado de un estudio realizado bajo un enfoque cualitativo y su naturaleza fue exploratoria. Para ello se trazó una ruta a partir de lo expuesto por Hernández Sampieri (2014). Se recopilaron datos con el propósito de adquirir posturas, vivencias, usos y prácticas relacionados con las hierbas y especias, con el fin de dar respuesta a los objetivos propuestos. Para la obtención de información se emplearon técnicas como:

Revisión documental. En esta fase, se pudo hallar referentes bibliográficos y materiales relevantes para limitar el estudio de las hierbas y las especias. La fase se soportó en lo propuesto por Hernández Sampieri (2014).

Entrevistas semiestructuradas. Proporcionaron al estudio costumbres, prácticas y experiencias, propias de cada cocinero y habitante del territorio. Esta técnica fue abordada desde lo planteado por Arrollo Menéndez (2009).

Observación etnográfica. De acuerdo con Malhotra (2008), la observación etnográfica es la fase que proporcionó al estudio de todos los datos del entorno bajo análisis.

Fotografías. A partir de lo expuesto por García Gil (2013) La utilización de la fotografía como herramienta ayuda a resaltar, recolectar y analizar datos. Por medio de ella se pudieron documentar procesos, rituales, y formas de actuar propias de los individuos o de los grupos abordados.

Diarios de campo. Esta herramienta fue fundamental para registrar la información identificada en campo.

Resultados y discusión

Objetivo específico 1

Identificar cuáles son las hierbas y las especias que se emplean en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín

Como ya se ha mencionado anteriormente, las hierbas y las especias se han empleado en la cocina para incorporar, camuflar o realzar aromas y sabores de las preparaciones; para realizar algunos rituales; como componente de ungüentos y remedios; al igual que objeto de buena suerte y, en ocasiones, hasta para producir males en las personas. En síntesis, como lo indica Abad Alegría (2017), las hierbas y las especias son apetecibles por sus cualidades organolépticas, su actividad saludable y el prestigio social como un signo de riqueza. En el estudio se lograron identificar unas hierbas y especias usadas en entornos rurales y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín, como se exponen a continuación en las tablas 1 y 2.



Tabla 1. Hierbas empleadas en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín

Hierbas		
Acelga	Acuyo	Albahaca
Alfalfa	Altamisa	Amansa Guapos
Anamú	Arrayán	Artemisa
Berro	Borrajá	Brevo
Casco De Vaca	Cebolla De Rama	Cidrón
Cilantro	Cilantro Cimarrón	Coca
Eneldo	Estragón	Eucalipto
Guasca	Helecho	Hinojo
Hoja De Naranjo	Hoja De Yuca	Laurel
Limoncillo	Malva	Mejorana
Menta	Orégano	Paico
Penca De Sábila	Perejil	Perifollo
Poleo	Romero	Ruda
Salvia	Sanalotodo	Sarpoleta
Sauco	Tabaco	Tomatera
Tomillo	Toronzil	Verbena
Verdolaga	Yerba Mora	Yerbabuena

Fuente. Elaboración propia, 2023

Tabla 2. Especies empleadas en el entorno rural y algunos restaurantes de la ciudad de Medellín

Especies		
Achiote	Ají	Ajo
Ajo Macho	Ajonjolí	Alcaparra
Alcaravea	Anís	Árnica
Azafrán De Raíz	Bayas De Enebro	Botón De Oro
Caléndula	Canela	Cardamomo
Clavo	Comino	Coriandro
Cúrcuma	Flor De Jamaica	Jengibre
Manzanilla	Mostaza	Nuez Moscada
Pimienta	Vainilla	

Fuente. Elaboración propia, 2023

En Colombia, el mestizaje, como lo expresa Montaña Nariño (2012) “[...] sucede en los vocablos, con los alimentos, la forma de servirlos, los convites y celebraciones [...]” (p. 11), este, es el encargado de que haya una gran diversidad de productos y expresiones en cada una de las regiones del país. El mestizaje culinario, es el principal responsable de que actualmente se cuente con una diversidad de hierbas y especias como las que se exponen anteriormente. La mezcla de productos americanos, europeos, africanos, oriente medio, así como las costumbres y tradiciones asociadas a estos, propicia una amplia despensa de usos donde lo culinario, lo simbólico y lo medicinal tiene cabida.

Objetivo específico 2

Comprender el significado culinario y simbólico de estos ingredientes en cada uno de los espacios de observación

La culinaria colombiana, de la cual hace parte el objeto de estudio, está articulada a una serie de factores que, incorporados entre sí, hacen de esta, una de las gastronomías más complejas de entender para cualquier apasionado por la buena mesa y el buen comer. Costumbres, tradiciones, sabores, saberes, ingredientes y utensilios expanden la cocina de Colombia de norte a sur, y así, posibilitan un vasto portafolio con una propuesta culinaria a la cual nadie se puede resistir; en realidad, hay una oferta variada que complace hasta al paladar más exigente. De acuerdo con el escritor Germán Patiño Ossa (q.e.p.d.), la cocina hace parte de “la cultura alimentaria, está más allá de ser el espacio donde los alimentos se transforman en comida: constituye una seña de identidad, en tanto abarca todo un entramado simbólico y su articulación con el resto de la cultura” (Patiño, 2012, p. 11); ahí una muestra de que muchos de los ingredientes que empleamos normalmente tengan otros usos que no se limiten únicamente a lo culinario, pues, también pueden tener carácter simbólico o medicinal.



Tabla 3. Significado culinario, medicinal y simbólico de las hierbas y las especias

Significados encontrados para las hierbas y las especias		
Simbólico	Culinario	Medicinal
Lavados y limpiezas para el encuentro previo con el alimento respiratorios	Potencializar sabores	Gripe, asma y problemas
Símbolo de buena suerte	Ocultar problemas	Reumatismo
Amuleto contra las malas energías	Realzar sabores	Dolor de cabeza
Objeto de ofrenda	Modificar texturas	Estreñimiento
Elemento que repele insectos	Proporcionar aromas	Problemas digestivos

Fuente. Elaboración propia, 2023

Con base en lo expresado en la tabla anterior, los usos de las hierbas y las especias divagan entre lo culinario, lo simbólico y lo medicinal. Muchos de estos usos están arraigados al saber popular, configuran la identidad de los pueblos y han sido transmitidos de generación en generación en el seno de los hogares.

Objetivo específico 3

Reconocer la cultura material empleada para la transformación y uso de estos elementos

La cultura material (en la que están inmersos utensilios y herramientas) desempeña un rol esencial en la cocina tradicional colombiana. A partir de estos se logran transformar múltiples materias primas, y en esos cambios se pueden generar propiedades particulares a cada preparación, lo cual hace del utensilio algo indispensable si la intención es recrear alguna receta de forma tradicional. Con relación con las hierbas y las especias empleadas en la cultura de los pueblos del municipio de Medellín, se hallaron los siguientes utensilios que hacen parte de esa cultura material:

Tabla 4. Cultura material empleada en la transformación y preservación de las hierbas y las especias

Cultura material empleada en la transformación y preservación de las hierbas y las especias		
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		

Fuente. Elaboración propia, 2023

La identificación y documentación de esta parte de la cultura material asociada a la cocina del municipio de Medellín, posibilita, en concordancia con lo expuesto en *La Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia* (Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio, 2012), posibilita salvaguardar una parte de la riqueza cultural y la diversidad en torno a los saberes que constituyen la identidad de los diferentes grupos poblacionales que habitan este territorio.

Conclusiones

El libro *Hierbas y Especias: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín* es una apuesta por la conservación del patrimonio cultural asociado a la alimentación, entendiendo este, como un entorno donde reposan narrativas, expresiones, utensilios y formas de transformación que consolidan la identidad de los pueblos a través de la estrecha relación que entretienen con los alimentos.

Los usos que se le dan a las hierbas y las especias en el municipio de Medellín están ligados a la idiosincrasia de los grupos sociales que habitan allí. Las prácticas circulan entre lo culinario (sazonar, ocultar o realzar sabores), lo simbólico (buena y mala suerte), y lo medicinal (para tratar asma, gripe, dolor de cabeza o problemas digestivos).



Referencias

- Arrollo Menéndez, M. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. Buenos Aires: Cengage Learning.
- Cabezas, C. C., & González, T. J. (2014). *Sazonadores naturales: Especies, hierbas y frutas* [Disertación doctoral, Pontificia Universidad Javeriana].
- Chitiva Rincón, A. (2010). *La cocina-comida como relato y los relatos de cocina-comida* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].
- Estrada Ochoa, J. (2012). Evolución y cambios de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX. En R. Delgado Salazar, D. Gómez Roldán, & G. Negrete-Andrade (Eds.), *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (p. 685). Bogotá: Ministerio de Cultura.
- García Gil, M. E. (2013). El uso de la imagen como herramienta de investigación.
- Gobernación del Atlántico. (2018). Atlántico sabe rico. Maremágnum: Barranquilla.
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-HILL.
- Malhotra, N. (2008). Investigación de Mercados. México: Pearson Educación.
- Martínez Carreño, A. (2012). Mesa y cocina en el siglo XIX. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Martínez, G., et al. (2004). Iniciación en las técnicas culinarias (pág. 47). México: LIMUSA S.A.
- Mchoy, P., & Westland, P. (1998). El biblio de las hierbas. Londres: Quarto Publishing.
- Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Ministerio de Cultura. (2020). Patrimonio en Colombia. <https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/patrimonio-cultural-en-Colombia/Paginas/default.aspx>
- Montanari, M. (2004). La comida como cultura. (S. Blanco Flecha, Trad.) España: Ediciones Trea, S.L.
- Montaña Nariño, A. (2012). Prólogo. En L. Moreno Blanco, Palabras junto al fogón. Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas (págs. 9-14). Bogotá: Ministerio de Cultura.

- Ortiz Gallego, E., Martínez Giraldo, S. C. (2020). Hierbas y Especies: cultura, identidad y alimentación de la ciudad de Medellín. Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador CIDE-Ecuador.
- 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.
- Sanín Cano, B. (2009). Medellín hace sesenta años. En M. Escobar Calle, La ciudad y sus cronistas (Edición Biblioteca Básica de Medellín, 2003 ed., Vol. 7, pág. 245). Medellín: Instituto tecnológico Metropolitano.



