

Capítulo 9

Cultivos orgánicos urbanos. Una alternativa de producción sostenible de ingredientes tradicionales de la gastronomía colombiana

*Urban organic crops: an alternative for
sustainable production of traditional
colombian gastronomy ingredients*

Sara Isabel Mena Carvajalino
smenacorreo@poligran.edu.co

María Fernanda Miranda Gaona
mfemirandacorreo@poligran.edu.co

Reinhold Stephen Cifuentes Delgado
rcifuentes@poligran.edu.co



Resumen

En la actualidad, la relación entre gastronomía, cultivos orgánicos y sostenibilidad está implícita en un trabajo conjunto para satisfacer necesidades alimentarias de un territorio, sin comprometer negativamente la tradición culinaria y el entorno ambiental de las prácticas de producción de ingredientes locales. Por consiguiente, en el presente capítulo se exaltan diversos ingredientes de la gastronomía tradicional colombiana con un enfoque sostenible, mediante el impulso de la cultura de producción y consumo de productos orgánicos en el hogar. Mediante la investigación descriptiva de carácter cualitativo, se realiza un análisis documental para caracterizar la cultura de consumo orgánico urbano en Colombia y se complementa con la realización de una entrevista, lo que permite plantear una propuesta de desarrollo de cultivos orgánicos urbanos en casa. Como resultado, se identifican alternativas sencillas, pero eficientes, para implementar un cultivo urbano orgánico desde casa, mediante modelos de agricultura adecuados a las particularidades de las zonas urbanas, con ingredientes considerados como la base de un sinfín de preparaciones típicas de la gastronomía colombiana, incentivando el consumo de productos orgánicos de manera sostenible.

Palabras clave: cultivos orgánicos, gastronomía tradicional, sostenibilidad.

Abstract

The relationship between gastronomy, organic crops, and sustainability is implicit in a joint work to meet a territory's need for food, without negatively compromising the culinary tradition and the environmental setting of local ingredient production practices today. Therefore, this chapter highlights various ingredients of traditional Colombian gastronomy with a sustainable approach, through the promotion of the culture of production and consumption of organic products at home. Through descriptive research of a qualitative nature, a documentary analysis is carried out to characterize the urban organic

consumption culture in Colombia and is complemented with an interview, which allows putting forward a proposal for the development of urban organic crops at home. As a result, simple but efficient alternatives are identified to implement an organic urban crop from home, through agricultural models suited to the particularities of urban areas, with ingredients considered as the basis of endless typical preparations of Colombian gastronomy, encouraging the consumption of organic products in a sustainable manner.

Keywords: organic crops, traditional cuisine, sustainability.



Introducción

La gastronomía se encuentra dentro de las más importantes actividades de la sociedad, cuya finalidad práctica es solventar una necesidad primaria que, a su vez, estimula la capacidad social del ser humano, dando lugar a la creación de costumbres, tradiciones e historias en torno a una preparación. De acuerdo con CONPEHT (2023), cada región de Colombia posee en su cultura distintas preparaciones que nacen de la mezcla de influencias indígenas, españolas, africanas y árabes convirtiéndola en una de las gastronomías más diversas del mundo.

Al reconocer cómo la gastronomía está presente en la cotidianidad siendo una de las actividades que permite salvaguardar las tradiciones, Gutiérrez de Alva (2012) manifiesta que este arte tiene como eje fundamental “la cocina”, por lo tanto, es relevante reconocer que el objetivo material abarca todo lo implícito en la actividad gastronómica, desde procesos agrícolas, ganaderos, ecológicos, hasta la transformación, la mezcla, la preparación, la diversificación y la comercialización de un alimento de manera responsable y consciente.

De acuerdo con lo anterior, es apropiado inferir que el concepto de gastronomía sostenible se ve claramente evidenciado en los productos orgánicos, Fierro Medina *et al.* (2022) mencionan que es uno de los sistemas de gestión de producción agrícola que benefician a los ecosistemas, gracias al uso responsable de los recursos, a la vez, que aumentan la seguridad alimentaria, al reducir el uso de pesticidas nocivos para la salud. Por ello, la relación entre

gastronomía, cultivos orgánicos y sostenibilidad está implícita en el trabajo conjunto, para satisfacer necesidades fundamentales sin comprometer negativamente el medio ambiente, preservando, a su vez, la tradición de la gastronomía colombiana sustentada por procesos agrícolas sostenibles y sencillos. Al establecer un modelo de cultivo agrícola con ingredientes tradicionales de la cocina colombiana, se incentiva el consumo de productos orgánicos, mientras que constituye la base de un sinfín de preparaciones típicas de la gastronomía colombiana utilizados en el hogar como estrategia de familiarización, lo cual impulsa el sentido de pertenencia, y se redescubriendo el valor y el potencial de la comida colombiana, en conjunto con la producción orgánica.

Planteamiento del problema

Los cultivos orgánicos no son una forma de agricultura bien posicionada o con un alcance significativo en Colombia, pues los niveles de producción son bajos. Según en una entrevista (Vélez, 2021) Luis Betancur, presidente de Fedeorgánicos, hay estimativos, mas no estadísticas certificadas, de que, en la actualidad, puede haber unas 90 000 o 100 000 hectáreas dedicadas a la agricultura orgánica en el país, lo que ni siquiera alcanza el 1 % del total de hectáreas cultivadas. La cultura de consumo y producción de este tipo de productos en el país es considerablemente reducida y contemplada como un estilo de vida costoso. Por su parte, Martínez (2016) menciona que quienes consumen este tipo de alimentos con mayor frecuencia son mujeres de estrato socioeconómico medio y alto con estudios superiores; sin embargo, los principales obstáculos son en mayor medida los precios elevados de los productos, oferta limitada y desconocimiento sobre puntos de venta o comercialización.

Por consiguiente y a pesar de la creciente relevancia y necesidad de alternativas de alimentación sostenibles, la poca producción interna se destina para la exportación. Sin embargo, y teniendo en cuenta los factores influyentes en la cultura de consumo orgánico en el país, se reconoce la necesidad un acercamiento de los hogares colombianos al concepto de alternativas de consumo sostenible, por consiguiente, se contempla integrar la gastronomía tradicional nacional, como estrategia de familiarización, así como impulsar el sentido de pertenencia y el redescubrimiento del valor y potencial de la comida colombiana, en conjunto con la producción orgánica. Por lo anterior y a partir de la falta de desarrollo de la actividad en el país y la carencia de reconocimiento de esta como alternativa sostenible para provisión de elementos de cocina tradicional en el país, que se da paso a la pregunta de investigación: ¿cómo impulsar prácticas sostenibles como la producción y

el consumo de ingredientes tradicionales de la cocina colombiana a partir de cultivos orgánicos urbanos?

Revisión de la literatura

En primer lugar, se encuentra Gallopín (2003), quién dice que la sostenibilidad de un sistema puede ser representado mediante una función no decreciente de valuación de las salidas o los productos del sistema analizado que son de interés. Este autor propone y analiza un conjunto de factores determinantes de la sostenibilidad, la relación entre sostenibilidad, desarrollo, no-desarrollo y desarrollo viciado, así como el crecimiento económico material y no material; mediante un diagrama de Venn se identifican trayectorias alternativas para el logro del desarrollo sostenible en los países ricos y pobres. Se resumen cinco paradigmas o estrategias de desarrollo sostenible alternativos, mostrando la complejidad del proceso de elección de la acción acertada para avanzar hacia el desarrollo sostenible.

Por otra parte, para Martínez *et al.* (2012), en la tercera parte de su libro *Sostenibilidad y Desarrollo: El valor agregado de la agricultura orgánica*, la sostenibilidad de la cultura orgánica es considerada como una estrategia hacia el desarrollo sostenible, al integrar y fortalecer a quienes intervienen en las prácticas de producción ambiental, mejorando el sistema que puede determinar la sostenibilidad en el tiempo del cultivo, definir la producción, las expectativas económicas de los productores y la situación ambiental del sistema.

En relación con los huertos urbanos, Urías *et al.* (2020) realizan un análisis de diversos ejemplos como estrategia para incrementar la resiliencia en ciudades de África, Asia y América Latina, cada una con diferentes contextos económicos, sociales y climáticos; esto, con el objetivo de identificar prácticas que puedan ser replicables en contextos similares.

Por su parte, Barriga (2011) plantean un ejercicio académico con el objetivo de evaluar el proceso de agricultura urbana, resultado de la intervención del Jardín Botánico de Bogotá. Para lo anterior se tiene como base la percepción de los beneficiarios del programa, para indagar las metas reconstruidas del proyecto; la evaluación se realizó con el uso combinado de metodologías cualitativas y cuantitativas que permitieron tener mayor claridad a nivel global del proyecto.

En lo relacionado con la agricultura urbana y periurbana, el Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis (JBB), de acuerdo con la descripción

realizada por Arbeláez (2022), esta es la entidad principal que las promueve; distribuye insumos básicos, capacita y asiste a los productores de huertas agroecológicas. Asimismo, para el autor, la agricultura urbana constituye un modelo de producción de alimentos en áreas que no se consideran como principales, pero, que se caracterizan por la optimización en el uso de los espacios, aprovechamiento de residuos orgánicos, agua y recursos naturales, sin sobreponer afectaciones negativas con los ecosistemas. Lo anterior genera unidades de producción o modelos agroecológicos aplicables a las huertas caseras comunitarias, escolares e institucionales o del hogar y también contribuye en el fortalecimiento del tejido social, la organización y beneficio de las comunidades.

De acuerdo con el Plan de Acción Cuatrienal Ambiental del Distrito Capital (PACA) 2020-2024, se trabaja constantemente para el fortalecimiento de 20 000 huertas urbanas y periurbanas, asistir a 40 000 personas en técnicas de producción y, a su vez, lograr capacitar a 20 000 personas para la promoción del consumo de alimentos sanos e inocuos cultivados en sus hogares; razón por la cual, el Jardín Botánico de Bogotá ha generado un directorio de 205 huertas urbanas georreferenciadas para visibilizar dichos procesos.

Leal (2011), en su estudio "Las 'Tienda Granja' como escenarios de promoción de la gastronomía local y sus posibilidades asociadas al turismo", da a conocer cómo desde el concepto de tiendas granjas se asume una posición opuesta al industrial clásico y adopta la estructura de un estilo de vida rural, producción orgánica con licitaciones de sobreproducción, desperdicio y contaminación, dando un enfoque más hacia la sostenibilidad. Una tienda granja es una tendencia que se desarrolla en Europa, donde se comercializan productos orgánicos en distintas tiendas en la ciudad, con variadas degustaciones que se ofertan a los compradores del producto y también muestras de alimentos cultivados en la misma huerta orgánica; el complemento más llamativo corresponde a la preparación de alimentos tradicionales de cada región, todo a base de ingredientes de la tienda granja, lo que da veracidad acerca de su origen e inocuidad. Por otra parte, se comercializan distintas semillas orgánicas de productos que se pueden cultivar en grandes o pequeños espacios, lo que impulsa al comprador a cuestionarse acerca de la viabilidad de crear un pequeño espacio en su hogar para sembrar especias, hierbas aromáticas o elementos de sazón. El artículo describe la forma como se aplicaron una serie de entrevistas, la revisión documental y el acercamiento a las tiendas granja, para identificar la calidad de los productos y degustar gastronomía autóctona; como conclusión se exalta la reivindicación de la sociedad hacia el campo, la agricultura y el ambiente, evaluando nuevas alternativas amigables con el ambiente que generan ese hilo conductor entre la alimentación, la tradición y la sostenibilidad.

En la investigación de Ballesteros (2021), "El rescate de los ingredientes patrimoniales colombianos por medio del turismo gastronómico", se reconoce la importancia de los ingredientes base de la cocina colombiana y su determinación como patrimonio cultural por el significativo aporte a la gastronomía nacional a través de técnicas, utensilios y recetas tradicionales. Sugiere que, la pérdida de identidad nacional puede ser una consecuencia de tendencias de la globalización, resultantes en el desinterés por la producción local y la preparación de platos con trazabilidad histórica y cultural en el país. Este estudio se caracteriza por ser reflexivo, respaldado por la revisión documental; concluye en la reafirmación del problema de la falta de apreciación de la cocina local y de niveles de consumo de ingredientes esenciales para la gastronomía colombiana. La problemática central que se plantea en el artículo está directamente relacionada con el objetivo de la presente investigación, en la cual se propone una alternativa de contribución al progreso a favor del impulso y conservación de la tradición.

Aspectos metodológicos

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, con un alcance descriptivo —de acuerdo con Hernández-Sampieri (2000)—. Se estudia, inicialmente, un fenómeno desde una perspectiva sistémica soportado en la teoría, para, más adelante, aplicar un análisis empírico que debe ser sustentado en datos y resultados. Los instrumentos de recolección de información son: análisis documental a partir de fuentes como artículos académicos, libros o publicaciones con fuertes bases y referentes teóricos, observación directa o indirecta comprendiendo el espacio, el contexto o el grupo sociocultural involucrado, entrevistas estructuradas a personas clave que tengan conocimiento del sector en particular y respaldo audiovisual.

A partir del filtro generado y teniendo en cuenta documentos desde el 2003 al 2023, por temáticas clave, como gastronomía tradicional colombiana y cultivos orgánicos, se genera una propuesta para el desarrollo de cultivos urbanos en casa, mediante la recopilación de instrucciones y recomendaciones relevantes para el campo de acción, que permiten la conformación de una guía general de base para el impulso de la alternativa.

Resultados

Se desglosaron los hallazgos más importantes obtenidos mediante la metodología de recolección de información empleada en el desarrollo de la investigación. Mediante el método de observación y la entrevista en un análisis social y en un contexto cercano, se analiza el discurso detalladamente, con

el fin de desglosar e identificar los argumentos que respaldan la información sustentada por el individuo. Se realizó una entrevista al señor Vicente Fideligno Gaona, un ciudadano de Bogotá, quien fue ganador del premio Mi Huerta Campesina, una iniciativa auspiciada por el Jardín Botánico de Bogotá en el 2022, enfocada en la capacitación y la orientación de los ciudadanos para la creación de pequeñas huertas en casa. En la entrevista se le realizaron las siguientes preguntas:

Tabla 1. Entrevista sobre huerta campesina, realizada en Bogotá

Pregunta	Respuesta
¿Qué cuidados, precauciones o acciones especiales requieren estos cultivos para su mantenimiento?	"Estar echándole agüita constante y abono, yo no uso abono químico, todo es natural y yo saco los desperdicios que no sean ácidos y los revuelvo con melaza, cáscaras de huevo molidas y cuncho de café".
¿Qué métodos utiliza para evitar la propagación de plagas en su cultivo?	"Aquí no llegan plagas nunca he usado ningún químico, pero si llegara a llegar usaría agua con ají y ajos sin químicos".
¿Considera usted que realizar un cultivo orgánico en casa es muy complicado?	"Es un poquito complicado como toca en la terraza si fuese en tierra firme es mejor, pero es un poquito complicado en la casa, pero todo es natural entonces sabe que es más provechoso porque no tiene químicos y no hace daño para la salud".
¿Cuáles productos pueden germinar y desarrollarse de manera efectiva de acuerdo con el clima, características de la tierra y otras variables?	"Aquí se puede sembrar papa, cebolla larga, arveja, uchuvas, guacas, cilantro, perejil, tomate".
¿Usted considera que la iniciativa del jardín botánico acerca de las huertas en casa acata la necesidad de la humanidad de trasladarse a técnicas más sostenibles?	"Claro que sí, es muy bueno porque ayuda para cosechar, hasta la lechuga cosechó aquí entonces sería bueno que existiera en todas partes para que produzcan para ayudas de la comida de la casa y no comprar todo afuera".

Fuente: elaboración propia.

A partir de la entrevista se analiza cómo los cultivos en casa requieren un proceso con una inversión de tiempo y dedicación considerable, pero que, a su vez, genera una gran cantidad de ventajas para quien desee implementar este modelo. Una de las barreras que pueda impedir que esta práctica se realice es la desinformación acerca de técnicas de abono cosecha, control de plagas y temáticas relacionadas con el espacio. Sin embargo, en la actualidad y gracias a campañas como la de Mi Huerta Campesina, se dan a conocer

muchas alternativas adaptadas a cada una de las variables anteriormente mencionadas.

Tomando en cuenta lo anterior, la viabilidad de emplear modelos a pequeña escala de producción agrícola es amplia, si se considera el tipo de zona de cultivo que se puede implementar, dependiendo de las características de espacio del hogar, como se demuestra en la figura a continuación.

Figura 1. Sistemas de siembra por contenedores

SISTEMA DE SIEMBRA SEGÚN CONTENEDOR	DESCRIPCIÓN - VENTAJAS	MATERIALES REQUERIDOS	ÁREA REQUERIDA por un contenedor	ESPECIES A CULTIVAR (No. máximo de plantas por contenedor)	SUSTRATO A EMPLEAR
<p>TUBULARES Recipientes verticales</p> 	<p>Bolsa plástica negra en cuyo interior se coloca el sistema de riego y el sustrato necesario para la siembra y desarrollo de diversas hortalizas y frutales pequeños. Los tubulares se pueden colgar o ubicar de forma vertical en paredes o muros, donde reciban la mayor cantidad de sol, durante el mayor tiempo posible del día.</p> <p>Las ventajas de este contenedor son la optimización de la superficie de siembra, porque permite ubicar mayor número de plantas por metro cuadrado, reduce el tiempo dedicado a las labores de cultivo como el deshierbe, requiere menor cantidad de sustrato, permite uso eficiente de agua al requerir menor riego y la barrera del plástico disminuye los riesgos de ataque de plagas y enfermedades.</p>	<p>Bolsa plástica negra de 100 cm de largo x 26 cm de ancho, calibre 6. Alambre calibre 12 o 10 (grueso y resistente). Tubo de PVC de 1 pulgada de ancho y 80 cm de largo. Botella plástica 2 litros y la tapa o envase desechable en plástico. Segueta y Alicates. Silicona. Vela. Sustrato orgánico.</p>	<p>Un Tubular: 30 cm de diámetro y 1 m de alto.</p> <p>En un metro cuadrado se pueden ubicar hasta 12 tubulares.</p>	<p>Acelga (16) Apio (12) Cilantro (16) Espinaca (16) Fresa (12) Lachuga (16) Menta (16) Perejil (16) Hierbabuena (16) Tomillo (16) Toronjil (16)</p>	<p>Mezcla de 2 partes de compost con 1 de cascarilla de arroz quemada.</p> <p>Cada tubular requiere 30 kilos de sustrato.</p>
<p>COJÍN Recipientes horizontales</p> 	<p>Bolsa plástica negra en cuyo interior se coloca el sustrato necesario para la siembra, se recomienda para hortalizas de bulbo las cuales requieren una mayor profundidad en el recipiente.</p> <p>Como ventajas el cojín permite un eficiente de humedad en el sustrato, al igual que el tubular reduce el tiempo dedicado a la realización de las labores del cultivo como el deshierbe y la barrera del plástico disminuye los riesgos de ataque de plagas y enfermedades.</p>	<p>Bolsa plástica negra, calibre de 80 cm de largo x 30 cm de ancho. Botella plástica 2 litros o envase desechable en plástico. Sustrato orgánico.</p>	<p>Un cojín: 1 m x 40 cm</p> <p>En un metro cuadrado se pueden ubicar hasta 3 cojines</p>	<p>Ajo (10) Cebollacabezona(10) Rábano(16) Remolacha(10) Zanahoria (12)</p>	<p>Mezcla de 2 partes de compost con 1 de cascarilla de arroz quemada.</p> <p>Cada cojín requiere 45 kilos de sustrato.</p>
<p>BOTELLAS o MATERAS Recipientes Individuales pequeños</p> 	<p>Una botella plástica de 2 litros pintada por fuera de negro, puede convertirse en un contenedor apropiado para el cultivo de diferentes hierbas medicinales y hortalizas. Se corta la parte superior de la botella plástica, para obtener una matera de 20 cm de profundidad y 10 cm de diámetro, para garantizar el drenaje abra huecos en la base de la botella.</p> <p>Este tipo de contenedores ofrecen un aprovechamiento eficiente de los espacios pequeños disponibles, facilita la asociación y rotación de cultivos, reduce el tiempo dedicado a las labores de cultivo como el deshierbe. Es uno de los recipientes de mayor accesibilidad y bajo costo. Se recomienda sembrar una planta por botella.</p>	<p>Botellas o envases plásticos mínimo de 2 litros. Sustrato orgánico</p>	<p>En un metro cuadrado puede ubicar hasta 50 botellas, sin embargo, debe tener en cuenta las características de las especies a sembrar.</p>	<p>Acelga(1) Ajo (1) Arveja(1) Caléndula(1) Cebollaca bezona(1) Cilantro (1) Coliflor (1) Espinaca (1) Lachuga (1) Manzanilla (1) Menta (1) Perejil (1) Hierbabuena (1) Ortiga (1) Rábano (1) Remolacha (1) Tomillo (1) Toronjil (1) Zanahoria (1))</p>	<p>Mezcla de 2 partes de compost con 1 de tierra negra y 1 de cascarilla de arroz quemada.</p> <p>Cada botella requiere 2 kilos de sustrato.</p>

Fuente: Jardín Botánico de Bogotá (2007).

No obstante, se reconoce la adaptabilidad de los distintos sistemas contenedores de siembra, según el requerimiento de la persona interesada en

crear su cultivo, además de incluir cuáles pueden ser esos ingredientes que permitirán un cultivo y cosecha eficientes y productivos, como lo muestran las imágenes tomadas de la huerta campesina en casa realizada por el señor Vicente Fideligno Gaona.

Figura 2. Siembra y eficiencia del cultivo en diferentes contenedores



Fuente: elaboración propia.

Lo importante es la generación de compostaje orgánico elaborado en casa, utilizado en la huerta tomada como referencia; este consiste únicamente en el procesamiento de distintos “desechos” que se producen diariamente en los hogares, convirtiéndolo en un proceso sostenible en el tiempo.

Figura 3. Elaboración de compostaje a partir de desechos generados en casa



Fuente: elaboración propia con base en la información y proceso realizado por el señor Vicente Gaona.

Cabe resaltar que, según lo mencionado en el referente literario los ingredientes patrimoniales de Colombia son reconocidos por su uso particular en temas de aroma o sabor característico, usados en las distintas zonas del país en una amplia variedad de preparaciones tradicionales y ancestrales como lo refleja la siguiente imagen.

Figura 4. Imagen representativa de platillos típicos



Fuente: Jardín Botánico de Bogotá (2007).

Enlazando los puntos anteriores es fundamental determinar cuáles son esos ingredientes típicos de la gastronomía, que hacen presencia significativa en la variedad de platillos de cada una de las zonas del país. Por esta razón, se lograron definir como factor común denominador los siguientes:

Tabla 2. Ingredientes aptos para cultivo urbano

Ingrediente	Características	Zona / condiciones de cultivo	Preparaciones típicas / uso
Achiote	Condimento usado fundamentalmente como colorante, otorgando un tono anaranjado o rojizo a las preparaciones. Cuando se usa en grandes cantidades, su sabor es terroso y picante.	Chocó Se da en óptimas condiciones al ser cultivado en temperaturas de 27 °C a 30 °C, y en suelos de hasta 1200 m. s. n. m.	Aceite achiotado. Pasta de achiote. Aporta color al hogao.
Perejil	Crespo y liso son de sabor suave puede usarse en todas las preparaciones por lo general.	Este ingrediente se puede cultivar, generalmente, en todo tipo de climas y terrenos gracias a sus cualidades de adaptabilidad. Particularmente, en su mayoría se recomienda usar terrenos sueltos, frescos, con suficiente abono. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i>	Saborizar caldos. Aromatizar arroces y sopas. Hogao. Vinagreta. Ceviche. Coctel de camarones.
Cilantro	Sabor dulce, con aroma cítrico, ideal para perfumar cualquier preparación.	Valle del Cauca, Antioquia y viejo caldas Este crece adecuadamente en clima templado. Es posible cultivarlo en climas cálidos, sin embargo, puede presentar un empobrecimiento de su provecho. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i>	Hogao. Ajiaco. Coctel de camarones. Ceviche. Picado (mezcla de cebollas y cilantro).
Laurel	Las hojas de laurel contienen un aceite esencial cuyos principales componentes son el celio y el eugenol, capaces de aportar aromas florales, balsámicos y frescos.	Bogotá Zonas centrales y Andinas. Este ingrediente se puede cultivar en cualquier tipo de terreno y no requiere mucho espacio, sin embargo, no soporta estar expuesto a variables como la sobreexposición de agua porque tiende a inundarse y ahogar sus raíces. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i>	Hogao. Sopas. Estofados. Empanadas.

Ingrediente	Características	Zona / condiciones de cultivo	Preparaciones típicas / uso
Tomillo	Principalmente, es usado como condimento y se reconoce esta hierba aromática como una excelente fuente de antioxidantes que contribuye al sistema digestivo. Aporta un sabor y aroma distintivo que permite un retrogusto peculiar en los alimentos.	Bogotá, Valle del Cauca y Eje Cafetero El hábitat natural del tomillo se encuentra en países, terrenos o cultivos de suelos calurosos con textura arcillosa y soporta tanto altas como bajas temperaturas. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i>	Lentejas con costilla. Sopas. Fondos. Caldos.
Comino	Este ingrediente tiene dos presentaciones comunes, que incluyen el sabor natural y el toque diferencial de la versión tostada. Debe ser mantenido en envases de cristal para asegurar una adecuada preservación. Por cuestión de practicidad, es común usar el ingrediente en polvo, a pesar de la disminución del aroma.	Antioquia, Valle del Cauca, Magdalena, Amazonas. Crece mejor en climas soleados con rayo directo, no toleran la trasplantación, por ende, en su lugar de siembra debe florecer sin intervenciones, debe tener un terreno húmedo controlado. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i>	Chili con carne. Empanadas de carne. Callos con garbanzos. Hogao. Sudados o guisos. Sopas (ajiaco, sancocho). Sazonar proteínas (pollo, cerdo).
Hierbabuena	La hierbabuena posee un olor bastante particular y agradable, por esta razón es un condimento muy apreciado y utilizado en distintas gastronomías con el valor agregado del aceite alojado en sus hojas. En la mayoría de los casos se usa principalmente para bebidas con o sin alcohol, remedios caseros o infusiones.	Se desarrolla en cualquier hábitat y muchas veces de manera espontánea, resistente a gran variedad de condiciones climatológicas; es la planta más común y sencilla de mantener en las huertas. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i>	Granizados. Croquetas de calabacín. Sancocho.
Maíz	Siendo uno de los cereales con mayor cultivo y producción a nivel mundial, el maíz es reconocido como uno de los elementos culinarios más versátiles y asequibles para muchos, sin mencionar sus aportes nutricionales e influencias positivas en la salud.	Córdoba, Meta, Tolima, Huila, Sucre. Necesitan surcos más cerrados pero lo suficientemente espaciosos para absorber los nutrientes de los rayos uv y el agua. Sistema de siembra apropiado: <i>Surcos.</i>	Envueltos de mazorca. Arepas. Amasijos. Tortillas. Galletas. Sopas.

Ingrediente	Características	Zona / condiciones de cultivo	Preparaciones típicas / uso
Papa	Es uno de los tubérculos más usados en la gastronomía colombiana y se caracteriza por sus propiedades espesantes y energéticas. Contiene cantidades importantes de proteínas, minerales, vitaminas. Existe en Colombia un sinnúmero de tipos y variedades de papa que varían en color, sabor, tamaño y textura.	<p>Cundinamarca, Boyacá, Nariño y Antioquia. Crece principalmente en climas fríos en un amplio grado altitudinal. Sistema de siembra apropiado: <i>Canecas plásticas.</i> <i>Guacales hondos sin escape de tierra.</i></p>	<p>Sancocho. Ajiaco. Fritos. Guisos. Sopas.</p>
Cebolla larga	Posee características similares a las de la cebolla blanca en términos de aroma y sabor; con una forma semejante a aquella del puerro. En el caso de la cebolla de hoja, se suele consumir casi todo su contenido, exceptuando las hojas.	<p>Sabana de Bogotá, Boyacá, Villa María Caldas. Requiere climas templados, con un ambiente seco con humedad controlada, se puede trasplantar fácilmente. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Tabulares.</i> <i>Camas.</i></p>	<p>Pastas. Tortillas. Arroz. Papa chorreada. Hogao</p>
Tomate	El tomate es una de las frutas más usadas en la cocina colombiana ya que es la base principal del sabor; gracias a su sabor, textura y versatilidad suele usarse tanto en platos salados como dulces.	<p>Región Andina, Boyacá. Crece en climas templados mayormente en zonas de 30 a 40 grados centígrados, sin embargo, con cuidados óptimos puede adaptarse a distintas temperaturas algo más tropicales Sistema de siembra apropiado: <i>Camas.</i> <i>Guacales hondos.</i></p>	<p>Salsas. Sopas. Ensaladas. Hogao.</p>
Ajo	Las sustancias azufradas que pueden ser encontradas dentro de este ingrediente esencial le otorgan características diferenciales como lo son su aroma y potente sabor.	<p>Altiplano Cundiboyacense, Nariño y Santander. Es una planta agradecida con un comportamiento rústico, tiende a desarrollarse muy bien en una amplia variedad de climas, se considera sobreviviente. Sistema de siembra apropiado: <i>Macetas medianas.</i> <i>Botellas de plástico.</i> <i>Tabulares.</i> <i>Macetas pequeñas.</i></p>	<p>Pasta de ajo. Sazonar caldos. Infundionar aceites. Hogao. Salsas. Sopas.</p>

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

En la búsqueda de la relación positiva entre los cultivos urbanos y la gastronomía tradicional, se reconoce que aquellas pequeñas acciones como adaptar modelos de siembra en los hogares para incentivar el consumo de productos orgánicos, contribuye positivamente a la sostenibilidad y avanza de manera conjunta con las nuevas tendencias mundiales encaminadas al bienestar de la sociedad y el ambiente.

El análisis documental realizado permitió destacar y exaltar aquellas alternativas, modelos y prácticas de producción, con poco reconocimiento, como las ya mencionadas campañas por parte del Jardín Botánico de la capital, que permiten un acercamiento importante con procesos de agricultura pequeños, pero de gran relevancia, al exaltar la labor cotidiana del campesino para sembrar, cultivar y cosechar la gran cantidad e ingredientes disponibles para la elaboración de platillos y recetas propias del país, ejemplificadas en miles de hogares.

La identificación de aquellos ingredientes típicos o base de la gastronomía tradicional colombiana permite una mayor contextualización acerca de las particularidades de los platos, factores en común e ingredientes primarios, al enlazar su importancia y aporte a la preparación en términos de sabor, olor, textura, color y cómo desde casa o un sector urbano se pueden generar alternativas propias para adquirir el ingrediente, minimizar riesgos de salubridad y contribuir a prácticas que sobreponen beneficios al medio ambiente, como lo es la reutilización de desechos o desperdicios generándoles un uso alternativo.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2020). Plan de Acción Cuatrienal Ambiental del Distrito Capital (PACA) 2020-2024. Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del siglo XXI. <https://www.ambientebogota.gov.co/documents/10184/2188781/Formulaci%C3%B3n+PACA+Distrital+2020-2024+Bogot%C3%A1+Siglo+XXI.pdf/8755feb6-bc57-4e28-8300-b7fc01de4df4>
- Arbeláez, L. (2022). *Efecto de la educación alimentaria y nutricional sobre los conocimientos y prácticas de alimentación saludable de los agricultores y personal de apoyo pertenecientes al proyecto de Agricultura Urbana Agroecológica (AUA) del Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis*. <http://hdl.handle.net/10554/60340>
- Ballesteros Mejía, M. (2021). El rescate de los ingredientes patrimoniales colombianos por medio del turismo gastronómico. *Sosquua*, 2(2), 23-32. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.145>

- Barriga, L. (2011). *Agricultura Urbana en Bogotá. Una evaluación externa- participativa*. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/a3b60b2a-5deb-45a2-8d0d-a46a93a32600/content>
- Confederación Panameña de Escuelas de Hotelería, Gastronomía y Turismo (CONPEHT). (2023). *Historia y gastronomía, Colombia*. <http://conpeht.com/pagina.asp?idarticulo=144>.
- Gallopín, G. (2003). Sostenibilidad y desarrollo sostenible: un enfoque sistémico. CEPAL. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5763/S033120_es%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Gutiérrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. <https://gastronomiamia.jimdo.free.com/lecturas/historia-de-la-gastronomia/>
- Fierro Medina, D., Guillín Rodríguez, A., Guarnizo Losada, M., y Puentes Luna, O. (2023). Los cultivos orgánicos como estrategia para el fomento de prácticas ambientales. *Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza, número extraordinario* 1360-1370. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/18191> <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/18191>
- Hernández-Sampieri, R. *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana Editores. https://books.google.com.co/books/about/METODOLOGÍA_DE_LA_INVESTIGACIÓN.html?id=5A2QDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis. (2007). *Cartilla técnica de agricultura urbana*. https://www.jbb.gov.co/documentos/tecnica/2018/cartilla_tecnica_agricultura_urbana.pdf
- Leal, M, (2011). Las "Tienda Granja" como escenarios de promoción de la gastronomía local y sus posibilidades asociadas al turismo. El caso de los "Hofläden" (Mecklenburg, Vorpommern –Alemania) y las "Agrobotigues" (Cataluña -España). <http://www.scielo.org.ar/img/revistas/eypt/v20n4/html/v20n4a09.htm>
- Martínez Bernal, L-, Bello Rodríguez, P. y Castellanos Domínguez, O. (2012). *Sostenibilidad y desarrollo: el valor agregado de la agricultura orgánica*. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/10045>
- Martínez, C. A. (2016). *Consumo de alimentos orgánicos en Colombia: una cultura incipiente*. Universidad Militar Nueva Granada. <http://hdl.handle.net/10654/14424>.
- Urías Borbón, Diana Susana; Ochoa De La Torre, José Manuel Huertos urbanos como estrategia de resiliencia urbana en países en desarrollo Vivienda y Comunidades Sustentables, núm. 8, 2020, Julio-Diciembre, pp. 81-102 Universidad de Guadalajara DOI:
- Vélez, J. (2021). La agricultura orgánica solo tiene 1 % de hectáreas del total del mercado de alimentos. Agro Negocios. <https://www.agronegocios.co/agricultura/la-agricultura-organica-solo-tiene-1-de-hectareas-del-total-del-mercado-de-alimentos-3140358>