Tradición culinaria

Es interesante dar a conocer a nuestro alumnado cómo se han preservado los alimentos a lo largo de la historia. Es curioso ver sus caras cuando recapacitan sobre cómo sería nuestro día a día sin electricidad: sin frigorífico, congelador, luz, ¡¡internet!!

Tradicionalmente, se ha cultivado de más durante la época favorable para conservar el excedente y consumirlo en los meses de escasez. Es muy recomendable dedicar algunas sesiones a explicar qué procesos pueden emplearse para hacer estas conservas:

- qué especies se conservan con cada método
- qué cuidados hemos de tener durante las elaboraciones
- qué materiales necesitamos
- posibles enfermedades
- caducidad y almacenaje de las conservas

El método de conservación depende del producto y la zona. Así, en las zonas donde el calor es extremo en los meses de verano, tradicionalmente se han desecado los tomates en lugar de conservarlos con otros métodos. También es interesante la fabricación de estructuras como secaderos y hornos solares, aprovechando la energía solar y aportando nuestro granito de arena a la conservación del medio ambiente (y nuestro bolsillo).



Dentro de las metodologías más empleadas, destacamos.

Copyright 2026

- Conservas en frío: congeladas o refrigeradas. Hay hortalizas, como las patatas y las cebollas, en las que se desaconseja este método. En cambio hay otras, como las judías verdes, que no pierden apenas sus propiedades durante el congelado.
- Conservas en calor: esterilización, deshidratación. Son conservas sometidas a altas temperaturas: bien para extraer el agua de su interior (higos, tomates, uvas...) o bien para eliminar microorganismos que pudieran existir y proliferar en nuestra conserva, echándola “a perder” junto con todo el tiempo empleado en su elaboración.
- Conservas en azúcares. Mermeladas, compotas, membrillos; un dulce modo de preservar las frutas y hortalizas. Si el azúcar que empleamos es de caña y no refinado, mucho mejor.
- Fermentaciones: Podemos emplear estos procesos catabólicos con fines biotecnológicos, es decir, haciendo que los microorganismos, hongos y bacterias principalmente, transformen productos de nuestra huerta (semillas y harinas de cereales, frutos y otras partes vegetales) en alimentos. Hablamos de las fermentaciones láctica y alcohólica.
- Fermentación alcohólica:
    - Elaboración de pan, bizcochos, masas para hojaldre, pizza, etc. a partir del almidón de las harinas de diversos cereales. Podemos investigar sobre la celiaquía y la elaboración de productos para personas con esta dolencia.
    - Elaboración de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, sidra, pacharán, licores de hierbas, orujos), por supuesto no para su consumo en el centro, pero sí para conocer cómo se fabrican. En nuestra comunidad autónoma hay una gran tradición vinícola, sería interesante, en función de la etapa de nuestro alumnado, el analizar: los compuestos volátiles aromáticos que liberan los caldos, el rendimiento de las diversas variedades de uvas, la aportación enológica de los materiales de construcción empleados para las barricas, la dotación microbiológica que contienen los fermentos empleados para su elaboración y, por supuesto, el cultivo a pequeña escala en nuestra huerta de las variedades de uva de la zona, como la garnacha tinta y blanca, el alcañón, la parraleta, la cariñena, el vivadill o la moristel.

- Fermentación láctica: Es un proceso curioso el del cuajado de la leche. Aprovechando si tenemos alcachofas, cardos o cítricos en la huerta, podremos hacer una práctica para la elaboración de cuajada y quesos frescos en el laboratorio. También está de moda hoy día la elaboración de chucrut, en la cual se fermentan zanahorias, repollo, coles...



Elaboración de alimentos probióticos: chucrut y kombucha. Aquí (7 min 37 s)

Copyright 2026

- Encurtidos. El vinagre aporta un medio ácido nada apetecible para la mayoría de los microorganismos causantes de la putrefacción de los alimentos. Aparte de aceitunas, pepinillos, pimientos, alcaparras y cebollas, podemos innovar haciendo encurtidos de semillas verdes de capuchina y cucamelon o sandía ratón.



Fruto pepónide de cucamelon

- Conservas en aceite de oliva. Para conservar tomates, pimientos, aceites aromáticos (ajo, especias...), etc.



Conservas de tomate cherry

Si eres manitas y te atreves, podríais construir un horno o un secadero solar. A continuación, algunos consejos y formas de hacerlos:

Cómo construir un horno solar. Aquí (17 min 15 s)

Cómo construir un secadero solar. Aquí (21 min 28 s)

Copyright 2026

Revision #2
Created 2022-05-30 09:16:48 CEST by Silvia Coscolin Sanchez
Updated 2024-01-10 12:15:38 CET by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026