

A collection of pink plumeria flowers with yellow centers is scattered on a white fabric with pink embroidery. The flowers are the central focus, with some in sharp focus and others blurred in the background. The embroidery includes small pink floral motifs and a decorative border at the bottom left.

# Las flores en la cocina veracruzana

---

Cocina Indígena y Popular

**75**

# Las flores en la cocina veracruzana

10.- ARTE Y CULTURA POPULARES



Lesterloon Sánchez Trinidad

# Las flores en la cocina veracruzana

**75**

---

Cocina Indígena y Popular

Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2017

Producción:  
Secretaría de Cultura  
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

*Las flores en la cocina veracruzana*

© Lesterloon Sánchez Trinidad

Coordinación de la colección:  
Mauricio Antonio Ávila Serratos  
Katia Vanessa López González

D.R. © 2017 de la presente edición  
Secretaría de Cultura  
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas  
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12  
col. Cuauhtémoc, C.P. 06500  
Ciudad de México  
[www.cultura.gob.mx](http://www.cultura.gob.mx)

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de la Secretaría de Cultura.

Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

ISBN: 978-607-745-787-9  
Impreso y hecho en México

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



*A la mujer que alimentó mis sueños  
con las flores que crecían en el jardín.*



# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>13</b>	Tortitas de flores de coyol con caldillo .....	67
<b>FLORES, SABORES, AROMAS, COLORES Y RECUERDOS</b> .....	<b>17</b>	<i>Agave fourcroydes</i> .....	68
<b>NOTA DEL AUTOR</b> .....	<b>23</b>	Tesmole de kakaya .....	69
<b>LA FLOR EN EL PENSAMIENTO DEL HOMBRE EN EL MÉXICO PREHISPÁNICO</b> .....	<b>31</b>	Molito de masa con cacaya .....	70
<i>Acacia acatlensis</i> .....	60	Flores de henequén guisadas .....	71
Tamales de frijol con yepaquilitl .....	61	Flores de maguey con hierbas de olor .....	72
Caldo de yepaquilitl .....	63	Frijoles con kakaya .....	73
Tortitas de yepaquilitl con huatape .....	64	Cabeza de res en barbacoa con flores de henequén .....	74
<i>Acrocomia aculeata</i> .....	65	<i>Aloe vera</i> .....	75
Tesmole de flores de coyol .....	66	Tacos de flor de sábila .....	76
		Tortitas con flor de sábila y caldillo .....	77
		<i>Anoda cristata</i> .....	79
		Sopa de pax' tamac .....	80
		Tacos de flor de alache .....	81

Pax' tamac con huevo y pipián .....	82	Molito con flores de sacramento .....	105
<i>Astrocaryum mexicanum</i> .....	83	<i>Capsicum annum</i> .....	106
Chochos asados .....	84	Huatape con flores de chile .....	107
Frijoles con chichón .....	85	Chamaedorea tepejilote .....	108
Frijoles con chochos .....	86	Tlatonil con tepejilotes .....	109
<i>Begonia nelumbifolia</i> .....	87	Tlatonile con tepejilotes .....	110
Quelite agrio con sus flores .....	88	Tepejilotes en salsa verde .....	111
<i>Bromelia pinguin</i> .....	89	Escabeche de tepejilotes .....	112
Chileatole de manitas de cardón .....	90	<i>Chenopodium</i> <i>berlandieri</i> .....	113
Guisado de flor de cardón .....	91	Caldo de huauzontle .....	114
Adobo de borreguitos .....	92	Albóndigas de huauzontle .....	115
Pico de gallo con flor de cardón .....	93	<i>Citrus sinensis</i> .....	116
<i>Calathea marantifolia</i> .....	94	Agua de azahar .....	117
Molito blanco con chochogo .....	95	Roscones de mantequilla .....	118
Molito colorado con chonegue .....	96	Dulce de ciruela con flor de naranja de cucho .....	119
Molito de masa con chonegue .....	97	<i>Clitoria ternatea</i> .....	120
Caldo de olla con chonegue .....	98	Molito con patitos .....	121
Caldo de res con chochogo .....	99	<i>Cnidoscolus</i> <i>aconitifolius</i> .....	122
Barbacoa de pollo con chonegue .....	100	Tamales de chaya con sus flores .....	123
Chochogos en pipián .....	101	Caldo de chaya con sus flores .....	124
Chochogos con coachile .....	102		
Arroz con chochogos .....	103		
<i>Canavalia glabra</i> .....	104		

Xa xanat kgajni .....	125	Empanadas de flor	
Pipián de ajonjolí con		de calabaza .....	147
flores de ortiga .....	126	Flores de calabaza con	
<i>Crotalaria</i>		sus guías .....	148
<i>longirostrata</i> .....	127	Quelites con flores	
Tamales de chipile con		de calabaza .....	149
sus flores .....	128	Tesmole de papa con	
Sopa de chipile con		flores de calabaza .....	150
sus flores .....	129	Guiso de flores de	
<i>Cucurbita ficifolia</i> .....	130	calabaza con	
Molito con quelites .....	131	chilacayotitas .....	151
Molito blanco con guías		Enchiladas de flor	
y flores de calabaza .....	132	de calabaza .....	152
Caldo de flor de		Tamales de flores	
calabaza .....	134	de calabaza .....	153
Sopa de milpa .....	135	Tamales de flores	
Sopa de flor de calabaza		de calabaza y	
y huitlacoche .....	136	salsa verde .....	154
Molito con flores de		Tamal de cazuela con	
calabaza .....	137	flores de calabaza .....	155
Adobo con flores de		<i>Delonix regia</i> .....	157
calabaza .....	138	Dulce de ciruelas	
Flores de calabaza		y flor de	
rellenas de queso .....	139	framboyán .....	158
Flores de calabaza		<i>Diphysa americana</i> .....	159
rellenas de picadillo .....	141	Tamales de flor de	
Flores de calabaza en		quebracho .....	160
salsa verde .....	143	Flores de quebracho	
Caldo de pollo con flores		capeadas con	
de calabaza .....	144	caldillo .....	161
Dobladas de queso con		<i>Erythrina americana</i> .....	162
flor de calabaza .....	145	Chileatole de frijol	
Doblada de flor de		con gasparitos .....	163
calabaza con		Chileatole de	
chicharrón .....	146	gasparitos .....	164

Caldo de habas	<i>Hibiscus sabdariffa</i> .....	193
con gasparitos .....	Agua de jamaica .....	194
Tamales de gasparitos .....	Atole de jamaica .....	195
Tamales de pemuch .....	Ponche de frutas	
Comida de pemuches .....	con jamaica .....	196
Enmoladas de tlatonile	<i>Justicia spicigera</i> .....	197
con gasparito .....	Dulce de coyol con	
Lhallni' stapu .....	sangre de cristo .....	198
Xoyomet con pichocos .....	<i>Leucaena</i>	
Epemuch .....	<i>leucocephala</i> .....	199
Tlatonil con gasparitos .....	Pascal con flores	
Tlapanili con pemuches ....	de huaje .....	200
Chiles rellenos de	<i>Macroptilium</i>	
gasparitos .....	<i>gibbosifolium</i> .....	201
Otros chiles rellenos de	Frijoles con sus flores .....	202
gasparitos .....	Tamales de xaxan .....	203
Chiles rellenos de	Tamales de ayocote	
gasparitos y queso .....	con sus flores .....	205
Tortitas de camarones	Pipián con flores	
y gasparitos .....	de xaxan .....	206
Tortitas de chorizo	Pipián de xochikilitl .....	207
y gasparitos .....	Guisado de costilla con	
Tesmole de equimitl .....	flores mahtlaketl .....	208
<i>Gardenia jasminoides</i> .....	Guiso de xochikilitl .....	209
Horchata con	Tlatonil de papas con	
gardenias .....	xochikilitl .....	210
<i>Gliricidia sepium</i> .....	Tesmole de papa con	
Caldo de cocuite .....	xochikilitl .....	211
Cocuite en escabeche .....	Tesmole de xochikilitl .....	212
Barbacoa de olla con	Tamales con flor	
flores de cocuite .....	de frijol	
Dulce de cocuite .....	chichimeque .....	213
<i>Gonolobus niger</i> .....	<i>Magnolia mexicana</i> .....	214
Molito de masa con	Atole de yolloxóchitl .....	215
flores de chupipi .....	<i>Milla biflora</i> .....	216

Jícama con aguacate y flores de San Juan .....217	<i>Sechium edule</i> .....243
Quelites con flores de San Juan .....218	Tesmole de flores de chayote con sus guías .....244
Ajiaco de gallina con flor de San Juan .....219	<i>Smilax domingensis</i> .....245
Atole con flores de San Juan .....220	Popo con flor de axquiotte .....246
<i>Musa x paradisiaca</i> .....221	Sonchus oleraceus .....247
Caldo de gallina con flores de plátano .....222	Dientes de león con quelites .....248
Picadillo con flor de plátano .....223	<i>Spathiphyllum</i> <i>friedrichsthali</i> .....249
Dulce de flor de plátano ....224	Tesmole de oloxóchitl .....250
<i>Parmentiera edulis</i> .....225	Salsa roja con chile de gato .....251
Quelites con flores de cuajilote .....226	Salsa verde con chile de gato .....252
<i>Piper auritum</i> .....227	<i>Tagetes erecta</i> .....253
Pozol con mecaxóchitl .....228	Atole de cempasúchil .....254
Cordones de acuyo capeados .....229	Guisado de calabazas con cempasúchil .....255
<i>Plumeria rubra</i> .....230	Chileatole de elote con flores de cempasúchil .....256
Dulce de ciruela con flor de súchil .....231	<i>Vicia faba</i> .....257
Atole de xanath spiritu .....232	Quelites con flores de haba .....258
Bu'pu .....233	<i>Yucca gigantea</i> .....259
Horchata con flor de súchil .....235	Ensalada de flor de izote .....260
Vino de súchil .....237	Chiles rellenos de flor de izote en escabeche .....261
Agua de jamaica con flor de súchil .....238	Chileatole de flor de izote .....264
<i>Quararibea funebris</i> .....239	
Pozol con flor de canela ....240	
Popo con flores de canelita .....241	

Otro chileatole de flor de izote .....	266	Tlatonile con pipiancita, quelites y flores de izote .....	277
Chileatole de flor de izote con camarones .....	267	Pascal con flor de izote .....	278
Isotlakuali .....	268	Otras flores comestibles en Veracruz .....	279
Guisado de iksoxochitl .....	269	<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>283</b>
Texmole de iksoxochitl .....	270	<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>285</b>
Tesmole de flor de izote .....	271		
Tamales de flor de izote .....	272		
Pipián con flor de izote .....	274		
Empipianado de flor de izote .....	275		
Mole de camarón y flor de izote .....	276		

## PRÓLOGO

*Raquel Torres Cerdán*

Leer el trabajo de Lesterloon me llevó a la palabra florifagia, que no es sino la manera o arte de consumir las flores, a recordarlo solicitando sugerencias de cómo podía llevar a cabo su trabajo de investigación, que fue siempre el tema que desde niño lo llevó a explorar patios y jardines familiares cuando olía el aroma de las flores, al tiempo que las probaba para conocer su sabor y tratar de adulto de buscar notas, fotos, recetas y hacer entrevistas de campo que lo remitieran a su registro, o a cómo y por qué en Veracruz se consumen tantas flores, ya que de eso se trata el presente libro.

Acepté gustosa el pedido de escribir unas líneas a su acucioso trabajo y me remití a buscar en el *Nuevo cocinero mexicano* en forma de Diccionario, (reproducción facsimilar con la edición París-México, Ch. Bouret, 1888) que se escribía en esos tiempos sobre las flores comestibles; al respecto encontré en la página 327:

Son las flores una de las obras más hermosas de la naturaleza, pues recrean la vista y el olfato de todos los hombres con la belleza de sus formas, sus colores vivos, frescos y brillantes, así como su aroma exquisito...., ellas nos suministran variedades para diversos usos en guisos, ensaladas, postres, pastillas y bizcochos, admirables unas por su perfume y otras por su sabor estimable, otras útiles porque curan y alivian nuestras dolencias. También se sacan de las flores jarabes, conservas, confituras, esencias, aguas destiladas, polvos, en una palabra son el origen de las sensaciones más deliciosas. No todas las flores pueden emplearse sin riesgo de la salud, por esto no convendrá hacer uso sino de aquellas cuyas cualidades y virtudes sean perfectamente conocidas y saludables, como

la rosa que llaman de Castilla; en corta cantidad la borraja, capuchina o mastuerzo mexicano, malva, malvavisco, chicoria silvestre, buglosa hortense o lengua de buey, azahar, cacaloxóchitl, y la flor de durazno también en corta cantidad.

Bueno es recordar que en la zona arqueológica de Tehuacán, Puebla se encontraron algunos vestigios que datan de 2 500 a 500 a.C., que demuestran que sus pobladores fueron los primeros en emplear el maíz domesticado, al cual posteriormente esta cultura añadió el frijol, el amaranto y la calabaza, y con ésta, como relatan algunos conquistadores, el consumo de las flores de calabaza y de frijoles, así como las de maguey o gualumbo, el izote o yuca, la del nopal o nopalxóchitl, y del huanzontle o quauhtetl, que se comían en territorio mexicano, formando parte de la dieta alimentaria de los primeros pobladores.

Sahagún menciona el consumo de flores como la calabaza o ayoxóchitl, la tlilxóchitl tierna o flor negra de vainilla, y la del cacao o cacaloxóchitl en bebidas.

Por tradición oral, participando y observando las costumbres de nuestros pueblos originarios o de mestizos campesinos, conocemos el uso de la flor de biznaga o borrachita, del frijol negro o de los frijoles gordos, las del colorín o gasparitos, pichocos o permuches; las del cempasúchil, las de la palma, así como las de flores de mayo.

Importante no olvidar que con la llegada de los españoles se difundió el uso de las flores que trajeron, como las rosas, la buganvilia, el crisantemo, el jazmín, las violetas, la jamaica y la flor del naranjo o azahares; y presentes antes de su llegada principalmente en las regiones cacaoteras o de tierra caliente está el uso del “cacaloxóchitl o flor del cuervo aplicada en conserva, pero principalmente en la hechura del chocolate, el oceloxóchitl o flor del tigre, así como el diente de león y la flor de la borraja” según texto citado.

Así en breve, la importancia del trabajo de investigación del cocinero veracruzano Sánchez Trinidad radica en que se concen-



tra en las flores que se consumen en el Estado de Veracruz; el que a grandes pasos recorrió, por lo que mostrará que las flores mencionadas serán sólo un bocado de historia para abrir boca de siglos pasados, demostrando que cambia la percepción de las cosas cuando una forma de mirar diferente presenta “esa cocina que no está en libros” que permanece y se dinamiza cotidianamente en las mesas rurales a lo largo y ancho del país, en este caso, en el mantel geográfico del territorio veracruzano, ofreciéndonos un banquete que disfrutaremos en el presente libro, lo cual sin lugar a dudas hará obligada su lectura o consulta al público en general, especialmente a los estudiosos de lo relacionado con el medio ambiente, y quienes por supuesto gustan del arte de cocinar la Gran Cocina Mexicana.

Xalapa de Enríquez, Veracruz, primavera de 2017



## **FLORES, SABORES, AROMAS, COLORES Y RECUERDOS**

*Edmundo Escamilla*

En esta investigación que desarrolló Lesterloon, deja muy clara la importancia de las flores en el pensamiento mesoamericano, en su cosmovisión, en la medicina y alimentación prehispánicas, y la importancia que siguen teniendo las flores en nuestra dieta, de manera fundamental, en la cocina indígena.

Por medio de este trabajo, el cual es un gran aporte al conocimiento de la cocina mexicana, pues podemos ver en todos estos platillos sus técnicas de elaboración y los ingredientes, las sutilezas extraordinarias de las cuales se conforma la gastronomía de nuestro país, que nos muestra una tradición ancestral y un refinamiento que se da en pocas culturas y que además es prácticamente desconocido por varios segmentos de la población y, tristemente, por los estudiantes de gastronomía, ya que, como decía el maestro Carlos Fuentes, esperábamos a Quetzalcóatl y ahora esperamos a Pepsicóatl, ante la fascinación que nos causa lo que viene de Europa o Estados Unidos. Por la vergüenza étnica que arrastramos, no conocemos estas maravillas, como dice Yuri de Gortari: “Seguimos cambiando nuestro oro por espejitos”.

Por supuesto, debemos saber qué pasa en el extranjero y conocer sobre otras cocinas, tomar lo que nos sirva y aplicarlo, pero antes debemos conocer lo nuestro, conocernos a nosotros mismos.

Desde el momento en que Lester nos comentó sobre el tema de su investigación, a Yuri y a mí nos emocionó, y en algún correo electrónico que me escribió Lester, donde contaba que ya había puesto manos a la obra, contesté platicándole un poco sobre mis

recuerdos de infancia relacionados con flores, por eso me pidió si podía hacer la introducción de su libro, plasmando esos recuerdos. A partir de ese momento empecé a sacar del baúl empolvado de los recuerdos, todos relacionados con las flores y ¡oh, sorpresa!, fueron apareciendo una gran cantidad de recuerdos, a los que les he ido quitando la capa de polvo. Como tantos pensamientos que tenemos abandonados, y precisamente éstos me hicieron revivir bellos momentos de mi infancia; y al traerlos al presente desde hace varios días cuando riego las plantas que tenemos en casa y en la escuela, me provoca un placer que quince días antes no tenía, y he descubierto que los bellos recuerdos que forman parte de nuestra vida hay que acumularlos y tenerlos presentes, porque eso hace más disfrutable nuestra existencia.

Yo crecí en un pequeño pueblo del estado de Veracruz, como me dijera hace poco un amigo actor, Juan Ángel Esparza: “yo soy de un pueblo tan pequeño, que cabe en el corazón”, me encantó esa frase y la he adoptado, y al parecer él la adoptó de otro amigo. Ese pequeño pueblo se llama Chocamán, y se encuentra ubicado en la zona centro del estado de Veracruz, zona cafetalera por excelencia. Cuando yo era niño apenas se empezaba a introducir la caña de azúcar en esa región montañosa, por lo que el clima era más húmedo y desde octubre todo el pueblo se llenaba de niebla. Los anocheceres eran como si el cielo bajara a la tierra con todo y estrellas, pero no, no eran estrellas, eran las luciérnagas: los cocuyos, como dijera Agustín Lara: “vibración de cocuyos que con su luz, bordan de lentejuelas la oscuridad”, tristemente esto ya no se ve por la destrucción del ecosistema.

Hace poco tiempo, una alumna del diplomado “Patrimonio Cultural y Artístico de la Ciudad de México” me hizo llorar de pura nostalgia, al contarme que cuando era niña vivía en el sur de la Ciudad de México, ella y su hermano se subían a la azotea después de que llovía, para contar los arcoíris, el puro recuerdo y además ella no llega a los cuarenta años. ¿Cuándo los niños de ahora pueden ver arcoíris?, y soñar con ellos, con alcanzarlos, porque decían en mi pueblo que ahí donde estaba el principio del arcoíris, había

un tesoro y claro que lo había: La ilusión. En un mundo donde lo que importa es el consumismo, la gente vive angustiada por poder comprar, y como nunca les alcanza ningún dinero, se desilusionan, y como dice una frase: “La desilusión mata más gente que el cáncer”.

Yo crecí en un pueblo donde las nubes se metían a tu casa, donde jugabas a contar los cocuyos y donde contemplabas el arcoíris, pero en donde además las flores jugaban un papel de gran importancia, por toda la herencia del pensamiento indígena, la fuerza de toda una filosofía desde el mundo prehispánico: Flor y Canto.

Mi primer recuerdo relacionado con flores es el tepejilote, floración de una palma. Desde muy niño, mi nana Lupe asaba los tepejilotes en el comal y mientras me cargaba en la espalda, envuelto con su rebozo, yo disfrutaba la carnosidad del tepejilote, con su sabor amargo tan habitual a mi paladar. ¿qué tendrán los sabores amargos? que siempre los *tés* que daban las viejitas para “recoger la bilis” son amargos; pero lo cierto es que será por el rebozo o el amargo del tepejilote, yo me iba quedando dormido. Recuerdo también de muy pequeño, que cuando aparecían las flores de izote, íbamos al mercado a comprarlas con las marchantas el domingo, día de plaza, o mi nana le pedía a Amadeo, quien trabajaba también en la casa, que cortara una rama de flor de izote, éstas se hacían con huevo en salsa y se acompañaban de frijoles con tortillas, eran un excelente desayuno y me gustaba comerlas también con mi pambazo, como son los pambazos veracruzanos, cubiertos de harina; pero también se asaba el centro de la flor y yo los comía mientras nos sentábamos, mi nana y yo, en el pretil de la puerta, a ver cómo bajaba el agua del majestuoso cerro después de un aguacero, el agua corría con mucha fuerza, tanto que incluso arrastraba piedras, provocando un sonido que daba temor, pero al mismo tiempo nos arrullaba y Lupe y yo nos quedábamos dormidos mientras corría ese caudal turbulento.

No cabe duda de que los bellos recuerdos son un bálsamo extraordinario para el alma, el olor nocturno de aquellas orquídeas que llamábamos “toritos”, el olor a vainilla de los cajones de los

roperos antiguos, en donde se acomodaba un grillito hecho con el junco de la vainilla, y me gustaba descubrir los tesoros que se guardaban en esos cajones: tarjetas antiguas, cajas con hilos o con botones que formaban un caleidoscopio de ilusiones y sueños, era un agasajo al gusto, al olfato, a la vista, al tacto y al oído el crujir de los encajes y de “guipiures” de tonos azules y verdes, o descubrir para satisfacer el sentido que faltaba: el gusto, una caja de dulces de pepita de las monjas adoratrices perpetuas del Sagrado Sacramento de Jesús, del convento del Calvario en Xalapa, que estaba esperando salir para deleite de las próximas visitas, claro que la caja saldría con uno o dos dulces menos.

La tía Concha Solís padecía del corazón, por lo que para evitar que le diera un soponcio se hacía sus tés de manita y de flor magnolia, dos flores de la herbolaria mexicana, de gran belleza ambas. La flor de manita o mecapalxochitl, flor de color carmín de forma muy caprichosa y la flor de la magnolia pertenece a una familia con más de cien especies, algunas de las cuales son endémicas de México. Para cuidar la salud de la tía Concha iba yo al parque para cortar las flores, claro que no las cortaba del árbol, recogía del suelo las que se habían caído e iba de regreso a la casona de mis abuelos a entregar mi encargo, por supuesto no decía yo que las había levantado del piso, así que lo más seguro es que las flores estaban bautizadas por uno o más perros de la calle; el caso es que a mi tía Concha Solís sus flores para el corazón le funcionaban bien. A cambio me contaba historias, de cuando don Porfirio, que llevó gran amistad con mi bisabuelo, los había invitado a ver el gran desfile de las Fiestas del Centenario, o la historia de la bisabuela Pascuala Arce Rivera, quien era de Querétaro y cuya madre descendía de don Juan de Urrutia y Arana, el benefactor de esa ciudad; bajo su auspicio se construyó el Acueducto de Querétaro; me apasionaban todas sus historias y además pasaron los años y la tía Concha, quien siempre había estado delicada del corazón, pero que tenía una voluntad de acero y murió a los noventa y tantos años, después de una larga enfermedad, donde lo único que no le fallaba era el corazón.



Son tantos los recuerdos vinculados a las flores de mi pueblo, porque como buen pueblo nahua: “Flor y Canto” sigue en la memoria. Recuerdo la importancia que tenían las flores para las señoras de mi pueblo. Las mexicanas dalias, nuestra flor nacional, las tuberosas, azaleas, los antúrios, las hortensias y los geranios. Son tantas flores, a mi madre le encantaban, pero ella viajaba mucho, entonces mis dos hermanas y yo estábamos casi todo el tiempo bajo la tutela de la nana: Lupe Lance, indígena hablante de náhuatl, muy respetada en el pueblo por su sabiduría, ella sabía mucho de remedios. Me encantaba acompañarla a su casa y estar en la cocina de humo, su mamá me echaba tortillas y yo las comía recién hechas, el olor de la leña en el brasero, los frijoles en el rescoldo, lo que disfrutaba que me hiciera unas gorditas que tenían la masa revuelta con sal y manteca, o unas gorditas de frijol, en mi pueblo siempre los frijoles eran negros, escuchaba yo cómo platicaban entre ellas en náhuatl y me contaban historias, siempre me gustó escuchar historias, casi siempre pasábamos a casa de Lupe, cuando andábamos en nuestra búsqueda de flores: Lupe había visto una dalia solferina y recuerdo la importancia que recubría a la señora que tenía las mejores dalias, era todo un ritual llegar a intercambiar un camote de dalia, el cual se llevaba con cuidado y para intercambiarlo se le hablaba de la belleza de la dalia que daría ese camote, nuestras dalias eran las flores más cotizadas, o intercambiar un *codito* de alguna otra maravilla. El deseo que despertaba en las señoras por tener una flor de colores vivos o el color menos común. El respeto que alcanzaba quien tenía la mejor variedad de flores y las más cuidadas.

No es que en mi pueblo hubiera grandes jardines, las flores se colgaban de la pared o sobre las tablas de una casa de madera, en macetas o en latas de chiles en vinagre que por lo general se pintaban de rojo. El día que llegaban vendedores de macetas a mi pueblo se hacía todo un revuelo, las señoras se acababan sus ahorritos que habían guardado para tal día. Cambiar una flor del bote a la maceta era como darle una nueva casa, más vistosa, una casa digna de la belleza de las flores que había decidido eran las elegi-

das para tener una maceta, no podían ser todas porque los ahorros no eran muchos; pero por otro lado los cuidados: cambiarles la tierra, que les tocara el sol o la sombra adecuada, cómo recuerdo aquellas pláticas:

—¡Pero qué preciosa se ha puesto su dalia!

—No sabe lo que me costó lograrlo, no se *hallaba* en ningún lado.

Las flores eran como los niños de la casa, que había que chiquear o acariciar para que se lograran y estuvieran contentas. Es difícil entender fuera de ese contexto lo que significaban las flores para nosotros, porque mi madre, mis hermanas y yo vivíamos contagiados de ese entusiasmo. Con toda seguridad es lo que puede significar en otro contexto, el tener las mejores joyas o las mejores obras de arte. Las flores permitían ver la vida de otra manera, ver la vida como nuestros antepasados: “Flor y Canto” o sea *In Xóchitl, in Cuícatl*.

Ciudad de México, 7 de marzo, 2017

## NOTA DEL AUTOR

*Las flores de este árbol son hermosas  
Llámanse también cacaloxúchitl  
Son ametaladas de colorado, amarillo y blanco.  
Son de suave olor y confortan el corazón con su olor*

Fray Bernardino de Sahagún

Hablar de cocina, cultura y alimentación nos tomaría varias páginas y si decidiéramos ocupar el tiempo preciso para entrar en materia nos toparíamos inevitablemente con varios tratados que se han concebido con dicho fin. Todas las grandes culturas han dejado plasmado de alguna forma aquello que los sustentaba y no sólo como necesidad fisiológica, sino como una forma de pertenecer al mundo; por lo tanto, no nos adentraremos en lo sucedido en otros continentes, países, ni pueblos, sino cómo ocurrió en México.

El contexto histórico nos refiere que en vísperas a la caída de Tenochtitlán inicia una imposición no sólo política o territorial, sino también ideológica que se expande a todo territorio conquistado de la Nueva España. Lo anterior procuró ineludiblemente diversas formas de reprimir el pensamiento indígena; la destrucción de templos o quema de códices, verbigracia.

Lo poco y vasto que sabemos sobre las culturas prehispánicas de México fueron los documentos del siglo XVI que se salvaron de la catástrofe o aquellos escritos posteriores a la conquista. Comenzando por los conquistadores; Hernán Cortés con sus *Cartas de relación* y Bernal Díaz del Castillo quien escribió en sus últimos

años, en Guatemala, la *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España*.

Fray Bernardino de Sahagún y fray Diego Durán se dedicaron al estudio de la cultura de los indios en una erudita fascinación por sus ritos, historia, medicina, vida cotidiana y conocimiento de los haberes en el Nuevo Mundo, pero también como herramientas para su última cruzada, la conversión ideológica. Así surgieron la *Historia general de las cosas de la Nueva España* y la *Historia de las Indias de Nueva España e islas de tierra firme*. Otros más por decreto real, como el protomédico Francisco Hernández quien viaja a Las Indias para recopilar los usos de las plantas medicinales y elaborar mapas que contuvieran información geográfica, todo dispuesto en la *Historia natural de Nueva España*.

Estos compendios irrumpen continuamente, llegando hasta el siglo XVIII con obras como la *Historia antigua de México* de Francisco Javier Clavijero. Todas citan en reiteradas ocasiones el suceso alimentario no sólo como hecho fisiológico, sino como elemento primordial del complejo cultural y social indígena.

Más tarde, en los albores de las nuevas corrientes de la literatura, arte y políticas culturales del siglo XX que buscan definir la mexicanidad o la identidad mexicana, emergen manuscritos que se entrelazan proponiendo disertar la gastronomía desde distintas perspectivas. La primera se centra en el estudio de la alimentación a partir de los hechos históricos, basados en los acervos citados anteriormente, en aquellos de la época o de sus propios menesteres. De este modo, se publican de forma fugaz y sin precedentes obras magníficas, como *Memorias de cocina y bodega* (1953) del genio ensayista Alfonso Reyes o *La comida en el México antiguo y moderno* (1965) de Virginia Rodríguez Rivera, quien fuese una seria investigadora del folklor en México. En 1967 se imprime la primera edición de *Cocina mexicana o La historia gastronómica de la Ciudad de México* de Salvador Novo; incursionando de manera consciente en la instauración de una idea: la alimentación en México sobrepasa la cotidianidad y trasciende en aspectos históricos, sociales y culturales. Aunque Reyes, Rodríguez y Novo son de los

primeros en plasmar que la gastronomía es mucho más que meras recetas y guisos, es importante delimitar su importancia, pues los recetarios nos hablan de una época, de sus sabores y la forma de abordarlos. Comprendamos que los recetarios nacen de la necesidad de un cocinero o cocinera por mostrar de forma fidedigna la reproducción de cualquier receta; es decir, que se establezca una línea entre un individuo y otro.

Por antonomasia, debemos comenzar con *El cocinero mexicano o Colección de las mejores recetas para guisar al estilo americano* (1831). Esta publicación de la primera mitad del siglo XIX marca un antes y un después en la cocina mexicana. En principio, muestra por primera vez recetas que podríamos adjetivar como *mexicanas* de manera casi consciente; es decir, hay un intento por consagrar la identidad del ciudadano del México independiente, de lo mestizo, lo mexicano; pero también es notable la influencia de la *haute cuisine* que se ha venido gestando en Europa desde el siglo XVI y tiene su esplendor en el siglo XIX y XX.

Sin ánimos de romper la línea de tiempo, debemos anotar cautelosamente que sí existieron recetarios o compilaciones de recetas del siglo XVIII, pero fueron consultados, estudiados y publicados a finales del siglo XX y principios del XXI. Como *sor Juana en la cocina* (2010) de Mónica Lavín y Ana Benítez, quienes se fundamentan en el *Libro de cocina del Convento de San Jerónimo*, notas de cocina de las monjas jerónimas que han sido atribuidas a la décima musa. Otro más, es el *Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo* (2000), el cual se encontró Teresa Castelló Yturbide en el Antiguo Convento de San Agustín, en 1992. Ambos trabajos evocan la cocina novohispana, sus guisos, influencias y mestizajes. Un prelude para adentrarse en los recetarios del siglo XIX.

Para el siglo XX, la cocina mexicana se llena de tempranos recetarios regionales, varios de ellos casi desconocidos pues se hicieron pocas copias o quedaron abandonados en casas, bibliotecas o algún otro destino más inesperado aún. Apuntando a *La exquisita cocina de campeche* (1939) o *La cocina jarocha* (1960), compendios que no han sido estudiados con cautela y bien podrían figurar

como textos obligados para comprender la gestación del ejercicio culinario en México.

Sin duda es durante la década de los ochenta y noventa cuando ocurre el momento más emergente de la literatura de la gastronomía mexicana, pues se publican lo que más tarde serían grandes referentes del tema: *Entre la gula y la templanza* (1981), *Presencia de la comida prehispánica* (1986), *Capsicum y Cultura: la historia del chilli* (1986), *Atlas cultural de México: gastronomía* (1988), *Historia del chocolate en México* (1992), *El arte de la cocina mexicana* (1993), *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos* (1996) y *La cocina mexicana a través de los siglos* (1996), por citar algunos. Estos compendios son el resultado de los avances en el estudio de la historia, arqueología y antropología de las culturas de México que se desarrolla en la época, íntimamente relacionado con el devenir de las corrientes literarias y artísticas antes mencionadas. En otras palabras, el muralismo mexicano y la presentación del término *Mesoamérica* a la comunidad científica no son hechos aislados, sino paralelos.

Asimismo, en tanto son consecuencia del devenir del arte y ciencias en México, también influyen en aquello que se escribirá sobre gastronomía en el siglo XXI. Por otro lado, se están madurando los recetarios con diversas publicaciones que buscan delimitar el universo culinario de México con obras como *Gran libro de la cocina mexicana* (1988), *La gran cocina mexicana* (1993) y *Los chiles rellenos en México* (1996) que enaltecen a la receta como hecho de reproducción cultural.

Entre 1999 y 2000 se publica la Colección de Cocina Indígena y Popular, en la cual se abren paso las cocinas regionales; sus recetas y sus contextos históricos, antropológicos y sociales. Además esta colección rompe con un estilo hasta entonces perdurable, donde sólo se había registrado la cocina de los estratos medios y altos. Estos recetarios darían continuidad al patrimonio de un grupo o pueblo que hasta ahora sólo había sido preservado por la tradición oral. Aquí ocurre, después de este preámbulo, mi investigación sobre flores comestibles en Veracruz:

En 2010 estaba sumamente interesado en escribir sobre gastronomía mexicana. En los pasillos de una de las bibliotecas más viejas de la ciudad de Xalapa me topé con un pequeño libro titulado *Las flores en la cocina mexicana* (1996), parte de la Colección de Cuadernos de la Cultura Popular, publicada por el Instituto Veracruzano de la Cultura.

El recetario mencionado figuraba de manera maestra entre las precuelas de los estudios de la cocina popular. A manera de *Así se come en Tlaxcala* (1993) de Yolanda Ramos Galicia, estos libros mostraban un conocimiento maduro de la cocina regional; de la herencia, ingredientes y temporadas que se abreviaban entre guisos, cariños y arrullos.

Al hojearlo, poco a poco, fue despertando en mí una necesidad por saber más de todo lo que contenía. Consecuentemente, me inspiró en lo que años más tarde resultaría como precuela de la obra primigenia de la maestra en antropología social, Raquel Torres Cerdán.

Dos años más tarde viajé con Mabel Jiménez a la Ciudad de México para estudiar cocina mexicana con Yuri de Gortari Krauss y Edmundo Escamilla Solís, en la Escuela de Gastronomía Mexicana. Con las anécdotas y aprendizajes podría escribir otro largo texto, pero lo simplificaré. Ambos especialistas nos mostraron otro enfoque de la cocina mexicana que hasta ese momento creía haber conocido.

Yuri se disponía en la cocina a enseñarnos con “paciencia de monjita” la elegancia y trascendencia de nuestra cocina. Cada palabra, cada tiempo, cada intento era un valioso tesoro del quehacer culinario tradicional. Por otra parte, Edmundo traía al aula los más viejos textos para mostrarnos un México que no conocimos, pero que tampoco debemos olvidar.

Como trabajo final Edmundo nos pidió un ensayo sobre uno de los libros que pertenecían a las cocinas de Veracruz en la Colección Cocina Indígena Y Popular. A mí, como gracia divina, me tocó examinar *Las flores en la cocina mexicana* (2000), pero ya no era aquel librito guardado en una biblioteca olvidada, sino el recetario número 22 de dicha colección. Hasta ese momento había

olvidado por completo mi búsqueda por las flores comestibles de México.

Una tarde, los autores de *Guisos y golosos del barroco* (2000) nos contaban a Mabel y a mí tantos y tantos recuerdos de Veracruz. Inevitablemente llegó el turno de la entrañable Churrería del Recuerdo que abre sus puertas en 1979 y las coincidencias que los llevaron a conocer a su creadora, Raquel Torres Cerdán. Al terminar, Yuri y Edmundo nos dejaron una encomienda: “busquen a Raquel”.

A nuestro regreso a las tierras cercanas al Golfo, semanas más tarde, encontramos a Torres. Le platiqué sobre mis intenciones de hacer una investigación sobre el uso de las flores comestibles en la cocina tradicional veracruzana. Estoy seguro que dicho deseo le debe haber causado impresión y luego risa, pero nos dio una oportunidad de iniciar una serie de charlas y encuentros. Sin darse cuenta, Raquel Torres me dio las pautas iniciales para incorporar en mis estudios la antropología y etnología. Asimismo, de mostrarme la cocina veracruzana que sólo ella había logrado atesorar después de años de dedicación a ella.

Paralelamente a mi encuentro con Torres acudí al Instituto de Ecología para buscar referencias botánicas de las flores comestibles. Encontré varios textos, pero me sorprendió un libro en particular —que nada tenía que ver con flores comestibles—, *Guía de frutos silvestres comestibles en Veracruz* (2010). Me dediqué a buscar a sus autores y sólo tuve éxito con dos de ellos, Maite Lascurain y Sergio Avendaño. Pensé que si ellos habían publicado un título con la palabra *comestibles* y entre sus páginas mencionaban algunas formas de consumirlos, pues estarían más sensibilizados a que un cocinero los abordara para pedirles un poco de ayuda.

Durante varias reuniones con la doctora Lascurain yo le mostraba mis avances y ella me orientaba. Un mes después comencé a trabajar con el doctor Avendaño quien funge como curador del Herbario de Xalapa. Pronto mis incursiones bibliográficas pasaron de recetas o menciones en libros de cocina a estudios taxonómicos o etnobotánicos sobre la flora en Veracruz y México.

En septiembre del mismo año había concursado en una convocatoria del Instituto Veracruzano de la Cultura bajo el título “Apoyos a proyectos de investigación de la cultura popular” y para enero del 2013 me llamaron para recoger el 25 por ciento de la beca original y de este modo iniciar el *Recetario de gastronomía en base a flores y plantas comestibles de Veracruz*, título original con el que había ingresado el proyecto.

En enero (2013) inició una serie de viajes al sur, centro y norte de Veracruz para buscar las especies de flores comestibles mencionadas en diversas fuentes para ser delimitadas por el Dr. Avenaño y Raquel Torres. Consecuentemente, mis notas de viaje se convirtieron en recetas, anécdotas e información etnográfica que daría forma a *Las flores en la cocina veracruzana*.

Por lo tanto, el enfoque que se pretende dar a este trabajo es multidisciplinario, predominando la línea etnológico-cultural, basada en la antropología, la historia y la botánica, por medio de textos y descripciones de las especies de flores comestibles y sus usos entre los grupos indígenas y mestizos de Veracruz, preservando como hilo conductor el acervo alimentario y culinario de dichas especies entre los diversos grupos étnicos.

Con el paso del tiempo y paciencia comprendí la vieja usanza de la cocina veracruzana, en gran parte, gracias a las enseñanzas de la antropóloga Raquel Torres Cerdán. Nuestra cocina popular es dilucidar entre lo cotidiano y lo ritual, lo originario y las influencias, lo real y lo mágico, sin olvidar nunca el factor humano y la sensibilidad de un pueblo.

Inevitablemente, tuve un encuentro con el Patrimonio Cultural Inmaterial que constituye la cocina mexicana, pero también con el patrimonio biocultural que se esconde en el monte o traspatio. Fui testigo de la íntima relación que tiene el hombre, la mujer y la naturaleza, que marca tiempos, humores y destinos; que busca la explicación del universo en un árbol, en un bejuco o en una flor. Observé hombres, mujeres y niños que comían flores, que bebían flores, que convidaban flores a la tierra.

Desde pequeño, como altísima gracia de cualquier mexicano,

tuve una cercanía a las flores. Son ellas quienes nos acompañan en el nacimiento, crecimiento y muerte. Hablamos, pensamos y nos alimentamos de flores.

Inolvidables son los páramos atiborrados del eterno izote o el intenso escarlata del equimite que tinta las campiñas sin miramiento alguno. *In huelic, ahuiyac* o *tetzahuac*; todo aquello que evoca la *cacahuaxóchitl* y la *cacaloxóhítl* es quizá la razón por la cual me dediqué a escribir sobre ello.

*Chiwinankgoy lakkgolan kiwi / Los viejos árboles hablan  
yukgoy kxanat / desprenden sus flores  
taktakgoy kxkilhnikan laksgkatán. / caen en las bocas de los niños.*

*Kgalhsokhlinankgoy xakgatawanín / Sus ramas cuentan historias  
puntanungkoy kxtamputsni kilhtamakú / penetran el ombligo del tiempo  
xtachaná xatapaxawán lamapaklhat. / es el ritual de la fecundación.*

*Likgota lhman xkxalhchupa jun / Con su largo pico el colibrí  
saksí xtatlinkan lakkgolan / bebe el cantar de los viejos  
kgosa, tapalay, natawán wan. / aletea, es una hoja más.*

Manuel Espinosa Sainos

## **LA FLOR EN EL PENSAMIENTO DEL HOMBRE EN EL MÉXICO PREHISPÁNICO**

El pensamiento que surge entre los antiguos pueblos de Mesoamérica respecto a las flores influye notablemente en su cosmovisión. La base de todo este constructo filosófico es la relación que el hombre tuvo con el medio que lo rodeaba. Interpretando y adaptando aquellos conceptos abstractos de la naturaleza, otorgándoles un sentido profundo y fundamental para su existencia.

Ciertamente, esta concepción del universo tiene origen entre los primeros grupos humanos que constituyeron la luz de civilización en Mesoamérica, aproximadamente hace 3,000 años. Los olmecas que se asentaron al sur de Veracruz y norte de Tabasco tuvieron contacto directo con grandes nichos ecológicos: selvas, montañas, costas y demás donde coexistían un sinnúmero de especies (flora y fauna). Probablemente, varias formaron parte de su dieta, medicina o instrumentos, pero también se emplearon como elementos ceremoniales o decorativos (cerámica o artefactos), incluso algunas fueron representadas con carácter divino.

La civilización olmeca alcanzó un grado de complejidad socio-cultural que dio pauta a los posteriores asentamientos que se erigieron en Veracruz –y México–. Lo anterior propone que el acervo culinario de esta región sea milenario, desde que los primeros hombres comenzaron a usar el fuego, a sembrar, recolectar o cazar su alimento, pero también en el momento cuando crearon una cosmovisión que se relacionaba constantemente con su alimentación.

Estos pueblos aprovecharon todo aquello que el medio ambien-

te ofrecía. Extraordinario, debido a su pronunciada abundancia. Varias veces comparado con el Tlalocan por las culturas posteriores, siendo éste el paraíso del dios del agua y de la lluvia, la soberanía del dios Tláloc. Un lugar bellissimo, donde crecían maravillosos árboles frutales y fragantes flores, una región donde abundaban los alimentos, y donde los moradores parecían estar siempre dichosos, saciados y alegres entre danzas y cantos.

Su dieta se enriqueció con lo que de la tierra brotaba y ocurrió un delicado equilibrio con la naturaleza, porque comprendían que era ésta la que les brindaba el sustento para existir.

Con toda seguridad los olmecas aprovecharon en su dieta diaria la riqueza biológica del pantano y de la selva, saturados de peces, aves, insectos y mamíferos, y pródigos en frutos, flores, semillas y raíces comestibles, todo ello aún disponible a pesar de la intensa depredación ecológica.

En relación a su cultivo principal, los arqueólogos aún discuten si fue el maíz, puesto que no hay evidencia contundente sobre su cultivo y faltan elementos distintivos del complejo cultural creado alrededor del maíz, como los comales, por ejemplo; aunque eso sería evidencia a lo sumo que no elaboraban tortillas, mismas que, por otra parte, no sólo se pueden cocer en comales, sino también en las paredes de las ollas grandes, además que el maíz se puede preparar en diferentes formas, como atole, pinole, tamales, etcétera. Sin embargo sí hay varias representaciones en vasijas, esculturas y hachas ceremoniales que nos llevan a suponer que se trata de granos y flores de maíz, lo que implica que sí lo conocían y lo usaban.<sup>1</sup>

Las culturas posteriores desarrollaron concepciones propias acerca de estos prodigios, hallándose un mito entre los totonacos que manifiesta el simbolismo de la flor:

En tiempos del rey Teniztle Tercero de la dinastía totonaca, una de sus esposas dio a luz una niña a quien pusieron por nombre Tzacopontziza (Lucero del Alba) que por su singular hermosura fue consagrada al culto de la diosa Tonacayohua, cuidadora de la siembra, pan y los alimentos.

<sup>1</sup> Arias Rodríguez, Esperanza y Alfredo Delgado Calderón. *Recetario indígena del sur de Veracruz*. Conaculta, México, 1999, Colección Cocina Indígena y Popular, pp. 10-11.

Pero un príncipe llamado Zkatan-Oxga (Joven Venado) se prendió de ella, a pesar de que sabía que tal sacrilegio estaba penado con la muerte. Un día que Lucero del Alba salió del templo, la raptó, huyendo con ella a la montaña. En su camino, un monstruo los envolvió en oleadas de fuego obligándolos a retroceder a donde los sacerdotes esperaban airados y antes de que Zkatan-Oxga pudiera hablar, fue degollado, corriendo la misma suerte la princesa, siendo después arrojados sus corazones en el ara de la diosa.

Allí en la hierba, al secarse de su sangre, empezó a brotar un arbusto cubriéndose de espeso follaje, dando nacimiento a una orquídea trepadora con asombrosa rapidez y exuberancia, perfumando el ambiente con su aroma.<sup>2</sup>

La flor trasciende como concepto abstracto asociado a la naturaleza de la existencia. Para los totonacos simplifica el sacrificio y amor puro, aquella fragancia, extraordinariamente sugestiva, que se destinó como tributo para los dioses y deleite de los mortales.

Para referirse a las vainas de vainilla, los totonacos usan “xanath” (flor) y los nahuas “tlilxochitl” (flor negra); en ambos casos se relaciona con la flor y no con la vaina (fruto), sintetizándose como arquetipo de lo “precioso opreciado”.

“La flor, xóchitl, se usaba para referirse a la elocuencia, a las palabras bien dichas y elegantes”.<sup>3</sup> En la lengua náhuatl, las palabras pueden permitir diversas acepciones y su estructuración es aglutinante. De esta manera, “Xóchitl” puede expresar belleza u otra idea. Tal es el caso de los “xochimaitl o manos floridas”, los señores de la elegancia que llevan el protocolo tal cual lo designa la tradición de cada celebración o ritual en la Sierra de Zongolica, Veracruz. Incluso las deidades, como Xochipilli y Xochiquétzal, se constituían como pilares fundamentales para expresar la naturaleza e importancia de las flores en el contexto universal.

El significado que ha poseído en la cosmogonía prehispánica es asombroso. Doris Heyden en su *Mitología y simbolismo de la*

<sup>2</sup> Leyenda de la vainilla ubicada en el parque Israel C. Tellez, Papanla, Veracruz. Texto basado en Nuñez y Domínguez, José de Jesús. *Cuentos mexicanos*. UAM, México, 1927.

<sup>3</sup> Velasco, Ana María L. y Debra Nagao. “Mitología y simbolismo de las flores”, *Arqueología Mexicana* XIII-78, México, pp. 28-35.

*flora en el México prehispánico* nos deja un acervo sin parangón, que indudablemente demuestra lo complejo que era este símbolo en las culturas mesoamericanas.

En el México antiguo, la flora representaba la vida, la muerte, los dioses, la creación, el hombre, el lenguaje, el canto y el arte, la amistad, el señorío, el cautivo en la guerra, el cielo, la tierra, y un signo calendárico. Acompañaba al hombre desde su concepción y nacimiento hasta su entierro. Evidentemente, la flor fue uno de los elementos básicos en la comunicación simbólica prehispánica. Igual que la pluma de quetzal y la cuenta de jade, era sinónimo de lo “precioso”.<sup>4</sup>

*In xóchitl in cuicatl* (Flor y Canto) alude a la poesía como arte y símbolo. Esto queda instaurado en los diversos manuscritos precolombinos o posteriores a la conquista.

*En verdad lo digo:*

*Ciertamente no es lugar de felicidad  
aquí en la tierra.*

*Ciertamente hay que ir a otra parte:*

*Allá la felicidad sí existe.*

*¿O es que sólo en vano venimos a la tierra?*

*Otro es el sitio de la vida.*

*Allá quiero ir,*

*allá en verdad cantaré*

*con las más bellas aves.*

*Allá disfrutaré*

*de las genuinas flores,*

*de las flores que alegran,*

*las que apaciguan al corazón,*

*las únicas que dan paz a los hombres,*

*las que los embriagan con alegría...<sup>5</sup>*

<sup>4</sup> Heyden, Doris. *Mitología y simbolismo de la flora en el México prehispánico*. UNAM, México, 1985, p. 9.

<sup>5</sup> “Cantares mexicanos”, fol. 2. r., en León Portilla, Miguel. *Filosofía Náhuatl. Estudiada en sus fuentes*. UNAM, México, 2006, p. 215.

La poesía (*In xóchitl in cuicatl*) es tal vez la única manera de decir palabras verdaderas, el camino al misterio de la vida. El hombre como artista puede sobreponerse al límite de todo lo que desaparezca, lo que representa el pensamiento fundamentado y de todo lo que dará un sentido a su existencia.

La representación de la flor como alimento se repite incontablemente entre los mitos, ceremonias y costumbres de las tierras veracruzanas. De éstas se tienen vigentes algunos estudios o registros, otras forman parte de la cultura popular, salvaguardada de generación tras generación a través de la tradición oral.

El acto de comer en el ser humano no es un quehacer meramente fisiológico, pues involucra otros sentidos y significados que se han ido gestando desde la selección de las especies comestibles hasta su ofrecimiento en la mesa. Consecuentemente, encontrarse con las flores en la cocina representa un conocimiento maduro sobre la despensa del monte, de las formas y atributos que nos ofrecen, dando como resultado recetas que las disponen para ser el alimento del cuerpo, y del alma.

### **De sus florestas y su manera de comerlas**

En Veracruz el consumo de flores es amplio. En principio, su empleo ocurre entre los pueblos prehispánicos, pero la influencia que estos tienen sobre sus descendientes indígenas y mestizos dieron como resultado una alimentación con base en este particular ingrediente y cuyas características se han ido adecuando por todos los rincones de su territorio.

En la época precolombina las flores eran reconocidas principalmente por su alto valor de ornato o ritual. Se usaban en la medicina y en la alimentación, y en algunos casos ambas aplicaciones se ejecutaban en una sola acción. Pero también en sus máximas formas de vida –como los árboles– cuyas sombras y troncos beneficiaban a otros cultivos. Esto expresa el magnífico aprovechamiento de toda la planta.

La *Erythrina americana* (flor de gasparito) y la *Gliricidia sepium*

(flor de cocuite) son usadas comúnmente como cercas vivas, pero también tienen otros usos. La primera es empleada con fines medicinales, auxiliando a conciliar el sueño, del mismo modo es usada como plaguicida contra cucarachas cuando se queman sus semillas y como base para la enredadera de la vainilla o chayote, y sombra para café y cacao. Por otro lado, al cobijo de la madre cacao (*Gliciridia Sepium*) crecen las plantas de *Theobroma cacao* y sus semillas son molidas y mezcladas con masa de maíz para eliminar ratones, razón por la cual también es llamada mataratón. Las flores de madre cacao o cocuite son admiradas por diversos grupos a lo ancho y largo del territorio veracruzano. “(Las flores) son mariposas que caen con el calor del sol”,<sup>6</sup> así es descrita dicha especie, de la cual se hacen dulces y conservas.

Análogamente, la *Parmentiera edulis* es considerada un árbol mitológico entre las culturas de la Huasteca, puesto que se aprovecha todo de ella: sombra, madera, corteza, resina, raíz, fruto y flor. Es llamado cuajilote en varias regiones de Veracruz y sus frutos son comparados con la mazorca de cacao o pepino. Una especie empleada para la medicina tradicional y la alimentación.

Los huastecos aprendieron a seleccionar aquellas que eran comestibles y las integraron a su dieta, gestándose una alimentación endémica que se nutre del medio que la rodea. Disponiendo de una despensa y emergiendo una forma de cocinarlas, de comerlas, de nombrarlas, de concebir su constitución.

En su más pura esencia el acto de cocinar y comer simplifica un estado de continuidad o cambio, aculturación o resistencia, asimilación o rechazo<sup>7</sup> de ingredientes, sabores, aromas y comidas para que de esta forma se pudiesen incluir en la dieta. Este proceso significó un intercambio cultural de los pueblos originarios y aquellos que arribaron a Veracruz.

Los colonizadores no eran ajenos al consumo de flores. Pode-

<sup>6</sup> Fragmento de la entrevista en enero de 2012 a Emilia Martínez Gallegos, originaria de Tlalixcoyan, Veracruz, en el Sotavento.

<sup>7</sup> Castelló Yturbide, Teresa. *Presencia de la comida prehispánica*. Fomento Cultural Banamex, México, 1986, p. 12.

mos observar casos como la alcaparra (*Capparis spinosa*), amapola (*Papaver rhoeas*), alcachofa (*Cynara scolymus*), brócoli (*Brassica oleracea* var. *italica*), coliflor (*Brassica oleracea* var. *botrytis*), clavo (*Syzygium aromaticum*), rosa (*Rosa damascena*), azahar (*Citrus aurantium*) y azafrán (*Crocus sativus*), algunas endémicas de Europa o introducidas de otras regiones del mundo, muchas de ellas arraigadas a su cultura, medicina y alimentación. El posterior intercambio cultural y comercial que ocurre entre América, Europa y Asia provee de estas especies a la cocina que se está gestando en el virreinato de la Nueva España y cristalizándose en la cocina popular de Veracruz.

En su libro sexto, capítulo XXIII, Sahagún nos remite a los usos y costumbres prehispánicos relacionados directamente con platillos rituales:

Hecho esto [ritual previo], las casamenteras ataban la manta del novio con el huipilli de la novia, y la suegra de la novia iba y lavaba la boca a su nuera, y ponía tamales en un plato de madera junto a ella, y también un plato con mulli, que se llama tlatonilli. Luego daba a comer a la novia cuatro bocados, los primeros que comía. Después daba otros cuatro al novio, y luego a ambos juntos los metían en una cámara, y las casamenteras los echaban en la cama y cerraban las puertas, y dexábanlos ambos solos.<sup>8</sup>

Basándose en el anterior fragmento, Rémi Siméon suscribe que el tlatonilli es una “comida, guiso que la suegra de la recién casada ofrecía durante el ceremonial del matrimonio”,<sup>9</sup> siendo este mulli lo primero que comen los recién casados. Entonces que este guiso, con connotaciones profundas, sea elaborado con flores denota la importancia ideológica que posee este ingrediente. En la actualidad, tanto tesmoles como tlatoniles siguen teniendo un significado ritual entre los grupos nahuas de la sierra de Zongolica e incluso en otros grupos, como los nahuas de las zonas altas del municipio

<sup>8</sup> De Sahagún, Bernardino. *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Cien de México, 2002, Tomo II, p. 585.

<sup>9</sup> Siméon, Rémi. *Diccionario de la lengua náhuatl o mexicana*. Siglo XXI, México, 1997, p. 680.

de Huatusco, resaltando a Coscomatepec, donde el tepejilote se guisa con el tlatonile, platillo tradicional huatusqueño, que contiene entre sus ingredientes semillas de calabaza, ajonjolí, chile ancho y chile comapeño, diferentes a los citados anteriormente, los cuales se disponen con masa de maíz y diversos ingredientes como chiles secos (puya, guajillo, ancho o chipotle), chiles verdes (serrano y jalapeño), hierbas aromáticas (epazote, tlanepa y hoja de aguacate) y especias (clavo, comino o pimienta). Del mismo modo, la *Chamaedorea tepejilote* es enaltecida en los molitos de masa entre los grupos indígenas del sur de Veracruz (popolucas, mazatecos y zoques, entre otros). Incluso se pueden saborear los tlapaniles (otomí) o huatapetes (huasteco o tenek), de los habitantes del norte de Veracruz.

Las comidas rituales de los grupos indígenas en Veracruz tienen presente flores comestibles, lo cual ineludiblemente manifiesta su cosmovisión. Todo lo anterior nos muestra que la cocina con flores no es un hecho aislado, más bien es un suceso que no se ha estudiado con cautela y esmero.

Las flores están presentes en la comida de los pueblos veracruzanos, desde los más humildes frijoles hasta las más suculentas salsas, tamales y caldos, e incluso bebidas y dulces. Si las flores son finas casi siempre sus preparaciones ameritan una cocción en un medio líquido a altas temperaturas, pero si tienen cubiertas gruesas o leñosas estas son sometidas a las brasas directamente, para de este modo eliminar las capas o espinas que contienen. Otras tienen un proceso más simple siendo agregadas tal cual son deshojadas o aquellas que deben secarse o tostarse.

En algunas zonas indígenas o rancherías, las flores son consumidas tan sólo hervidas o asadas. Algunas veces se les añade huevo y se acompañan con alguna salsa o frijoles. Por ejemplo, en el sur de Veracruz se sirven cocidas (hervidas y escurridas) en una salsa verde con cebollín y chile (tabaquero o serrano), mientras que en Los Tuxtlas se usa el tomachile.

Notablemente se percibe el uso constante de huevo en la cocina con flores debido a su versatilidad y bajo costo, aunque an-

teriormente era considerado un producto oneroso y representativo de la cocina de las clases altas. Este se incorporó fácilmente a la dieta indígena, es por ello que ahora se enriquecen los platillos con flores, en sus disímiles formas: revueltos, tortitas y capeados. Cada región confecciona su salsa predilecta para completar las preparaciones de flores con huevos. En el centro del estado se gusta de ahogar las preparaciones en caldillos de jitomate o adobos, algunas veces más picosos, otras más especiados o con plátano frito. Al norte se usan los huatapes y pipianes, en el sur los molitos. En casi todo Veracruz, se acompañan de frijoles.

Al igual que las preparaciones con huevo, aquellas que tienen como base frijoles han sido menospreciadas por su simpleza. Cambiante y sabrosa es su naturaleza. En Los Tuxtlas se agrega quilaguacate a los chochos (*Astrocaryum mexicanum*). Hacia el sur, los grupos zoques gustan del momo como hierba predilecta para sazonar el tzitzún (*Astrocaryum mexicanum*). En el totonacapan se añaden chiles verdes o chipotles y cilantro para comer la flor de lhallni y los pichocos (*Erythrina americana*), así como simplemente manteca y cebolla para degustar las sublimes flores de kgajni (*Cnidocolus multilobus* y *Cnidocolus tubulosus*). Epemuch se les dice a los frijoles con pemuches (*Erythrina americana*) en la Huasteca; y en el centro, frijoles con chile seco (chipotle), epazote y sus flores de xaxan (*Phaseolus coccineus*).

Seleccionar regaladamente cada flor para ser convidada es un proceso cultural que ocurre desde la niñez, cuando las madres e hijos salen al monte a recolectar lo que encuentran comestible. En la jornada, cuando los padres e hijos salen a trabajar al campo, a la milpa. También ocurre en el momento que los niños, entre juegos y deberes, recolectan las flores que caen alrededor del árbol o se trepan habilidosamente a él para obtener las más frescas y tiernas.

La existencia humana gira alrededor de la comida, particularmente en los pueblos de Veracruz, hecho que se disfruta como es señalado en algunas reflexiones y compilaciones de Rocío Aguilera sobre los pensamientos de los indígenas totonacos de la costa en referencia a la cocina.

La cocina totonaca, olores y sabores –como ellos dicen– que se cultivan para convidar al sol, a la tierra, al Kiwikgolo o dueño del monte, y que la mujer totonaca sazona para el gusto de su pueblo.

“Los viejos nos enseñaron a dar de comer a la tierra, a ofrendar al sol, para que no falte la comisaria, y el pueblo esté contento...”

Sentarse a la mesa y compartir nuestro maíz va más allá del comer, nos arraiga en la costumbre vital que reúne a la familia día a día. Así, el totonaca se convierte en anfitrión con sus variados platillos, que van desde las refrescantes bebidas como el atole agrio hasta sus platos fuertes como el mole de guajolote. Las verduras nativas como el chiltepín, la cebollina, los quelites, el tomate riñonudo, la lechuguilla, etcétera. La carne de monte: armadillo o toche, tuza real, tejón, conejo y chachalaca. Platillos que causan admiración como aquellos que se preparan con flores o raíces, con orugas, hongos e insectos.<sup>10</sup>

Existen muchas razones por las cuales las flores se incluyeron en la dieta mestiza; el aporte energético y valor nutricional, usos medicinales, aplicaciones de la planta como cerca o sombra, incluso su disponibilidad. Las flores están ahí, y las podemos comer; es decir, resulta un recurso alimenticio disponible y a partir de cierto punto, un ingrediente inusitado.

Gran cantidad de ellas brotan en primavera, justo a tiempo para Semana Santa. Es posible que existiera un sincretismo, entre las costumbres cristinas y paganas, pues las flores fueron aprovechadas para sustituir la carne durante la vigilia. Esto pudo fomentar su consumo, entre los grupos mestizos y afromestizos.

Aunado a las citadas ideas, se propone que la herencia cultural indígena trasciende y continúa, pues los descendientes hacen suyos los conocimientos referentes a la naturaleza, entre ellos, sus plantas y su forma de utilizarlas.

Su origen prehispánico y la adaptación a la dieta es más clara si se observan los diversos guisos que se ofrecen hoy en día. Si se encuentra cerca de una población indígena, los platos tienen como ingrediente principal la flor, ensalzada en alguna preparación, aunque también pueden servirse tan sólo hervidas o asadas. Pero

<sup>10</sup> Aguilera Madero, Rocío. *Recetario totonaco de la costa de Veracruz*. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 2000, p. 15.

mientras más se acerca a las cocinas de los grandes centros urbanos, las preparaciones se envuelven en carne o huevo. Incluso, en ciertas ocasiones pareciese que se pretendieran ocultar.

A partir de la época virreinal, del mismo modo que los tamales, pudieron ocurrir actos opresivos ante su ingesta, pues significaban un alimento ritual. Por consiguiente, al agregar huevos o carne, este último se hace aceptable, se torna ideológicamente tolerable. Pero también demuestra el nivel económico del que lo ingiere. Durante muchos años prevaleció un pensamiento de ignorante desdén hacia la comida preparada con flores, puesto que se veía como una comida de clase social inferior, referido a lo campesino o indio. Por lo cual persistía una vergüenza étnica derivada del consumo de flores.

Un dato significativo al prodigio de las flores en la cocina son los niveles nutricionales que aportan algunas especies, puesto que varias constituyen una fuente importante de minerales, vitamina c, tiamina y fósforo, así como proteínas, lípidos y carbohidratos. De tal manera que la cocina indígena comprende a estos recursos vegetales como un complemento de la dieta, y en algunos casos, como base.

Si intentáramos categorizarlas, encontraríamos dos grupos: las que son quelites y las que son olorosas. El uno y el otro, incluso, hacen referencia a los ciclos cotidianos y rituales en la vida de los grupos sociales. Mientras que las primeras se pueden consumir diariamente, las otras ocurren en fechas específicas o momentos inhabituales. Asimismo, existe un tercer grupo, las que dan color. Aquellas que son más apreciadas por el color que brindan a los alimentos, que por sus propiedades alimenticias.

Las flores comestibles en la cocina son algo vigente, insondable y diversificado. Por ello, Raquel Torres nos deja varios compendios literarios sobre la cocina veracruzana en los que las incluye.

Al combinar las flores y plantas con peces, aves y animales, nuestros antepasados lograron una doble acción; crear una significación propia a

este acto ritualístico, donde se entrelazan, al mismo tiempo, la relación humana con la gestación cotidiana de la comida.<sup>11</sup>

Este “acto ritualístico” del que nos habla Torres es visible en las flores. Todo esto debido a que cada forma que existe para consumir las flores tiene un sentido más profundo de lo aparente. La alimentación en el ser humano sobrepasa cualquier razón fisiológica y la sublima en un estado donde prevalece una constante de lenguaje entre aquello que somos y lo que decidimos que forme parte de nuestro cuerpo.

### **De las flores que son quelites**

Las flores son quelites. De esta forma se concibe su naturaleza comestible y se establece su forma de prepararlos y servirlos a la mesa. En náhuatl, la palabra “quilitl” significa “hierba tierna comestible”, “hierba comestible” o “aquello que es comestible” y su aplicación desmesurada se encuentra en un sinnúmero de variedades de plantas alimenticias.

Designaban a la mayoría de las plantas comestibles, ya fueran crudas o cocidas, con el nombre quilitl..., vocablo que sirve para designarlas, lo mismo que otros términos especiales, de carácter descriptivo, como por ejemplo el nombre de la planta tonalchichicaquilitl que con una sola palabra dice lo que se da en verano (tonal), que es de sabor amargo (chichic), comestible (quilitl) y que crece cerca del agua (a, abreviatura de atl, agua).<sup>12</sup>

En su libro undécimo, Sahagún incluye algunas flores comestibles. Es interesante observar que éstas son consideradas como quelites. Tal es el ayoxochquilitl o flor de calabaza (*Cucurbita spp*) y el huauquilitl o huauzontle (*Chenopodium berlandieri*). Aparentemente, esta manera de expresar las partes comestibles de las

<sup>11</sup> Torres Cerdán, Raquel. *Las flores en la cocina mexicana*. IVEC, México, Cuadernos de la Cultura Popular, 1996, p. 6.

<sup>12</sup> Nuttall, Zelia. *Los aficionados a las flores y los jardines del México antiguo*. Sociedad Científica Antonio Alzate, Memorias, t. 47, núm. 9-12, México, 1942, p. 594.

plantas subsiste hasta nuestros días. Esto es notable incluso en la lengua; caso idóneo registrado en la Sierra de Zongolica es el xochikilitl, cuyo significado es “flor de quelite” y corresponde a la flor de frijol (*Phaseolus coccineus*). Cabe mencionar que esta región es uno de los lugares donde existen más especies de quelites, los cuales se consumen con amplia fruición.

En repetidas ocasiones podemos observar que las flores son usadas en concordancia con el resto de la planta (hojas, tallos, raíces). Se puede disfrutar de varios quelites cuyas hojas y pétalos se unen en guisos maravillosos, la *Anoda cristata*, mejor conocida como alanche o pax’ tamac (por los totonacos), es un claro ejemplo. También tenemos la *Begonia nelumbiifolia* cuyos tallos tiernos se consumen como quelites en armonía con flores, y así nos vamos encontrando otras especies como *Crotalaria longirostrata* (chipilín), aprovechada en su totalidad hacia el sur de Veracruz para ensalzar tamales y caldos. En algunas otras variedades de plantas comestibles sus flores son consumidas sin la intención específica de hacerlo, puesto que son consideradas también alimenticias y no indigestas, tal es el caso del xonacate (*Allium glandulosum*), cilantro (*Coriandrum sativum*), xocoyole (*Trifolium spp*) o hierba mora (*Solanum nigrum*), entre otros quelites.

En Zongolica se emplean un número significativo de variedades comestibles en la cocina: “Existe una gran cantidad de flores comestibles como: Kakaya, flor de ixzote, gasparita, flor de calabaza, de frijol, cimarrón xochikulit, citlaltómatl, eloxochime, pipitza y oloxóchitl”.<sup>13</sup> Todas estas se incluyen en guisos maravillosos como los tesmoles o tlatoniles.

Xochikilitl se traduce como “flor de quelite”. Es por excelencia la flor de un frijol silvestre que suele llamarse Wa’pah, traducido como duro. Se dice que este frijol es el reducto de frijol lamah (mujer del maíz) que al quedarse en el campo sin ningún cultivo se vuelve así. Antes de fructificar da estas florecillas de un rojo púrpura que en algunas partes llaman

<sup>13</sup> Valdés García, Alejandrina y Héctor Hernández Ruiz. *Recetario nahua de Zongolica, Veracruz*. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 2000, p. 17.

metafóricamente Xochimaríah, simbolizando la condición femenina, y significa flor mujer.<sup>14</sup>

Al parecer el “xochikilitl” es una especie silvestre que crece en el monte. Descrito también como frijol cimarrón, cuyas flores son rojizo-púrpuras. Otra acepción para esta especie es “flor de hua-pa”, que sin duda puede provenir del náhuatl “wa’pah”, y “flores de mahtlaketl”, siendo esta última palabra otra manera de decir ayocote.

Existe la posibilidad que la xochikilitl sea otra especie de *Phaseolus*, como sucede con el frijol chichimeque (*Phaseolus heterophyllus*) cuyas flores tienen un color púrpura o asalmonado y son usadas para elaborar tamales en el centro y norte de Veracruz.

“Xochimaríah”<sup>15</sup> significa virgen, resultando otra de las formas de referirse al *Phaseolus coccineus*, de este modo se puede establecer que las flores representan un estado puro y femíneo, relacionándolas íntimamente con la mujer. No es algo difícil de asimilar cuando comprendemos que son éstas las que dan origen al fruto.

Se cree que cuando las flores de gasparito (*Erythrina spp*) son más hermosas, grandes y rojizas, las mujeres que viven cerca de ahí ya están “casaderas”, tal es el caso que muchos padres celosos cortan el árbol para alejar a los pretendientes. Entonces las madres e hijas guisan las flores para convidar y denotar que las hijas están listas para contraer nupcias.

La *Erythrina americana* es quizá una de las flores que goza de un gran número de nombres comunes: gasparito, gasparita, gásparo, equimite, pichoco, pichocho, pichojo, espadita, machetito, pemuche, permuche, colorín, pispirique, gallito, poró, patol, flor de pita, pito y pitillo, *ad infinitum*. Citado incluso por Bernardino de Sahagún:

Hay también unos árboles que se plantan en las florestas, que se llaman tzonpanquauitl, este árbol es mediano, y tiene las ramas acopadas, la copa es redonda y de buen parecer, tiene unas flores que se llaman equi-

<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 86.

<sup>15</sup> *Ibidem*.

⊕

mixuchitl, son muy coloradas y de buen parecer, no tienen olor ninguno: las hojas de éste árbol se llaman equimitl.<sup>16</sup>

La raíz náhuatl de tzonpanquauitl que menciona Sahagún al parecer tiene que ver directamente con tzonitli que significa cabeza o cráneo y de pantli que es hilera o fila, por lo que tzompantli significa “Hilera de cráneos”. Esta palabra era usada para designar a un altar o muro de personas sacrificadas que se ofrecían a los dioses en la época precolombina. Las cabezas aún sangrantes de los prisioneros se disponían una detrás de la otra ensartadas en estacas de madera, y al ser apiladas de esta manera conformaba una solemne pared de cráneos.<sup>17</sup>

Tzompantli es también otra manera de referirse al género de las *Erythrina* (como la *Erythrina coralloides*). Es posible que la misma raíz influyera otras lenguas, derivando de esta manera palabras como sumpante, zumpante, zompantle, zumplantle (como son conocidas en Chiapas y Centroamérica), xompantli o chunpancle.

Por otro lado, equimitl fue usado también para designar plantas del género *Erythrina*. Se compone por etl (frijol) y quemitl (camisa), quizá en alusión de sus frijoles desmesuradamente coloridos. Esta raíz deriva en palabras como equimite o quemique; y el equimixuchitl del que nos habla Sahagún.

En otras lenguas esta planta ha tenido diferentes nombres como xoyo (maya), lalhni (totonaco de la sierra), tlalhne (totonaco de la costa). Sus flores, de belleza incomparable, pintan las campiñas de todo el estado. Su floración es casi poesía debido a que sucede en el momento que la planta se queda sin hojas (en algunas variedades).

En Veracruz, la *Erythrina americana* es la que se come con mayor deleite. Aunque existen otras especies comestibles como la *Erythrina folkersii* cuyas flores y hojas tiernas se consumen en Los Tuxtlas; a estas últimas se les conoce como cosquelite. Asimismo,

<sup>16</sup> De Sahagún, Bernardino. *Historia general de las cosas de la Nueva España*, (con notas y suplementos de Carlos María de Bustamante) Imp. del ciudadano A. Valdés, 1830, tomo III, p. 293.

<sup>17</sup> Simeón, *op. cit.*, p. 733.

*Erythrina lanata* también se acostumbra comer en la Huasteca, aunque en menor cantidad, debido a que sus flores son algo menu-  
das. Hay también aquellas que se consideran venenosas, por eso se desmontan y se evita su crecimiento, algunas segregadas son las que tienen tonos rosáceos. Se aconseja ser precavido con las especies que se consumen. Otro gran ejemplo de la selección que el hombre ha hecho de las especies que sirven de sustento y las que no lo son.

Algunas regiones del centro del estado hacen la diferenciación de la planta por medio de los diversos nombres: equimite-árbol, gasparito-flor, y colorín- frijol. Las semillas de este último son su-  
mamente venenosas en todas las especies de *Erythrina*. Se em-  
plean como plaguicidas al ser quemadas y en algunas regiones elaboran artesanías con ellas. A veces los niños los queman para hacer bromas, pues sueltan un indeseable aroma.

Una leyenda huasteca cuenta que hace mucho tiempo había gigantes que se comían a los niños. Un día los pequeños planearon cómo acabar con sus enemigos. Los invitaron a comer y sirvie-  
ron deliciosos frijoles de pemuche a sus convidados. Los gigantes inocentemente se sirvieron hasta saciarse y jamás despertaron de aquel sueño.<sup>18</sup>

En el centro de Veracruz, la flor de frijol es llamada xaxan, in-  
fluencia de la lengua totonaca. Los vestigios en el dialecto van a la par de la cocina. Los habitantes de las sierras de Tlalnelhuayocan, cercanas a Xalapa, se resisten a cambiar el metate por la licuadora al hacer un pipián con flores de xaxan; se considera que sólo de esta forma se captura la quinta esencia de un guiso como éste. Con la ayuda de hojas de naranjo se recolecta el aceite que brota de las semillas para que repose en compañía de las flores servidas en el pipián.

Sólo son consideradas como xaxan aquellas que provienen del *Phaseolus coccineus* que son rojizas. También podremos escuchar

<sup>18</sup> Leyenda huasteca conservada por tradición oral, registrada del testimonio del maestro Marco A. Hernández Reyes para esta publicación.



la palabra castellanizada en chachán o chachana. La misma planta es identificada como flor de bótíl por los grupos zoques del sur de Veracruz –y de Chiapas–. El fruto de esta planta es el ayocote, por eso algunas veces es llamada flor de ayocote.

En el Totonacapan, sus pueblos mantienen una parafernalia tan delicada que brota entre sus expresiones culinarias y recaen en las incesantes y perfumadas tentaciones floridas.

Son pocos los pueblos acostumbrados a comer flores, entre ellos se encuentran los totonacas, que las llaman genéricamente xanath; siempre se comen por temporada, sin embargo, las que hay se distribuyen durante todo el año, por lo que se pueden comer flores en el Totonacapan casi todo el tiempo.<sup>19</sup>

Kiwikgolo, dios del monte o palo viejo, es aquel a quien se debe pedir permiso para cazar o recolectar; él cuida a los animales y hace que las flores broten. Así, el equilibrio que prevalece entre el hombre y la naturaleza permite que la belleza se aprecie en cada creación.

Las begonias comunes también se comen, crudas o hervidas, y con todo y su tallo, a los niños indígenas les encanta andar mordisqueándolas cuando van a jugar a los patios familiares o al monte, saben aciditas. También les gusta chupar el néctar dulce de una flor conocida como manzanilla, del cual también gustan los colibríes.<sup>20</sup>

Los pueblos del Totonacapan no sólo se satisfacen con las flores que crecen por gracia de Kiwikgolo, como los pichocos o izote. Ellos penetran el corazón de los montes para recolectar pacientemente las más extrañas y arriesgadas, la majestuosa xanat kgajni (flor de ortiga). No todas las flores de ortiga o mala mujer son comestibles, pero la selección del hombre totonaco ha logrado discriminar las especies dañinas y alimentarse de las comestibles, *Cnidoscolus multilobus* y *Cnidoscolus tubulosus*.

<sup>19</sup> Aguilera, *op. cit.*, p. 193.

<sup>20</sup> Aguilera, *op. cit.*, p. 195.



Esta diferenciación de especies es vital para el estudio de las flores. Algunas veces nos podemos encontrar casos como el chochogo, nombre usado tanto para la flor de un platanillo silvestre (*Calathea marantifolia*) como para una uva cimarrona (*Vitis tiliifolia*) y un quelite (*Ipomea dumosa*). El primero preparado en diversos guisos desde los Tuxtlas hasta Uxapanapa, y el segundo se beneficia en licores o como fruta comestible silvestre, mientras que el último es conocido como xonequi en Xico y Teocelo, así como soyo en la Huasteca y chonegue en Los Tuxtlas. Otras variantes lingüísticas de chochogo (para referirse a la *Calathea marantifolia*) son: choschogo (Tuxtlas, Minatitlán, Uxapanapa), chonegue (Hueyapan de Ocampo) y xoxogo (Pajapan).

Una de las razones por las cuales este trabajo se apoya en la botánica y muestra los nombres científicos de las especies comestibles es porque varias especies son sumamente alérgicas o tóxicas, por eso debemos tener cautela al seleccionarlas o recolectarlas. No se recomienda al inexperto tomar el riesgo de cocinar cualquier flor a la que le encuentre parecido con una comestible.

Tal es el caso de la flor chile de gato o flor de San Lorenzo (*Spathiphyllum friedrichsthali*) que se parece a la cuna de moisés (*Spathiphyllum wallisii*). A simple vista tiene un parecido asombroso, incluso forman parte del mismo género, pero no son iguales, la primera es comestible, la otra no.

En Zongolica la usan para confeccionar salsas y tesmoles prodigiosos, puesto que adiciona un aroma muy peculiar, literalmente a flores. El nombre en lengua náhuatl al que responde es Oloxochitl y Tolancaxochitl, dependiendo de la región. Los indígenas las cortan en las serranías, seleccionando pacientemente las especies comestibles, después las utilizan para su autosustento o las venden en los mercados.

En las zonas montañosas de Veracruz crecen especies de flores conocidas como tepejilote (*Chamaedorea tepejilote*) y chocho (*Astrocarium mexicanum*). Los indígenas popolucas de Sotepan, los zoques, chinantecos y mazatecos de Uxpanapa y los nahuas de Huatusco y Zongolica, consumen estas flores. Las comen asadas,

en salsas, con huevo o solamente con sal, limón y chile (verde, comapeño, serrano seco o fresco). Aunque resulta aparentemente sencillo, ellos saben seleccionar las inflorescencias de ambas palmas en estado inmaduro, cuando la parte comestible no es tan amarga o no está tan recia. Al ingerir dichas variedades no sólo completan su alimentación, sino que estas flores en ocasiones pueden representar su único sustento cuando salen a trabajar a la montaña. Acompañándolas con frijoles y tortillas.

El origen de la palabra *Astrocaryum* se conforma de “astron” (estrella) y “karion” (nuez), en referencia al patrón en forma de estrella de las fibras alrededor de los poros del endocarpio (es decir la parte del fruto que rodea a las semillas), y “mexicanum”, que alude a su localización en México. Mientras que *Chamaedorea tepejilote* proviene de los vocablos griegos “chamai” (sobre el suelo) y “dorea” (regalo); es decir “regalo del suelo”. Es sorprendente observar cómo se mantuvo su raíz náhuatl, “tepexilotl”. La cual proviene de tepetl (cerro) y xilotl (jilote), traducido como “jilote de cerro”. Qué maravilloso nombre para este alimento. Para los pueblos de las montañas el tepejilote –como el chocho– representa su alimento. El obsequio que el cerro les convida, su maíz.

De acuerdo con los grupos indígenas nahuas de Zongolica existen variedades dentro de *Chamaedorea tepejilote* que han sido delimitadas o diferenciadas. Según la tradición oral, los tres tipos de palmas son: la masculina, femenina y otra denominada kohkotto,<sup>21</sup> palabra que hace referencia a “amputado o no completo”, haciendo alusión a la homosexualidad. La diferencia entre ellas podría deberse al uso de dos especies diferentes conocidas como tepejilotes: *C. tepejilote* y *C. elegans*. La palma de tepejilote también es usada en varias regiones para decorar los altares y elaborar artesanías.

El chocho, *Astrocaryum mexicanum*, tiene una forma similar al tepejilote en su interior, pero su exterior está cubierto por delgadas espinas color café, hecho que los popolucas de Sotepan cuidan mucho, para que no se les entierre al liberar la flor. Todo esto por-

<sup>21</sup> Valdés, *op. cit.*, p. 85.

que las espinas son tan finas y parecidas al color de la carne que son muy difíciles de sacar si penetran la piel. Cuidadosamente, con ayuda de un cuchillo abren la capa exterior para sacar las inflorescencias tiernas. Otra manera es colocar las flores en las brasas de la leña –también se realiza esta acción con las flores de tepejilote– para que se tateme la capa exterior y se cocinen las flores en su propio vapor, luego se acuestan en una enorme tortilla, se agrega un poco de salsa y se convida.

El término “chichón o chichun” con el que también es conocido el *Astrocaryum mexicanum* puede tener origen en “titzún”, que es la manera en que los grupos zoques de Chiapas, Tabasco y Veracruz (en Uxpanapa) identifican a esta flor.

Es posible que las inflorescencias de ambas palmas (*Astrocaryum mexicanum* y *Chamaedorea tepejilote*) fueran usadas por indígenas como fuente principal de alimentos o complementaria durante los descansos de la cosecha del maíz, cuando este escaseaba. Dicho esto, podemos encontrar ahí la importancia de estas dos flores en la cocina de los pueblos que habitan en la sierra, algo que todavía se puede apreciar al visitar estas comunidades.

En Veracruz podemos encontrar casi todas las flores comestibles en sus distintos mercados, sólo debemos estar en el lugar y momento adecuados. La temporada lo es todo, la mayoría de ejemplares se encuentran disponibles en primavera, como la flor de palmo o izote (*Yucca guatemalensis*) que según la leyenda popular abre con los truenos de las primeras lluvias (en el mes de mayo). Algunas otras especies como el *Phaseolus coccineus* sólo se pueden encontrar entre octubre y enero, cuando los marchantes de Tlalnelhuayocan llegan a Xalapa a ofrecer las xaxanas.

En el sur se ofrecen los chochogos (*Calathea marantifolia*) para los caldos y en el norte la quebrancha (*Diphysa americana*) que llena de colorido las calles de las plazas. Siempre podemos observar la humildad de los marchantes, la mayoría de origen indígena o campesino, quienes recolectan las flores con suma paciencia y sabiduría para ofrecerlas a todo aquel que distingue lo delicado y fino.

Cuidadosamente se elige cada parte de *Cnidoscopus chayamansa* o *Cnidoscopus aconitifolius* (ambas variedades de chaya), *Leucaena leucocephala* (guaje), *Acacia acatlensis* (cornizuelo), *Taraxacum officinale* (diente de león), *Canavalia glabra* (pillo) o *Clitoria ternatea* (patito) para convertirlas en inolvidables platillos.

Tan inauditas, como las que provienen del coyol (*Acrocomia aculeata*), las cuales son descritas por los nahuas de Zongolica como flores “con sabor agrio”. Tan bellas, como la Milla biflora, llamada “San Juan” en varias regiones de Veracruz y servida en frescas ensaladas.

Entre tantas, tenemos aquellas que provienen de las diversas especies de agave, llamadas flores de maguey, gualumbo, quiote, o cacaya. Asimismo, unas muy parecidas que derivan de la Aloe vera, pero su gusto es un poco más amargo que las anteriores.

Al norte de Veracruz existe el uso de especies maravillosas, una de ellas es la *Delonix regia* (flor de framboyán), cuyos pétalos son confitados en panela y frutas silvestres; o la ya citada *Parmentiera edulis* (flor de cuajilote) de la cual se hacen tlapaniles, caldos y guisos.

Son muchas las especies que son aprovechadas en su totalidad, tal es el caso del *Sechium edule* (chayote), pues en las Altas Montañas se preparan sus tallos, hojas, frutos, raíces y, por supuesto, las flores.

Este ir y venir de ingredientes se da en todos los grupos sociales. Los pueblos mestizos y criollos adaptaron y crearon toda una cultura alrededor de las especies endémicas de América, que son parte de la alimentación y cultura indígena, lo mismo hacen los pueblos originarios con respecto a aquellas que llegan del Nuevo Mundo. Por citar algunos ejemplos, tenemos a la flor de haba (*Vicia faba*) que es consumida en regiones de Zongolica y la Huasteca, esto puede deberse a la similitud que existe con la planta del frijol (*Phaseolus coccineus*). También, podemos mencionar a la Musa paradisiaca (flor de plátano) cuyos botones tiernos se aderezan en increíbles dulces o se comen capeadas.

En algunos casos, las flores que tuvieron un origen nativo y seguramente fueron consumidas con amplio deleite por los grupos indígenas, posteriormente fueron acogidas por los grupos mestizos

o afromestizos que llegaron a habitar esas zonas; tal es el caso de la *Bromelia pinguin*, denominada como flor de cardón en toda la zona sotaventina y el sur de Veracruz –en esta última región aún la consumen algunos grupos indígenas y afromestizos–. Un ingrediente muy fino, guisada en adobos y salsas suculentas, pero también en desuso, puesto que la planta es considerada del monte y sus espinas indeseadas. En respuesta, se cortan y sus inflorescencias son olvidadas.

Existen otros dos bejucos muy estimados en la florifagia, *Gonolobus niger* y *Smilax domingensis*. La primera, llamada en algunas regiones “flor de chupipe” es usada para confeccionar deliciosos molitos de masa. Mientras que la segunda es una planta muy preciada, puesto que es un ingrediente indispensable para la espuma del popo; el maravilloso axquiate o cocolmea, del cual son usados raíz, guías y flores.

### **De las flores que dan color**

En el México antiguo era frecuente que el color se vinculara con las ideas acerca del orden y la forma del mundo.<sup>22</sup> Consecuentemente, en la cocina el color juega un papel fundamental. Varias preparaciones no se podrían concebir si su coloración no fuese la establecida por las generaciones anteriores. Debido a este fenómeno, se emplean diversas plantas para obtener tonalidades rojas, naranjas, amarillas, verdes, violáceas y azuladas. Siendo el caso del achiote (*Bixa Orellana*), grana cochinilla (*Dactylopius coccus*), azafrancillo (*Ditaxis heterantha*) y mohuite (*Justicia spicigera*), entre otras.

La *Justicia spicigera* es una planta con amplios usos medicinales, rituales y mágicos. Su flor es de color naranja y tiene forma de tubito, muy pequeña. En la Huasteca le llaman “muicle, mohuite o moguite” mientras que, en Los Tuxtlas, le atribuyen la denominación “Sangre de Cristo”. En ambas regiones la emplean como

<sup>22</sup> Dupey García, Élodie. *Cosmología y color en las tradiciones náhuatl y maya del Posclásico*. UNAM, México, 2016, p. 175.

colorante natural para textiles, en la medicina tradicional y para confeccionar dulces, sobre todo por el color que les brinda; azul o violáceo. A decir de la gente, “no da sabor ni olor alguno, tan sólo da color”.<sup>23</sup>

Otras flores, aunque son consumidas como quelites, son apreciadas porque dan color a los alimentos, incluso recaen en usos rituales. Este caso se presenta en las flores de cempasúchil (*Tagetes erecta*), cuyo color amarillo o anaranjado se transfiere a guisos, tamales, chileatoles y atoles, durante las festividades de Todos los Santos. Sin olvidar variedades como la flor de Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*) cuya popularidad entre fiestas, fondas y cenadurías está relacionada con la coloración rojiza intensa que tiñe aguas, atoles y ponches en Veracruz.

### **De las flores que son olorosas**

En el estudio de los rasgos culturales y artísticos que ocurren en la pintura de códices, estelas o murales de distintos grupos de Mesoamérica, encontraremos reiterativamente evocaciones de aromas y sabores. De este modo, aparecen flores coronando platos llenos de comida o los recipientes que contienen bebidas de cacao, en un intento metafórico por atribuir cualidades florales o embriagantes a los alimentos, o referir a lo precioso del objeto. Igualmente, las flores pueden ocupar el lugar de la comida en las ofrendas, por ejemplo, de los tamales.<sup>24</sup>

La Talauma mexicana llamada en Zongolica “yoloxóchitl” y en el totonacapan “kuwi xanat” es una de las variedades olorosas o aromáticas más empleadas para bebidas con fines rituales o medicinales. Su uso queda salvaguardado en el Códice badiano<sup>25</sup> y

<sup>23</sup> Fragmento de la entrevista en enero del 2013 a hierberos y curanderos de la región de la Huasteca Baja, en Veracruz.

<sup>24</sup> Notas y conclusiones obtenidas del Seminario “Sensibilidad y cosmovisión en Mesoamérica I: Sabores y olores en la ritualidad náhuatl”, impartido por Élodie Dupey García y Elena Mazzetto. México, septiembre-diciembre, 2015.

<sup>25</sup> De la Cruz, Martín y Juan Badiano. *Libellus de medicinalibus indorum herbis*. IMSS, México, 1964.

Códice florentino, ambos escritos en el siglo XVI. En el último, Sahagún la describe de la siguiente forma:

Las florestas son muy amenas, frescas, y de muchos árboles y yerbas, y de diversas flores; tienen aguas manantiales o de río con que se riega el lugar de tierra fértil; es lugar apacible y muy deleitoso; están plantados en estas florestas árboles de muy olorosas y preciosas flores, que se llaman yolloxochitl, y el árbol que se llama yolloxochiquauitl: son estas flores olorosas y hermosas, y su hechura es como de corazón. Antiguamente solamente los señores las usaban, especialmente las que se llaman tlacaiolloxochitl [tlacayolloxochitl], porque hay otras de menos precio que llaman itzcuiniolloxóchitl [itzcuinyolloxóchitl], que ni son hermosas ni huelen, y usan de ellas la gente baja.

Esta flor llamada yolloxuchiquauitl hácese en árboles grandes como nogales, llámase también el árbol yolloxochitl, son estas flores preciosas, y de muy suave olor, tienen la hechura de corazón, por dentro son muy blancas. Son estas flores de dos maneras unas que llaman tlacaiolloxochitl, son grandes y muy hermosas, úsanlas los señores y gente de arte: hay otras que llaman itzcuiniolloxóchitl, como está dicho es muy medicinal, y la beben también en cacao, que le da muy buen sabor.<sup>26</sup>

En sus descripciones Sahagún deja entrever la importancia que tenía la *T. mexicana* entre los jardines de los señores de la antigua Tenochtitlan, favorita por sus cualidades aromáticas y mágicas. La diferencia que se hace entre la *tlacayolloxóchitl* e *itzcuinyolloxóchitl* puede deberse a que esta última corresponde a otra especie muy similar a la *T. mexicana*, probablemente una especie del género *Magnolia*. La *T. mexicana* fue usada para curar diversos padecimientos, principalmente los relacionados con afecciones cardíacas, así lo describen diversos estudiosos como Francisco Hernández,<sup>27</sup> Francisco Ximénez<sup>28</sup> y el fraile Juan Navarro.<sup>29</sup> El nombre *yolloxochitl* (flor de corazón) hace oda a su forma y bon-

<sup>26</sup> De Sahagún, *op. cit.*, pp. 291-292.

<sup>27</sup> Hernández, Francisco. *Historia natural de la Nueva España*. UNAM, México, vol. II, 1959, p. 5.

<sup>28</sup> Ximénez, Francisco. *Los quatro libros de la naturaleza y virtudes de las plantas y animales*. IMSS, México, pp. 238-239.

<sup>29</sup> Navarro, Juan. *Historia natural o jardín americano*. UNAM, México, 1992. pp. 66-67.

dades. Nicolás Monardes fue uno de los primeros en describir en su *Herbolaria de Indias* (1574)<sup>30</sup> cómo un brebaje de yolloxochitl con cacao podía curar la melancolía. Lo anterior denota la complejidad de la medicina indígena, pues la flor no era usada tan sólo para curar el corazón de forma física, sino también las afecciones sentimentales que éste podía padecer.

Hoy en día, es usada en atoles de increíble complejidad y ritualidad, en la región del Totonacapan y Altas Montañas (Sierras de Huatusco, Coscomatepec y Zongolica), así como su uso medicinal para curar las dolencias del corazón. A veces estos atoles contienen endulzantes como azúcar de caña o piloncillo, lo cual nos hace pensar que anteriormente se usó miel. Es preciso denotar el consumo de ensaladas o pétalos frescos con virtudes fértiles previo a la celebración nupcial entre algunos grupos nahuas de Zongolica.

Sahagún menciona el uso de la mecaxóchitl para aromatizar o como remedio en brebajes de cacao,<sup>31</sup> cuyo significado es flor de cordón, seguramente por su forma, respondiendo a la flor de acuyo, hierba santa, hoja santa, momo o tlanepa. Usada aún en bebidas con cacao al sur de Veracruz.

Muchas especies han sido usadas como condimento para aromatizar aguas de cacao, atoles u otras bebidas. Algunas son mencionadas por Sahagún en su ya citada *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Entre ellas se registran aquellas cuyos aromas son delicados y sugestivos, como mecaxóchitl (*Piper auritum*) yolloxóchitl (*Talauma mexicana*), cacaloxúchitl (*Plumeria rubra*) y cacahuaxochitl (*Quararibea funebris*): “Hay también otros árboles que se llaman cacaoaxochitl en que se hacen unas flores que se llaman también cacaoaxóchitl, son pequeñas, y a manera de jazmines, tienen muy suave olor, y muy intenso”.<sup>32</sup>

Fray Diego Durán y Hernando de Alvarado Tezozomoc nos hablan del antiguo uso de plantas rituales, entre ellas la flor de poyo-

<sup>30</sup> Monardes, Nicolás. *Herbolaria de Indias*. IMSS, México, 1990.

<sup>31</sup> De Sahagún, *op. cit.*, pp. 98.

<sup>32</sup> De Sahagún, *op. cit.*, pp. 292.

matli (*Q. funebris*), la cual está entre las descripciones de especies con propiedades psicoactivas, como los hongos alucinógenos.<sup>33</sup>

A mediados del siglo pasado se desenterró una estatua de Xochipilli, en las faldas del Popocatepetl. En ella se puede observar a la deidad en medio de un estado enteogénico, cubierta de hongos y flores que constituyen el poder del espíritu; las “flores de sueño o temicxoch”. Entre ellas, *Q. funebris*.<sup>34</sup>

Por lo tanto, el embriagante y mágico perfume de las flores mantenía en éxtasis los sentidos. La *Q. funebris* llevaba a un trance debido a sus efectos psicotrópicos. Por todo esto, al agregar este ingrediente, los señores mesoamericanos comenzaban un diálogo con el universo, con sus dioses.

Un error que varios autores cometen al hablar de la *Q. funebris* es asegurar que es *Theobroma cacao*; sin embargo, son especies completamente distintas. Siendo las flores de *T. cacao* carentes de las bondades de aquellas que han adorado tantos pueblos mesoamericanos, la cacahuaxóchitl. Quizá la confusión ocurre al escuchar algunos nombres comunes de la *Q. funebris*, como flor de cacao, rosita de cacao o rosa de cacao, dando como resultado un imaginario donde ésta es la flor de la planta de cacao (*T. cacao*), pero no lo es, es una planta completamente diferente; en cambio el uso de las semillas del fruto de cacao (*T. cacao*) y las flores de cacao (*Q. funebris*) en bebidas es tan antiguo e implícito que fue inevitable haber sido llamada “de cacao”.

El cacao ya era considerado por sí solo como una planta de origen divino. Según algunas leyendas, Quetzalcóatl lo regala a los toltecas y a través de él prospera su cultura. Xochiquétzal adorna con sus flores y Tláloc lo riega con su agua. Una planta comparada incluso con el maíz en la cosmovisión indígena, debido en gran parte a la dualidad que coexistía entre ambos. Por ello,

<sup>33</sup> Durán, Diego y Hernando de Alvarado Tezozomoc. *Crónica mexicana*. Citado por Glockner, Julio “El consumo ritual de enteógenos en México”. Elementos XV-69, 2008, México, pp. 6-7.

<sup>34</sup> Glockner, Julio, “Aquí, allá y en todas partes: trascendencia e inmanencia en el uso de enteógenos”, Cuicuilco XIX-53, México, pp. 284-285

muchos alimentos –como las flores– estaban reservados para las clases indígenas más privilegiadas, como sacerdotes, guerreros o nobleza. Aquellas bebidas de cacao con flores que cita Sahagún numerosas ocasiones, son las mismas que no podía consumir la “gente baja”.<sup>35</sup>

Otros fragmentos citan a la *Plumeria rubra*:

Hay un arbusto que se llama cacaloxuchitl, tiene las hojas anchuelas y larguillas y vellosas, las ramas derechas y bofas, y éstas y las hojas cuando se cortan manan leche, y ésta es pegajosa como miel. Las flores de este árbol son hermosas: llámense también cacaloxuchitl, son de suave olor, y confortan el corazón con él. Por estas comarcas de México se hacen estas flores, pero son mejores las que vienen de tierra caliente que algunas son negras; eran reservadas antiguamente estas flores para los señores. De las que vienen de tierras calientes, unas se llaman necuxuchitl, son cortas: otras se llaman vitzitziltentli [uitzitziltentli], estas son muy apreciadas: otras se llaman caxuchitl [miccaxúchitl], y otras que tienen diversos nombres [tlaocaxúchitl, cocóyac y xocóyac, estas no tan preciadas ni olorosas como las anteriores]<sup>36</sup>.

La *Plumeria rubra* ha sido apreciada en todo Veracruz –y México–, de norte a sur. Sumamente ligada a diversas evocaciones ritualísticas o ceremoniales, puesto que emite un perfume extraordinariamente agradable.

Los zapotecas que arribaron a Veracruz<sup>37</sup> siguen usando la *guie’chaachi* para elaborar collares, adornos florales y tocados durante las procesiones y fiestas patronales, apreciando en demasía aquellas cuyo color es rosáceo. Los totonacos de Papantla adornan a la parroquia de Nuestra Señora de la Asunción y miembros eclesiásticos con *xanath spiritu* o *kakaloxóchitl*, durante la fiesta del Corpus Christi que celebra la fecundidad y abundancia. Los nahuas y tenek de la Huasteca usan flores de mayo o flor de cor-

<sup>35</sup> Gente de poca estima, de clases sociales inferiores.

<sup>36</sup> De Sahagún, *op. cit.*, pp. 294.

<sup>37</sup> A finales del siglo XIX ocurren las primeras grandes inmigraciones de zapotecos de la sierra y del Istmo, en Oaxaca, para trabajar en plantaciones de algodón y en la construcción de ferrocarriles en Veracruz.

pus para decorar altares y ceremonias como el Elotlamanalitzli y los grupos zoque-popolucas de Soteapan hacen unos collares con pu'uchmooya o flor amarilla para sus ofrendas y ritos de paso. Prevalenciando una antigua tradición que dicta la manera en que, si un niño recién nacido o de brazos llegaba a morir, se debía buscar a un padrino que se encargaba de rociar en su cabeza agua bendita y depositar en su boca una pequeña flor llamada pu'chmooya para que no tuviera hambre en la otra vida.<sup>38</sup> Todas ellas responden a *Plumeria rubra*.

Varietades de flores aromáticas llegaron después de la conquista y se adecuaron perfectamente a nuestra cotidianidad. Una de ellas, la flor de azahar (*Citrus aurantium*), de gran tradición hispano-arábiga, cuyo perfume no sólo aromatiza dulces, licores y aguas, sino también poemas y canciones. Un bálsamo que recuerda lo criollo, pero que también es esencial entre los indígenas. Añadida y aceptada en nuestro repertorio debido a que en el México antiguo ya existía un amplio precedente a este acto de comer, oler y beber flores.

Estos perfumes cortejaron el pensamiento mestizo, evidente en las fiestas de la Santa Cruz o de las Cruces de Mayo. Esta ceremonia tiene como motivo recordar la muerte y resurrección de Cristo, entonces la población prepara unos monumentos o altares de madera y varilla, decorados con papel, flores y palma que simbolizan la cruz. Durante esta celebración colectiva, en medio de la música y baile, los pobladores preparan y convidan antojitos, dulces y una horchata donde flotan los delicados pétalos de la flor de súchil (*P. rubra*) que brindan un particular aroma a la bebida. Aquella cacaloxúchitl de tierras calientes que menciona Sahagún y que desde esas fechas ya se describe en castellano como *súchil*. Esta variedad tiene una extraordinaria fragancia que para muchos

<sup>38</sup> Foster, George. *Notes of the Popoloca of Veracruz*. Instituto Panamericano de Geografía e Historia, México, 1977; citado por Félix Báez, Jorge. *Articulaciones e intercambios desde la perspectiva del compadrazgo entre los zoque-popolucas*. Presentada en el coloquio "Aspectos estructurales y metodológicos en el estudio del compadrazgo" organizado por Italo Signorini, Julian Pitt-Rivers y Félix Báez-Jorge. Xalapa, 15-17 de octubre, 1981. p. 239.

ancianos del Sotavento trasciende como una memoria perdurable que incluso los acompaña en la otra vida, pues de alguna manera, en casi todos los panteones sotaventinos custodia sus linderos y desprende sus pétalos entre ánimas y visitantes.

## *Acacia acatlensis*

Árbol de borrego, borreguitos, chindata, chivos, chondata, cornizuelo, cuernosuelo, guayalote, guayote, tiñu, tlahuitole, yepaquilitl.

Florece de diciembre a junio.

El árbol de cornizuelo se puede encontrar en varias regiones y es considerado *monte*, pues sus espinas son considerablemente punzantes, asemejando los cuernos de un toro. Son algunos grupos nahuas del norte de Veracruz quienes recolectan las flores que aún se encuentran en botón y las cocinan en tamales, hervidas, guisadas o con huevo.

Son los botones florales los que se recolectan para consumo, ya que son más tiernos.

## TAMALES DE FRIJOL CON YEPAQUILITL

Huasteca Alta

### INGREDIENTES:

para 8 personas

2 tazas de yepaquilitl, sin tallo, ni pedúnculo

1 cucharadita de tequesquite

¼ de taza de agua

1 kilogramo de masa de maíz

1 taza de frijoles negros, cocidos

4 xonacates, picados

1 chile verde, en rodajas

½ taza de caldo de frijoles

16 hojas de maíz

más hojas de maíz para la vaporera

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una cacerola coloque ¼ de taza de agua y tequesquite, deje hervir hasta que se disuelva y retire del fuego.

En un tazón ponga la masa, frijoles, cebollitas, chile verde, caldo de frijoles, agua de tequesquite, flores y sal al gusto, mezcle hasta que todos los ingredientes se incorporen sin dejar grumos.

Ponga una porción de masa en el interior de una hoja de maíz, doble los lados hacia el centro y la punta hacia abajo, evitando que se salga el relleno. Repita el proceso con el resto de los ingredientes.

En una vaporera coloque una cama de hojas de maíz, después acomode los tamales de forma vertical, tape con más hojas y cierre la vaporera. Cocine por espacio de una hora o hasta que los tamales estén cocidos y la hoja se despegue fácilmente. Sírvalos bien calientes.



Existe una versión más sencilla de esta receta, en la cual las flores se recolectan, se cortan y envuelven en hojas de totemoxtle con un poco del agua de tequesquite, de este modo se ponen al comal hasta que se tatem la hoja y las flores se cuezan en sus jugos. Lo acompañan con frijoles caldosos y chile verde en rodajas o picado.

## **CALDO DE YEPAQUILITL**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de yepaquilitl, sin tallo, ni pedúnculo  
3 jitomates guaje, picados  
4 xonacates, picados  
1 calabaza criolla, picada  
2 chiles chiltepín secos o Santa María, asados  
2 litros de agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un molcajete muele los chiles hasta que se hagan polvo, reserve.

En una olla coloque los dos litros de agua con el jitomate, xonacates, calabaza, chile molido y sal al gusto, hierva por 15 minutos, añada las flores y cocine cinco minutos más, retire del fuego.

Sirva en platos hondos y acompañe con tortillas recién hechas.

Algunos autores aseguran que el origen de la palabra *yepaquilitl* proviene de *epatl*, que quiere decir zorrillo, y *quilitl*, hierba tierna comestible, debido a que las flores tienen un aroma pronunciado.

## **TORTITAS DE YEPAQUILITL CON HUATAPE**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de yepaquilitl, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

4 huevos

aceite vegetal o manteca de cerdo para freír

4 chiles color, asados

10 chiles Santa María, asados

1 diente de ajo, asado

2 tazas de agua

50 gramos de masa de maíz

1 rama de epazote

2 cucharadas de manteca de cerdo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, ajo y agua, hasta formar una salsa, reserve.

En una cacerola caliente la manteca y vierta la salsa, hierva por 20 minutos a fuego manso, añadiendo agua si fuera necesario, añada la masa desleída y epazote, mueva constantemente y rectifique de sal. Cuando espese ligeramente, retire del fuego.

En un tazón mezcle las flores y huevos, agregue sal al gusto y forme tortitas de cinco centímetros de diámetro.

En un sartén caliente suficiente aceite y fría las tortitas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva acompañadas del huatape, frijoles de olla y tortillas recién hechas.

## *Acrocomia aculeata*

Cocoyol, coyol, coyol redondo, coyolxochitl, coyul, guacoyul, maap.

Florece de marzo a septiembre.

La flor de coyol se consume en algunas regiones de la sierra de Zongolica y es llamada coyolxochitl. Su composición es de alta dureza, por eso debe mantenerse varias horas al fuego. La ceniza permite que se ablande, de esta manera también se prepara el maíz, pues cumple la misma función de la cal en la nixtamalización.

## **TESMOLE DE FLORES DE COYOL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de coyol, sin tallo, ni pedúnculo

100 gramos de ceniza

2 tazas de quelites yerba mora

3 tazas de agua

100 gramos de masa de maíz

2 jitomates, asados

¼ de cebolla blanca, asada

2 chiles puya, asados

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores y la ceniza, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un molcajete muele los chiles, cebolla y jitomates, reserve la salsa.

En una cazuela de barro hierva las tres tazas de agua con los quelites y flores, cuando estén suaves añada la salsa y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, sazone con sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

## **TORTITAS DE FLORES DE COYOL CON CALDILLO**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de coyol, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo	6 jitomates, hervidos
2 jitomates guaje, picados	1 o 2 chiles secos o puya, hervidos
½ cebolla blanca, picada	¼ de cebolla blanca, hervida
½ chile verde, picado	1 diente de ajo, hervido
4 huevos	1 taza de agua
aceite vegetal o manteca de cerdo para freír	2 cucharadas de aceite vegetal
	sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los jitomates, chiles y cebolla que está hervida con el ajo, y un poco de agua, hasta formar una salsa, reserve.

En una cacerola caliente el aceite y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego manso, añadiendo agua si fuera necesario, rectifique de sal y retire del fuego.

En un tazón mezcle las flores, jitomate, cebolla, chile y huevos, agregue sal al gusto y forme tortitas de cinco centímetros de diámetro.

En un sartén caliente suficiente aceite, y fría las tortitas de ambos lados hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva acompañadas del caldillo y tortillas recién hechas.

## *Agave fourcroydes, Agave spp*

Agave, bayusa, cacaya, flor de gigante, flor de henequén, flor de jiote, flor de maguey, flor de mezcal, flor de pitol, flor de sotol, golumbos, gualumbos, hualumbos, huexote, kakaya, machete, maguey, quiote.

La floración depende de la especie.

Son muchas las maneras en que se llaman estas flores, todas provenientes de las variedades de maguey (*Agave spp.*) que tiene nuestro país. La diferencia entre una especie y otra puede hacer que la estructura de la flor cambie; habrá aquellas más grandes, otras pequeñas o de colores heterogéneos.

## **TESMOLE DE KAKAYA**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de kakaya, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

4 chiles puya, asados

2 jitomates guajes, asados

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y jitomates con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro coloque las flores y cubra con agua, cuando suelte el primer hervor añada la salsa y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

## **MOLITO DE MASA CON CACAYA**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de cacaya, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

2 jitomates guajes, asados

1 chile verde, asado

1 litro de agua

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un molcajete muele el chile y el jitomate hasta formar una salsa, reserve.

En una cazuela de barro hierva el litro de agua, añada la salsa, flores y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, sazone con sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Las cacayas, como le denominan al *Agave spp.* los popolucas al sur de Veracruz, son guisadas en los molitos de masa; un guiso muy arraigado a esta cultura, lo cual nos muestra la importancia del maíz en los pueblos indígenas, así como su combinación con las flores.

## **FLORES DE HENEQUÉN GUIADAS**

Huasteca

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de henequén, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo  
1 cebolla blanca chica, finamente picada  
1 diente de ajo, pelado y finamente picado  
4 jitomates guajillos, finamente picados  
1 manojito de orégano fresco  
1 chile jalapeño, bien asado  
1 cucharada de manteca de cerdo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Caliente la manteca en una cazuela de barro y acitrone la cebolla y ajo, añada las flores y cocine por cinco minutos moviendo constantemente, agregue el jitomate, mantenga la cocción a fuego manso hasta que suelte su jugo y se haga un recaudo, incorpore el orégano y chile, mezcle bien y rectifique de sal, retire del fuego.

Sirva suficientes flores guisadas. Acompañe con tortillas recién hechas.

Aunque las variedades de agave empleadas para obtener las valoradas fibras de henequén son originarias de la península de Yucatán, se introdujeron en otras regiones de México y el Caribe, entre ellas Veracruz.

Sus flores son semejantes a otros agaves y del mismo modo se guisan en recaudos o incluso se añaden a barbacoas.

## **FLORES DE MAGUEY CON HIERBAS DE OLOR**

Xalapa

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de maguey, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

1 cebolla grande, en rodajas

1 manojito de hierbas de olor (tomillo y orégano frescos)

1 cucharada de manteca de cerdo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una cazuela de barro caliente la manteca y cocine la cebolla hasta que se ablande y transparente un poco, entonces añada las hierbas y flores, mezcle unos minutos en el fuego para que las hierbas desprendan sus aromas y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Esta receta es propia de la ciudad de Xalapa, donde ocasionalmente se encuentran en sus mercados las flores de maguey que arriban desde la Sierra Fría, que corresponde al corredor Las Vigas-Altotonga-Perote.

## **FRIJOLES CON KAKAYA**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de kakaya, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

2 tazas de frijoles negros

4 chiles serranos secos

1 rama de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga todos los ingredientes, cúbralos con suficiente agua y deje hervir hasta que los frijoles estén suaves, añada más agua si lo necesitara la preparación. Agregue los chiles, flores y epazote, cocine por otros cinco minutos y sazone con sal.

Sirva los frijoles con las flores y acompañe con tortillas recién hechas.

Los chiles se ablandan y le dan sabor al caldo de los frijoles, cuando están servidos se pueden romper con ayuda de una cuchara para aumentar el picante. Estas flores se encuentran disponibles en los mercados de la sierra de Zongolica y Soteapan, durante junio y agosto, pero ocasionalmente se les puede ver regados por varios otros mercados de Veracruz, como los mercados dominicales de Xalapa.

**CABEZA DE RES EN BARBACOA CON FLORES DE HENEQUÉN**  
Actopan-Úrsulo Galván

**INGREDIENTES:**

para 8 personas

4 tazas de flores de henequén, sin pedúnculo, ni pistilo  
1 cabeza de res, limpia  
10 dientes de ajo, pelados  
10 pimientas negras  
1 manojo de hierbas de olor frescas (tomillo, orégano y laurel)  
2 hojas de aguacatillo frescas  
¼ de taza de vinagre blanco  
½ taza de agua  
Pencas de maguey u hojas de plátano  
Sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Muela los ajos, pimientas, hierbas, hojas de aguacate y sal en un molcajete hasta obtener una pasta, mezcle con el agua y vinagre. Reserve.

Mezcle la carne y la pasta, deje reposar por dos horas.

La barbacoa se puede cocinar en horno bajo tierra, colocando la carne y las flores juntas, envueltas en pencas de maguey u hojas de plátano. También se puede cocinar en una olla grande, de barro o aluminio. En cualquier caso se debe dejar cocinar por lo menos seis horas o hasta que la carne esté muy suave.

Sirva una porción de carne con suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas, salsa verde, limones y frijoles refritos.

Este platillo permite que las flores se vayan cocinando lentamente con la succulenta carne de la cabeza de res. Al final, se preparan tacos de carne con flores, acompañados de alguna salsa picante recién hecha en el molcajete.

## *Aloe vera*

Sábila, gualumbos.

Florece de septiembre a abril.

Las flores de sábila tienen un parecido asombroso al *Agave spp.*, incluso a veces algunos autores o investigadores las confunden, pero son especies completamente diferentes.

Resulta más raro el consumo de estas flores porque son más pequeñas y se obtienen cantidades menores que las que se recolectan en el maguey, asimismo son un poco amargas; algunas personas cambian el agua tres veces para quitar un poco de lo amargo de las flores, pero aconsejo al lector que siempre usen las que son más tiernas, pues siempre en el arte de la cocina veracruzana son las que tienen la gracia de ser suaves y menos amargas.

## **TACOS DE FLOR DE SÁBILA**

Xalapa

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de sábila, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

4 jitomates guaje, picados

½ cebolla blanca, en rodajas

1 chile verde, picado

1 cucharada de manteca de cerdo o aceite vegetal

5 hojas de epazote, picadas

200 gramos de queso fresco

12 tortillas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. En una cazuela caliente la manteca y añada la cebolla, cocine a fuego medio hasta que se torne translúcida, agregue los jitomates y un poco de sal, cocine por cinco minutos, termine con las flores, chile y epazote, mezcle bien y retire del fuego.

Sirva una porción del guiso en las tortillas con una rebanada de queso.

## **TORTITAS CON FLOR DE SÁBILA Y CALDILLO**

Xalapa

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de sábila, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo  
2 jitomates guaje, picados  
½ cebolla blanca, picada  
½ chile verde, picado  
4 huevos  
aceite vegetal o manteca de cerdo para freír  
6 jitomates hervidos  
¼ de cebolla blanca, hervida  
1 diente de ajo, hervido  
1 taza de agua  
1 ramillete de perejil fresco  
1 ramillete de orégano fresco  
1 hoja de laurel  
2 cucharadas de aceite  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los jitomates, cebolla, ajo y agua hasta formar una salsa, reserve.

En una cacerola caliente el aceite y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego manso, añadiendo agua si fuera necesario, añada las hierbas de olor y laurel, rectifique de sal y retire del fuego.

En un tazón mezcle las flores, jitomate, cebolla, chile y huevos, agregue sal al gusto y forme tortitas de cinco centímetros de diámetro.



En un sartén caliente suficiente aceite y fría las tortitas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva acompañadas del caldillo y tortillas recién hechas.

## *Anoda cristata*

Alache, alachi, amapola, amapola azul, amapola de campo, amapola morada, amapola silvestre, bimalva, malva, malva cimarrona, malva de Castilla, malvilla, panelita, pax'tamac, pie de gallo, violeta, violeta de campo, violeta de monte.

Florece casi todo el año.

Este quelite es muy apreciado y crece en algunas zonas húmedas, como las cañadas. Cuando florece, se recolecta y se guisa, en ocasiones con sus hojas o sólo las flores que tienen un color morado. Debemos tener en cuenta que el alache, malva o violeta de monte, como es conocida esta planta en otras regiones, es un quelite popular.

## **SOPA DE PAX' TAMAC**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores y hojas de pax' tamac, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

2 litros de agua

¼ de taza de frijoles negros tiernos

2 cebollinas, picadas

1 calabaza criolla

3 hojas de cilantro extranjero\*

1 cucharada de manteca de cerdo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles, cocine por una hora o hasta que los frijoles estén suaves; agregue las flores y hojas, cebollinas, calabaza, cilantro extranjero y manteca, cocine por diez minutos o hasta que las hojas de pax' tamac estén blandas, rectifique la sal, retire del fuego. Sirva la sopa y acompañe con tortillas recién hechas.

Esta receta es parte de la cocina totonaca donde tiene origen el nombre pax' tamac. Los indígenas buscan los quelites en el monte y preparan con él una sopa que resulta ser un gran platillo, pues todos los ingredientes que se usan son frescos, traídos del campo, milpa o traspatio.

\* También llamado cilantro de monte, cilantro ranchero, cilantro cimarrón, culantro, perejil ranchero, xamat, entre otros.

## **TACOS DE FLOR DE ALACHE**

Grandes Montañas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de alache, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

1 taza de miltomates, picados

¼ de cebolla blanca, picada

6 chiles tabaqueros verdes, asados

1 diente de ajo criollo, asado

1 cucharada de aceite vegetal

tortillas recién hechas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un molcajete muela los chiles, ajo, cebolla y miltomates hasta formar una salsa martajada.

En una cazuela caliente el aceite, añada la salsa y un poco de sal, cocine por cinco minutos, termine con las flores, mezcle bien y retire del fuego.

Sirva una porción del guiso en las tortillas para hacerse unos tacos.

Las flores de alache se consumen en el centro de Veracruz, donde los nahuas de Zongolica y Coscomatepec las guisan para hacerse unos tacos.

## **PAX' TAMAC CON HUEVO Y PIPÍAN**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de pax'tamac, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo  
8 huevos  
1 cucharada de aceite vegetal  
200 gramos de pepitas de calabaza, tostadas  
1 chile verde, asado  
2 jitomates guajes, asados  
1 diente de ajo, asado  
2 tazas de agua  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
1 rama de epazote fresco  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela las pepitas, chile, jitomate, ajo y agua, hasta formar una salsa, reserve.

En una cacerola caliente la manteca y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego manso, añadiendo agua si fuera necesario, añada el epazote, rectifique de sal y retire del fuego.

En un sartén caliente el aceite, añada los huevos, flores y sal al gusto, revuelva constantemente para que la mezcla se caliente de manera uniforme, cuando el huevo esté cocido retire del fuego.

Sirva las tortitas con el pipián y tortillas recién hechas.

## *Astrocaryum mexicanum*

Chichón, chichun, chipi, chocho, chocón, chohcho, tzitzún.

Florece de marzo a agosto.

Los chochos se consumen por todo el sur de Veracruz, comenzando en Los Tuxtlas con el volcán de San Martín y avanzando entre Soteapan y Mecayapan; lo que comprende la sierra de Santa Marta, finalizando en los grupos montañosos de Uxpanapa y Las Choapas.

Las espinas que cubren las flores son muy finas y del color de la carne, por eso debe tenerse cuidado al quitarles la cubierta leñosa. Quizá la forma más antigua de cocinarlas es a las brasas del fogón que tatemán el exterior y cuecen la inflorescencia al interior, después se aliñan con alguna salsa de chiles verdes, tabaqueros o coachiles. De ahí partimos a la preparación con huevo o entre el hervor de los frijoles.

## **CHOCHOS ASADOS**

Soteapan - Los Tuxtlas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 piezas de chochos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un comal o brasas de leña asamos las flores, volteando ocasionalmente, hasta tatemar toda la parte exterior, y se retira del fuego.

Con ayuda de un cuchillo se quita la parte quemada y se extrae la parte tierna del interior.

Servir con tortillas recién hechas.

Los indígenas del sur de Veracruz ponen las flores a las brasas del fogón para quitarle las hojas al tepejilote (*Chamaedorea tepejilote*) y la cubierta leñosa al chocho (*Astrocaryum mexicanum*). Este último cuenta con espinas tan finas que debe tenerse precaución al recolectarlas y prepararlas, pues tienen el mismo color que la carne; al colocar en el fuego, las espinas se queman. Asimismo, los pobladores del sotavento usan la misma técnica para cocinar el cardón (*Bromelia pinguin*).

De este modo, se cuecen en su propio jugo y el resultado es apreciado, sobre todo cuando se va a trabajar al campo, donde sólo las completan con tortillas, frijoles, salsa picante o limón.

Para esta receta se pueden usar las flores de chocho, tepejilote y cardón.

## **FRIJOLES CON CHICHÓN**

Uxpanapa

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de chichón, sin tallo, ni hojas o espinas

1 taza de frijoles negros

¼ de cebolla blanca

2 hojas de momo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Ponga los frijoles en una olla, cúbralos con agua, agregue cebolla y momo, cuézalos por dos horas o hasta que estén tiernos, añada las flores y deje hervir otros veinte minutos, sazone con sal, retire del fuego.

Sirva suficientes frijoles con flores. Acompañe con tortillas y chile verde, entero o en salsa.

Recuerdo que esta receta la aprendí durante un viaje al Uxpanapa con la antropóloga Raquel Torres Cerdán, en la casa de una familia zoque. Cada día de aquella odisea podía conocer la despensa que ofrecía uno de los últimos reductos de selva que aún quedan al sur de Veracruz; como Tepezcuintle, Mayacaste, Axquiote y por supuesto, Chichón.

La palabra que ellos pronunciaban era *tzitzún*, que es el nombre de un cerro sagrado entre los grupos zoques de Chiapas, en cuyas laderas crecen unas palmas cuyas flores tienen el mismo nombre. Este vocablo es castellanizado entre otros grupos indígenas o mestizos, como *chichón* o *chichun*.

Al guisar estos frijoles, colocaban las flores sin espinas desde el comienzo de la cocción o cuando los frijoles ya comenzaban a ponerse tiernos. Un platillo que consumían cuando iban a trabajar a la montaña, donde recolectaban el *Astrocarium mexicanum*.

## **FRIJOLES CON CHOCHOS**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de chocho, sin tallo, ni hojas o espinas

50 gramos de masa de maíz

1 taza de frijoles negros

3 hojas de quilaguete

2 cucharadas de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Deslí la masa en media taza de agua.

Ponga los frijoles en una olla, cúbralos con agua, agregue el quilaguete y manteca, cuézalos por dos horas o hasta que estén tiernos, añada las flores y masa desleída en agua, deje hervir otros veinte minutos, sazone con sal, retire del fuego.

Sirva suficientes frijoles con flores. Acompañe con tomachile.

Entre los popolucas y nahuas, el *Astrocaryum mexicanum* es denominado *chocho*. Una acepción de la palabra está relacionada con las barbas de los ancianos, debido a su semejanza.

## *Begonia nelumbiifolia*, *Begonia spp.*

Begonia, quelite agrio, xocoyole.

Florece de noviembre a agosto.

Las begonias son recolectadas a manera de quelites, resaltando la característica de su acidez; por lo cual adquieren el nombre de *quelite agrio* o *xocoyole*.

Las partes comestibles de la planta son los peciolos, hojas tiernas, botones florales o flores tiernas, que a veces sólo se preparan guisadas, hervidas o al vapor.

## **QUELITE AGRIO CON SUS FLORES**

Huasteca Baja y Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de quelites agrios con flores, sin pistilo

½ taza de ajonjolí tostado

4 chiltepines verdes o secos, asados

1 taza de frijoles negros tiernos

4 cebollines, picados

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela el ajonjolí y chiltepín en metate o molino de mano hasta formar un polvo fino.

Ponga los frijoles en una olla, cúbralos con agua, agregue el ajonjolí molido, cebollín y sal, cuézalos por dos horas o hasta que estén tiernos, añada los tallos, hojas y flores, deje hervir otros veinte minutos, rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva suficientes frijoles con quelites. Acompañe con tortillas recién hechas.

Esta receta se prepara entre los totonacos y nahuas del norte de Veracruz.

## *Bromelia pinguin*

Borregos, borreguitos, cardo, cardón.

Florece de marzo a junio.

El cardón es una penca con hojas espinosas, color verde con tonos rosados, en forma de roseta. Se ha utilizado como cerca viva, pero también es considerada maleza o monte. Varias familias afro-mestizas del Sotavento recolectan su particular inflorescencia, cuyo estado inmaduro se describe de color blanco con tonalidades rosáceas o violáceas.

La flor de cardón tiene un sabor excepcional, apreciado por las familias campesinas y olvidado en las grandes ciudades; no obstante, día a día entran en desuso las recetas y conocimientos relacionados con las inflorescencias de esta planta, pues la buena usanza culinaria ha sido olvidada por las nuevas generaciones, que ya no se sienten identificados con la cocina de sus padres o abuelos, del monte, milpa o traspatio de las flores.

## CHILEATOLE DE MANITAS DE CARDÓN

Sotavento / Puente Nacional

### INGREDIENTES:

para 4 personas

8 manitas de cardón	500 gramos de costilla o
1 chile seco, asado	espinazo de cerdo, en trozos
3 jitomates guajillos, asados	¼ de cebolla blanca
1 diente de ajo, asado	5 hojas de epazote
200 gramos de masa de maíz	sal al gusto
2 litros de agua	

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua; cuando suelte el primer hervor, retire del fuego y escurra. Una vez cocidas las flores, corte en rebanadas y reserve.

Muela los chiles, jitomate y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una superficie limpia y plana coloque la masa de maíz, trábajela con las manos añadiendo un poco de agua y sal para que se suavice. Haga pequeñas bolitas y, con ayuda del dedo índice, presione la masa para hacerle una especie de ombligo y obtener una cazuelita u orejita. Reserve.

En una olla ponga los dos litros de agua, la costilla, la cebolla, un diente de ajo y sal, deje hervir por una hora; añada la salsa, flores y orejitas de masa, cocine por otros veinte minutos más moviendo con ayuda de una pala de madera. Pasado el tiempo rectifique de sal, agregue el epazote y retire del fuego.

Sirva el chileatole con costilla y suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

## **GUISADO DE FLOR DE CARDÓN**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 flores de cardón, sin tallo, troceadas  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 diente de ajo, finamente picado  
4 jitomates guajillos, finamente picados  
1 plátano macho, en rebanadas y frito  
2 pimientas negras  
1 clavo de olor  
1 ramita de orégano fresco  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Caliente el aceite en una cazuela de barro y acitrone el ajo, añade las flores y cocine por cinco minutos, moviendo constantemente; agregue el jitomate, mantenga la cocción a fuego manso hasta que suelte su jugo y se haga un recaudo, incorpore los plátanos, especias y orégano, mezcle bien y rectifique de sal, retire del fuego. Sirva suficientes flores guisadas. Acompañe con tortillas recién hechas.

Las flores de cardón son consumidas por los afromestizos del sotavento y algunos pueblos afromestizos e indígenas del sur de Veracruz, de donde se extrae esta receta. Se puede denotar la influencia del mestizaje en el uso de ciertos ingredientes y especias, todas para ensalzar al ingrediente principal: la flor.

## ADOBO DE BORREGUITOS

Sotavento / Puente Nacional

### INGREDIENTES:

para 4 personas

4 borreguitos, sin tallo	1 pizca de cominos
1 chile seco (chile chipotle morita), hervido	2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal
4 jitomates guajillos, hervidos	4 bisteces de cerdo
¼ de cebolla blanca, hervida	sal al gusto
1 diente de ajo	

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. Luego píquelas en trozos pequeños o rebanadas.

Muela el chile, jitomate, cebolla, ajo y comino hasta obtener una salsa.

En una cazuela caliente la manteca y fría los bisteces hasta que estén dorados, vierta la salsa, flores y un poco de sal, cocine por veinte minutos a fuego manso para que la salsa espese ligeramente y se sazone, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva un bistec con suficientes flores y salsa. Acompañe con tortillas recién hechas, arroz rojo o frijoles caldosos.

Quizá son esos colores lo que hace que se denomine en varias regiones como *borregos* o *borreguitos*. Otra razón puede ser su textura algodonosa o forma similar a una pata de borrego. También es llamada pata de cochino o mano de cardón.

De ellas se hacen unos prodigiosos adobos, en adición o ausencia de bisteces o costilla de cerdo, en ocasiones se utilizan chiles frescos como los jalapeños y se omite el comino. Asimismo, se preparan con huevos frescos, asados o guisados.

## **PICO DE GALLO CON FLOR DE CARDÓN**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 flores de cardón, sin pedúnculo  
3 jitomates guajillos, finamente picados  
½ cebolla blanca, finamente picada  
1 chile jalapeño, finamente picado  
¼ de taza de jugo de naranja agria  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. Luego píquelas en trozos pequeños o rebanadas.

En un cuenco coloque todos los ingredientes y mezcle bien, rectifique de sal y reserve.

Sirva en tacos o para acompañar guisos.

Para algunos especialistas de la cocina mexicana el pico de gallo es considerado una ensalada, por sus ingredientes frescos, pero otros llegan a la conclusión de que su naturaleza es más bien la de una salsa, pues usa chiles para su preparación y se considera un acompañamiento.

Algunas cocineras del sur de Veracruz añaden las flores cocidas y picadas al pico de gallo, con un poco de jugo de naranja agria. Se sirve con tortillas recién hechas a mano o acompañando otros platillos, sobre todo carnes asadas o guisados.

## *Calathea marantifolia*

Chochogo, chonegue, choschogo, lechuga, shuco, suco, xoxogo, xuco.

Florece de agosto a enero.

El chochogo es un ingrediente prodigioso que se extiende por todo el sur de Veracruz, a través de regiones selváticas y cálidas que permiten el crecimiento de este platanillo silvestre, como es descrito en diversas ocasiones. De esta planta (*C. marantifolia*) se consumen flores y raíz, esta última se convierte en un apreciado tubérculo. Asimismo, sus hojas son usadas para tamales y envueltos.

Son tantas recetas que se hacen con la *Calathea marantifolia* que podría asegurar que es una de las flores comestibles más populares en el sur de Veracruz. Se debe advertir al lector que su tamaño en algunas ocasiones es considerable.

## **MOLITO BLANCO CON CHOCHOGO**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de chochogos  
4 tazas de agua  
100 gramos de masa de maíz  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Caliente las cuatro tazas de agua en una cazuela de barro, cuando comience a hervir, agregue la masa desleída en agua, mueva constantemente con ayuda de una pala de madera por diez minutos o hasta que se espese y esté cocida la masa, añada las flores, mezcle bien, reserve.

Sirva las flores con suficiente molito blanco, acompañe con tortillas recién hechas.

Esta flor se cocina en diversas regiones, como Hueyapan, Mecayapan, Soteapan, Pajapan, Cosoleacaque, Minatitlán, Uxpanapa y Las Choapas; de ahí que las diversas etnias (como popolucas, nahuas o mazatecos, entre otros) lo confeccionen en molitos de masa que enaltecen la relación entre las flores y el maíz.

## **MOLITO COLORADO CON CHONEGUE**

Hueyapan de Ocampo

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de chochogos  
50 gramos de masa de maíz  
1 bolita de achiote (10 gramos)  
2 jitomates guajes, picados  
1 chile verde, picado  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Deslíá el achiote y masa en media taza de agua.

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, agregue la masa, achiote, jitomate y chile, cocine por diez minutos o hasta que se espese y esté cocida la masa, rectifique la sazón.

Sirva las flores con suficiente molito colorado, acompañe con tortillas recién hechas.

Esta receta añade achiote al molito de masa, que resulta ser un ingrediente muy común en el campo, y consecuentemente entre los mercados y las mesas de los habitantes del sur de Veracruz; combinado con las flores de chonegue, el resultado es increíble.

Es preciso aclarar que el achiote que ofrecen las marchantas en el mercado (el cual se usa en esta receta y otras de este compendio) no tiene ningún parecido ni equivalencia con el achiote comercial. Este es un achiote tan sólo cortado, seleccionando las semillas, hervidas, secas y molidas, hasta obtener una pasta fina, de sabor, aroma y color muy intensos. No se añade ninguna otra especia, como los recados o recaudos de la Península de Yucatán.

## **MOLITO DE MASA CON CHONEGUE**

Hueyapan de Ocampo

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de chochogos  
50 gramos de masa de maíz  
2 chiles guajillos, sin semillas, hervidos  
2 jitomates guajes, hervidos  
1 diente de ajo, hervido  
2 cucharadas de aceite vegetal  
¼ de cebolla blanca, picada  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Deslí la masa en media taza de agua.

Muela los chiles guajillos, jitomates y ajo hasta formar una salsa tersa, reserve.

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una cazuela caliente el aceite y saltee la cebolla hasta que esté ligeramente transparente; añada la salsa, flores y masa, cocine por diez minutos o hasta que espese y esté cocida la masa, rectifique la sazón.

Sirva las flores con suficiente molito, acompañe con tortillas recién hechas y frijoles caldosos.

Esta receta fue proporcionada por doña Petra quien vive en Santa Rosa Loma Larga, confecciona varios platillos con flores que vienen y van entre sus recuerdos: caldos, capeados, molitos y dulces. Entre tantas delicias, hablaba de la importancia entre la vegetación y la conciencia de preservar sus especies, “porque ellas son las que alimentan. Poco a poco nuestros hijos y nietos se van olvidando de que ahí encontramos todo”.

## **CALDO DE OLLA CON CHONEGUE**

Hueyapan de Ocampo

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

12 flores de chonegue  
3 litros de agua  
6 trozos de costilla de res  
1 bolita de achiote (10 gramos)  
¼ de repollo, en tiras delgadas  
2 zanahorias, peladas, en rodajas  
6 papas criollas, en cuarterones  
100 gramos de ejotes, sin puntas, troceados  
1 chayote tierno, pelado, rebanado  
¼ de cebolla blanca  
1 manojito de cilantro fresco, picado  
1 manojito de perejil fresco, picado  
3 hojas de orégano gordo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Deslíe el achiote en media taza de agua.

En una olla ponga el agua, flores, costilla de res, achiote, cebolla y sal, deje hervir por una o dos horas o hasta que esté suave la costilla; si fuese necesario agregue más agua. Pasado el tiempo, añada las hierbas aromáticas, repollo, zanahorias, papas, ejotes y chayote; tape, cocine otros veinte minutos y retire del fuego. Rectifique el sazón.

Sirva el caldo con un trozo de costilla, verduras y flores. Acompañe con arroz blanco y tortillas recién hechas.

En primavera y verano se colecta esta flor en el monte y se vende en los mercados del sur de Veracruz. Las mujeres mayores compran sus manojos para preparar un caldo, donde se integran como una verdura más.

## **CALDO DE RES CON CHOCHOGO**

Coatzacoalcos-Minatitlán

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

12 flores de chochogo  
2 chayotes, pelados y rebanados  
2 zanahorias, peladas y rebanadas  
1 elote en rebanadas  
1 diente de ajo  
1 manojito de cilantro fresco  
1 manojito de hierbabuena  
3 hojas de orégano gordo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, costilla de res y ajo, cubra con agua, deje hervir por una o dos horas o hasta que esté suave la costilla; si fuese necesario agregue más agua. Pasado el tiempo, añada las hierbas aromáticas, chayote, zanahoria y elote; tape y retire del fuego. Rectifique el sazón.

Sirva el caldo con un trozo de costilla, verduras y flores. Acompañe con arroz blanco y tortillas recién hechas.

## **BARBACOA DE POLLO CON CHONEGUE**

Hueyapan de Ocampo

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

8 flores de chonegue  
4 muslos o piernas de pollo  
2 chiles guajillos, sin semillas, asados  
1 chile chipotle, sin semillas, asado  
4 jitomates guajes, asados  
¼ de cebolla blanca, asada  
1 diente de ajo, asado  
2 cucharadas de aceite vegetal  
2 hojas de aguacate  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles guajillos, chipotles, jitomates, cebolla y ajo, reserve la salsa.

En una cazuela caliente el aceite y vierta la salsa, cocine por veinte minutos, retire del fuego.

En una olla ponga el pollo, cubra con agua, deje hervir por treinta minutos, añada la salsa, flores y hojas de aguacate, cocine por otros veinte minutos más y rectifique de sal.

Sirva una pieza de pollo con flores y suficiente salsa. Acompañe con arroz blanco y tortillas recién hechas.

## **CHOCHOGOS EN PIPIÓN**

Cosoleacaque

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

8 flores de chonegue  
1 gallina, en trozos  
200 gramos de pipián tostado  
1 diente de ajo, asado  
1 rama de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela el pipián y ajo, reserve la salsa.

En una cazuela ponga la gallina, cúbrala con agua, agregue sal y cocine por una o dos horas, o hasta que la gallina esté suave; agregue el pipián, flores y epazote, baje el fuego y cocine lentamente hasta que espese ligeramente. Rectifique el sazón.

Sirva una pieza de gallina con flores y suficiente pipián. Lo puede acompañar con arroz blanco y tortillas.

Molitos de masa, adobos, pipianes y caldos son algunas maneras en las que se aprovechan las flores del platanillo silvestre, llamado chochogo. La recolección de éstas ocurre cuando se encuentran tiernas; es decir, cuando aún no han florecido o comienzan a florecer, pues son más delicadas. De lo contrario, si las consumimos cuando están maduras, el resultado no será el mismo.

## **CHOCHOGOS CON COACHILE**

Los Tuxtlas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

8 flores de chonegue  
2 tazas de tomate de milpa, hervido  
3 coachiles, hervidos  
3 cebollines, finamente picados  
1 rama de epazote, hervida  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un molcajete muele el tomate, coachiles, epazote y sal, reserve la salsa.

En una cazuela ponga la salsa, cebollín picado, y las flores, cuando comience a hervir, retire del fuego y rectifique la sal.

Sirva las flores con suficiente salsa. Acompañe con tortillas recién hechas.

El chochogo también se elabora en preparaciones más sencillas, como esta salsa o molito de coachile aromatizada con epazote. La comida resalta por la frescura de los ingredientes, pues todo está recién cortado del monte.

## **ARROZ CON CHOCHOGOS**

Cosoleacaque

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

8 flores de chonegue	2 cucharadas de aceite
100 gramos de camarón seco	1 taza de arroz
3 jitomates, troceados	sal al gusto
1 diente de ajo, pelado	

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga los camarones, cúbralos con agua y deje hervir hasta que estén blandos, separe el caldo y camarones, reserve ambas preparaciones.

Muela el jitomate y ajo, reserve la salsa.

En una cazuela caliente el aceite y añada el arroz, mueva mientras se va dorando ligeramente, agregue la salsa, hierva hasta que el agua se evapore, aumente los camarones con su caldo y las flores, rectifique de sal, hierva hasta que el arroz esté suave y esponjado. Añada más caldo o agua si fuera necesario.

Sirva suficiente arroz con flores y camarones. Acompañe con tortillas recién hechas.

Que versátil e ingeniosa es la cocina veracruzana que busca inspiración entre el monte, traspatio y despensa; amalgamando un quehacer sin parangón, que convierte a la necesidad en gusto y deleite.

Esta receta me la compartieron en el sur de Veracruz, entre los puestos y productos variopintos del mercado de Cosoleacaque, donde me sorprendió la manera en que las flores se convertían en una verdura más, de la forma en que se puede concebir un quelite. Ahí, guisadas entre el arroz, brindándole apertura al horizonte imaginado de la cocina veracruzana.

## *Canavalia glabra*

Flor de sacramento, pillo, sacalamente, sacramento, xokichay.

Florece de abril a mayo.

Los popolucas de Sotepan y Hueyapan recolectan durante noviembre una flor purpúrea o lila que brota en un bejuco, muy semejante a la flor de frijol (*Phaseolus spp.*), y que hacen llamar sacramento, sacalamente, pillo o xokichay. De ellas hacen buenos molitos de masa, con achiote, o guisan con quelites y guías para comer en tacos.

## **MOLITO CON FLORES DE SACRAMENTO**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de sacramento, sin pedúnculo, ni pistilo

2 jitomates guajillos, hervidos

1 bolita de achiote (10 gramos)

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un molcajete muele el jitomate hasta obtener una salsa.

Deslí el achiote en media taza de agua. Asimismo, en otra taza de agua, deslí la masa. Reserve ambos ingredientes.

En una cazuela de barro coloque las flores y cúbralas con agua, hierva a fuego manso hasta que estén suaves, añada la salsa, achiote y masa, mueva contantemente para que la preparación se espese, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores con molito. Acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

## *Capsicum annum*

Chile, chile serrano, chilpaya, flor de chile, marchile.

Florece casi todo el año.

Al norte de Veracruz se preparan huatapes con hojas y flores de chile serrano o chiltepín, las hojas ofrecen un sabor específico al ser molidas e integradas a la salsa. El huatape por si sólo es una comida completa. En ocasiones, se acompaña con tortillas recién hechas en un comal de barro.

La disposición de plantas silvestres o cultivadas de chile es tan pródiga que se pueden consumir sus hojas y flores sin temor a perjudicar la producción del fruto, tan importante en la cocina indígena y popular.

## **HUATAPE CON FLORES DE CHILE**

Huasteca

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de chile serrano o chiltepín, sin pedúnculo

1 taza de hojas de chile serrano o chiltepín, sin tallos

1 chile serrano o 3 chiltepines frescos

2 elotes tiernos, desgranados

2 elotes tiernos, cortados en rebanadas gruesas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela las hojas de chile, chile y elotes desgranados hasta obtener una mezcla tersa.

En una cazuela de barro coloque las flores y elotes rebanados, cúbralos con agua, hierva a fuego manso hasta que estén suaves, añada el elote molido, mueva constantemente para que la preparación se espese, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva el huatape caliente.



*Chamaedorea tepejilote,*  
*Chamaedorea elegans*

Jilote de cerro, tepejilote, tepexilotl.

Florece de marzo a julio.

Las mujeres de Huatusco y alrededores asisten a los días de plaza para comprar las flores que traen desde la sierra las marchantas nahuas, y las guisan de diversas formas: hervidas, asadas, con huevo, capeadas en caldillo de jitomate y con tlatonile, a este último le añaden algunos frijoles cocidos cuando ya está en su punto el mole.

## **TLATONIL CON TEPEJILOTES**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de tepejilote, sin las hojas recias  
100 gramos de masa de maíz  
4 chiles serranos, hervidos  
2 jitomates guajes, hervidos  
¼ de cebolla, hervida  
1 diente de ajo, hervido  
1 clavo de olor, asado  
3 pimientas negras, asadas  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Deslí la masa en media taza de agua.

Muela los chiles, jitomates, cebolla, ajo y especias en un molcajete, hasta formar una salsa, reserve.

En una cazuela caliente la salsa, flores y masa desleída, cocine por veinte minutos o hasta que se espese y esté cocida la masa, rectifique la sazón.

Sirva las flores con suficiente tlatonil, acompañe con tortillas recién hechas y frijoles caldosos.

Las flores poseen una relación con la cocina; en esencia simplifican la forma de preparar y comer los alimentos que se pueden obtener del medio ambiente.

De esta forma, la integración de las flores a preparaciones esenciales hace que magnifiquen sus atributos, de ser un ingrediente disponible en la naturaleza a formar parte de un complejo cultural.

## **TLATONILE CON TEPEJILOTES**

Huatusco

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de tepejilote, sin las hojas recias

200 gramos de pipián

100 gramos de ajonjolí

2 chiles anchos, sin venas, ni semillas

10 chiles comapeños, sin semillas

1 rama de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Tostar el pipián y ajonjolí en un comal por separado, retirar el pipián cuando esté inflado y el ajonjolí cuando se dore ligeramente. Ahí mismo ase los chiles sin quemar.

Muela el pipián, ajonjolí, chile ancho y comapeño con un poco de agua, reserve la salsa.

En una cazuela ponga las flores, agregue la salsa anterior, epazote y sal, cocine hasta que espese ligeramente. Rectifique el sazón.

Sirva las flores con suficiente tlatonile. Acompañe con frijoles caldosos y tortillas recién hechas.

El registro más antiguo que se tiene del *tlatonile* corresponde a Sahagún (1558) donde narra su importancia ritual. Los pueblos nahuas de Zongolica aún preparan diversas versiones de *tlatonil*, con papa, chícharo o masa de maíz para espesar la salsa, el cual se sirve como platillo ritual durante las mayordomías de la región, y todos ellos, al igual que el tlatonile de Huatusco o los tlatoniles de Jalcomulco, se pueden preparar con múltiples flores comestibles.

## TEPEJILOTES EN SALSA VERDE

Grandes Montañas

### INGREDIENTES:

para 4 personas

12 flores de tepejilote

5 chiles verdes

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Ase las flores en un comal hasta que se tatem en las hojas exteriores de la flor y esté cocida por dentro. Retire las hojas quemadas y reserve el centro. En el mismo comal ase los chiles.

En un molcajete muele los chiles, añada los tepejilotes y sazone con sal.

Sirva las flores con frijoles caldosos y tortillas recién hechas.

La distribución de la *Chamaedorea tepejilote* se extiende a través de múltiples regiones montañosas de Veracruz, varias son regiones donde han habitado por muchos siglos grupos indígenas, como popolucas o nahuas, los cuales han creado toda una cosmovisión ligada a la planta, pues de ella aprovechan sus hojas, ramas, madera, flores y semillas.

La salsa verde donde son embebidas las flores es una preparación muy sencilla, pero hace uso de chiles verdes frescos; jalapeños, huachinangos, serranos, tabaqueros y demás, representando de esta forma la biodiversidad que tiene la cocina veracruzana.

## **ESCABECHE DE TEPEJILOTES**

Grandes Montañas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de tepejilote, sin las hojas recias  
2 cucharadas de aceite de oliva  
½ cebolla blanca, en rodajas  
1 diente de ajo, pelado, cortado a la mitad  
2 zanahorias, en rodajas  
6 chiles jalapeños  
2 tazas de agua  
1 taza de vinagre  
1 manojito de orégano fresco  
1 manojito de tomillo fresco  
2 hojas de laurel  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Caliente el aceite en una cacerola, acitrone la cebolla y el ajo, añada la zanahoria, chiles y flores, saltee un poco hasta que la zanahoria esté suave; añada el agua, vinagre, orégano, tomillo, laurel y sal, hierva por diez minutos y rectifique de sal, reserve.

Sirva en un cuenco para compartir al centro de la mesa o guarde en frascos de cristal.

Entre las maravillosas formas de cocinar el tepejilote, se encuentra este escabeche, permitiendo ejemplificar dos cosas; la adaptación de los ingredientes americanos a preparaciones hispánico-arábigas y la versatilidad de las flores en la cocina veracruzana.

## *Chenopodium berlandieri*

Huauzontle, guauzontle.

Florece casi todo el año.

El *Chenopodium berlandieri* es conocido como *huauzontle* en los mercados de varias partes de México, un quelite muy común y sólo reconocido como flor comestible por los especialistas, pues la mayor parte de las personas no imagina que es planta. Se compone por un conjunto de inflorescencias tiernas de color ligeramente verde, que pueden prepararse en disímiles guisos.

## **CALDO DE HUAUZONTLE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de huauzontle  
2 cucharadas de aceite vegetal  
½ cebolla blanca, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
4 jitomates guajillos, finamente picados  
1 chile jalapeño  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra, retire las ramificaciones y reserve el resto.

En una olla caliente el aceite y acitrone el ajo y cebolla, añada el jitomate, cocine hasta que suelte su jugo y se haga un recaudo, añada las flores, chile y suficiente agua, hierva por diez minutos y rectifique de sal, reserve.

Sirva el caldo con suficientes flores y acompañe con tortillas recién hechas.

La elaboración de esta receta no es complicada, por ende, es una preparación para todos los días. En ella se añade chile verde o jalapeño, y algunas mujeres agregan cilantro criollo fresco para brindar un agradable aroma.

## **ALBÓNDIGAS DE HUAUZONTLE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de huauzontle  
100 gramos de harina de trigo  
200 gramos de queso fresco, en cubos  
aceite para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra, retire las ramificaciones y reserve el resto.

En un cuenco mezcle las flores, harina y sal, forme pequeñas bolitas y rellene con un cubo de queso, reserve.

En un sartén caliente el aceite y fría las albóndigas hasta que doren ligeramente y tengan una textura firme, retire el exceso de grasa y reserve.

Sirva tres o cinco albóndigas con caldillo de jitomate y acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

Las albóndigas de huauzontle son una receta en desuso, pues la cocina con quelites se está reduciendo, pero resulta sumamente interesante la forma en que las mujeres rellenan estas bolitas con queso fresco de vaca o queso de cabra desalado, y luego ahogan en caldillo de jitomate, incluso en algunas versiones se capean para que no se rompan.

## *Citrus sinensis*

Azahar, flor de naranjo, naranja, naranjo.

## *Citrus x aurantium*

Kaxiy lanash, naranja agria, naranja cucha, naranja de Castilla, naranja de cucho, tdimalon lanash, tsotso, xocot.

## *Citrus x latifolia*

Limón.

Florece de febrero a marzo.

La misma especie que en otras regiones del mundo responde a *naranjo amargo*, *Citrus aurantium*, se conoce en varias regiones de Veracruz como naranja de cucho, naranjo agrio, naranjo amargo o naranja de Castilla. Su fruto resulta muy apreciado para condimentar alimentos o preparar aguas frescas, así como sus hojas y flores para disímiles usos culinarios.

Usualmente se recolectan aquellas flores que han caído del árbol por cualquier razón, como el viento, los movimientos bruscos o aquellas cuyos pétalos caen debido al fruto que ha comenzado a desarrollarse.

## AGUA DE AZAHAR

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

30 flores de azahar, sin pedúnculos, ni pistilos

1 litro de agua destilada o aguardiente de caña

### ELABORACIÓN:

Las flores se lavan, retirando hojas oscuras o maltratadas. Escurra bien y reserve.

En un frasco limpio coloque las flores y agua, coloque un paño o manta de cielo encima, repose por un mes al sol.

Cuele con ayuda de un paño o manto de cielo, reserve el líquido. Guarde el agua de azahar en frascos de vidrio esterilizados.

Se denomina *agua de azahar* a la infusión de flores de naranjo amargo o naranjo de Sevilla que ha atravesado por un proceso de destilación. También es frecuente utilizar el término *azahar* para referirse a la flor de naranjo, aunque en algunas otras regiones también hace referencia a la flor de algún cítrico, como limón (*Citrus latifolia*). El uso del agua de azahar es común en la medicina y cocina mediterránea, influencia de Medio Oriente a través de los árabes que conquistaron España durante casi 800 años (711-1492). *Azahar* literalmente significa *flor* en árabe, y su aroma evocaba toda preciosidad en las almas de los hombres.

## ROSCONES DE MANTEQUILLA

Xico

### INGREDIENTES:

para 6 personas

1 cucharada de agua de flores de azahar	½ taza de azúcar
150 gramos de mantequilla	1 pizca de sal
2 tazas de harina de trigo, cernida	¼ de taza de agua
	2 claras de huevo

### ELABORACIÓN:

En un cuenco coloque la mantequilla y bata hasta que tenga una textura como de pomada, y reserve.

En una superficie plana coloque el harina, azúcar y sal; mezcle y forme un cuenco, añada la mantequilla, agua y agua de azahar, mezcle hasta formar una pasta homogénea y firme, deje reposar por una hora.

Divida en ocho partes la masa, con cada parte forme un hilo de unos dos centímetros de ancho, junte dos y enrolle a manera de trenza, córtelos de unos ocho centímetros de largo y forme círculos juntando ambos extremos, barnice con la clara, reserve.

Precaliente el horno a 180 grados.

Coloque los roscones en una charola, hornee por veinticinco minutos o hasta que estén dorados y cocidos por dentro, retire del horno y deje enfriar.

Sirva los roscones con café o chocolate.

Al parecer, el agua de azahar ha sido utilizada en Medio Oriente y el mediterráneo para aromatizar bizcochos, roscones, confituras y dulces. De manera paralela, se adapta en la cocina el agua de flores de naranjo, brindando un olor cítrico muy particular a las hechuras de algunos panaderos veracruzanos, sobre todo de la región de las Grandes Montañas.

## **DULCE DE CIRUELA CON FLOR DE NARANJA DE CUCHO**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

10 flores de naranja de cucho, sin pedúnculos, ni pistilos

2 litros de agua

2 piloncillos, rallados

1 kilogramo de ciruela amarilla

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada las ciruelas, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva en un cuenco las ciruelas o guarde en frascos de vidrio.

Las flores de la naranja de cucho son muy apreciadas en el norte de Veracruz, pues la miel que colectan las abejas tiene un aroma y calidad inigualable, además está muy presente en su medicina tradicional, incluso se usa para brindar un agradable aroma a los dulces con frutas.



## *Clitoria ternatea*

Campanitas, patito, pato, sikaakalamet.

Florece todo el año.

Esta flor silvestre de tonalidades purpúreas o rosadas es consumida en molitos de masa, guisos con quelites, hervidas o con huevo, por los grupos zoque-popolucas de Sotepan, que le llaman patos, patitos, campanitas o sikaakalamet.

## **MOLITO CON PATITOS**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de patito, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 jitomates guajillos, hervidos  
1 bolita de achiote (10 gramos)  
100 gramos de masa de maíz  
1 taza de yerba mora, troceada  
1 guía de chayote, troceada  
1 guía de axquiote, troceada  
1 taza de frijol chipo cocido  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un molcajete muela el jitomate hasta obtener una salsa.

Deslíe el achiote en media taza de agua. Asimismo, en otra taza de agua, deslíe la masa. Reserve ambos ingredientes.

En una cazuela de barro coloque las flores y cúbralas con agua, hierva a fuego manso hasta que estén suaves, añada el frijol, salsa, achiote y masa, mueva constantemente para que la preparación se espese, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores con molito. Acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

⊕

## *Cnidoscolus aconitifolius*, *Cnidoscolus chayamansa*

Chaya, chaya brava, chaya mansa, chaya amarilla, chaya verde.

## *Cnidoscolus multilobus*, *Cnidoscolus tubulosus*

Chaya de monte, chichicastle, mala mujer, mala mujer de cerro, ortiga.

Florece de febrero a septiembre.

Existen dos variedades de chaya; una de ellas tiene una hoja suave (*Cnidoscolus chayamansa*) y la otra, por lo contrario, puede llegar a ser irritante (*Cnidoscolus aconitifolius*), por ello se debe tener cuidado en su recolección y preparación.

Por otro lado, las variedades comestibles de ortigas son *C. multilobus* y *C. tubulosus*, cuyas hojas tiernas y flores son preparadas al norte de Veracruz por diversas etnias como totonacos, nahuas y tenek. Incluso su raíz se considera medicinal. Las hojas y tallos son altamente urticantes.

## TAMALES DE CHAYA CON SUS FLORES

Sotavento

### INGREDIENTES:

para 6 personas

1 taza de flores de chaya, sin pedúnculo, ni pistilo	1 cebolla blanca, finamente picada
20 hojas de chaya	1 chile verde, finamente picado
1 kilogramo de masa de maíz	1 diente de ajo, finamente picado
250 gramos de manteca de cerdo	sal al gusto
1 pechuga de pollo, cocida, deshebrada	hojas de plátano, soasadas
5 jitomates guajillos, finamente picados	

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores y hojas de chaya, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra y reserve una taza de agua de la cocción. Cuando estén bien escurridas las hojas, píquelas finamente.

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa y la taza de agua que reservó, mezcle hasta que se forme una masa tersa, agregue la pechuga, jitomates, cebolla, chile, ajo y sal, incorpore a la mezcla y reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de plátano y vierta una cucharada grande de masa, doble dos extremos de la hoja al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.

Coloque los tamales acostados en vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se desprege fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

## **CALDO DE CHAYA CON SUS FLORES**

Cosoleacaque

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de chaya, sin pedúnculo, ni pistilo  
10 hojas de chaya, finamente picadas  
3 calabacitas criollas, cortadas en cubos medianos  
3 cebollines, finamente picados  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, hojas, calabacitas, cebollines y sal, cubra con agua, deje hervir por quince minutos o hasta que estén suaves las hojas y calabacitas. Rectifique el sazón.

Sirva el caldo con suficientes flores y calabacitas. Acompañe con tortillas recién hechas.

En la cultura popular nos encontramos con los términos *chaya mansa* (*C. chayamansa*) y *chaya brava* (*C. aconitifolius*), previendo lo urticante de una de ellas, pues al frotar manos o piel con sus hojas provoca una irritación muy molesta.

Las mujeres de Veracruz se las han ingeniado para llevar a sus hijos al monte y enseñarles a distinguir y recolectar todas las variedades de alimentos comestibles disponibles en la naturaleza. “Hay que pedirle permiso a la chaya para cortarla”, les dicen a los niños para evitar que la chaya se moleste y te pique el cuerpo.

## **XA XANAT KGAJNI**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de xanat kgajni, sin pedúnculo, ni pistilo

200 gramos de frijoles negros

½ cebolla blanca

2 cucharadas de manteca de cerdo

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga todos los ingredientes, cúbralos con suficiente agua, agregue sal al gusto y deje hervir hasta que los frijoles estén suaves.

Sirva los frijoles con las flores y acompañe con tortillas recién hechas.

Es casi inaudito imaginar la parafernalia del totonaco que busca con suma paciencia las flores que usará en la cocina, entre ellas está *xanat kgajni*, que responde a la flor de ortiga, mala mujer o chichicastle.

En algunos grupos de la Huasteca las mujeres mayores acostumbraban moler las flores de ortiga con la masa de maíz para hacer tortillas, lo cual le da un aroma y sabor particular, pero también ofrece un mayor rendimiento.

## **PIPIÁN DE AJONJOLÍ CON FLORES DE ORTIGA**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de ortiga, sin pedúnculo, ni pistilo

250 gramos de ajonjolí, tostado

2 chiles de mole asados\*

2 jitomates guajillos, asados

1 rama de epazote fresco

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela el ajonjolí, chiles y jitomates hasta formar una salsa tersa, reserve.

En una cazuela de barro caliente la salsa, añada las flores y cueza por veinte minutos a fuego medio, agregue agua si fuese necesario para aligerar el pipián. Rectifique la sazón y retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente salsa y acompañe con tortillas recién hechas.



## *Crotalaria longirostrata*

Chipil, chipilan, chipile, chipilín, chipilino.

Florece de julio a agosto.

Los tamales de chipile son muy tradicionales al sur de Veracruz, donde se puede encontrar el quelite fresco entre los puestos del mercado, así como en las tantas recetas que los sugieren; las flores menuditas son apartadas para prepararlas guisadas, con huevo, en tamales y caldos.

Se sirven acompañados de una salsa roja que se elabora con jitomate, cebolla y coachile.



## **TAMALES DE CHIPILE CON SUS FLORES**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

1 taza de flores de chipile  
2 tazas de hojas de chipile  
1 kilogramo de masa de maíz  
300 gramos de manteca de cerdo  
1 taza de agua  
hojas de totemoxtle, remojadas en agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, flores, hojas de chipile, masa, agua y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de totemoxtle y vierta una cucharada grande de masa, doble dos extremos de la hoja al centro y cierre con la punta al centro para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

## **SOPA DE CHIPILE CON SUS FLORES**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de chipile  
1 taza de hojas de chipile  
1 taza de granos de elote  
1 chile verde  
2 calabazas criollas, en cubos medianos  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela los granos de elote, chile y un poco de agua, reserve.

En una olla coloque las flores y hojas, cubra con suficiente agua, añada el elote molido y las calabacitas, deje hervir por espacio de veinte minutos, rectifique la sal y retire del fuego.

Sirva la sopa con suficientes calabacitas, hojas y flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

*Y sus flores...*, añaden las mujeres para enaltecer que tal o cual planta lleva entre la preparación sus propias flores. De tal forma que en aquel lenguaje coquinario que surge entre los fogones, la adición de estas palabras sugiere una delimitación o disociación de la naturaleza de las flores con respecto al resto de su estructura orgánica; es decir, aunque las flores sean menudas, se conciben como tal, se separan y se guisan, ya sea en compañía del resto de la planta o exclusivamente las flores.

## *Cucurbita ficifolia*

Chilacayote, cayote, chilaca, ka'y, ka'ya.

## *Cucurbita máxima*

Calabaza de castilla.

## *Cucurbita pepo*

Ayoxochitl, ayoxochquilitl, flor de calabaza, flor de pipiana, pipiana.

A manera de quelites es como se conciben varias flores. Fenómeno que se expresa tanto en la cocina como en la lengua, pues estas son usadas a la par de los quelites en varios guisos, y algunos tienen un significado paralelo, como puede ser *ayoxochquilitl* o *xochikilitl*; la primera significa flor de calabaza y la segunda flor de frijol.

Disertando en la concepción de la flor como quelite, se puede usar a la *ayoxochquilitl* como musa; en náhuatl *ayotli* es calabaza; *xochitl*, flor; y *quilitl* hierba tierna comestible. De este modo, *ayoxochitl* significa *flor de calabaza*, pero para referirse que esta se encuentra en sazón de comerse se denomina *ayoxochquilitl*. De este modo, la flor atraviesa de estado estético a referente alimenticio.

## **MOLITO CON QUELITES**

Sotepan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 jitomates guajillos  
100 gramos de masa de maíz  
1 taza de yerba mora, troceada  
1 guía de chayote tierna, troceada  
1 guía de axquiotte tierna, troceada  
1 taza de frijol chipo, cocido  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un molcajete muela el jitomate hasta obtener una salsa.

Se deslíe la masa en una taza de agua y se reserva.

En una cazuela de barro coloque la yerba mora, guía de chayote, guía de axquiotte y cúbralas con agua, hierva a fuego manso hasta que los quelites estén suaves, añada el frijol, flores, jitomate y masa desleída, mueva constantemente para que la preparación espese, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes quelites y acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

Esta receta la aprendí en Sotepan, en casa de Ángela Ramírez Arismendi, quien se sentía muy orgullosa de ser indígena popoluca. Ella y su familia me enseñaron pacientemente cada uno de los productos disponibles en su traspatio o monte, que no sólo hablaban de una cocina vernácula, sino de un conocimiento de las especies aprovechables, con fines alimenticios, medicinales, rituales o mágicos.

## MOLITO BLANCO CON GUÍAS Y FLORES DE CALABAZA

Soteapan

### INGREDIENTES:

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculos, ni pistilo

2 guías de calabaza tiernas, troceadas

1 taza de hierba mora, troceada

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Se deslíe la masa en una taza de agua y se reserva.

En una cazuela de barro coloque la yerba mora y guías, cúbralas con agua, hierva a fuego manso hasta que los quelites estén suaves, añada las flores y masa desleída, mueva contantemente para que la preparación espese, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes quelites y acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

Recuerdo con detalle la primera ocasión que probé el molito blanco entre los pueblos popolucas de Soteapan, de ahí hice un recorrido por las cocinas indígenas de distantes latitudes en Veracruz, donde continué probando las diversas variantes de estos molitos.

En esencia, los *molitos* o *molitos de masa* son preparaciones cotidianas, pero también en algunos casos se erigen como preparaciones comunales o festivas, que siempre serán líquidos donde se han cocido carnes o quelites, los cuales son espesados con masa desleída y enriquecidos con otros ingredientes, como chile, jitomate, axiote o hierbas de olor.

La idea anterior dista mucho de los *moles* criollos o mestizos que son primordiales en la cultura de las grandes urbes. En con-

traparte, los molitos, aparentemente más sencillos, esconden entre sus ingredientes maravillas como flores o quelites inusitados, además simplifican la cultura indígena, tan relacionada al maíz y a los productos de la milpa.

## **CALDO DE FLOR DE CALABAZA**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

2 guías de calabaza, troceadas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla coloque las flores y guías, cúbralas con suficiente agua, hierva a fuego manso hasta que las guías estén suaves, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes guías y flores, acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

Este caldo, como lo denominan los popolucas de Soteapan, es una preparación sumamente sencilla que se puede integrar con los productos de la milpa, sobre todo con la planta de calabaza.

## **SOPA DE MILPA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
¼ de cebolla blanca, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
1 calabaza criolla, en cubos medianos  
1 taza de granos de elote  
1 chile verde, en rodajas  
1 rama de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla caliente el aceite y acitrone el ajo y cebolla, añada la calabaza, granos de elote y chile, cocine por espacio de cinco minutos, agregue suficiente agua, flores y epazote, deje soltar el primer hervor y rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva la sopa con suficientes verduras y acompañe con tortillas recién hechas.

La sopa de milpa, de la milpa o milpada –como se conoce en algunas regiones de los alrededores de Xalapa– obtiene su nombre a partir de sus ingredientes, pues todos se pueden adquirir de la misma, entre ellos, la calabaza con sus flores.

## **SOPA DE FLOR DE CALABAZA Y HUITLACOCHÉ**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

2 cucharadas de aceite vegetal

1 diente de ajo, finamente picado

¼ de cebolla blanca, finamente picada

1 taza de huitlacoche, troceado

½ taza de granos de elote

1 rama de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla caliente el aceite y acitrone el ajo y cebolla, añada el huitlacoche y granos de elote, cocine por espacio de cinco minutos, agregue suficiente agua, flores y epazote, deje soltar el primer hervor y rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva la sopa caliente y acompañe con tortillas recién hechas.

Este caldo de flores de calabaza con huitlacoche se parece a lo que en otras regiones es conocido como sopa de milpa, sólo que esta versión añade el huitlacoche de las mazorcas de maíz.

La milpa es por excelencia la unidad productiva del campesino mexicano. En ella interactúan un sinnúmero de especies tanto a escala química, como alimenticia y cultural. Debido a esto, encontraremos constantemente elementos primordiales, como ingredientes básicos y complementarios de la dieta, comprendiendo a toda la planta como recurso alimenticio; es decir, no sólo frutos y semillas de chile, maíz, calabaza y frijol, sino también hojas, tallos, raíces, hongos y flores; dando forma e identidad a la cocina y sus comidas.

## **MOLITO CON FLORES DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

15 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
4 muslos o piernas de pollo  
4 chiles anchos, sin semillas, asados  
1 chile seco, sin semillas, asado  
1 diente de ajo, asado  
1 hoja de aguacatillo oloroso  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela los chiles con el ajo, con suficiente agua, hasta obtener una salsa, y reserve.

En una cazuela de barro caliente la manteca, coloque el pollo y fría muy bien hasta que esté bien dorado, vierta la salsa y deje hervir por veinte minutos, añada las flores, hoja de aguacatillo y rectifique de sal, cuando suelte el primer hervor retire del fuego.

Sirva las flores con el molito y acompañe con tortillas recién hechas.

Este molito casero se elabora en la ciudad de Xalapa, siendo una de las recetas más antiguas que han entrado en desuso, dejando en el olvido aquel gusto xalapeño por la florifagia, sobre todo por las succulentas creaciones que surgen del izote, xaxana, gasparito y flores de calabaza.

En Xalapa y sus alrededores se conoce como chile seco al chile chipotle morita.

## **ADOBO CON FLORES DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo ni pistilo  
500 gramos de pierna de cerdo, en trozos  
4 chiles anchos, sin semillas, asados  
2 jitomates guajillos, asados  
1 diente de ajo  
1 pizca de cominos  
2 cucharadas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla coloque la carne, cubra con agua y deje hervir hasta que esté suave, resérvela con el caldo.

Muela los chiles, jitomate, ajo y comino con un poco de agua hasta obtener una salsa, y reserve.

En una cazuela de barro caliente la manteca, vierta la salsa y deje hervir por veinte minutos, añada una taza de caldo y flores, rectifique de sal, cuando suelte el primer hervor, retire del fuego.

Sirva las flores con el adobo y la carne, acompañe con tortillas recién hechas.

Los adobos son salsas o guisos muy populares en Veracruz, sobretodo en la región centro, donde incluso se añaden flores de calabaza, izote o gasparito.

## **FLORES DE CALABAZA RELLENAS DE QUESO**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
300 gramos de queso de cabra\* o queso de hebra,  
    en doce trozos  
12 hojas de epazote  
3 huevos  
100 gramos de harina de trigo  
aceite para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Tome cada flor y coloque un trozo de queso y una hoja de epazote en su interior, evitando romper la flor, y reserve.

En un cuenco coloque las claras de huevo y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle cuidadosamente para que el capeado no pierda aire, reserve.

En un sartén caliente el aceite, preparándolo para capear las flores.

Tome una flor rellena, reboce en harina y retire el exceso, pase por el huevo cuidando que se cubra toda la superficie y coloque en el aceite caliente. Fríala hasta que esté ligeramente doradita, volteándola para obtener un resultado uniforme, retire del fuego y escurra el exceso de grasa. Repita el mismo proceso con cada una de las flores.

Sírvalas en caldillo o salsa de chile seco, acompañe con tortillas recién hechas.

En los alrededores de Xalapa se produce una variedad de queso de cabra local, tiene una forma redonda, de unos ocho o diez

centímetros de diámetro, con unas líneas en su superficie debido a un molde de madera que se utiliza para prensarlo. Es muy salado, pues se deja añejar y la sal lo conserva mejor. Se vende en los mercados regionales, se debe desalar bien antes de usar. Su sabor es intenso.\*

## **FLORES DE CALABAZA RELLENAS DE PICADILLO**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

18 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
1 cucharada de manteca de cerdo  
½ cebolla blanca chica, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
2 jitomates guajillos maduros, finamente picados  
250 gramos de maciza de cerdo, cocida, finamente picada  
½ plátano macho maduro, finamente picado, frito  
10 aceitunas, deshuesadas, finamente picadas  
10 alcaparras, finamente picadas  
50 gramos de pasitas  
100 gramos de cacahuete, frito, finamente picado  
1 rama de tomillo fresco  
1 rama de orégano fresco  
20 hojas de perejil, finamente picadas  
4 huevos  
100 gramos de harina de trigo  
aceite para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola caliente la manteca, acitrone la cebolla y el ajo, añade los jitomates y una pizca de sal, cocine a fuego manso para que el jitomate suelte su jugo, agregue la carne, plátano, aceitunas, alcaparras, pasitas y cacahuete, cocine por diez minutos hasta que la mezcla pierda humedad y se sazone; termine con las hierbas aromáticas, rectifique la sal y retire del fuego.

Tome cada flor y coloque una cucharada del picadillo en su interior, evitando romper la flor, y reserve.

En un cuenco coloque las claras de huevo y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle cuidadosamente para que el capeado no pierda aire, reserve.

En un sartén caliente el aceite, preparándolo para capear las flores.

Tome una flor rellena, reboce en harina y retire el exceso, pase por el huevo cuidando que se cubra toda la superficie y coloque en el aceite caliente. Fríala hasta que esté ligeramente doradita, volteándola para obtener un resultado uniforme, retire del fuego y escurra el exceso de grasa. Repita el mismo proceso con cada una de las flores.

Sírvalas en caldillo o salsa de chile seco, acompañe con tortillas recién hechas.

De todas las recetas, esta particularmente esconde una historia de sincretismo y mestizaje casi prodigioso; las flores resguardan un picadillo que en principio tiene un origen sumamente criollo, por la técnica y uso de ingredientes del viejo mundo, como alcaparras, aceitunas, pasitas y hierbas aromáticas, pero que fue madurado con lo originario de México o que llegó a través del comercio con otras regiones del mundo, como el cacahuete, el plátano, el jitomate..., y por supuesto, las flores.

Las flores rellenas, ya sean de queso o picadillo, se sirven en un caldillo de jitomate a manera de varias recetas de capeados, como tortitas o chiles rellenos, o con alguna salsa; la de chile seco es predilecta entre los Xalapeños y los habitantes de las regiones aledañas.

## **FLORES DE CALABAZA EN SALSA VERDE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

4 tomates verdes, hervidos

¼ de cebolla blanca, hervida

1 diente de ajo, hervido

1 chile jalapeño, hervido

1 rama de cilantro

2 cucharadas de aceite

2 pipianas o calabaza criolla, en cubos medianos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela el tomate, cebolla, ajo, chile y cilantro hasta obtener una salsa.

En una cazuela de barro caliente el aceite y saltee las pipianas por tres minutos, añada la salsa y sal, cocine por diez minutos, agregue las flores e incorpore la salsa, rectifique de sal, cuando suelte el primer hervor retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente pipiana y salsa, acompañe con tortillas recién hechas.

La pipiana es una calabaza tierna, cuando madura se pueden obtener de ella buenas semillas de calabaza o pipián para preparar diversos guisos. Es muy apreciada para incorporarse a guisos, pues tiene buen sabor, así como sus flores.

## **CALDO DE POLLO CON FLORES DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

4 piernas o muslos de pollo

¼ de cebolla blanca

1 diente de ajo

2 pimientas negras enteras

1 rama de cilantro

1 rama de hierbabuena

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla con suficiente agua coloque el pollo, cebolla, ajo, pimientas y sal, hierva a fuego manso por cuarenta minutos o hasta que el pollo esté suave, añada el cilantro, hierbabuena y flores, cuando suelte el primer hervor, retire del fuego. Retire el ajo, cebolla y pimientas.

Sirva suficiente caldo con pollo y flores, acompañe con tortillas recién hechas y arroz blanco.

Esta receta resulta sumamente casera, donde las flores tienen un papel importante, pues brindan color y sabor al caldo.

## **DOBLADAS DE QUESO CON FLOR DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

24 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

12 tortillas de maíz negro

300 gramos de queso de hebra o queso de cabra\*

12 hojas de epazote

### **ELABORACIÓN:**

Tome la tortilla y coloque en su interior dos flores, una porción de queso y una hoja de epazote, doble de un extremo a otro y reserve.

En un comal coloque las dobladas y caliente por ambos lados hasta que se funda el queso y las flores estén suaves.

Sirva las dobladas con salsa de chile seco o salsa verde.

En la parte central de Veracruz se denomina doblada a la tortilla que lleva en su interior algún relleno –genéricamente con queso– y que se cuece al comal, con la tortilla recién hecha.

En los días de plaza o mercados es común que se ofrezcan las dobladas con flor de calabaza.

Queso de cabra regional.\*

## **DOBLADA DE FLOR DE CALABAZA CON CHICHARRÓN**

Orizaba

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

24 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

12 tortillas de maíz negro

150 gramos de chicharrón molido o chancaste\*

300 gramos de queso de hebra

12 hojas de epazote

### **ELABORACIÓN:**

Tome la tortilla y coloque en su interior dos flores, una porción de queso, chicharrón y una hoja de epazote, doble de un extremo a otro y reserve.

En un comal coloque las dobladas y caliente por ambos lados hasta que se funda el queso y las flores estén suaves.

Sirva las dobladas con salsa roja o verde.

Chancaste responde a las menudencias o boronas de chicharrón.\*

## **EMPANADAS DE FLOR DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla blanca, fileteada

10 hojas de epazote

500 gramos de masa de maíz

¼ de taza de agua

2 cucharadas de harina de trigo

300 gramos de queso de hebra

aceite vegetal para freír

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un sartén caliente el aceite y acitrone la cebolla, añade las flores, epazote y sal, cocine por tres minutos, rectifique de sal y retire del fuego.

En un cuenco coloque la masa, agua, harina y sal, mezcle hasta que se incorpore todo. Con ayuda de las manos forme tortillas, coloque al centro una cucharada del guiso de flores y queso, doble de un extremo a otro y cierre las orillas, cuidando que no se salga el relleno. Repita el mismo procedimiento con el resto de los ingredientes.

En un sartén caliente el aceite y fría las empanadas por ambos lados, hasta que estén ligeramente doradas, retire del fuego y escurra el exceso de grasa.

Sirva las empanadas acompañadas de salsa de chile seco, roja o verde.

En la región central de Veracruz se conoce como empanada o molote a la masa de maíz con forma de tortilla, que ha sido rellena y frita.

## **FLORES DE CALABAZA CON SUS GUÍAS**

Grandes Montañas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla blanca, en rodajas

3 puntas\* de guía de calabaza, troceadas

1 chile jalapeño, en rodajas

### **ELABORACIÓN:**

Caliente el aceite en una cacerola, acitrone la cebolla, añade las guías, chile y flores, tape y cocine por diez minutos hasta que las guías estén suaves, rectifique de sal, reserve.

Sirva una porción de las flores y guías, acompañe con tortillas de maíz.

Se considera punta a la parte más tierna de una guía o tallo; sobretodo en las plantas de *Cucúrbita pepo* o *C. máxima* (calabaza) y *Sechium edule* (chayote).\*

## QUELITES CON FLORES DE CALABAZA

Grandes Montañas

### INGREDIENTES:

para 4 personas

16 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

2 cucharadas de aceite vegetal

4 cebollas de rabo, en rodajas

1 taza de miltomates, troceados

2 tazas de quintoniles

1 chile serrano, en rodajas

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Caliente el aceite en una cacerola, acitrone las cebollas, agregue los miltomates y sal, cocine a fuego manso hasta que los miltomates suelten su jugo y se haga un recaudo, añada los quintoniles, flores y chiles, cocine manteniendo el mismo fuego para que los quelites suelten su agua y se cuezan en su propio vapor hasta que estén suaves, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva una porción de los quelites y flores, acompañe con tortillas de maíz.

## **TESMOLE DE PAPA CON FLORES DE CALABAZA**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles puya, hervidos

2 papas blancas

1 hoja de tlanepa

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela la papa con un poco de agua hasta obtener una pasta tersa. Aparte, muela los chiles con otro poco de agua para obtener una salsa. Reserve ambos.

En una cazuela de barro coloque la papa molida y dos tazas de agua, hierva a fuego alto por cinco minutos, añada la salsa, papas molidas y flores, cocine por diez minutos moviendo constantemente; sazone con sal y añada más agua si fuera necesario. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva una porción del tesmole con tortillas recién hechas.

Tlanepa es el nombre en náhuatl de *Piper auritum* (hoja santa, hierba santa, acuyo o momo).

## GUISO DE FLORES DE CALABAZA CON CHILACAYOTITAS

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
½ cebolla blanca, fileteada  
2 chilacayotitas, en cubos medianos  
1 ramillete de cilantro criollo, finamente picado  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Caliente el aceite en una cazuela de barro y acitrone la cebolla, añade las chilacayotitas y flores, cocine por espacio de diez minutos hasta que la calabaza esté suave, agregue el cilantro, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

La chilacayota (*Cucurbita ficifolia*) es una calabaza muy importante, pues es usada y ensalzada por los diversos pueblos indígenas y criollos en guisos, caldos, aguas y dulces. Así como el fruto, las flores y guías tiernas se confeccionan en diversos guisos, incluso aquellos donde se añaden los frutos tiernos llamados *chilacayotitas*.

## ENCHILADAS DE FLOR DE CALABAZA

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

20 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo	1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite vegetal	1 chile verde jalapeño
½ cebolla blanca, fileteada	12 tortillas
10 hojas de epazote fresco, troceadas	aceite para freír
5 jitomates guajillos, hervidos	200 gramos de queso de cabra, rallado
	½ taza de crema entera

### ELABORACIÓN:

Caliente dos cucharadas de aceite en una cazuela de barro y acitrone la cebolla, añada las flores, cocine hasta que estén suaves, rectifique de sal y reserve.

Muela el jitomate, ajo y chile con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

Caliente una cucharada de aceite en una cacerola y vierta la salsa, cocine por veinte minutos a fuego medio, añada sal al gusto y reserve caliente.

En un sartén caliente suficiente aceite y sancoche unos segundos las tortillas para que se ablanden, retire del fuego y escurra para quitar el exceso de grasa.

Tome una tortilla, sumerja en la salsa y escurra el exceso. Coloque al centro una cucharada de la flor guisada y enrolle de un extremo a otro, bañe con más salsa. Repita el proceso con el resto de las tortillas.

Sirva las enchiladas con queso espolvoreado y crema.

## **TAMALES DE FLORES DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

30 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo  
1 kilogramo de masa de maíz  
300 gramos de manteca de cerdo  
1 taza de agua  
300 gramos de queso fresco, cortado en 15 trozos  
15 hojas de epazote frescas  
2 chiles jalapeños, sin venas, cortados en rajas  
hojas de totemoxtle, remojadas en agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, agua y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de totemoxtle y vierta una cucharada grande de masa, dos flores, un trozo de queso, una hoja de epazote y una raja de chile, doble dos extremos de la hoja al centro y cierre con la punta al centro para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza durante una hora hasta que estén listos y se desprege fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

Los tamales con flores comestibles son comunes en la cocina veracruzana, pues existen variantes y rellenos diversos, lo cual demuestra dos cosas: la versatilidad de las flores en la cocina y su relación con lo ritual en sus preparaciones.

## TAMALES DE FLORES DE CALABAZA Y SALSA VERDE

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 6 personas

30 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo	1 taza de caldo de puerco
5 tomates verdes, hervidos	250 gramos de manteca de cerdo
¼ de cebolla blanca	500 gramos de pulpa de cerdo, cocida y cortada en trozos
1 chile verde jalapeño, hervido	hojas de totemoxtle, remojadas en agua
1 diente de ajo	sal al gusto
1 ramillete de cilantro	
1 cucharada de aceite	
1 kilogramo de masa de maíz	

### ELABORACIÓN:

Muela los tomates verdes, cebolla, chile, ajo y cilantro con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve. Luego caliente el aceite en una cacerola y vierta la salsa, cocine por veinte minutos.

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, caldo y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de totemoxtle y vierta una cucharada grande de masa, dos flores, un trozo de carne y salsa verde, doble dos extremos de la hojas al centro y cierre con la punta al centro para formar un envuelto. Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza durante una hora hasta que estén cocidos y se desprege fácilmente la hoja, retire del fuego. Sirva los tamales bien calientes.

## **TAMAL DE CAZUELA CON FLORES DE CALABAZA**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

30 flores de calabaza, sin pedúnculo, ni pistilo

5 tomates verdes, hervidos

¼ de cebolla blanca

1 chile verde jalapeño, hervido

1 diente de ajo

1 ramillete de cilantro

3 cucharadas de aceite

1 cebolla blanca, fileteada

1 kilogramo de masa de maíz

2 tazas de caldo de pollo

250 gramos de manteca de cerdo

1 hoja de plátano, asada

300 gramos de pechuga de pollo, cocida y deshebrada

3 hojas de acuyo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela los tomates verdes, cebolla, chile, ajo y cilantro con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

Caliente una cucharada de aceite en una cacerola y vierta la salsa, cocine por veinte minutos a fuego medio, añada sal al gusto y reserve.

Caliente dos cucharadas de aceite en una cazuela de barro y acitrone la cebolla, añada las flores, cocine hasta que estén suaves, rectifique de sal y reserve.

En un cuenco coloque la masa, caldo y sal, mezcle hasta que se forme una masa con consistencia de atole y sin grumos, reserve.

Caliente la mezcla en una cazuela de barro a fuego medio,

cuando comience a hervir añada la manteca y mezcle muy bien, continúe la cocción moviendo constantemente por espacio de veinte minutos hasta que espese y tenga buen aroma, reserve.

Precaliente el horno a 180 grados.

Cubra el interior de un refractario con la hoja de plátano y coloque una tercera parte de la masa, salsa, pollo, flor guisada y acuyo, en ese orden. Repita el proceso con el resto de los ingredientes para formar capas. Meta al horno a 180 grados por cincuenta minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

Sirva el tamal al centro de la mesa o una porción en cada plato.

Los tamales de cazuela pertenecen a la región sotaventina, donde se erigen con fina singularidad entre el universo de la cocina mexicana. Su nombre proviene del recipiente donde se cuecen y sirven a la mesa, no es un tamal que se envuelva en porciones individuales, sino una preparación de gran tamaño que se elabora en una cazuela de barro.

Esta receta representa toda una disertación sobre las flores en la cocina veracruzana. En los tamales de cazuela del Sotavento existen recetas con flores de izote, pero no con flores de calabaza, pues no forman parte de la despensa de los afromestizos, aunque el fruto; es decir, la calabaza sí se encuentre, la flor no se concibe como comestible. Esto no quiere decir que no consuman flores, sino que el conocimiento sobre las variedades comestibles varía de pueblo en pueblo.

De la cazuela se cambió al refractario y se compuso en varias capas de relleno. Esto ocurre por la migración de la receta de la costa a las montañas, donde la receta sufre un cambio impresionante, acorde a las mesetas y usanzas de ciudades como Xalapa, así como su afición a ciertas flores.



## *Delonix regia*

Framboyán, flor de fuego, flor del árbol de lumbre.

Florece de mayo a junio.

Las flores de framboyán brotan entre mayo y junio, tienen un color rojo o anaranjado intenso y muy vistoso, con tonalidades amarillas. En algunas regiones es conocido como árbol de lumbre debido a su idílico florecer. Es apreciado en su medicina, ceremonias y cocina por los grupos indígenas de la Huasteca, pues sus flores son confitadas en prodigiosos dulces.



## **DULCE DE CIRUELAS Y FLOR DE FRAMBOYÁN**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 litros de agua

1 piloncillo, rallado

1 kilogramo de ciruela

12 flores de framboyán, sin pedúnculos, ni pistilos

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada las ciruelas y flores, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa y retire del fuego.

Sirva en un cuenco las ciruelas con las flores o guarde en frascos de vidrio.

## *Diphysa americana*

Amarillo, camaroncillo, chipilcoi, chipilcoite, coachepil, guachipilín, matansiyat, quebrancha, quebranche, quebrancho, quibrancha, rambai, tenquiques.

Florece de noviembre a abril.

La flor de quebrancho, quebrancha, quibrancha o quebranche (*Diphysa americana*) resulta de sumo interés; la coloración amarilla que surge durante su florecimiento (entre noviembre y abril) tiene una connotación ritual entre los pueblos indígenas de la Huasteca, pues anuncia abundancia en las cosechas. Otros nombres por los que es conocida son tenquiques, camaroncillo, coachepil y guachipilín, chipilcoite, y matancasiyat.

La manera de cocinarla es hervida, frita, guisada o en tamales. Estos últimos representan la importancia de las flores en la cocina ritual: en síntesis, las flores representan un elemento primordial en el pensamiento mesoamericano anterior a la conquista, pero también en los pueblos indígenas que subsisten hasta nuestros días. Simbolizan la belleza, abundancia, fertilidad, vida y muerte. De este modo, se incorporan a una preparación tan ancestral como los tamales. Debido a su importancia ceremonial, los frailes incorporan manteca de cerdo, para consecuentemente cristianizarlo. Aunque cambian los dioses, el tamal y las flores prevalecen.

## **TAMALES DE FLOR DE QUEBRANCHO**

Huasteca Baja

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de quebrancho, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles color, asados

5 xonacates, troceados

1 kilogramo de masa de maíz

½ taza de agua

hojas de totemoxtle, remojadas en agua

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y xonacates con un poco de agua hasta obtener una salsa espesa, reserve.

Mezcle las flores con la salsa y reserve.

En un cuenco coloque la masa, agua y sal, mezcle con las manos hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de totemoxtle, tome una bolita de masa de unos cincuenta gramos y haga una tortillita, coloque al interior de la hoja, añada una porción de flores con salsa, doble dos extremos de la hoja al centro y cierre con la punta al centro para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza por una hora hasta que estén listos y se desprege fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

## FLORES DE QUEBRANCHO CAPEADAS CON CALDILLO

Huasteca Baja

### INGREDIENTES:

para 4 personas

4 tazas de flores,* sin tallo, pedúnculo, ni pistilo	1 diente de ajo, hervido
4 huevos	50 gramos de masa de maíz
harina de trigo	1 rama de epazote
aceite o manteca de cerdo para freír	2 cucharadas de aceite
4 chiles color, asados y hervidos	sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, ajo y agua, hasta formar una salsa, reserve.

En una cacerola caliente el aceite y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego manso, añadiendo agua si fuera necesario, añada la masa desleída y epazote, mueva constantemente y rectifique de sal. Cuando espese ligeramente retire del fuego.

En un tazón coloque las claras y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle con ayuda de una pala o cuchara, hágalo cuidadosamente para no quitarle aire al capeado. Pase por harina una porción de las flores y luego por el capeado.

En un sartén caliente suficiente aceite y fría las flores, vertiendo un poco de aceite por encima y dando vueltas ocasionalmente hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva en suficiente caldillo y acompañe con tortillas recién hechas.

## *Erythrina americana, Erythrina folkersii, Erythrina lanata*

Alcaparra, chiil, chocolín, chumpancle, colorín, equimite, espadita, flor de pita, flor de pitillo, flor de pito, gallitos, gasparita, gasparito, gásparo, lalhui, machetito, patol, pemuche, pemuchi, permuche, pichocho, pichoco, pichojo, pispirique, poró, quemique, tlalhne, tsentse tsentse, tzonpantli, xompantli, zacapemucho.

Florece de agosto a enero.

Estos árboles se cubren con sus características flores rojizas, algunas más tupidas que otras, más grandes o de colores más intensos. De tantos árboles en Veracruz, este resguarda muchos mitos entre sus raíces, así como usos medicinales, rituales y alimenticios.

Al centro de Veracruz se cree que sus flores anuncian fertilidad, y que flores, hojas y tallos tienen propiedades somníferas, y comer guisos con gasparitos, sin recato o constantemente, provoca somnolencia.

Los nahuas de la Huasteca Baja se refieren a las flores comestibles del género *Erythrina* como pemuch o pemuches, con ellas elaboran estos tamales. El tamal obtiene una connotación como comida sagrada (*xochitlacualli*), de este modo se ofrece en rituales. Asimismo, el *pemuchtamalli* es también una ofrenda a los difuntos, resultando esta flor desmesuradamente colorida un alimento de las ánimas, durante las celebraciones de Todos Santos.

## CHILEATOLE DE FRIJOL CON GASPARITOS

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

1 taza de flores de gasparito, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 chiles secos (chile chipotle), asados  
1 taza de frijoles negros  
3 litros de agua  
100 gramos de masa de maíz  
1 ramillete de cilantro, finamente picado  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Muela los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles, cocine por una hora o hasta que los frijoles estén suaves, agregue las flores, masa desleída en un poco de agua y cilantro, cocine por diez minutos más hasta que las flores estén suaves y se espese el chileatole, rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva el chileatole con suficientes flores y frijoles, acompañe con tortillas recién hechas.

La palabra *chileatole* proviene del náhuatl *chilli*; chile y *atolli*; atole; es decir, un atole picoso. En esencia, son preparaciones caldosas, con chiles molidos y espesados con masa de maíz o elote molido, que pueden servirse solos o con alguna carne o verdura, e incluso algún endulzante.

En Xalapa y sus alrededores, los chileatoles difieren de las versiones de otras partes del país. Son caldos ligeramente espesos (con masa de maíz, elote molido, tortillas molidas, orejitas o bolitas de masa, o sin ninguno de los anteriores) y picosos o con chiles molidos, a los cuales se añaden diversos ingredientes como carnes, verduras, hongos, leche, azúcar o panela, especias y, por supuesto, flores.

## CHILEATOLE DE GASPARITOS

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

1 taza de flores de gasparito, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 chiles anchos, asados  
1 chile seco, asado  
2 jitomates guajillos, asados  
1 diente de ajo, asado  
2 litros de agua  
500 gramos de costilla de cerdo, en trozos  
¼ de cebolla blanca  
5 hojas de epazote  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Muela los chiles, jitomate y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una olla ponga los dos litros de agua, costilla, cebolla, un diente de ajo y sal; deje hervir por cincuenta minutos, añada la salsa y flores, cocine por otros veinte minutos más y rectifique de sal, agregue el epazote y retire del fuego.

Sirva el chileatole con costilla y suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

En esta receta no se usa ningún espesante, como masa de maíz desleída, bolitas de masa o elote molido. Tan sólo la salsa le da una consistencia ligeramente espesa.

Las variedades de flores comestibles predilectas para hacer chileatoles son gasparitos (*Erythrina americana*), izote (*Yucca guatemalensis*), calabaza (*Cucurbita pepo*) y frijol (*Phaseolus coccineus*); todos estos difieren unos de otros en cuanto a ingredientes o preparación.

## **CALDO DE HABAS CON GASPARITOS**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 litros de agua  
1 taza de habas  
2 jitomates guajillos, finamente picados  
¼ de cebolla blanca, finamente picada  
1 diente de ajo  
1 ramillete de orégano  
1 ramillete de tomillo  
1 ramillete de hierbabuena  
1 ramillete de cilantro criollo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con las habas, cocine por una hora o hasta que las habas se desbaraten y espesen el caldo, agregue las flores, jitomate, cebolla y ajo, cocine por diez minutos más hasta que las flores estén suaves, añada las hierbas de olor y rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva el caldo con suficientes flores, acompañe con tortillas recién hechas.

En el mercado, durante los meses de octubre a enero, se puede observar a las marchantas arribar con sus costalitos atiborrados de unas singulares florecitas de color rojo y forma alargada que colocan pacientemente en montoncitos para ofrecer a los transeúntes.

## TAMALES DE GASPARITOS

Grandes Montañas

### INGREDIENTES:

para 6 personas

2 tazas de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo	1 kilogramo de masa de maíz
4 chiles anchos, sin semillas, asados	300 gramos de manteca de cerdo
10 chiles comapeños, asados	1 taza de agua
1 diente de ajo	hojas de totemoxtle, remojadas en agua
¼ de cebolla blanca	sal al gusto
1 cucharada de aceite	

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, cebolla y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve. Caliente el aceite en una cacerola y vierta la salsa, cocine por veinte minutos a fuego medio, añada sal al gusto y reserve.

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, agua y sal; mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de totemoxtle y vierta una cucharada grande de masa, una porción de flores y salsa, doble dos extremos de la hoja al centro y cierre con la punta al centro para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego. Sirva los tamales bien calientes.

## TAMALES DE PEMUCH

Huasteca Baja

### INGREDIENTES:

para 6 personas

2 tazas de pemuch, sin pedúnculo, ni pistilo	1 taza de frijoles, cocidos
15 chiles Santa María, asados	1 ramillete de cilantro criollo, finamente picado
200 gramos de ajonjolí, tostado	hojas de papatla, asadas
1 kilogramo de masa de maíz	sal al gusto
1 taza de agua	

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y ajonjolí con un poco de agua hasta obtener una salsa espesa, reserve.

Mezcle las flores, salsa, frijoles y cilantro, reserve.

En un cuenco coloque la masa, agua y sal, mezcle con las manos hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de papatla, tome una bolita de masa de unos cincuenta gramos, haga una tortillita y coloque al interior de la hoja, añada una porción de flores con salsa, doble dos extremos de la hoja al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza por una hora hasta que estén listos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

Algunas otras formas de este mismo tamal en la ciudad o mercados de la Huasteca Baja usan manteca y cueritos de cerdo.

## COMIDA DE PEMUCHES

Huasteca Baja

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de pemuches, sin pedúnculo, ni pistilo

1 taza de frijoles, cocidos

2 chiles guajillos, sin semillas, hervidos

2 chiles de árbol, sin semillas, hervidos

1 diente de ajo

½ cebolla blanca, finamente picada

2 cucharadas de aceite vegetal

5 hojas de epazote

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

Caliente el aceite en una cacerola, acitrone la cebolla, añada la salsa, hierva por diez minutos, añada las flores, frijoles y epazote; mezcle bien y rectifique de sal, reserve.

Sirva suficientes flores con salsa. Acompañe con tortillas recién hechas o bocoles.

Aunque las *comidas* pueden ser cotidianas entre los grupos nahuas de la Huasteca Baja, también son alimentos rituales, constantemente se emplean flores comestibles entre sus componentes.

## **ENMOLADAS DE TLATONILE CON GASPARITO**

Huatusco

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de gasparito, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
3 jitomates guajillos, finamente picados  
½ cebolla blanca, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
200 gramos de pipián  
100 gramos de ajonjolí  
2 chiles anchos  
10 chiles comapeños  
2 litros de caldo de pollo  
1 rama de epazote  
12 tortillas  
aceite para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una olla caliente el aceite y acitrone el ajo y cebolla, añada el jitomate, cocine hasta que suelte su jugo y se haga un recaudo, añada las flores, mezcle bien y rectifique de sal, reserve.

Tostar el pipián y ajonjolí en un comal, retirar el pipián cuando esté inflado y el ajonjolí cuando se dore ligeramente. Ahí mismo ase los chiles, sin quemar.

Muela el pipián, ajonjolí, chile ancho y comapeño con un poco de agua, hasta obtener una salsa espesa, como una pasta, reserve.

En una cazuela caliente el caldo y deslíala la pasta de tlatonile, añada el epazote y rectifique de sal. Reserve caliente.



En un sartén caliente suficiente aceite y sancoche unos segundos las tortillas para que se ablanden, retire del fuego y escurra para quitar el exceso de grasa.

Tome una tortilla, sumerja en el tlatonile y escurra el exceso. Coloque al centro una cucharada de la flor guisada y enrolle de un extremo al otro, bañe con más tlatonile. Repita el proceso con el resto de las tortillas.

Sirva las enmoladas y decore con ajonjolí tostado.

Estas enmoladas son suculentas y asombrosas, pues usan un mole o salsa particular de Huatusco y sus alrededores, y se rellenan con las flores de gasparito que se cortan de los traspatios, cafetales o cercas.

## **LHALLNI' STAPU**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de lhallni, sin pedúnculo, ni pistilo

1 chile verde

2 litros de agua

1 taza de frijoles negros

¼ de cebolla blanca, finamente picada

1 ramillete de cilantro, finamente picado

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela el chile con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles y flores, cocine por una o dos horas o hasta que los frijoles estén suaves, agregue el chile molido, cebolla picada y cilantro, cocine por diez minutos más y rectifique la sal, retire del fuego.

Sirva suficientes flores y frijoles con su caldo. Acompañe con tortillas recién hechas.

Para los totonacos de la costa, lhallni es el nombre de la *Erythrina spp.* cuyas flores son comestibles y también las llaman pemuches o pichocos.

## XOYOMET CON PICHOCOS

Totonacapan

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de pichocos, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles de mole (chile chipotle), asados

2 litros de agua

1 taza de frijoles xoyomet

2 cucharadas de manteca de cerdo

1 ramillete de cilantro, finamente picado

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Muela los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles, flores, chile molido, manteca y cilantro, cocine por una hora o hasta que los frijoles estén suaves, rectifique la sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores y frijoles con su caldo. Acompañe con tortillas recién hechas.

El antropólogo Marco Antonio Hernández me contó que la palabra *pichoco* o *pichojo* proviene de la Huasteca y significa *comida de puercos*, basándose en la concepción de los españoles sobre las flores comestibles; quizá porque efectivamente los puercos las comían o por una forma despectiva de referirse a la comida de los indios.

Los *xoyomet* son una variedad de frijol gordo que cultivan los totonacos.

## **EPEMUCH**

Huasteca Baja

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de pemuch, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles verdes, en rajas

2 litros de agua

1 taza de frijoles gordos

2 cucharadas de manteca de cerdo

1 ramillete de cilantro, finamente picado

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles, flores, chile, manteca y cilantro, cocine por una o dos horas o hasta que los frijoles estén suaves, rectifique la sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores y frijoles con su caldo. Acompañe con tortillas recién hechas.

El epemuch proviene del náhuatl (Huasteca Baja) que se divide en *etl*, frijol y *pemuch*, pemuche.

## **TLATONIL CON GASPARITOS**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo

1 taza de frijoles gordos, cocidos

2 cucharadas de manteca de cerdo

1 ramillete de cilantro, finamente picado

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los frijoles con un poco de agua y reserve.

En una olla caliente la manteca y añada los frijoles, hierva por diez minutos o hasta que espesen ligeramente, añada las flores y cilantro, mezcle bien y rectifique de sal, reserve.

Sirva suficientes flores con frijoles. Acompañe con tortillas recién hechas.

Este tlatonile se prepara entre los grupos nahuas de Zongolica, resultando como una variante más de este guiso o *mulli* de origen prehispánico.

## **TLAPANILI CON PEMUCHES**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de pemuches, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 chiles verdes  
1 taza de frijoles negros  
3 litros de agua  
100 gramos de masa de maíz  
2 hojas de aguacate oloroso  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una olla ponga a hervir el agua con los frijoles y flores, cocine por una o dos horas o hasta que los frijoles estén suaves, agregue la masa desleída en un poco de agua y hojas de aguacate, cocine por diez minutos más hasta que espese ligeramente el tlapanili, rectifique la sal y retire del fuego.

Sirva el tlapanili con suficientes flores y frijoles, acompañe con tortillas recién hechas.

Otra de las preparaciones primordiales de la cocina indígena de la Huasteca que se elabora con diferentes chiles, espesa con masa de maíz y se añaden diferentes verduras, carnes o hierbas de olor. También se añaden flores de pemuche (*Erythrina spp.*) o calabaza (*Cucurbita pepo* o *C. maxima*), demostrando la importancia de este ingrediente en la cocina prehispánica.

## **CHILES RELLENOS DE GASPARITOS**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

1 taza de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo  
12 chiles jalapeños, sin venas, ni semillas y cortados en T  
3 litros de agua  
3 cucharadas de sal  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de aceite vegetal  
½ cebolla blanca chica, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
4 jitomates guajillos maduros, finamente picados  
4 huevos  
100 gramos de harina de trigo  
aceite para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una olla hierva un litro de agua, añada los chiles, una cucharada de sal y una cucharada de azúcar, cuando suelte el primer hervor escurra los chiles desechando el agua. Repita este proceso dos veces más y deje escurrir bien.

En una cacerola caliente el aceite, acitrone la cebolla y ajo, añada los jitomates y una pizca de sal, cocine a fuego manso para que el jitomate suelte su jugo y se haga un recaudo, agregue las flores, cocine por diez minutos hasta que la mezcla pierda humedad y se sazone, rectifique la sal y retire del fuego.

Tome cada chile y coloque una cucharada del relleno en su interior, evitando romper el chile y reserve.

En un cuenco coloque las claras de huevo y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle cuidadosamente para que el capeado no pierda aire, reserve.

En un sartén caliente el aceite, preparándolo para capear los chiles.

Tome un chile relleno, reboce en harina y retire el exceso, pase por el huevo cuidando que se cubra toda la superficie y coloque en el aceite caliente. Fríalo hasta que esté ligeramente doradito, volteándolo para obtener un resultado uniforme; retire del fuego y escurra el exceso de grasa. Repita el mismo proceso con cada uno de los chiles.

Sírvalos en caldillo y acompañe con tortillas recién hechas.

De todas las recetas que existen en el país, de chiles rellenos, esta trasciende de forma majestuosa, al tener como relleno flores comestibles.

En el año de 1996 se publica *Los chiles rellenos en México*, donde Ricardo Muñoz Zurita deja un extenso compendio de las versátiles recetas que los confieren. Entre sus páginas narra su niñez en Xalapa, donde se maravilla de la singular forma en que se congregaban las mujeres para preparar los chiles rellenos, jalapeños o chipotles; y de múltiples rellenos: picadillo, pollo o queso, incluso minilla o atún para cuaresma. Memorias que comparto con él debido a mi origen xalapeño.

Los chiles rellenos en Xalapa y sus alrededores son un platillo elegante, para lucirse en cualquier fiesta o reunión. Incluso si se preparan como comida cotidiana son sinónimo de regocijo y opulencia. De una forma u otra, aun siendo una comida que se elabore en cualquier día, sin ningún festejo aparente, lo complicado y fino de su preparación para alcanzar la perfección evoca placeres inusitados entre familia y amigos.

En *Los chiles rellenos en México* no se mencionan otras recetas del compendio popular. Entre algunas que no menciona se encuentran los chiles rellenos de flores, quelites y hongos. Esta receta surge para completar ese universo culinario que se esconde entre fiestas y cotidianidad.

## **OTROS CHILES RELLENOS DE GASPARITOS**

Huatusco

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

1 taza de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo  
12 chiles jalapeños, sin venas, ni semillas y cortados en T  
3 litros de agua  
3 cucharadas de sal  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 diente de ajo, asado  
50 gramos de semillas de calabaza, tostadas  
1 chile ancho, asado y remojado en agua caliente  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una olla hierva un litro de agua, añada los chiles, una cucharada de sal y una cucharada de azúcar, cuando suelte el primer hervor escurra los chiles desechando el agua. Repita este proceso dos veces más y deje escurrir bien.

Muela las semillas de calabaza, chile ancho, ajo y un poco de agua.

En una cacerola coloque el pipián al fuego, hierva por unos diez o veinte minutos a fuego bajo. Añada los gasparitos y mezcle. Para terminar, sazone bien, retire del fuego y reserve.

Tome cada chile y coloque una cucharada del relleno en su interior, evitando romper el chile, y acomode en un platón.

Sirva con tortillas recién hechas.

Otra maravillosa versión de los chiles rellenos de flores en la región cafetalera de las Grandes Montañas, Veracruz.

## CHILES RELLENOS DE GASPARITOS Y QUESO

Xalapa-Huatusco

### INGREDIENTES:

para 6 personas

1 taza de gasparitos, sin pedúnculo, ni pistilo  
12 chiles jalapeños, sin venas, ni semillas y cortados en T  
1 litro de agua  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de vinagre  
1 ramillete de tomillo fresco  
2 hojas de laurel  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite vegetal  
½ cebolla blanca chica, finamente picada  
300 gramos de queso, cortado en 12 trozos  
12 hojas de epazote  
4 huevos  
100 gramos de harina de trigo  
aceite para freír  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una olla hierva un litro de agua con sal, azúcar, vinagre, tomillo, laurel y ajo; añada los chiles, cuando suelte el primer hervor retire del fuego y deje reposar de 12 a 24 horas. Escurra los chiles desechando el agua.

En una cacerola caliente el aceite y acitrone la cebolla; agregue las flores, rectifique la sal y retire del fuego.

Tome cada chile y coloque una cucharada del relleno, un trozo

de queso y una hoja de epazote en su interior, evitando romper el chile, y reserve.

En un cuenco coloque las claras de huevo y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle cuidadosamente para que el capeado no pierda aire, reserve.

En un sartén caliente el aceite, preparándolo para capear los chiles.

Tome un chile relleno, reboce en harina y retire el exceso, pase por el huevo cuidando que se cubra toda la superficie y coloque en el aceite caliente. Fríalo hasta que esté ligeramente doradito, volteándolo para obtener un resultado uniforme; retire del fuego y escurra el exceso de grasa. Repita el mismo proceso con cada uno de los chiles.

Sirva los chiles en caldillo y acompañe con tortillas recién hechas.

Los xalapeños han desarrollado una afición única por rellenar los chiles pequeños, como los jalapeños, que en otras regiones no imaginan, pues prefieren los grandes, como chile ancho, pasilla o poblano.

Para las notas de la buena cocina veracruzana es necesario recordar qué tan importante resulta la perfección del chile, como la gracia etérea del caldillo.

En Veracruz los caldillos varían de un lugar a otro. En algunas zonas son preparaciones sencillas que sólo se componen por jitomate, cebolla o ajo; otros añaden hierbas aromáticas, como tomillo, orégano o perejil, y especias: pimienta, clavo, laurel o comino. También en algunas recetas antiguas, de ciudades como Xalapa y Huatusco, añaden rebanadas de plátano macho frito para que se ahoguen en el caldillo.

## **TORTITAS DE CAMARONES Y GASPARITOS**

Huasteca Baja

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de pemuches, sin pedúnculo, ni pistilo  
300 gramos de camarón fresco, sin cáscaras ni cabezas,  
finamente picado  
4 huevos  
aceite vegetal o manteca de cerdo para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un tazón mezcle las flores, camarones y huevos, agregue sal al gusto y forme tortitas de cinco centímetros de diámetro.

En un sartén caliente suficiente aceite y fría las tortitas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva acompañado de alguna salsa, caldillo o frijoles de la olla.

Las tortitas de flores son una de las recetas más comunes en Veracruz y México. De todas resaltan éstas, pues añaden camarones frescos o secos a las flores de gasparito o izote, bien recibidas durante Semana Santa.

## **TORTITAS DE CHORIZO Y GASPARITOS**

Huasteca Baja

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de pemuches, sin pedúnculo, ni pistilo  
300 gramos de chorizo o longaniza desmenuzada  
4 huevos  
aceite vegetal o manteca de cerdo para freír  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un tazón mezcle las flores, chorizo y huevos, agregue sal al gusto y forme tortitas de cinco centímetros de diámetro.

En un sartén caliente suficiente aceite y fría las tortitas por ambos lados hasta que estén ligeramente doradas, escurra para quitar el exceso de grasa.

Sirva acompañado de alguna salsa, caldillo o frijoles de la olla.

Otra versión interesante de las tortitas con flores, pues añada chorizo o longaniza. Son más comunes en zonas urbanas y casi inexistentes en zonas rurales e indígenas.

## TESMOLE DE EQUIMITL

Sierra de Zongolica

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de equimitl, sin pedúnculo, ni pistilo  
4 muslos o piernas de pollo  
4 chiles serranos secos, asados  
¼ de cebolla, asada  
1 diente de ajo, asado  
100 gramos de masa de maíz  
5 hojas de epazote fresco  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, cebolla y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro ponga el pollo, cubra con agua, deje hervir a fuego medio hasta que el pollo esté cocido, añada salsa, flores, epazote y masa desleída en un poco de agua, mezcle bien y rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva una pieza de pollo con flores y suficiente salsa. Acompañe con tortillas recién hechas.

La palabra *equimite* o *iquimite* proviene del náhuatl *equimitl*, siendo la forma para designar las flores de *Erythrina spp.*

Este tesmole lo preparan los nahuas de Zongolica. Es común verlo sin uso de carne, tan sólo las flores con el resto de ingredientes nos habla de su origen prehispánico.

## *Gardenia jasminoides*

Gardenia.

Florece de mayo a julio.

Esta planta resulta muy popular en los jardines veracruzanos debido al aroma que contienen sus pétalos. Aunque es muy usual que niños y adultos coman sus carnosos y olorosos pétalos, en el Sotavento se aromatizan horchatas de arroz en ausencia de la flor de súchil (*Plumeria rubra*).

## **HORCHATA CON GARDENIAS**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

½ taza de flores de gardenia, sin pedúnculos

500 gramos de arroz, remojado en agua

1 trocito de canela (opcional)

2.5 litros de agua

½ taza de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

Muela el arroz y canela con cuatro tazas de agua hasta que el arroz se pulverice bien, reserve. En una jarra cuele el arroz molido y deseche el bagazo. Añada el resto del agua y azúcar, mueva muy bien con ayuda de una pala de madera para disolver, adicione las flores y rectifique el dulzor. Añada hielo si lo prefiere.



## *Gliricidia sepium*

Cacahuananche, chuchunuc, cocohuite, cocomuite, cocuite, cocuitle, flor de San José, flor de sol, gallitos, mataratón, muiti, palo de sol, xab-yaab.

Florece de marzo a junio.

El uso de esta flor arborea de color rosado incluida en caldos y barbacoas o para confeccionar escabeches, dulces o conservas es tradicional en varias regiones, desde Sotavento hasta el sur de Veracruz, donde es llamada flor cocuite o gallito.



## **CALDO DE COCUITE**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de cocuite, sin pedúnculo, ni pistilo

1 bolita de achiote (10 gramos)

2 litros de agua

500 gramos de costilla de cerdo

½ cebolla blanca

1 diente de ajo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Deslíá el achiote en media taza de agua.

En una olla ponga el agua, flores, costilla, cebolla, ajo, achiote y sal, deje hervir por una hora o hasta que esté suave la costilla, retire del fuego. Rectifique sazón.

Sirva el caldo con un trozo de costilla y flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

“Las flores se deben *despicar* antes de comenzar a guisarse”, dicen algunas mujeres al referirse a retirar el pedúnculo y pistilo.

Este caldo, como otras preparaciones del sur de Veracruz, usan una pasta de achiote local de buen aroma. Es importante que no se sustituya por las versiones comerciales que vienen especiadas.

## **COCUITE EN ESCABECHE**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de cocuite, sin pedúnculo, ni pistilo

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cebolla blanca, fileteada

1 diente de ajo, finamente picado

1 taza de vinagre de manzana

½ taza de agua

1 ramita de orégano fresco

1 ramita de perejil fresco

4 pimientas

1 clavo

1 rajita de canela

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Caliente el aceite en una cacerola, acitrone la cebolla y ajo, añada las flores, cocine hasta que estén suaves y agregue el vinagre, agua, orégano, perejil, pimienta, clavo, canela y sal, hierva por cinco minutos más y rectifique de sal, reserve.

Sirva en un cuenco o guarde en frascos de vidrio.

Los escabeches tienen su origen en Medio Oriente, posteriormente los agrega la cocina española a su compendio culinario. Después del descubrimiento de América, la influencia en los pueblos que colonizaron es por demás evidente en casi todos los aspectos sociales y culturales de los conquistados. El escabeche viaja a donde le añaden ingredientes endémicos del nuevo mundo, que formaban parte de la vida cotidiana y cosmovisión de los pueblos originarios.

## **BARBACOA DE OLLA CON FLORES DE COCUITE**

Hueyapan de Ocampo

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

- 2 tazas de flores de cocuite, sin pedúnculo, ni pistilo
- 8 chiles guajillos, sin semillas, asados
- 2 chiles anchos, sin semillas, asados
- 1 bolita de achiote (10 gramos)
- 3 jitomates guajillos, hervidos
- ½ cebolla blanca, hervida
- 1 diente de ajo, hervido
- 1 ramita de tomillo
- 1 pizca de comino
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de aguacatillo
- 2 kilogramos de carne de res con hueso (chamberete, costilla y espinazo)
- 200 gramos de masa de maíz
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Moler los chiles, achiote, jitomates, cebolla blanca, ajo, tomillo, comino, laurel, hoja de aguacatillo y sal, hasta obtener una salsa espesa.

Mezclar la carne y salsa, deje reposar por seis horas.

Incorpore la carne y flores en el interior de una olla de barro, rectifique de sal, coloque la tapa, pacientemente acomode la masa entre la olla y la tapa para sellar bien, ponga a fuego bajo por dos horas. Revise si la carne está suave y retire del fuego, o mantenga la cocción baja hasta que ablande.

Sirva una porción de carne con suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas y frijoles caldosos.

## **DULCE DE COCUITE**

Sotavento - Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de cocuite, sin pedúnculo, ni pistilo

1.5 litros de agua

2 tazas de azúcar (o 1 piloncillo, rallado)

1 raja de canela

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con el azúcar (o piloncillo) hasta que se disuelva, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa, añada las flores y retire del fuego, mezcle para incorporar y deje enfriar.

Sirva el dulce en un cuenco o guarde en frascos de vidrio.

Este dulce o conserva es tradicional en varias regiones, desde Sotavento hasta el sur de Veracruz, donde es llamada flor cocuite o gallito. Para su confección se usa piloncillo o azúcar, y depende la región o cocinera, le añaden canela.

Evidentemente en la antigüedad se usaba piloncillo, por ser un endulzante popular y de bajo costo, pues el azúcar era sumamente cara. Con el tiempo, el precio del azúcar disminuyó y se fue incorporando a recetas como ésta.

## *Gonolobus niger*

Cahuayote, chompipe , chupipe, chupipi, talayote.

Florece de mayo a agosto.

El chupipe o chupipi es una liana o enredadera cuya distribución se extiende por toda la cuenca del Papaloapan y varias regiones del sur de Veracruz.

Sus tallos herbáceos o leñosos son usados para elaborar popo cuando están tiernos, o sólo se utiliza la parte tierna. También se emplean sus frutos –parecidos a un mango verde– o confitados en dulces.

Sus flores son consumidas en molitos de masa por algunos grupos indígenas del sur de Veracruz. Notas de campo de la antropóloga Raquel Torres Cerdán.

## **MOLITO DE MASA CON FLORES DE CHUPIPI**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de chupipi, sin pedúnculo

2 chiles anchos, asados

4 jitomates guajes, asados

1 diente de ajo

1 litro de agua

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela el chile, jitomate y ajo hasta formar una salsa, reserve.

En una cazuela de barro hierva el litro de agua, añada la salsa, flores y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, sazone con sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.



## *Hibiscus sabdariffa*

Jamaica.

Florece de septiembre a octubre.

La flor de Jamaica fue introducida durante el virreinato de la Nueva España de las manos de esclavos negros. Se aclimató al suelo, cultura y alimentación, apreciada por el color rojizo y sabor que confiere a aguas, atoles y ponches, en Veracruz.



## **AGUA DE JAMAICA**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

50 gramos de flores de Jamaica secas

2.5 litros de agua

1 taza de azúcar morena

### **ELABORACIÓN:**

En una olla coloque el agua y flores, hierva por 10 minutos a fuego suave, retire del fuego y deje enfriar.

Añada el azúcar y mueva hasta que se disuelva por completo. Añada hielos al gusto.

El agua de coloración rojiza que se obtiene de la flor de Jamaica se popularizó por todo el país, por ello se convirtió en favorita de fondas y cenadurías en todas las regiones de Veracruz. En parte por su precio accesible y gran versatilidad, pues a decir de las cocineras “rinde mucho, pinta y pinta varias tandas de agua”. Asimismo, tiene una íntima relación con la forma de concebir colores en la cocina, pues determina en gran parte la aceptación, rechazo y continuidad de la alimentación.

Existe una versión aromatizada con flor de súchil (Plumeria rubra).

## **ATOLE DE JAMAICA**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 gramos de flores de Jamaica secas

1 litro de agua

50 gramos de masa de maíz blanco

½ piloncillo, rallado

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, agregue las flores, deje hervir por 5 minutos a fuego manso y retire del fuego. Sirva caliente.

Esta bebida forma parte del repertorio de atoles sotaventinos: coco, coyol, piña, cacahuete y Jamaica.

## **PONCHE DE FRUTAS CON JAMAICA**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 12 personas

20 gramos de flores de Jamaica secas

4 litros de agua

1 caña de azúcar de 2 metros, pelada y cortada en tiras

20 ciruelas pasas, sin hueso

¼ taza de pasitas

2 manzanas, sin corazón, en cubos

20 tejocotes

4 guayabas, sin semillas, en cubos

4 naranjas, cortadas en rodajas con todo y la cáscara

2 tazas de azúcar morena

1 trocito de canela en vara de 5 cm de largo

Aguardiente de caña o ron (opcional)

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro hierva el agua, añada la caña, ciruelas, pasitas, manzanas, tejocotes, guayabas, canela y azúcar, deje hervir a fuego manso por una hora. Pasado el tiempo, agregue la naranja y jamaica, retire del fuego y reserve caliente.

Sirva bien caliente en tazas. Si lo prefiere, añada 1 o 2 onzas de aguardiente de caña o ron.

## *Justicia spicigera*

Añil de piedra, flor de azulillo, hierba púrpura, hierba tinta, limanin, micle, mobil, moguite, mohuite, muelle, muele, muicle, muelle, muite, muiltle, sangre de cristo.

Florece de enero a mayo.

El mohuite, moguite, muicle, micle, muiltle, muite, limanin, muelle, muelle, muu, huitzilxochitl, hierba azul, hierba tinta, sacatinta, añil o sangre de Cristo es una planta usada en la medicina indígena para diversos malestares relacionados con la sangre, presión arterial y digestivos. Asimismo, sus hojas o flores, al ser talladas con agua o remojadas durante varios días, sueltan un colorante añil o violáceo, que es usado para teñir telas u otros objetos. Incluso está catalogada como una de las plantas que los artesanos indígenas han usado desde la antigüedad, principalmente entre los grupos nahuas, huastecos y mayas.

Las flores y hojas son usadas para extraer una tintura y proporcionar una tonalidad azulosa a dulces de coyol en Los Tuxtlas, y de ciruela en la Huasteca.

## **DULCE DE COYOL CON SANGRE DE CRISTO**

Los Tuxtlas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

7 flores de sangre de cristo, sin pedúnculo

1.5 litros de gua

1 piloncillo rallado

20 coyoles, hervidos y pelados o 20 ciruelas amarillas

1 raja de canela

### **ELABORACIÓN:**

En un cuenco coloque una taza de agua y flores, con las manos machaque las flores para que suelten un color azul o violáceo.

En una olla ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada los coyoles, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa, agregue las flores con su agua y retire del fuego.

Sirva en un cuenco los coyoles o guarde en frascos de vidrio.

## *Leucaena leucocephala*

Guaje, guaje blanco, guaje verde, liliaque, huaje, huashe.

Florece a lo largo del año dependiendo de la precipitación o disponibilidad del agua.

Del huaje se obtienen unas vainas. De ellas se extraen unas semillas de particular aroma y sabor que se añaden a guisos, salsas o se hacen en mole. En algunas regiones de la Huasteca sus flores son recolectadas y consumidas fritas, hervidas, con huevo, en pimientos o pascales. Su modo de preparar es como la de cualquier quelite, pero también forma parte de preparaciones tan importantes como los guisos antes citados.

## **PASCAL CON FLORES DE HUAJE**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de huaje, sin pedúnculo

250 gramos de ajonjolí, tostado

5 chiles pico de pájaro, asados

2 chayotes tiernos, pelados, hervidos, cortados en trozos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela el ajonjolí y chiles hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela ponga las flores cocidas, cúbralas con agua, agregue la salsa, sal y chayotes, cocine a fuego medio hasta que espese ligeramente. Rectifique sazón.

Sirva las flores y chayotes con suficiente pascal. Acompañe con tortillas recién hechas.

## *Macroptilium gibbosifolium*

Frijol chichimeque.

## *Phaseolus coccineus*

Ayocote, frijol gordo, chachan, flor de bótil, flor de frijol, flor de quelite, hachana, mahtlaketl, xaxan, xaxana, xochikilitl, xochimaríah.

## *Phaseolus vulgaris*

Frijol negro, frijol.

Florece de septiembre a noviembre.

Las flores de frijol se consumen en la región de las Grandes Montañas. En Xalapa y sus alrededores las llaman xaxan, una variante del totonaco xanath (flor), su color es rojo intenso y su constitución minúscula. En Zongolica le llaman xochikilitl, que quiere decir *flor de quelite*, su coloración varía del rojizo al violáceo. Existen otras variantes de color asalmonado que llaman frijol chichimeque, un frijol silvestre cuyas flores púrpuras o asalmonadas se consumen en la Huasteca y Grandes Montañas.

Otros grupos indígenas en la Huasteca, Totonacapan y Sur de Veracruz también las consumen.

## **FRIJOLES CON SUS FLORES**

Grandes Montañas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de xaxan, sin pedúnculo, ni pistilo

1 chile seco, asado

1 taza de frijoles gordos tiernos, remojados en agua

¼ de cebolla blanca

1 diente de ajo

1 cucharada de manteca de cerdo

1 rama de epazote fresco

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela el chile con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una olla ponga todos los ingredientes y la salsa anterior, cúbralos con suficiente agua, agregue sal al gusto y deje hervir hasta que los frijoles estén suaves.

Sirva los frijoles con las flores y acompañe con tortillas recién hechas.

Este guiso se elabora cuando brotan las primeras flores, puede ocurrir entre agosto y septiembre. Las flores más tardías se hierven con los frijoles nuevos o tiernos que están listos en octubre.

Son varios los pueblos que gustan de cocinar las flores del frijol. Se usan sin diferencia, ya sean blancas, lilas, moradas, rojizas o rosáceas. Todas de buen ver y muy digestivas.

## **TAMALES DE XAXAN**

Tlalnahuayocan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de xaxan, sin pedúnculo, ni pistilo

¼ de cebolla blanca, finamente picada

1 diente de ajo, finamente picado

1 o 2 chilpayas, troceadas

1 taza de miltomates, troceados

1 kilogramo de masa de maíz

1 taza de agua

250 gramos de manteca de cerdo

sal al gusto

hojas de papatla, soasadas

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola caliente el aceite, acitrone la cebolla y ajo, añada los miltomates, chilpayas y una pizca de sal, cocine a fuego manso para que el jitomate suelte su jugo, agregue las flores, cocine por diez minutos hasta que la mezcla pierda humedad y se sazone, rectifique la sal y retire del fuego.

En un cuenco coloque la manteca, bata bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, agua y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de papatla y vierta una cucharada grande de masa y dos cucharadas de las flores guisadas, doble dos extremos de las hojas al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.

Coloque los tamales acostados en vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

Estos tamales también se envuelven en hojas de plátano o to-moxtle, y las flores pueden ensalzarse con alguna salsa de chile ancho o seco, o un pipián, o guisarse con jitomate, cebolla y chile jalapeño, antes de añadirse a la masa.

Las mujeres de Tlalnelhuayocan esperan que surjan las pequeñas florecitas, cuyo color rojo intenso o sangre tintan las milpas que han dejado de dar elotes, y se preparan para recibir los primeros frijoles. Las recolectan y llevan con sumo cuidado hasta la ciudad, donde se mercan por montoncitos pequeños que acuestan en hojas de plátano, papatla u alguna otra hoja grande.

La palabra xaxan resulta una variante de xanath, que en totomaco hace referencia a *flor*. Otras acepciones en Veracruz para esta flor (*Phaseolus coccineus*) son: flor de frijol, flor de ayocote, flor de bótíl, flor de mahtlaketl o xochikilitl. Aunque también existen variantes lingüísticas de xaxan; xaxana, chachán o chachana.

## TAMALES DE AYOCOTE CON SUS FLORES

Grandes Montañas

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de flores de xaxan, sin pedúnculo, ni pistilo	1 kilogramo de masa de maíz
200 gramos de pipiana, tostada	1 taza de agua o caldo de frijoles
2 chiles secos, asados, remojados en agua caliente	250 gramos de manteca de cerdo
2 jitomates guajillos, asados	sal al gusto
2 cucharadas de aceite vegetal	hojas de plátano, soasadas
1 taza de ayocotes cocidos	

### ELABORACIÓN:

Muela la pipiana, chile y jitomate con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve. En una cacerola caliente el aceite, vierta la salsa y cocine a fuego manso por veinte minutos, agregue las flores y ayocotes, cocine por diez minutos hasta que la mezcla se sazone y las flores estén suaves, rectifique la sal y retire del fuego.

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, agua y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve. En una superficie plana coloque una hoja de plátano y vierta una cucharada grande de masa y dos cucharadas de las flores guisadas, doble dos extremos de las hojas al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.

Coloque los tamales acostados en vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego. Sirva los tamales bien calientes.

## **PIPIÁN CON FLORES DE XAXAN**

Tlalnelhuayocan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de xaxan, sin pedúnculo, ni pistilo

250 gramos de pipiana, tostada

1 diente de ajo, hervido

2 chiles secos, asados, remojados en agua caliente

4 tazas de agua

hojas de naranjo

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un metate muela poco a poco la pipiana hasta que brote un aceite, si fuera necesario añada un poco de agua para ayudar a sacar este aceite. Apriete con las manos para extraerlo y reserve en un cuenco aparte. Inmediatamente muela el ajo y chile e incorpore al pipián, pase una vez más por el brazo o metlapil para formar una salsa tersa y reserve.

En una cazuela de barro coloque el pipián con cuatro tazas de agua y las flores, hierva a fuego manso para que se sazone y espese ligeramente, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente pipián y vierta, con ayuda de las hojas de naranjo, unas gotas del aceite de pipiana. Acompañe con tortillas de maíz recién hechas.

## **PIPIÁN DE XOCHIKILITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de flores de xochikilitl, sin pedúnculo, ni pistilo

200 gramos de semillas de chilacayota, tostadas\*

2 cucharadas de semillas de chiles, tostadas

1 cucharada de manteca de cerdo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela ambas semillas con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro caliente la manteca de cerdo y vierta el pipián molido, mantenga la cocción a fuego manso hasta que espese ligeramente, añada las flores, mezcle bien, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente pipián. Acompañe con tortillas recién hechas.

Los pipianes resultan una fineza de la cocina indígena que prevaleció a través de los años. En esta versión, que incluye semillas de chiles y xochikilitl, se refiere la diversidad de la cocina veracruzana.

Pipián, pepitas o semillas de calabaza.\*

## **GUISADO DE COSTILLA CON FLORES MAHTLAKETL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de mahtlaketl, sin pedúnculo, ni pistilo

3 chiles anchos, asados

2 jitomates bola, asados

1 litro de agua

500 gramos de costilla de cerdo

¼ de cebolla blanca

1 diente de ajo

1 rama de epazote fresco

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y jitomates con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una olla ponga el agua, costilla, cebolla, ajo y sal, deje hervir por cincuenta minutos, añada la salsa y flores, cocine por otros veinte minutos hasta que espese ligeramente y rectifique de sal, agregue el epazote y retire del fuego.

La palabra *mahtlaketl* hace referencia a los frijoles gordos (*P. coccineus*) en la región de Zongolica, donde la flor se come a manera de quelites (hervidos, fritos, al vapor o con huevo) o en guisos como el que aquí se narra, ya sea con carne o en su ausencia. Se acompaña con café como varios platillos tradicionales de la cocina nahua de Zongolica.

## **GUISO DE XOCHIKILITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de xochikilitl, sin pedúnculo, ni pistilo

2 tazas de frijoles gordos cocidos

2 cucharadas de manteca de cerdo

½ cebolla blanca, finamente picada

½ chile de cera, en tiras o finamente picado

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los frijoles con un poco de agua, reserve.

Caliente la manteca en una cazuela de barro y acitrone la cebolla y chile, añada las flores y cocine por cinco minutos moviendo constantemente, agregue los frijoles, mantenga la cocción a fuego manso hasta que los frijoles se espesen y sazoneen, rectifique de sal, retire del fuego.

Sirva suficientes flores guisadas con suficientes frijoles. Acompañe con tortillas recién hechas.

## TLATONIL DE PAPAS CON XOCHIKILITL

Sierra de Zongolica

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de xochikilitl, sin pedúnculo, ni pistilo

3 chiles serranos

1 litro de agua

500 gramos de papas criollas, en cuarterones

1 rama de cilantro fresco

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una olla ponga el agua y papas, deje hervir por veinte minutos hasta que las papas espesen ligeramente el líquido, añada la salsa y flores, rectifique de sal, agregue el cilantro y retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente tlatonil. Acompañe con tortillas recién hechas.

*Xochikilitl* es una palabra para referirse a las flores de frijol usadas en la cocina nahua de Zongolica. Se compone de xochitl, flor y kilitl o quiltil, hierba tierna comestible; es decir, flor de que-lite.

Esta flor es descrita de color rojo púrpura, sus frijoles son ligeramente más grandes, de tonalidad oscura con motes morados, y sus raíces venenosas son usadas para confeccionar un dulce llamado *simatl*, tras una compleja preparación. De las flores se hacen tlatoniles y guisos, o simplemente se hierven o cocinan con huevo.

## **TESMOLE DE PAPA CON XOCHIKILITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de xochikilitl, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles puya, asados

500 gramos de papas criollas, en trozos

2 tazas de agua

1 hoja de tlanepa

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

Muela las papas con cuatro tazas de agua, reserve.

En una olla ponga las papas molidas, deje hervir por veinte minutos hasta que las papas espesen ligeramente, añada la salsa, flores y tlanepa, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva las flores con suficiente tesmole. Acompañe con tortillas recién hechas.

Cuando llegué a Tequila (Zongolica) por primera vez, lo primero que vi fue a una mujer con una enorme olla de barro, donde resguardaba el mítico *simatl*, que es un dulce de raíz de frijol. Aunque la señora de edad avanzada no sabía hablar español, solo náhuatl, su nieta me fue traduciendo todas las descripciones. De entre tantas cosas, me contó cómo de aquel frijol también se hacen unas flores que llaman xochikilitl, muy buenas para comer en tlatonil o tesmole.

## **TESMOLE DE XOCHIKILITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 tazas de xochikilitl, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles verdes maduros, hervidos

¼ de cebolla blanca, hervida

100 gramos de masa de maíz

1 hoja de aguacate oloroso

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y cebolla con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro coloque las flores y cubra con agua, cuando suelte el primer hervor añada la salsa y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, agregue la hoja de aguacate y rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Este tesmole también se puede hacer con chiles secos, como puya, y hoja de tlanepa.

## TAMALES CON FLOR DE FRIJOL CHICHIMEQUE

Huasteca

### INGREDIENTES:

para 4 personas

4 tazas de flores de frijol chichimeque, sin pedúnculo, ni pistilo

10 chiles Santa María, asados

200 gramos de ajonjolí, tostado

1 kilogramo de masa de maíz

1 taza de agua

hojas de papatla, asadas

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y ajonjolí con un poco de agua hasta obtener una salsa espesa, reserve.

Mezcle las flores con la salsa, reserve.

En un cuenco coloque la masa, agua y sal, mezcle con las manos hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de papatla, tome una bolita de masa de unos cincuenta gramos y haga una tortillita, coloque al interior de la hoja, añada una porción de flores con salsa, doble dos extremos de la hoja al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.

Coloque los tamales parados en una vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

Del frijol chichimeque (*Phaseolus heterophyllus*) brotan unas flores púrpuras o asalmonadas que se elaboran en tamales al norte y centro de Veracruz.

## *Magnolia mexicana*

Aguacote, árbol de corazón, flor de atole, flor de corazón, flor de rosa, kuwi xa'nat, magnolia, moniakuy, moñaykuy-imayak, moynacoy, sochil moynacoy, súchil, xolochochitl, yolo, yololxochitl, yoloshanat, yolosóchil, yolosúchil, yoloxochitl.

Florece de abril a junio.

El yolloxochitl es trascendental entre los pueblos mesoamericanos. Del náhuatl, *yolotl*, corazón y *xochitl*, flor; es decir, flor de corazón, aludiendo a su particular relación con este órgano del cuerpo humano.

El corazón se constituye como centro de todo pensamiento elevado y pasión por la preservación de la esencia humana, según la cosmovisión de varios pueblos indígenas. Por consiguiente, dicha analogía entre la flor y el corazón corresponde directamente con sus usos medicinales y rituales. Estos árboles se encontraban en los jardines y bebidas de los grandes señores mexicas. Considerando que podían curar toda clase de afecciones del corazón.

En Veracruz, se emplean las raíces, cortezas, semillas, frutos y flores como medicina.

## **ATOLE DE YOLLOXÓCHITL**

Grandes Montañas

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de pétalos de yolloxóchitl (frescos o secos)

2 litros de agua

100 gramos de masa de maíz blanco

4 cucharadas de piloncillo rallado (o azúcar)

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro ponga a hervir el agua con el piloncillo (o azúcar) hasta que se disuelva, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva caliente.

Con los pétalos se hace atole entre los zoque-popolucas de So-teapan (que llaman moñaykuy-imayak) y los nahuas de Huatusco y Zongolica. En la Sierra de Zongolica también se consumen en forma de ensalada (o los pétalos frescos) como preparación ritual para la ceremonia de matrimonio; el eventual esposo consume los pétalos frescos un día antes de contraer nupcias, pues se considera que tiene efectos fértiles.

## *Milla biflora*

Azúcar de campo, azucena del campo, azucena silvestre, estrella, flor de mayo, flor de San Juan, jacinto de monte, San Nicolás.

Florece de julio a agosto.

Tengo presentes las flores de San Juan, pues crecían en el rancho de mi familia, en el Sotavento. Al término de las sequías y comienzo de las primeras lluvias, los pastizales se llenaban de las incesantes florecitas.

Cuando escuché que en algunas regiones aisladas de la Huasteca se comía la *Milla biflora* en ensaladas me sorprendí, pues jamás pensé que aquella acción de disponer ingredientes frescos con flores comestibles existiera en la cocina Veracruzana.

La afición por comer flores crudas entre los grupos indígenas se repite entre otros grupos indígenas del centro del estado, pero recurrentemente con fines rituales o de preparación.

**JÍCAMA CON AGUACATE Y FLORES DE SAN JUAN**  
Huasteca

**INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de San Juan, sin pedúnculo, ni pistilo  
1 jícama, pelada, cortada en bastones chicos  
1 aguacate maduro, cortado en cubos  
½ taza de pepitas de calabaza, tostadas, molidas  
¼ de taza de jugo de naranja de cucha (naranja agria) (opcional)  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

En un cuenco mezcle todos los ingredientes con sal al gusto, re-  
serve.

## QUELITES CON FLORES DE SAN JUAN

Huasteca

### INGREDIENTES:

para 4 personas

1 taza de flores de San Juan, sin pedúnculo, ni pistilo

2 tazas de agua

2 tazas de quintoniles

100 gramos de pepita de calabaza, tostada

5 chiles pico de pájaro, asados

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Muela la pepita y chiles hasta obtener un polvo fino.

Caliente el agua en una cacerola, añade las flores y quelites, cocine hasta que estén suaves, rectifique de sal y reserve.

Sirva en tortillas de maíz recién hechas y espolvoree con la pepita molida.

Estas suaves flores también se pueden acoplar a los quelites en un taco donde la pepita brinda un toque único y sutil, casi inolvidable, muy característico de las cocinas del norte de Veracruz.

## **AJIACO DE GALLINA CON FLOR DE SAN JUAN**

Huasteca

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de San Juan, sin pedúnculo, ni pistilo  
1 gallina, cortada en piezas  
20 chiles pico de pájaro, asados  
3 dientes de ajo, asados  
½ cebolla blanca  
2 papas blancas, cortadas en cubos  
2 calabazas criollas, cortadas en cubos  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y ajo hasta obtener una salsa.

Coloque la gallina en una cazuela de barro y cubra con agua, añada sal y la cebolla, hierva a fuego manso por unas dos horas o hasta que esté suave. Añada agua si fuese necesario. Pasado el tiempo, añada la salsa, papa, calabazas y flores, cocine hasta que estén cocidos los vegetales y rectifique de sazón.

Sirva en tortillas de maíz recién hechas y unos frijoles caldosos.

Esta receta procede del norte de Veracruz. Recurrentemente nos encontraremos con ajiacos en la cocina mexicana, una preparación que compartimos con otros países latinoamericanos. Lo destacable fue encontrar este guiso con flores de San José.

También lo elaboran con carne de pollo o cerdo, en lugar de gallina.

## **ATOLE CON FLORES DE SAN JUAN**

Huasteca

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flores de San Juan, sin pedúnculos, ni pistilos

1.5 litros de agua

100 gramos de masa de maíz blanco

½ piloncillo, rallado

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva caliente.

Este atole se prepara entre algunos grupos indígenas y mestizos del norte de Veracruz.

## *Musa x paradisiaca*

Bellota de plátano, flor de plátano, plátano.

Florece casi todo el año.

La flor de plátano se localiza al final del racimo, semejando una lágrima invertida de color púrpura o violácea. Se consume al sudeste asiático y sudamérica, donde se prepara cruda, al vapor o en alguna sopa o guiso. En México he registrado su consumo en Veracruz y Tabasco.

En el norte, los grupos tenek o huastecos las preparan en dulces con piloncillo y canela, lo mismo hacen los zoques del sur (de Veracruz y Tabasco). En el centro las cocinan capeadas, en caldos o picadillos. Ciertamente los conocimientos y recetas ligados a esta variedad comestible se han perdido considerablemente, pues han caído en desuso. Sólo las mujeres mayores recuerdan cómo se hacen con ellas gustosas comidas o confituras, así como las cocinaban sus madres o abuelas.

Si no se prepara con cautela puede ser muy amargo su resultado; se deben elegir las flores del centro, que son las que están más tiernas. Se debe retirar el pistilo con paciencia, y después darles una o dos pasadas por agua hirviendo, evitando que desprenda su amargura en la comida.

Una vez que las flores han sido recolectadas, se deben preparar para ser cocinadas: se retiran las hojas recias y más oscuras que la cubren hasta llegar a las inflorescencias tiernas, donde las hojas son suaves y de una tonalidad tenue o blanca, pues son las más digestivas. Asimismo, son de buen ver las flores tiernas cuya forma es parecida a un bastoncito o espadita, que se van desprendiendo al llegar al centro, siendo parecidas a la parte tierna del interior, en color y textura. Se deben evitar las hojas y flores que son recias y de color oscuro.

## **CALDO DE GALLINA CON FLORES DE PLÁTANO**

Nautla

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

2 flores de plátano,\* sin pedúnculo, ni pistilos, picadas  
3 litros de agua  
1 gallina, cortada en piezas  
¼ de cebolla blanca  
1 diente de ajo  
2 pimientas negras enteras  
2 calabacitas criollas, en rebanadas  
1 plátano macho maduro, en rebanadas gruesas  
100 gramos de ejotes, sin puntas, troceados  
1 elote, en rebanadas gruesas  
1 chayote tierno, pelado, rebanado  
1 manojito de cilantro fresco  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En una olla ponga el agua, la gallina, cebolla, ajo, pimientas y sal, deje hervir por una o dos horas hasta que esté suave la gallina, añada la flor, calabaza, plátano, ejotes, elote, chayote y cilantro, cocine a fuego manso por diez minutos, hasta que las verduras estén cocidas, y retire del fuego. Rectifique el sazón.

Sirva el caldo con un trozo de gallina, verduras y flores. Acompañe con arroz blanco y tortillas recién hechas.

## **PICADILLO CON FLOR DE PLÁTANO**

Nautla

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 flores de plátano, sin pedúnculo, ni pistilos  
1 cucharada de manteca de cerdo  
½ cebolla blanca chica, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
3 jitomates guajillos maduros, finamente picados  
500 gramos de maciza de cerdo, cocida, finamente picada  
10 aceitunas, deshuesadas, finamente picadas  
10 alcaparras, finamente picadas  
50 gramos de pasitas  
20 almendras, peladas, finamente picadas  
1 rama de tomillo fresco  
1 rama de orégano fresco  
20 hojas de perejil, finamente picadas  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra. Luego píquelas en trozos pequeños o rebanadas.

En una cacerola caliente la manteca, acitrone la cebolla y ajo, añada los jitomates y una pizca de sal, cocine a fuego manso para que el jitomate suelte su jugo, agregue la carne, aceitunas, alcaparras, pasitas, almendras y flores, cocine por diez minutos hasta que la mezcla se sazone, termine con las hierbas aromáticas, rectifique la sal y retire del fuego.

Sirva una porción del picadillo. Acompañe con arroz blanco, frijoles caldosos y tortillas recién hechas.

## **DULCE DE FLOR DE PLÁTANO**

Huasteca Alta y Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 flores de plátano

1 piloncillo, rallado

2 litros de agua

1 trozo de canela

### **ELABORACIÓN:**

Retire las hojas y flores tiernas de la bellota de plátano hasta llegar a la parte más tierna de color amarillento o blancuzco, reserve los corazones y deseche el resto. Corte por la mitad para obtener dos partes iguales.

En una olla ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada las flores y canela, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa y retire del fuego.

Sirva en un cuenco las flores o guarde en frascos de vidrio.

Este dulce se confecciona entre dos grupos indígenas en Veracruz; los tenek de la Huasteca y Zoques del sur. Es posible que consumir las inflorescencias del plátano se repita en otras etnias de Veracruz, principalmente porque existe una amplia producción de este insumo. Tan sólo que no se han encontrado registros similares en otros grupos. Aunque también se puede presumir que simplemente se fue olvidando la forma de cocinarlas al pasar las generaciones o que nunca ocurrió, pues el plátano (*Musa spp.*) es una planta cuyo origen se localiza en Asia y llegó a nuestro territorio hasta el siglo XVI. Aunado a ambos supuestos, debemos dejar en la mesa que aún existen discusiones en torno al origen de algunas variedades de plátano en México, por ejemplo, la *Musa mexicana*; pues no se han encontrado evidencias contundentes para aseverar que algunas especies, como la citada, hayan sido introducidas. Es posible que sean variedades de plátano nativas de México.

## *Parmentiera edulis*

Chayote, chote, chuchó, coxilotl, cuajilote, cuajote, guachilote, guajilote, huajilote, pepino de monte, pepino silvestre, platanillo.

Florece casi todo el año.

El árbol de cuajilote es considerado una planta mitológica, pues tiene una fuerte relación con los pueblos huastecos que aprovechan su sombra, madera, corteza, resina, raíz, fruto y flor. Es elemental en la medicina indígena y en su cocina, pues se preparan los frutos y flores.

## **QUELITES CON FLORES DE CUAJILOTE**

Huasteca

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

12 flores de cuajilote, sin pedúnculo, ni pistilo

1 cucharada de manteca de cerdo

2 tazas de quintoniles

5 chiles pico de pájaro, asados

1 diente de ajo criollo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Muela los chiles y ajo en un molcajete.

Caliente la manteca en una cacerola, añade las flores, quelites y los chiles molidos, cocine hasta que estén suaves, rectifique de sal y reserve.

Sirva en tortillas de maíz recién hechas.

## *Piper auritum*

Acoyo, acuyo, aguiyu, alahan, cordón blanco, cordoncillo, hierba de anís, hierba de Santa María, hierba santa, hoja santa, homequelite, mecaxóchitl, momo, mumu, omequelite, pimienta sagrada, tlanepa quelite, tlanepa, tlanepaquilitl, totzoay.

Florece durante todo el año.

El uso de la flor de cordón, cordoncillo o mecaxóchitl en las bebidas de cacao también es descrita por Agustín Farfán, Juan Barrios y Antonio Colmenero De Ledesma, y corresponde a la inflorescencia del acuyo, hierba u hoja santa, tlanepa o momo.

Fray Bernardino de Sahagún en su *Historia general de las cosas de la Nueva España* o *Códice florentino* describe en múltiples ocasiones los brebajes de cacao, a los cuales añadían miel, achiote, vainilla, chiles y flores, de estas últimas se usaban varias, y entre ellas una que hacían llamar mecaxóchitl.

## **POZOL CON MECAXÓCHITL**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

1 mecaxóchitl, sin pedúnculo  
100 gramos de cacao, tostado, pelado  
200 gramos de masa de maíz negro  
1.5 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

El cacao se muele en metate o molino de mano para formar una pasta. Después, en el mismo lugar, se muele la flor. Reserve ambos ingredientes.

En un cuenco o recipiente hondo coloque el agua, pasta de cacao, masa y flor, disuelva bien y bata vigorosamente el líquido con ayuda de las manos, hasta que se espese y tome un color uniforme.

Sirva en jícaras.

El pozol es una bebida de maíz fermentado de origen maya que forma parte de la alimentación de diversos grupos indígenas del sur y sureste de México, como chontales, choles, lacandones, mayas, tzotziles, tzetzales, zoques, mames y zapotecos, así como diversos grupos mestizos.

En Veracruz, los grupos zoque-popolucas del sur aún preparan un pozol con maíz blanco, negro o rojo. Del mismo modo, los zoques del Uxpanapa también lo elaboran. En ambos casos se puede tomar con la masa fresca o recién molida, pero es mejor el pozol cuya masa se deja agriar. Todavía es posible ver el uso de mecaxóchitl para aromatizar el pozol con cacao.

Parece sorprendente, pero en el centro algunas poblaciones nahuas de Zongolica capean las flores de tlánepa o se pelan muy bien los tallos tiernos de la planta para hacer tesmoles, a la cual se refieren como tlánepakilitl o tlánepaquilitl.

## **CORDONES DE ACUYO CAPEADOS**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 mecaxóchitl, sin pedúnculo

5 huevos frescos

aceite de maíz para freír

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

En un cuenco coloque las claras de huevo y bata vigorosamente hasta alcanzar el punto de turrón, añada las yemas y una pizca de sal, mezcle cuidadosamente para que el capeado no pierda aire, reserve.

En un sartén caliente el aceite, preparándolo para capear las flores.

Tome una flor, pase por el huevo cuidando que se cubra toda su superficie y coloque en el aceite caliente. Fríala hasta que esté ligeramente doradita, volteándola para obtener un resultado uniforme, retire del fuego y escurra el exceso de grasa. Repita el mismo proceso con cada una de las flores.

Sirva las flores en caldillo y acompañe con tortillas recién hechas.

Del mismo modo que las flores, también se consumen los tallos gruesos de las plantas de tlanepa (*Piper auritum*), se pelan, se hierven y se capean. Ambos resultados son muy aromáticos, tanto como las hojas.

## *Plumeria rubra*

Cacalosúchil, cacalote, cacaloxochitl, flor amarilla, flor de corpus, flor de cuervo, flor de la Santa Cruz, flor de mayo, flor de templo, gagaloxuchit, jacalosúchil, kakaloxochitl, pu'uchmooya, súchel, súchil, xanath spiritu

Florece de marzo a julio

La cacaloxochitl (*Plumeria rubra*) como especie tiene su origen en Mesoamérica, quizá fue esa la razón por la cual el hombre antiguo la incluyó en su repertorio de especies fundamentales para su cosmovisión. Usada desde la época prehispánica para aromatizar bebidas con cacao, ceremonias, ritos funerarios u ofrendas, cuya influencia permanece a través de los pueblos indígenas y mestizos que aún la usan como simbolismo ritual.

## **DULCE DE CIRUELA CON FLOR DE SÚCHIL**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 taza de flor de súchil, sin pedúnculos

2 litros de agua

1 piloncillo, rallado

1 kilogramo de ciruela verde

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada las ciruelas, mantenga en ebullición hasta que obtenga una miel ligeramente espesa, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva en un cuenco las ciruelas o guarde en frascos de vidrio.

Este aromático dulce se elabora en el sotavento, donde se usan las ciruelas verdes que ya tienen tonalidades amarillas; es decir, que comienzan a madurar.

## **ATOLE DE XANATH SPIRITU**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 *xanath spiritu*, los pétalos sin pedúnculos

1 litro de agua

100 gramos de masa de maíz blanco

½ piloncillo, rallado

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro ponga a hervir el agua con el piloncillo hasta que se disuelva, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva caliente.

En la población que se encuentra a los alrededores del Tajín se hace un atole con *xanath spiritu* o *kakaloxóchitl*. Dicha flor facilita el tránsito del ciclo ceremonial totonaca, pues su aroma tiene una enorme fuerza. Presente en celebraciones como *Corpus Christi*, donde se hacen con ellas arreglos florales para ofrendar en la Parroquia Nuestra Señora de la Asunción, y collares para los miembros eclesiásticos.

## **Bu'pu**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

1 taza de *guie'chaachi*, sin pedúnculo  
200 gramos de masa de maíz blanco  
250 gramos de cacao, tostado, pelado  
300 gramos de piloncillo, rallado  
2.5 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga a hervir litro y medio de agua, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, retire del fuego y reserve.

El cacao se muele en metate o molino de mano con las flores y piloncillo para formar una pasta.

En un cuenco o recipiente hondo coloque un litro de agua y pasta, disuelva bien y bata vigorosamente el líquido con un molinillo para obtener abundante espuma.

Sirva en la mitad de una jícara el atole y termine con un cucharón grande de espuma por encima.

El *bichicña buupu*, *bu'pu*, chocolate de espuma o espuma es una bebida que se elabora entre los zapotecos del Istmo. Dicha preparación tiene un origen claramente prehispánico debido a su naturaleza dual: el atole cálido y la fresca espuma, un sabor delicado y el otro sugestivo, maíz y cacao. La flor juega un papel fundamental, pues no sólo agrega un extraordinario perfume, sino que brinda un elemento ceremonial cuyas connotaciones simbolizan el espíritu o esencia. Por otro lado, el piloncillo resulta una añadidura producto del mestizaje, que bien pudo haber sido miel en la antigüedad.

Para los zapotecos, la *guie'chaachi* (*Plumeria rubra*) de tona-

lidad rosácea da buen aroma al *bu'pu* y sirve para hacer de ella collares, tocados y arreglos florales para ceremonias religiosas y ofrendas.

Al visitar algún mercado del Istmo se puede encontrar a mujeres batiendo la espuma o *bu'pu*. Entonces se sirve en una jícara un atole blanco de maíz caliente o tibio, neutro o ligeramente dulce, donde se coloca la espuma de cacao, piloncillo y flores, de este modo se va bebiendo con cuidado. Esta bebida está relacionada con la tarde o noche, siendo la única hora en la que se encuentra o en los rituales donde se prepara.

Se pueden usar flores frescas o secas, todo depende de su temporada y disponibilidad.

## **HORCHATA CON FLOR DE SÚCHIL**

Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

½ taza de flores de súchil, sin  
pedúnculos  
500 gramos de arroz, remojado en agua  
1 trocito de canela (opcional)  
2.5 litros de agua  
½ taza de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

Muela el arroz y canela con cuatro tazas de agua hasta que el arroz se pulverice bien, reserve.

En una jarra cuele el arroz molido y deseche el bagazo. Añada el resto del agua y azúcar, mueva muy bien con ayuda de una pala de madera para disolver, adicione las flores y rectifique el dulzor. Añada hielo si lo prefiere.

Esta trascendencia es evidente en el sincretismo que ocurre en los pueblos afromestizos del sotavento durante las fiestas de la Santa Cruz, cuando se prepara una horchata aromatizada con flor de súchil. Dicha correlación se aprecia en los elementos primordiales: bebida y ceremonia.

Esta horchata también se puede hacer con coco, almendras o coyol. En algunas regiones usan canela y flores de súchil, pues los aromas se completan, pero en otras horchatas sólo usan flores, evitando el uso de cualquier especia.

La palabra súchil o súchel es una variante del náhuatl xochitl. Descrita como súchil en castellano del siglo XVI. Aquellas más olorosas y que deben usarse para la horchata son las amarillas o blancas con amarillo, evitando alguna otra, pues no tienen buen olor. Uno de los aromas preciosos que se adaptaron al pensamien-

to y modo de vida del mestizo, pues se pueden encontrar árboles llenos de flores en cada rincón: calles, panteones, casas, iglesias, conventos, plazas y parques.

## **VINO DE SÚCHIL**

Barlovento - Sotavento

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

½ taza de flores de súchil, sin pedúnculos

1 litro de vino de mora

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro coloque el vino y flores, tape con un paño blanco y deje reposar 24 horas. Pasado el tiempo, cuele y reserve el vino.

Sirva en caballitos o vasos pequeños.

La mora silvestre es pródiga en la región del centro de Veracruz, donde se beneficia en vinos desde hace ya varios siglos. Esta receta corresponde a la región de la sierra cálida de Xalapa y sus alrededores, donde aún se pueden encontrar moras y el clima permite florecer los maravillosos árboles de la aromática súchil.

## **AGUA DE JAMAICA CON FLOR DE SÚCHIL**

Actopan - Úrsulo Galván

### **INGREDIENTES:**

6 porciones

½ taza de flores de súchil, sin pedúnculos

1 taza de flores de jamaica

2.5 litros de agua

½ taza de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

En una olla coloque el agua y la flor de jamaica, lleve a ebullición y baje el fuego para que hierva suavemente por unos quince minutos. Pasado el tiempo deje reposar hasta que esté a temperatura ambiente; cuele y reserve el líquido.

En una jarra vierta la infusión anterior. Añada el azúcar, mueva muy bien con ayuda de una pala de madera para disolver, adicione las flores y rectifique el dulzor. Añada hielo si lo prefiere.

En Veracruz, las flores de Jamaica se emplean exclusivamente para elaborar agua fresca, pero fue un gran descubrimiento esta receta confeccionada entre los límites del Sotavento y Barlovento, donde se aromatizaba la infusión con otra flor: súchil.

## *Quararibea funebris*

árbol canelo, árbol de funeral, árbol de molinillo, cacahuaxochitl, cacaوخochitl, canela, canelita, flor de cacao, huacanelo, kiwi pobostatli, madre de cacao, maricacao, molinillo, palo de canela, palo de chocolate, palo volador, rosa de cacao, rosita de cacao.

Florece de marzo a diciembre.

La cacahuaxochitl, flor de cacao, rosita de cacao, árbol de funeral, árbol de molinillo, canela o canelita tiene un extraordinario perfume que ha sido usado para aromatizar bebidas desde tiempos precolombinos. Descrita en reiteradas ocasiones como medicinal y apreciada por sus efectos psicotrópicos.

Al sur de Veracruz es conocida y empleada entre los zoque-popolucas para aromatizar el pozol, una bebida primordial en la construcción del complejo cultural; en principio por sus fines ceremoniales y cotidianos, pero también por el uso de granos de maíz, los cuales forman parte de la cosmovisión de los pueblos indígenas, tanto como las flores.

Los grupos zoque-popolucas prefieren los maíces criollos de color negro, pues su pozol es superior a otros. Comúnmente se deja agriar (fermentar) por algunas horas, incluso días o semanas, para que sea más nutritivo y obtenga determinados sabores y aromas. Este alimento lo llevan los hombres al campo para soportar largas jornadas de trabajo, pues da fuerza.

## **POZOL CON FLOR DE CANELA**

Soteapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

10 flores de canela secas, sin pedúnculo

200 gramos de masa de maíz negro

1.5 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Muela las flores hasta formar un polvo fino y mezcle con la masa.

En un cuenco o recipiente hondo coloque el agua y masa, disuelva bien y bata vigorosamente el líquido con ayuda de las manos hasta que espese y tome un color uniforme.

Sirva en jícaras.

## **POPO CON FLORES DE CANELITA**

Los Tuxtlas y Cosoleacaque

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

½ taza de flores de canelita secas, sin pedúnculo

250 gramos de cacao, tostado, pelado

1 guía tierna de axquiotte

200 gramos de masa de maíz

300 gramos de azúcar

2 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Muela el cacao en metate o molino de mano con las flores, axquiotte y azúcar para formar una pasta.

En un cuenco o recipiente hondo coloque el agua, pasta y masa, disuelva bien y cuele con una manta de cielo. Bata vigorosamente el líquido con un molinillo para obtener abundante espuma.

Sirva en jícaras.

La palabra *popo* proviene del náhuatl *popocti*, *cosa que humea*; que hace alusión a la abundante espuma. Esta bebida tiene un origen prehispánico y perdura a través de los diversos grupos indígenas de Veracruz: nahuas, mixe-popolucas, zoque-popolucas, mazatecos y chinantecos que residen entre la Cuenca del Papaloapan y sur de Veracruz.

Es pertinente aclarar que existen muchas variantes que cambian de un pueblo a otro, o de una región a otra, y que sería prudente establecer y estudiar cuidadosamente cada una, disertando sobre el origen y desarrollo de la bebida, sus ingredientes y fines rituales.

Es posible que el popo más antiguo fuese confeccionado con cacao, maíz, axquiotte (*Smilax domingensis*) o chupipe (*Gonolobus niger*), miel y un aromatizante o esencia (que bien pudo haber

sido flor). Fundamentalmente, porque existe una dualidad basada en principios cosmogónicos entre el maíz y cacao que tiene una correspondencia directa con interpretación que el hombre antiguo hizo del cultivo y naturaleza de cada planta.

Lo anterior sirve como preámbulo para explicar aquellos popos que se elaboran con arroz, azúcar, canela y anís. Evidentemente, los ingredientes citados anteriormente llegaron tras el virreinato de la Nueva España, pero se adaptaron lentamente a la cultura, medicina, rituales y cocina indígena y mestiza. Debido a este hecho ineludible se propone que muchos ingredientes fueron sustituidos por otros en función, pues el arroz puede dar el cuerpo que brinda el maíz, el azúcar endulza y las especias brindan magníficos aromas que sucedieron a aquellos que tenían las flores.

Aun con todo este devenir cultural y culinario, algunas etnias preservan el uso de las flores de canelita o cacahuaxóchitl para elaborar popo. Dichas versiones pueden ser con cacao y maíz, cacao, maíz y arroz, o solamente cacao y arroz. Si se usan flores aromáticas se excluye el uso de cualquier especia. Cabe mencionar que debido a los activos psicotrópicos de la canelita, está sumamente relacionada con aspectos rituales entre las comunidades indígenas, quienes son las que aún preservan los conocimientos relacionados con esta variedad.

## *Sechium edule*

Chayote, chayotli, güisquil, huisquil, usquil.

Florece durante todo el año.

El chayote es una planta importante en Altas Montañas, pues de ella se aprovechan raíces, tallos y hojas tiernas, frutos y flores. En Zongolica se consumen hervidas, guisadas, capeadas y tesmoles.

## **TESMOLE DE FLORES DE CHAYOTE CON SUS GUÍAS**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de chayote, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

2 guías de chayotes tiernas, troceadas

2 chiles puya, asados

2 jitomates guajes, asados

1 hoja de tlanepa

100 gramos de masa de maíz

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores y guías, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y jitomates con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro coloque las flores y guías, cubra con agua, cuando suelte el primer hervor añada la salsa, tlanepa y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

## *Smilax domingensis*

Asquiote, axquiote, azquiote, bejuco de canasta, bejuco de membrillo, bejuco de zarzaparrilla, chiquihuite, cocolmeca, cocolmeate, colcomeca, corcomeca, uut' ts'aah, zarzaparrilla.

Florece de mayo a julio.

Lo primordial en el popo es la espuma, la cual se obtiene por adición de un espumante natural; chupipe o chupipi (*Gonolobus niger*) y cocolmeca o axquiote (*Smilax domingensis*). De la primera se usa raíz, tallos y frutos, de la segunda raíz, tallos y flores.

## **POPO CON FLOR DE AXQUIOTE**

Sur de Veracruz

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

3 flores de axquiotte, sin pedúnculo  
250 gramos de cacao, tostado, pelado  
500 gramos de arroz, remojado en agua  
1 trozo de vara de canela  
1 pizca de anís  
300 gramos de azúcar  
2 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Muela el cacao y arroz en un metate o molino de mano con las flores, canela, anís y azúcar para formar una pasta.

En un cuenco o recipiente hondo coloque el agua y pasta, disuelva bien y cuele con una manta de cielo. Bata vigorosamente el líquido con un molinillo para obtener abundante espuma.

Sirva en jícaras.

## *Sonchus oleraceus, Taraxacum campylodes*

Cabeza de viejito, diente de león, lechuguilla, memellaquilitl, memeya, quelite aguañoso.

Florece casi todo el año.

En la Sierra de Zongolica son aprovechadas las hojas tiernas crudas o cocinadas, las raíces jóvenes y los capullos florales que pueden hervirse o cocinarse como quelites.

## **DIENTES DE LEÓN CON QUELITES**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

20 dientes de león tiernos, sin pedúnculo

1 cucharada de manteca de cerdo

½ cebolla, finamente picada

1 taza de hojas tiernas de diente de león (quintoniles, hierbamora o quelite gordo)

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Caliente la manteca en una cacerola, agregue la cebolla y fría muy bien hasta que esté transparente, añada las flores y hojas, cocine hasta que estén suaves, rectifique de sal y reserve.

Sirva en tortillas de maíz recién hechas.

## *Spathiphyllum friedrichsthali*

Flor chile de gato, flor de gato, flor de San Lorenzo, oloxochitl, súchil, tolancaxochitl.

Florece de enero a abril.

La oloxóchitl tiene una constitución parecida a otras variedades, comúnmente conocidas como Cuna de Moisés (*Spathiphyllum wallisii*), las cuales no son comestibles. Es la sabiduría de los nahuas de la región de Altas Montañas, en las serranías de Huatusco y Zongolica, lo que permite conocer el aprovechamiento de cada variedad botánica, ya sea para uso ornamental, medicinal, maderable o alimenticio. De este modo se seleccionan aquellas flores que pertenecen a *Spathiphyllum friedrichsthali*, las cuales son llamadas oloxóchitl, tolancaxochitl, flor chile de gato o flor de San Lorenzo, que sí son comestibles y fragantes, y se usan para salsas y tesmoles.

## **TESMOLE DE OLOXÓCHITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

4 oloxóchitl, sin pedúnculo  
1 hoja de tlanepa  
1 clavo  
100 gramos de masa de maíz  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela las flores en un molcajete hasta que se desmenucen bien, reserve.

En una cazuela de barro coloque las flores, cubra con agua, cuando suelte el primer hervor añada la tlanepa, clavo y la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

## **SALSA ROJA CON CHILE DE GATO**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 flor chile de gato, sin pedúnculo  
10 chiles tabaqueros secos, asados  
2 jitomates guajillos, hervidos  
1 diente de ajo, hervido  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga la flor, cúbrala con agua, agregue sal y deje hervir hasta que esté blanda, escurra.

En un molcajete primero muele los chiles hasta que se hagan un polvo fino, agregue el ajo y flores, siga moliendo hasta que se desmenucen bien. Por último añada los jitomates y mantenga la molienda hasta obtener una salsa. Rectifique de sal.

Sirva al centro de la mesa para acompañar otros platillos o en tacos.

Esta flor tiene un aroma tan pronunciado que aún después del proceso de cocción y molienda, perdura en la salsa.

## **SALSA VERDE CON CHILE DE GATO**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

1 flor chile de gato, sin pedúnculo  
10 chiles tabaqueros frescos, asados  
3 tomates verdes, asados  
1 diente de ajo, asado  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga la flor, cúbrala con agua, agregue sal y deje hervir hasta que esté blanda, escurra.

En un molcajete primero muele los chiles hasta que se hagan una pasta, agregue el ajo y flores, siga moliendo hasta que se desmenucen bien. Por último, añada los tomates verdes y mantenga la molienda hasta obtener una salsa. Rectifique de sal.

Sirva al centro de la mesa para acompañar otros platillos o en tacos.

Otra versión de la salsa con flor chile de gato.

## *Tagetes erecta*

Cempasúchil, cempaxúchil, cempoal, cempoalxóchitl, flor de muerto.

El consumo de las flores de la *Tagetes erecta* ocurre al centro del país, en el Altiplano de México. Se han documentado sopas, tamales y atoles, entre otras comidas, con esta singular flor cuyo desmesurado color amarillo adorna altares, calles y camposantos durante Todos Santos.

En Veracruz su consumo se ha registrado en Tlalnahuayocan con atoles, chileatoles y guisados.

## **ATOLE DE CEMPASÚCHIL**

Tlalnahuayocan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

½ taza de pétalos de cempasúchil

2 litros de agua

100 gramos de masa de maíz blanco

4 cucharadas de piloncillo rallado (o azúcar)

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro ponga a hervir el agua con el piloncillo (o azúcar) hasta que se disuelva, añada la masa desleída en un poco de agua y mueva constantemente con ayuda de una pala de madera hasta que espese, agregue las flores y retire del fuego.

Sirva caliente.

## **GUISADO DE CALABAZAS CON CEMPASÚCHIL**

Tlalnahuayocan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

- 2 tazas de pétalos de cempasúchil
- 3 jitomates maduros, hervidos
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 chile verde
- 3 calabazas pipianas, cortadas en cubos
- 1 cebolla blanca chica, finamente picada
- 1 rama de epazote fresco
- 2 cucharadas de aceite

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los jitomates con los chiles y ajo hasta obtener una salsa.

En una cazuela de barro caliente el aceite y cocine la cebolla hasta que acitrone, luego añada las calabazas y cocine unos minutos hasta que suelten un aroma agradable. Vierta la salsa de jitomate y cocine por veinte minutos a fuego bajo. Pasado el tiempo, añada las flores y epazote, deje soltar un hervor más y retire del fuego.

Sirva con tortillas de maíz recién hechas y unos frijoles caldosos.

Las calabazas pipianas o pipiancitas son calabazas locales de Xalapa y sus alrededores. Se pueden sustituir con calabazas criollas.

A este guiso a veces le añaden carne de cerdo.

## **CHILEATOLE DE ELOTE CON FLORES DE CEMPASÚCHIL**

Tlalnahuayocan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

- 2 tazas de pétalos de cempasúchil
- 1 calabaza pipiana, cortada en cubos
- 1 elote tierno desgranado
- 1 chile verde, desvenado
- 1 rama de epazote fresco

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los granos de elote y el chile verde.

En una olla de barro hierva agua y agregue la calabaza, cocine hasta que esté suave. Vierta suavemente el elote molido, moviendo con ayuda de una pala de madera para que se vaya integrado poco a poco. Termine con las flores y epazote, deje hervir unos minutos, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas de maíz recién hechas.

Es importante que las flores se cocinen en agua hirviendo antes de añadir al guiso, pues tienen un ligero sabor amargo que puede persistir en la comida.

Estas flores resultan quelites comestibles, pero también tienen una función de colorante, pues pintan de tonalidades amarillas o anaranjadas las comidas.

## *Vicia faba*

Flor de haba, haba.

Florece de enero a marzo.

Aunque la haba es un producto introducido desde el viejo continente, se adaptó con gran facilidad a la cultura y alimentación de indígenas y mestizos. Se puede suponer que es debido al parecido de sus granos con los del frijol (*Phaseolus spp.*), haciendo que se sustituyeran o generaran equivalencias en los platillos. Paralelamente, las flores de haba son consumidas hervidas, guisadas o capeadas en la Huasteca y Zongolica.

## **QUELITES CON FLORES DE HABA**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de haba, sin pedúnculo, ni pistilo

1 taza de quelites, troceados

1 taza de habas, cocidas

1 chile verde, hervido

¼ de cebolla, hervida

1 cucharada de manteca de cerdo

1 hoja de tlanepa

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores y quelites, cúbralos con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandos, escurra.

Muela las habas, chile y cebolla con un poco de agua y reserve.

En una olla caliente la manteca y añada las habas, hierva por diez minutos o hasta que espesen ligeramente, añada las flores y tlanepa, mezcle bien y rectifique de sal, reserve.

Sirva suficientes flores con habas. Acompañe con tortillas recién hechas.

## *Yucca gigantea*

Akgalukut, cardum, chochas, chocho, flor de palma, flor de palmo, guaya, iksoxochitl, izote, izotl, izxote, kardum, palma, palmito, yuca.

Florece de mayo a julio.

A todos los mercados de Veracruz llegan las flores de izote. Las mujeres buscan a las marchantas que traen consigo los racimos recién cortados para hacerlos según dicte el antojo.

Al llegar a casa, todas las mujeres ayudan a preparar las flores; quitando el pedúnculo y pistilo, aquellas partes que se consideran responsables de la amargura que tiene la flor. Después de este proceso se cuece la flor, de suma importancia pues este proceso elimina por completo ese sabor amargo. Algunas cocineras hierven repetidas ocasiones los pétalos, tirando el agua de cocción y regresando al fuego con agua fresca. Otras los hierven con azúcar o ceniza para lograr el mismo resultado.

Cuando están listas, se pueden usar para cualquiera de las tantas recetas que tiene la cocina veracruzana.

## ENSALADA DE FLOR DE IZOTE

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

4 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo

4 jitomates guajes, cortados en cubos

3 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, caliente el agua y cuando suelte el primer hervor, retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores y colocando agua fresca.

En un cuenco mezcle las flores, jitomates, aceite de oliva y jugo de limón, sazone con un poco de sal y reserve.

Sirva la ensalada en un platón al centro de la mesa.

Esta manera de comer flores nos remite a la presencia de la cocina prehispánica en Veracruz. Continuidad y cambio, esa es la cocina popular. Siendo esta ensalada de flores, de quelites, algo que encontraremos con otras variedades de especies comestibles como la *Milla biflora* y *Talauma mexicana*, Flor de San Juan y *Yolloxochitl*, respectivamente.

Esta ensalada de origen indígena mezcla las flores cocidas con jitomate, sirviendo como alimento de mediodía, para acompañar algún guisado. Al añadir aceite de oliva se convierte en una ensalada de clases acomodadas, pero sólo es una añadidura, pues su origen es completamente campesino.

Así, de los paisajes atiborrados de izotes, se recolecta la flor blanca para servir en las mesas más elegantes y las más humildes.

## **CHILES RELLENOS DE FLOR DE IZOTE EN ESCABECHE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 6 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo  
12 chiles jalapeños, sin venas, ni semillas y cortados en T  
3 litros de agua  
3 cucharadas de sal  
3 cucharadas de azúcar  
4 cucharadas de oliva  
½ cebolla blanca chica, finamente picada  
1 diente de ajo, finamente picado  
4 jitomates guajillos maduros, finamente picados  
1 cebolla blanca, en rodajas  
1 zanahoria, pelada, en rodajas  
1 taza de vinagre de manzana  
1 ramita de tomillo fresco  
1 ramita de orégano fresco  
pimienta negra recién molida  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores y colocando agua fresca.

En una olla hierva un litro de agua, añada los chiles, una cucharada de sal y una cucharada de azúcar, cuando suelte el primer hervor escurra los chiles desechando el agua. Repita este proceso dos veces más y deje escurrir bien.

En una cacerola caliente dos cucharadas de aceite, acitrone la cebolla y ajo, añada los jitomates y una pizca de sal, cocine a fuego

manso para que el jitomate suelte su jugo y se haga un recaudo, agregue las flores, cocine por diez minutos hasta que la mezcla pierda humedad y se sazone, rectifique la sal y retire del fuego.

Tome cada chile y coloque una cucharada del relleno en su interior, evitando romper el chile y reserve.

En otra cacerola, caliente dos cucharadas de aceite, coloque la cebolla y cocine por cinco minutos o hasta que esté acitronada, añada la zanahoria y reahogue unos minutos hasta que cambie su color y aroma, agregue el vinagre, tomillo, orégano, pimienta y sal, mezcle bien y rectifique el sazón. Reserve.

Sirva los chiles con suficiente escabeche por encima.

En Xalapa y sus alrededores los chiles rellenos surgieron de manera muy particular entre los recetarios populares. Se prefiere rellenar los jalapeños o chipotles, lo cual en principio difiere del resto del país donde se rellenan las variedades frescas o secas de mayor tamaño (poblano, pasilla, anaheim, de agua, xcatic, entre otros).

Si nos adentramos más en la función de la cocina como mecanismo para conformar la identidad colectiva, podremos delimitar algunas singularidades primordiales para la composición del tejido social. Los rellenos elegantes, reservados para las fiestas importantes y halagar a los invitados son los picadillos de cerdo o pollo que llevan entre sus ingredientes perejil, cacahuates, almendras, nueces, piñones, aceitunas, alcaparras y aceite de oliva. Cuando se acerca la cuaresma, los rellenos se intercambian por aquellos cuya base es el pescado, como atún, cazón o sardina. Si los chiles son para la venta, se necesitan rellenos menos elaborados, pero sumamente atractivos, como el queso de cabra regional o queso fresco con epazote, o el pollo entomatado; pero del imaginario colectivo se escapa lo evidente, que en ocasiones resulta lo más esencial. Aquellas recetas que elaboran los campesinos e indígenas y que nos hablan de la riqueza biocultural; los chiles rellenos de hongos, quelites o flores, aquellos que son recolectados en la montaña o monte, en los cafetales, caminos, cercas o traspatios. Hongos variopintos y flores coloridas, como calabaza, xaxan, izote

y gasparito. Un patrimonio de gran estima para el veracruzano y mexicano, para el cocinero y convidado. Comidas que nos hablan no sólo de aromas y sabores, sino de la confección del gusto colectivo y regional.

## CHILEATOLE DE FLOR DE IZOTE

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo	200 gramos de masa de maíz
2 chiles anchos, sin semillas, asados	2 litros de agua
1 chile seco, asado	500 gramos de costilla de cerdo o espinazo, en trozos
2 jitomates guajillos, asados	¼ de cebolla blanca
1 diente de ajo, asado	1 rama de epazote
	sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles, jitomate y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una superficie limpia y plana coloque la masa de maíz, trabaje la masa con las manos añadiendo un poco de agua y sal para que se suavice. Haga pequeñas bolitas, y con ayuda del dedo índice presione la masa para hacerle una especie de ombligo y obtener una cazuelita u orejita de masa. Reserve.

En una olla ponga los dos litros de agua, costilla, cebolla y sal, deje hervir por una hora, añada la salsa, flores y orejitas de masa, cocine por otros veinte minutos más moviendo con ayuda de una pala de madera. Pasado el tiempo rectifique de sal, agregue el epazote y retire del fuego.

Sirva el chileatole con costilla y suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

Los paisajes de Veracruz se adornan con las palmas de izote,

de las cuales brotan unas flores blancas después de las primeras lluvias, abriendo con el sonido pavoroso de los truenos de la temporada, así lo narran los ancianos.

En todos los rincones y pueblos son sumamente apreciadas para hacer de ellas un sinfín de manjares. Íntimamente relacionados con la interpretación culinaria y las historias que surgen alrededor de la mesa.

En Xalapa y sus alrededores, el chileatole con flor de izote es un platillo tradicional que ya sólo preparan las familias más antiguas, pues se han ido escapando del repertorio de cocina. Su preparación es más cotidiana en las poblaciones alejadas de la ciudad. Denotando que se pueden encontrar chileatoles fuera de esta región, como en las cercanías al Sotavento.

Los chileatoles con flor de izote pueden prepararse sólo con los pétalos, sin carne. También puede añadirse la masa desleída, bolitas de masa, elote molido o elote en rodajas, incluso carecer de la masa de maíz o elote.

Lo primordial es la cocción de la flor, después de este proceso se puede quitar lo amargo. Muchas mujeres ponen a hervir los pétalos en agua, cuando ésta comienza a dar *el primer hervor* (es decir, el agua entra en estado de ebullición) se retira inmediatamente, se cuele desechando el agua que ha hervido y regresando al fuego los pétalos con agua fresca para repetir el proceso dos veces más. Esta técnica es similar a lo que se hace con los chiles jalapeños, para quitarles lo picante y rellenarlos.

## OTRO CHILEATOLE DE FLOR DE IZOTE

Xalapa y sus alrededores

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo	2 elotes tiernos, cortados en rodajas
1 chile seco, asado	500 gramos de costilla o espinazo de cerdo, en trozos
3 jitomates guajillos, asados	¼ de cebolla blanca
1 diente de ajo, asado	2 litros de agua
1 taza de granos de elote tiernos	1 rama de epazote
2 cucharadas de aceite o manteca	sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles, jitomate y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa. Por otro lado, muela los granos de elote y cuele, deseche el bagazo y reserve el resto.

En una olla caliente el aceite o manteca, vierta la salsa y cocine por quince minutos a fuego manso o hasta que se sazone bien. Posteriormente, añada el agua, costilla, cebolla, rodajas de elote y sal, deje hervir por una hora más. Adicione las flores y elote molido, cocine por otros veinte minutos moviendo con ayuda de una pala de madera. Pasado el tiempo, rectifique de sal, agregue el epazote y retire del fuego.

Sirva el chileatole con costilla, rodajas de elote y suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

## CHILEATOLE DE FLOR DE IZOTE CON CAMARONES

Jalcomulco

### INGREDIENTES:

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo  
3 chiles puya, sin semillas, asados  
2 jitomates guajillos, asados  
1 diente de ajo, asado  
2 litros de agua  
12 camarones de río, grandes, limpios  
100 gramos de masa de maíz  
5 hojas de epazote  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor, retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles, jitomate y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una olla ponga los dos litros de agua y la salsa, cuando suelte el primer hervor añada los camarones, flores y masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, agregue el epazote y rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva el chileatole con camarones y suficientes flores. Acompañe con tortillas recién hechas.

**ISOTLAKUALI**  
Huasteca Baja

**INGREDIENTES:**  
para 4 personas

3 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo  
3 chiles chipotles, asados  
1 diente de ajo, asado  
1 pizca de cominos  
1 cucharada de manteca  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, ajo y cominos con un poco de agua hasta obtener una salsa.

Caliente la manteca en una cazuela de barro, vierta la salsa y cocine por diez minutos, moviendo constantemente hasta que espese y se sazone, agregue las flores, mezcle bien, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores con salsa. Acompañe con tortillas recién hechas.

Comida de izote o isotlakuali es la manera en que se refieren los nahuas de la Huasteca Baja a este adobo o guisado con flores. Es prudente denotar la importancia de la flor de izote en la Huasteca, pues las fibras de sus hojas sirven para hacer decoraciones, altares o atados, incluso aquellos atados que sujetan las hojas de plátano o papatla, donde se envuelve el zacahuil o chojol.

## **GUISADO DE IKSOXOCHITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de iksoxochitl, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles chipotles, asados

1 diente de ajo, asado

1 pizca de cominos

500 gramos de costilla de cerdo, en trozos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, ajo y cominos con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una cazuela de barro coloque las costillas, cúbralas con agua, agregue sal, cocine a fuego alto hasta que el agua se evapore y las costillas se doren en su propia grasa, vierta la salsa y cocine por diez minutos moviendo constantemente hasta que espese y se sazone, agregue las flores, mezcle bien, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva suficientes flores con salsa y costillas. Acompañe con tortillas recién hechas.

Esta receta se prepara en Zongolica donde es natural la iksoxochitl. Esta flor proviene de una palma que se distribuye en la zona fría, templada y cálida de la Sierra. Son buenas las flores tiernas y cogollos (flores en botón) para comer con huevo o texmoles.

## **TEXMOLE DE IKSOXOCHITL**

Sierra de Zongolica

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo  
1 chile chipotle, asado  
3 jitomates guajes, asados  
1 tomate verde, asado  
1 diente de ajo, asado  
1 clavo de olor  
1 pizca de cominos  
100 gramos de masa de maíz  
1 rama de epazote fresco  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, jitomates, tomate, ajo, clavo y cominos con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro caliente la manteca, vierta la salsa, cuando suelte el primer hervor añada la masa desleída en un poco de agua, cocine por diez minutos moviendo constantemente, añada las flores y epazote, rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Los texmoles son salsas espesas con masa de maíz, fundamentales en la cocina nahua de la Sierra de Zongolica, pues se conciben como un platillo cotidiano cuyos ingredientes varían ligeramente, pero manteniendo cierto orden, como el uso de chiles, espesantes (masa de maíz, frijol, papaochícharo) y otro ingrediente característico como carnes, verduras, hongos, hierbas aromáticas, especias y flores.

## **TESMOLE DE FLOR DE IZOTE**

Orizaba-Córdoba

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin tallo, pedúnculo, ni pistilo

1 chile chipotle, hervido

6 jitomates guajes, hervidos

1 diente de ajo

500 gramos de costilla de cerdo

1 rama de epazote fresco

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles, jitomates, y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro coloque las costillas, cúbralas con agua, agregue la salsa y sal, cocine a fuego alto hasta que las costillas estén suaves, agregue las flores y epazote, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Es muy notable la influencia de la cocina indígena en ciudades como Orizaba o Córdoba, donde se popularizan los tesmoles y chileatoles, haciendo suyo el gusto por las flores comestibles.

A diferencia de muchos de los tesmoles nahuas, los que se elaboran en las ciudades raramente hacen uso de espesantes como la masa desleída, dejándolo todo al jitomate o bolitas de masa. Asimismo, siempre llevan alguna carne, ya sea puerco, res, pollo o carnero.

## **TAMALES DE FLOR DE IZOTE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo  
2 jitomates guajes, hervidos  
2 chiles secos, hervidos  
1 diente de ajo, hervido  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 kilogramo de masa de maíz  
1 taza de agua  
250 gramos de manteca de cerdo  
sal al gusto  
hojas de plátano, soasadas

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los jitomates, chiles y ajo con un poco de agua hasta formar una salsa, reserve.

Caliente el aceite en una cacerola, vierta el aceite, a fuego manso hierva por veinte minutos o hasta que espese, añada las flores, incorpore todos los ingredientes y reserve.

En un cuenco coloque la manteca, bata muy bien con las manos o con la ayuda de una pala de madera, hasta que la manteca cambie su color y se note esponjada. Agregue la masa, agua y sal, mezcle hasta que se forme una masa tersa y sin grumos, reserve.

En una superficie plana coloque una hoja de papatla y vierta una cucharada grande de masa y dos cucharadas de las flores guisadas, doble dos extremos de la hoja al centro y repita el proceso con los lados faltantes para formar un envuelto.



Coloque los tamales acostados en vaporera y cueza por una hora hasta que estén cocidos y se despegue fácilmente la hoja, retire del fuego.

Sirva los tamales bien calientes.

## **PIPIÁN CON FLOR DE IZOTE**

Xalapa y sus alrededores

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles anchos, asados

1 jitomate, asado

200 gramos de semillas de pipiana, tostadas

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite vegetal

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor, retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles, jitomate, pipiana y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro caliente el aceite y vierta el pipián molido, mantenga la cocción a fuego manso hasta que espese ligeramente, añada las flores, mezcle bien, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Los pipianes son una de las preparaciones predilectas para ensalzar las flores de izote. Algunas versiones se hacen con chile seco en lugar de ancho, también se puede añadir pollo o puerco, así como epazote.

## **EMPIPIANADO DE FLOR DE IZOTE**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo  
6 piezas de pollo, cocidas  
200 gramos de semillas de calabaza, tostadas  
3 jitomates, hervidos  
¼ de cebolla blanca  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 rama de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela las semillas de calabaza, jitomate, cebolla y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro caliente el aceite y vierta el pipián molido, mantenga la cocción a fuego manso hasta que espese ligeramente, añada el pollo, flores y epazote, mezcle bien, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

El empipianado se prepara en el Totonacapan; algunas versiones añaden orejitas de pipián y cebollín, chilchote (chile verde o chile jalapeño) y cilantro extranjero picado. Un platillo muy tradicional en la temporada en que llegan al mercado las flores de izote.

## **MOLE DE CAMARÓN Y FLOR DE IZOTE**

Totonacapan

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo

1 cucharada de chiltepín, asado

200 gramos de semillas de calabaza, tostadas

500 gramos de camarones de río

1 rama de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles y semillas de calabaza con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una olla ponga los camarones, cúbralos con agua, agregue sal, cuando suelte el primer hervor añada la salsa, cocine a fuego manso moviendo ocasionalmente, agregue el epazote y rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Este mole se prepara en el Totonacapan, en la región de la costa; pero también se pueden encontrar versiones con chile de mole y camarones secos, incluso aquellas donde usan cocuite (*Gliciridia sepium*). Cabe mencionar que la cocina con flores es popular durante Semana Santa, pues la mayoría de variedades crecen durante estas fechas.

## **TLATONILE CON PIPIANCITA, QUELITES Y FLORES DE IZOTE**

Jalcomulco

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

3 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo

3 chiles puya, asados

200 gramos de semillas de pipiana, tostadas

1 diente de ajo

15 camarones de río

3 pipiancitas,\* troceadas o cuarterones

1 taza de hojas de quelites (hierba mora o quintoniles)

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal, caliente el agua, cuando suelte el primer hervor, retire del fuego y escurra. Repita el mismo proceso dos veces más, desechando el agua donde hirvieron las flores.

Muela los chiles, semillas de pipiana y ajo con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro coloque los camarones, cúbralos con agua, añada los camarones, salsa, pipiancita y quelites, mantenga la cocción a fuego manso hasta que espese ligeramente, añada las flores, rectifique de sal y retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

Este tlatonile se prepara en la región cálida de los alrededores de Xalapa, donde se pueden conseguir camarones frescos de los ríos.

Las pipiancitas (calabaza pipiana tierna) se pueden sustituir con calabaza criolla.

## **PASCAL CON FLOR DE IZOTE**

Huasteca Alta

### **INGREDIENTES:**

para 4 personas

2 tazas de flores de izote, sin pedúnculo, ni pistilo

2 chiles color, asados

200 gramos de ajonjolí, tostado

1 cucharada de manteca de cerdo

1 taza de frijoles chichimikel, cocidos

1 taza de caldo de frijoles

1 ramillete de cilantro fresco, finamente picado

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla ponga las flores, cúbralas con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurra.

Muela los chiles y ajonjolí con un poco de agua hasta obtener una salsa, reserve.

En una cazuela de barro caliente el aceite y vierta el ajonjolí molido, mantenga la cocción a fuego manso hasta que espese ligeramente, añada las flores, frijoles y cilantro, mezcle bien y rectifique de sal. Cuando esté ligeramente espeso, retire del fuego.

Sirva con tortillas recién hechas.

## OTRAS FLORES COMESTIBLES EN VERACRUZ

### *Brassica oleracea*

#### Coliflor

Este conjunto de inflorescencias es común en la mesa veracruzana, sus ramilletes se hierven, se capean —a veces rellenos de queso— y se sirven en un caldillo. También se hacen tortitas capeadas, cremas, sopas o como guarnición para platos con carne.

### *Capparis spinosa*

#### Alcaparra

Las alcaparras son flores tiernas, en capullo o inmaduras que son conservadas en una salmuera. Fundamentales en las cocinas de las grandes ciudades o puertos con mayor actividad en el Virreinato de la Nueva España, como el Puerto de Veracruz, Alvarado, Tlacotalpan, Xalapa y Orizaba, donde se utilizan para estofados y guisos, como el pescado entomatado o estofado (ahora a la veracruzana), gallina estofada, la minilla, escabeche de pargo o escabeche de canate, budín de cazón, bacalao encebollado, y rellenos para calamares, chiles y empanadas. En la región del Sotavento es muy usual que los platillos se terminen con alcaparras, aceitunas, perejil y chiles curados.

### *Crocus sativus*

#### Azafrán

Los pistilos de esta flor han sido apreciados por el aroma y color que confieren a la comida sobre todo en los pueblos árabes. Durante la conquista de España que duró casi 800 años, los árabes plantaron bulbos de azafrán y promovieron su consumo. Después de la reconquista, el azafrán ya era muy valorado y se trajo a la Nueva España donde ciudades portuarias como Veracruz, Alvarado y Tlacotalpan aún preservan platillos con esta costosa especia, arroces y estofados con aves, pescados, mariscos, cerdos y embutidos.

*Cynara scolymus*

Alcachofa

En la región de Altotonga se producen las flores de alcachofa que consumen asadas o hervidas. Las mujeres que llegan a comerciar en los mercados o plazas de Xalapa: traen consigo estas flores que pasan desapercibidas para muchos pobladores pues no saben cómo comerlas, y cuyos precios son muy accesibles comparados con aquellos de los supermercados.

*Humulus lupulus*

Lúpulo

Esta flor ha sido empleada en Veracruz para elaborar cerveza desde hace siglos. Aunque su origen y uso se remite a Eurasia, se ha importado para darle una fina nota amarga y aromática a la bebida. Puesto que no podemos omitir que México resulta el 4to productor a nivel mundial y en Veracruz trabajan algunas de las productoras más importantes.

*Rosa spp.*

Rosa de Castilla

Su consumo ocurre temprano entre los pueblos europeos, quienes valoraban sus cualidades afrodisiacas, estéticas, medicinales y alimenticias. En Veracruz se emplea para aromatizar y saborizar cremas, helados, dulces, mermeladas, compotas, mantequilla, miel, jarabes, vinagres y licores.

*Syzygium aromaticum*

Clavo, clavo de olor, clavo de comer, clavo de guisar

El clavo es el pedúnculo y pistilo deshidratado de una flor cuyo origen ocurre en el Sudeste asiático, valorado en todo el mundo por sus propiedades medicinales, conservantes y alimenticias.

En Veracruz se utiliza para aromatizar guisos, estofados, rellenos, barbacoas, chileatoles, asados, adobos, pipianes, salsas, caldillos, moles y dulces. También resulta una de las especias utilizadas para la mezcla denominada *especia fina*, empleada en el Sotavento, que junto a la canela, orégano, pimienta y comino, se tuestan y muelen en un polvo muy fino que será vendido en pequeñas bolsitas de papel de estraza en los mercados de Alvarado, Veracruz y Tlacotalpan.

*Zea mays*

cabellos de elote, jilote

La inflorescencia pistilada del maíz hasta antes de la fecundación se le llama *jilote* o *xilote*; es decir, cuando sus granos todavía no han cuajado. En Veracruz se comen asados, hervidos o se muelen y se hacen en tortillas que se cuecen en el comal. Los cabellos o pelos tiernos –que resultan ser los pistilos– se tateman y se hacen en atoles.



## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera Madero, Rocío. *Recetario totonaco de la costa de Veracruz*. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 2000.
- Arias Rodríguez, Esperanza y Delgado Calderón, Alfredo. *Recetario indígena del sur de Veracruz*. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 1999.
- Cantares mexicanos*, fol. 2. r., en León Portilla, Miguel. *Filosofía náhuatl. Estudiada en sus fuentes*. UNAM, México, 2006.
- Castelló Yturbide, Teresa. *Presencia de la comida prehispánica*. Fomento Cultural Banamex, México, 1986.
- De la Cruz, Martín y Badiano, Juan. *Libellus de medicinalibus indorum herbis*. IMSS, México, 1990.
- De Sahagún, Bernardino. *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Cien de México, Tomo II, 2002.
- , *Historia general de las cosas de la Nueva España*, (con notas y sup. de Carlos María de Bustamante) Imp. Del ciudadano A. Valdés, tomo III, 1830.
- Dupey García, Élodie. *Cosmología y color en las tradiciones náhuatl y maya del Posclásico*. UNAM, México, 2016.
- Durán, Diego y De Alvarado Tezozomoc, Hernando. *Crónica mexicana*. Citado por Glockner, Julio. “El consumo ritual de enteógenos en México”, *Elementos XV-69*. México, 2008.
- Foster, George. *Notes of the Popoluca of Veracruz*. Instituto Panamericano de Geografía e Historia. México, 1977. Citado por Félix Báez, Jorge. “Articulaciones e intercambios desde la perspectiva del compadrazgo entre los zoque-popolucas”.

- Lectura presentada en el coloquio “Aspectos estructurales y metodológicos en el estudio del compadrazgo” organizado por Italo Signorini, Julian Pitt-Rivers y Félix Baéz-Jorge. Xalapa, Veracruz, 15-17 de octubre, 1981.
- Glockner, Julio. “Aquí, allá y en todas partes: trascendencia e inmanencia en el uso de enteógenos”, *Cuicuilco XIX-53*. México, 2012.
- Hernández, Francisco. *Historia natural de la Nueva España*. UNAM, México, Vol. II, 1959.
- Heyden, Doris. *Mitología y simbolismo de la flora en el México prehispánico*. UNAM, México, 1985.
- Monardes, Nicolás. *Herbolaria de Indias*. IMSS, México, 1990.
- Navarro, Juan. *Historia natural o jardín americano*. UNAM, México, 1992.
- Nuttall, Zelia. *Los aficionados a las flores y los jardines del México antiguo*. Sociedad Científica Antonio Alzate, Memorias, t. 47, núms. 9-12. México, 1942.
- Siméon, Rémi. *Diccionario de la lengua nahuatl o mexicana*. Siglo XXI, México, 1997.
- Torres Cerdán, Raquel. *Las flores en la cocina mexicana*. IVEC, México, Cuadernos de la cultura popular, 1996.
- Valdés García, Alejandrina y Hernández Ruiz, Héctor. *Recetario nahua de Zongolica, Veracruz*. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 2000.
- Velasco, Ana María L. y Nagao, Debra. “Mitología y simbolismo de las flores”, *Arqueología Mexicana XIII-78*. México, 2006.
- Ximénez, Francisco. *Los cuatro libros de la naturaleza y virtudes de las plantas y animales*. IMSS, México, 1990.

## AGRADECIMIENTOS

Para todas las cocineras de Veracruz y regiones colindantes que nos abrieron las puertas de su casa, nos mostraron sus traspatios y los montes, ofrecieron un lugar en sus mesas, convidaron su comida y nos llenaron de gozo. Sin ellas, nada de esto hubiese sido posible: María del Carmen Osorio, Olivia de la Mora, Adela Jiménez, Ángela Ramírez Arismendi, María Ramírez González, Anostalgia Xixihua, Fátima Jiménez Fontes, Sofía Fontes Agüero, Macedonia Rodríguez Gutiérrez, Rosa Rodríguez, Cirila Yopihua Xixihua y Monserrat Reséndiz Camacho.

Mi familia: Cristina Trinidad Martínez, Emilia Martínez Gallegos, Blanca Elena Martínez Gallegos, Cristhian Trinidad Sánchez y Ricardo Sánchez Mata.

Al doctor Sergio Avendaño y doctora Maite Lascurain, el antropólogo Marco Hernández y Jorge Rivera, la arqueóloga Salomé Torres, así como a Melissa Luna y Tirso Bautista. Sus apoyos fueron fundamentales.

Ricardo Muñoz Zurita, quien me enseñó que todo lo que hagamos en los próximos años será para las siguientes generaciones.

Edmundo Escamilla y Yuri de Gortari, quienes creen que la educación, la historia, la cultura y las artes pueden cambiar a México. Nos dieron una oportunidad, nos enseñaron, cambiaron nuestra forma de vernos a nosotros mismos, a nuestra cocina, y luego nos dejaron una encomienda.

Mi querida Mabel Jiménez Fontes, quien compartió conmigo tantos viajes, tertulias y aprendizajes. Hasta los últimos días me alentó a terminar el libro.

A mi maestra, la antropóloga Raquel Torres Cerdán. Su vida y obra ha inspirado generaciones de cocineras y cocineros. Siempre habrá un lugar en mi mesa y en mi corazón para ella. Somos como flores, nunca lo olvidaré.



*Las flores en la cocina veracruzana*  
—con un tiraje de 2000 ejemplares—  
lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares,  
Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura, en los talleres  
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),  
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,  
delegación Iztapalapa, C.P. 09830, Ciudad de México  
Tel. 5970-2600  
en el mes de diciembre de 2017

Fotografía de portada:  
Lesterloon Sánchez Trinidad

Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección de Desarrollo Regional y Municipal  
de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas