



FUNDESYRAM
30 AÑOS



Flores comestibles presentes en El Salvador

HORIZONT
3000

 **DKA Austria**
Hilfswerk der Katholischen Jungschar

 **Ayuda
en Acción**



FUNDESYRAM – Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña que promueve procesos metodológicos y tecnológicos para el establecimiento del Ecodesarrollo en los territorios, fundamentado en el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales, con la participación activa de las familias, organizaciones comunitarias y socios locales para que se conviertan en gestores del desarrollo y puedan vivir en Ecocomunidad.

RODRÍGUEZ SANDOVAL, ROBERTO y ERAZO, EDGARDO, 2021.

Flores comestibles presentes en El Salvador. FUNDESYRAM, San Salvador, El Salvador. 90 pág.

Portada: Edgardo Erazo

Edición: Raúl Mendoza

Revisión: Modesto Juárez y Nelson R. Flores

Esta publicación es producto de revisión bibliográfica y consultas con personas que preparan algunos platillos con flores nativas y exóticas, por lo cual los créditos deben ser de las personas o instituciones que han documentado sus experiencias reportadas en la referencia de cada planta y la bibliografía general de este documento.

El aporte de FUNDESYRAM es la recopilación y presentación en forma resumida de las diferentes flores comestibles que están presentes en El Salvador; por eso, las instituciones que han apoyado la publicación no tienen ninguna responsabilidad del contenido del mismo.

FUNDESYRAM autoriza a las personas que quieran reproducir total o parcial este documento, siempre que se cite la fuente.

San Salvador, El Salvador, noviembre de 2021.

Tabla de contenido

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| I. Introducción..... | 3 |
| II. Plantas alimenticias presentes en El Salvador..... | 5 |
| 2.1. Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)..... | 5 |
| 2.2. Almendro (<i>Prunus dulcis</i>)..... | 6 |
| 2.3. Ayote, calabaza (<i>Cucurbita argyrosperma</i>)..... | 7 |
| 2.4. Arúgula (<i>Eruca vesicaria</i>)..... | 8 |
| 2.5. Azahar (<i>Citrus sinensis</i>)..... | 9 |
| 2.6. Begonia (<i>Begonia spp</i>)..... | 10 |
| 2.7. Begonia agria (<i>Begonia cucullata L.</i>)..... | 11 |
| 2.8. Boca de dragón (<i>Antirrhinum majus</i>)..... | 12 |
| 2.9. Borraja (<i>Borago officinalis</i>)..... | 13 |
| 2.10. Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)..... | 14 |
| 2.11. Caléndula o flor de muerto (<i>Tagetes erecta</i>)..... | 16 |
| 2.12. Canavalia (<i>Canavalia spp</i>)..... | 17 |
| 2.13. Capuchina (<i>Tropaeolum majus</i>)..... | 18 |
| 2.14. Cedrón (<i>Aloysia citrodora</i>)..... | 21 |
| 2.15. Chía (<i>Salvia hispanica</i>)..... | 21 |
| 2.16. Chilipuca (<i>Phaseolus lunatus</i>)..... | 23 |
| 2.17. Chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i>)..... | 24 |
| 2.18. Clavelón (<i>Hibiscus sp</i>)..... | 26 |
| 2.19. Chufle (<i>Calathea macrosepala K. Schum</i>)..... | 27 |
| 2.20. Crisantemo (<i>Chrysanthemum morifolium</i>) | 29 |
| 2.21. Coyol (<i>Acrocomia aculeata</i>)..... | 30 |
| 2.22. Diente de león (<i>Taraxacum officinale</i>)..... | 32 |
| 2.23 Eneldo (<i>Anethum graveolens</i>) | 33 |
| 2.24. Flor de Jamaica (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)..... | 34 |
| 2.25. Flor de mayo (<i>Plumeria rubra</i>)..... | 35 |
| 2.26. Geranio (<i>Pelargonium spp</i>)..... | 37 |
| 2.27. Girasol (<i>Helianthus annuus</i>)..... | 39 |



| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.28. Gladiolo (<i>Gladiolus</i> spp)..... | 40 |
| 2.29. Guineo, banana, plátano (<i>Musa paradisiaca</i>)..... | 42 |
| 2.30. Guisnay (<i>Spathiphyllum phryniifolium</i> Schott)..... | 44 |
| 2.31. Henequén (<i>Agave</i> sp)..... | 46 |
| 2.32. Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)..... | 48 |
| 2.33. Izcanal (<i>Acacia cornígera</i>)..... | 49 |
| 2.34. Izote (<i>Yucca elephantipes</i>)..... | 50 |
| 2.35. Jasmín (<i>Jasminum</i> sp)..... | 52 |
| 2.36. Lavanda (<i>Lavanda</i> sp)..... | 53 |
| 2.37. Lirios o azucenas (<i>Lilium candidum</i>)..... | 53 |
| 2.38. Loroco (<i>Fernaldia pandurata</i>)..... | 55 |
| 2.39. Malva (<i>Anoda cristata</i>)..... | 57 |
| 2.40. Malvavisco (<i>Malvaviscus arboreus</i>)..... | 59 |
| 2.41. Madre cacao (<i>Gliricidia sepium</i>)..... | 60 |
| 2.42. Manzanilla (<i>Chamaemelum nobile</i>)..... | 61 |
| 2.43. Maracuyá (<i>Passiflora edulis</i>)..... | 62 |
| 2.44. Margarita (<i>Bellis perennis</i>)..... | 64 |
| 2.45. Menta (<i>Mentha piperita</i>)..... | 65 |
| 2.46. Moringa (<i>Moringa oleifera</i>)..... | 66 |
| 2.47. Pacaya (<i>Chamaedorea tepejilote</i>)..... | 68 |
| 2.48. Pensamiento (<i>Viola tricolor</i>)..... | 69 |
| 2.49. Piña de cerco, bromelia (<i>Bromelia pinguin</i>)..... | 70 |
| 2.50. Pito (<i>Erythrina berteroana</i>)..... | 72 |
| 2.51. Romero (<i>Salvia rosmarinus</i>)..... | 74 |
| 2.52. Rosa (<i>Rosa</i> spp)..... | 76 |
| 2.53. Sábila (<i>Aloe vera</i>)..... | 78 |
| 2.54. Siempre viva (<i>Limonium insigne</i>)..... | 79 |
| 2.55. Tomillo (<i>Thymus</i> spp)..... | 81 |
| 2.56. Veranera (<i>Bougainvillea glabra</i>)..... | 82 |
| 2.57. Verbena (<i>Verbena officinalis</i>)..... | 83 |
| 2.58. Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i> L.)..... | 85 |
| 2.59. Violeta..... | 87 |
| | |
| III. Bibliografía..... | 90 |



PRESENTACIÓN

La Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, FUNDESYRAM, preocupada por la contradicción que existe en El Salvador y Mesoamérica, respecto a los niveles de desnutrición especialmente infantil, y a la vez tiene una gran riqueza en plantas y animales locales e introducidos que pueden ser consumidos, cuyo contenido nutricional es excelente como se muestra en el Cuadro 1.

Esto nos hace considerar que la desnutrición puede ser abordada consumiendo alimentos naturales o producidos ecológicamente, acompañada por campañas dinámicas de educación para fomentar los buenos hábitos alimenticios e higiénicos.

Cuadro 1. Aportes nutricionales de algunas flores que se consumen en Guatemala y El Salvador 1/

| | Chufle | Flor de ayote | Flor de izote | Flor de pito |
|---------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| Porcentaje de agua | 92.30 | 95.15 | 83.20 | 84.20 |
| Energía (kcal) | 22 | 15 | 61 | 48 |
| Proteína (gr) | 1.80 | 1.03 | 2.00 | 4.40 |
| Grasa total (gr) | 0.20 | 0.07 | 0.30 | 0.20 |
| Carbohidratos (gr) | 4.40 | 3.28 | 13.70 | 10.00 |
| Calcio (mg) | 20 | 39 | 34 | 108 |
| Fósforo (mg) | 49 | 49 | 69 | 80 |
| Hierro (mg) | 1.00 | 0.70 | 1.40 | 2.20 |
| Tiamina (mg) | 0.04 | 0.04 | 0.16 | 0.19 |
| Riboflavina (mg) | 0.10 | 0.08 | 0.15 | 0.19 |
| Niacina (mg) | 0.70 | 0.69 | 1.50 | 1.20 |
| Vitamina C (mg) | 7 | 28 | 393 | 37 |
| Vitamina A Equivalente Retinol (mcg) | . | 97 | - | - |

1/ Tomada de FLORES COMESTIBLES Y SU APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA. La cantidad de los nutrientes destacados que posee una porción equivalente a 100 gramos del alimento.

Extraído de la Tabla de composición de alimentos para Centroamérica del INCAP (2007; 31, 42,45-47)

Por otra parte, la FAO reporta que de 10,000 a 50,000 plantas comestibles solamente se consumen entre 150 a 200 plantas, pero la mayor parte de la humanidad sobrevive con 12 especies vegetales y 5 animales.

En los últimos 100 años se ha perdido el 75% de la diversidad genética en materia de plantas cultivadas y consumidas por los seres humanos.

Como FUNDESYRAM también consideramos que la forma de producción con uso de agrotóxicos está acelerando la falta de alimentos sanos, la destrucción de los ecosistemas y paisajes, además de acelerar el cambio climático.

Queremos ser parte de la solución y dar algunas orientaciones sobre la riqueza floral que tenemos y que la gran mayoría no se aprovecha convenientemente.

Consideramos que las flores comestibles siempre han estado presentes en nuestra cultura, como el loroco, pito, pacaya, chufle y otras cuyo consumo ha estado focalizado; sin embargo, en otros países está aumentando el consumo de flores que están presentes en nuestro país; eso, nos ha motivado a hacer esta revisión para que centros de estudio y las instituciones vinculadas profundicen en su estudio, y los innovadores prueben y saboreen otras opciones alimentarias y gastronómicas.

“Produzca y consuma alimentos orgánicos o ecológicos”
Roberto Rodríguez Sandoval
Director FUNDESYRAM



I. INTRODUCCIÓN

Recordar, que las flores comestibles aportan a tus platos alegría, color y fragancia, consiguiendo un especial toque de distinción. Pero la importancia de comer pétalos de flores no sólo radica en la estética de los platos, sino en que son una fuente muy rica en vitaminas A, B, C, D, E, K, PP, B12 y otras, y también contienen aceites esenciales beneficiosos para el organismo y no es necesario ingerir grandes cantidades para aprovechar todos sus beneficios. Pon flores en tus platos, te cambiará la vida.

Desde hace un tiempo atrás es frecuente en algunos restaurantes que nos sirvan una ensalada, una tarta o un plato salado adornado con flores comestibles. Parece algo novedoso y reservado a la nueva cocina y alta pastelería, sin embargo, el uso de flores para complementar una receta ya viene de hace siglos cuando lugares como en México se empleaba la flor de calabaza, los romanos las violetas o los postres indios que eran adornados con pétalos de rosa.

Las flores para añadir a nuestros platos deben ser aquellas especies comestibles cultivadas por nosotros, o bien si las compramos, de cultivo ecológico y cosechadas para fin alimentario. Las flores en una planta son las que tienen menos compuestos químicos tóxicos para animales y seres humanos. Caso contrario de la semilla, que aloja muchas sustancias de reserva.

De hecho, en esta publicación veremos cómo algunas flores comestibles son apropiadas para su consumo, pero no así las semillas que la misma planta produce. Todas las flores aquí descritas, son compatibles con la producción ecológica lo que garantiza su consumo. Además, con el uso de la agroecología, reducimos los niveles de nitratos en las hojas, algo positivo para nuestro organismo ya que están asociados con determinados cánceres.

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>, ofrece estas recomendaciones al momento de decidir consumir flores:

“La elección de los platos a elaborar, la selección de los ingredientes y las cantidades necesarias, son decisiones muy importantes para que el resultado final de esta experiencia sea la adecuada, por eso os proponemos, antes de comenzar, leer detenidamente todas las recomendaciones previas y el amplio catálogo de flores.

Si te animas a recolectar tus propias flores, tienes que extremar la atención para elegir siempre la especie correcta y no otra parecida, ya que esta podría ser tóxica. En caso de duda nunca recolectar y comprar en un supermercado. Tampoco recolectar flores que puedan haber sido tratadas con productos fitosanitarios.

Cortar las flores por la mañana temprano, antes de que empiece a calentar el sol. Las flores más pequeñas las podemos utilizar enteras y de las mayores, usar solo los pétalos.

Si las flores son para consumir en fresco, cortarlas en luna llena y si son para secar, cortarlas mejor en luna nueva.

Escoger las flores que estén en perfecto estado, color y mejor fragancia desprendan. Antes de utilizarlas, hay que lavarlas bien con agua fresca, llevando mucho cuidado para no estropearlas. Una vez limpias hay que secarlas con papel absorbente. Para que las flores no se deterioren y pierdan sus propiedades, se pueden conservar frescas durante unos días en el refrigerador.

Reconocer las flores venenosas y tener el cuidado de no promoverlas para su consumo, para que la experiencia gastronómica con las flores no sea negativa, evita las flores que te presentamos en esta relación, ya que todas ellas son TÓXICAS o incluso VENENOSAS, como: Acebo (*Ilex aquifolium*) Acónito (*Aconitum napellus*) Adelfa (*Nerium Oleander*) Azafrán de otoño (*Colchicum autumnale*) Azalea (*Azalea sp.*) Cinamomo (*Melia azedarach*) Cicuta (*Conium maculatum*) Clemátide (*Clematis flammula*) Daphne (*Daphne gnidium*) Datura (*Datura stramonium*) Dedalera (*Digitalis sp.*) Corazón de María (*Dicentra sp.*) Flor del tabaco (*Nicotiana tabacum*) Glicina (*Wisteria sinensis*) Bandera española (*Lantana camara*) Lirio (*Iris sp.*) Lirio o Azucena del Valle (*Convallaria majalis*) Pepinillo del diablo (*Ecballium elaterium*) Ricino (*Ricinus communis*).

Recuerde que hay otros venenos que se consumen sin mayor cuestionamiento, como, por ejemplo, cuando los cultivos alimenticios y las flores se producen utilizando agrotóxicos (químicos sintéticos), estos se acumulan en nuestro cuerpo y causan muchas enfermedades además de afectar el medio ambiente.

II. PLANTAS ALIMENTICIAS PRESENTES EN EL SALVADOR

Existe una gran variedad de especies botánicas, cuyas flores son comestibles directamente o combinadas con otros ingredientes que mejoran el sabor y la apariencia. En este capítulo, se describen algunas de estas plantas y las formas de aprovechamiento de sus flores.

2.1. Albahaca



Nombre científico: Ocimum basilicum

Nombre común: Albahaca

Descripción de planta: La albahaca es una hierba anual, cultivada como perenne en climas tropicales, de crecimiento bajo (entre 30 y 130 cm), con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa, que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola. Tras la polinización entomófila, la corona se desprende y se desarrollan cuatro aquenios redondos en el interior del cáliz bilabiado.

Propiedades y uso:

Se puede consumir fresca o seca para aderezar tanto ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta, (la famosa salsa italiana de pesto la lleva) como ingrediente principal, para guisos de todo tipo de carnes. Es también una planta medicinal y aromática con propiedades antiespasmódicas, antibacterianas, antiinflamatorias, estimulantes, sedantes, favorece la secreción de la leche (galactógena) y eficaz contra la tos (béquica).

Formas de preparación y consumo:

La albahaca se utiliza como condimento y aromatizante en muchos países. Se utilizan como condimento para dar sabor a las ensaladas y a las pastas y pizzas típicas de la cocina italiana. Aromatizan también los pescados y asados a base de carne, salsas, croquetas, albóndigas, e incluso patés vegetales. En El Salvador se utiliza la variedad llamada gallina y es utilizada en sopas de aves.

Las flores vienen en una variedad de colores, desde blanco y pasando por el rosa, hasta el color lavanda; el sabor es parecido al de sus hojas, pero más leve.

Referencias:

https://www.google.com/search?q=FLOR+DE+ALBAHACA&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792
https://es.wikipedia.org/wiki/Ocimum_basilicum

2.2. Almendro

Nombre científico: *Prunus dulcis*

Nombre común: Almendro

Descripción: Es un árbol de la familia de las rosáceas. Hay dos variedades: *Prunus dulcis* var. *dulcis* que se cultiva desde hace milenios para aprovechar sus semillas, las almendras, como alimento y como materia prima para obtener su aceite; y *Prunus dulcis* var. *amara*, el almendro amargo, que produce semillas que no pueden ser consumidas por su contenido en amigdalina, una sustancia tóxica. Las flores son color blanco a rosado.



Propiedades y uso: Se consumen las flores y los frutos en sopas, tartas e infusiones.

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Prunus_dulcis

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.3. Ayote, Calabaza

Nombre científico. Cucurbita argyrosperma

Nombre común: Ayote

Descripción de planta: El ayote es una planta de la familia de las cucurbitáceas, cuyo fruto alargado y carnososo, de color naranja, es apreciado en gastronomía, pero no solo en esta área, sino también en el de la salud. Y esto es porque el ayote es rico en carbohidratos y carotenos, que son antioxidantes anticancerígenos.

Propiedades y uso: Refuerza nuestras defensas, mantiene en buen estado el sistema inmunitario y previene gripes y catarrros. Antioxidante. Su combinación de minerales y vitaminas convierten la calabaza en un potente antioxidante. Cuida el sistema cardiovascular. Hipertensión arterial, prevención de la angina de pecho, mantenimiento de nivel adecuado de colesterol. Buena para el aparato digestivo. Sistema digestivo, la calabaza está indicada para combatir la gastritis, la úlcera gastroduodenal y el estreñimiento. Beneficia nuestra salud ocular.

La composición de la calabaza ayuda a prevenir las cataratas, la fotofobia y la ceguera nocturna. Cuida el aparato urinario y los riñones La calabaza previene la cistitis, los cálculos renales, la retención de líquidos y la insuficiencia renal. Con ella podemos preparar sopas, cremas, purés, guarniciones, flanes, pasteles, confitura, la podemos cocinar al horno, hervida, salteada, rehogada, gratinada.



Formas de preparación y consumo:

Las flores de calabaza se conservan por poco tiempo, por lo que es importante consumirlas el mismo día o al día siguiente que se cortan. Se pueden preparar en quesadillas o guisos, o comer crudas en ensaladas. Por su ligero sabor, se suelen combinar con epazote, de sabor más fuerte. Lavar las flores con agua, sin maltratarlas. Poner a hervir 1 litro de agua. Cuando comience a hervir agregar las flores, dejar hervir 5 minutos más. Apagar el fuego, dejar reposar por 5 minutos, colar y servir.

Otra forma de consumo es el té de calabaza que tiene un alto contenido de vitamina C por lo que aumenta las defensas del sistema inmunológico y ayuda a tratar el resfriado común.

Referencias:

<https://www.google.com/search?q=flor+de+ayote&tbm=isch&ved=2ahUKEwjIh-iA39bzAhWanoQlHZ0SDPcQ2->

<https://www.laprensagrafica.com/mujer/Propiedades-y-beneficios-del-ayote-20150430-0002.html>

https://es.wikipedia.org/wiki/El_Ayote

2.4. Arúgula

Nombre científico: *Eruca vesicaria*

Nombre común: Arúgula, rúcula

Descripción: Flores blanco amarillentas. Es una planta erguida, ramosa, de 20 a 100 cm de altura; flores en racimos, con cuatro pétalos en forma de cruz, de color blanco a amarillento, con venación violácea y frutos en silicuas cilíndricas.



Propiedades y uso: Comestible. Sabor picante, se usa principalmente en ensaladas.

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Eruca_vesicaria Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.5. Azahar

Nombre científico: Citrus sinensis

Nombre común: Azahar o flor de azahar es el nombre de las flores blancas del naranjo, del limonero.

Descripción de la planta: flores blancas de los cítricos especialmente de naranja.



Propiedades y usos:

Se usan para infusiones o té para degustar o con fines medicinales. La infusión de azahar, es muy conocida por su uso en la elaboración de pan de muerto. En general, sus efectos calmantes ayudan a eliminar molestias causadas por nervios. El agua de azahar (una infusión de pétalos secos de azahar) es empleada como remedio tradicional contra desmayos. También ha sido empleada durante siglos como remedio casero para las molestias menstruales. Infusiones con otras hierbas como tilo o manzanilla son conocidas tradicionalmente como remedios contra las molestias estomacales y los dolores de cabeza.

Los beneficios del Azahar al ser usada como planta medicinal son los siguientes: actúa como sedante natural, ideal para problemas de insomnio.

Ayuda a reducir el dolor estomacal. Ayuda con problemas digestivos, tales como la diarrea.

Para preparar una infusión de azahar, únicamente necesitas: 1 taza de agua caliente y 10 flores de azahar.

Procedimiento: Hierva el agua con las flores de azahar por alrededor de 3 minutos. Cuela al servir y endulza a tu gusto con un toque de miel. Puedes tomarla 2 horas antes de dormir para “agarrar el sueño”.

Referencias:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Azahar>

(<https://www.salud180.com/salud-a-z/te-de-azahar-cuales-son-sus-beneficios-y-como-prepararlo>)

https://www.google.com/search?q=flor+de+azar&tbm=isch&ved=2ahUKEwie29Xv6NbZAhWkdzABHakZA4YQ2-cCegQIABAA&oq=flor+de+azar&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQChAYMgYIABAKEBgyBggAEAoQGDolCAAQgAQQsQNQ76EBWNzGAWCa1wFoAHAAeAGAAf0DiAGbGZIBCzAuOC4zLjEuMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=KOhuYZ6nJKTvwbkPqbOMsAg&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792

2.6. Begonia

Nombre científico: *Begonia* spp.

Nombre común: Begonia

Descripción de planta: El género *Begonia* comprende alrededor de 1500 especies, de las que alrededor de 150 son comestibles, además de casi 10.000 variedades e híbridos.

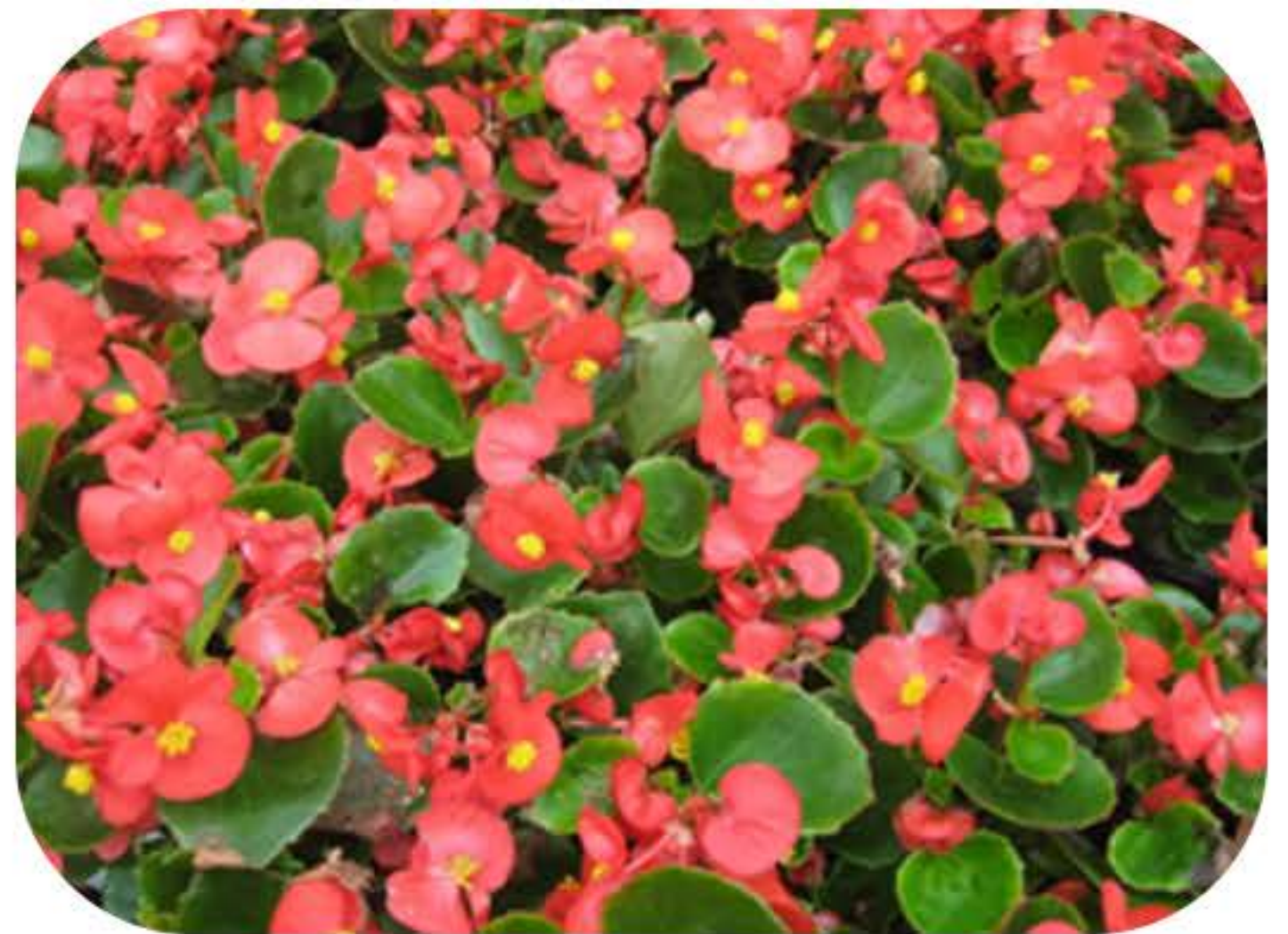
Son plantas terrestres (a veces epífitas) herbáceas, algunas de porte subarborescente o incluso pequeños árboles y otras trepadoras, perennes excepto en climas fríos, que es donde la planta muere.

Las flores son muy diversas tanto en forma y tamaño como en color; son unisexuales, la masculina contiene numerosos estambres, la femenina posee un ovario inferior con 2 o 4 estigmas ramificados. El fruto es una cápsula alada que contiene gran cantidad de diminutas semillas. Las hojas son asimétricas y al igual que las flores, difieren mucho de una a otra especie, desde variadas como las de *Begonia breviflora* a verde brillante en *Begonia ulmifolia*.

Propiedades y uso:

Las begonias se pueden preparar de maneras diferentes y se cuentan entre las plantas medicinales y de consumo. Una de las particularidades en común en las flores de begonia es su contenido de antioxidantes.

Estos compuestos son muy significativos para resguardar la salud e impedir la presencia de padecimientos tan peligrosos como infarto, cáncer y otros padecimientos neurodegenerativos y del sistema inmunológico.



Estas flores tienen un sabor ácido parecido al limón, poseen un aroma muy aprovechable en carnes, sorbetes, helados, también se utilizan para cremas dulces o ensaladas de fruta.

Llenas de vitaminas, aminoácidos, fibra y minerales. Es significativo recalcar que, a pesar de poseer numerosas propiedades, no aportan cuantiosas calorías, la cual es perfecta para aquellos individuos que persiguen una dieta saludable.

Los restaurantes y bares, la usan como aderezo en numerosas recetas y contienen un paladar único.

Por otro lado, las coloraciones hacen que los platillos estén mucho más deliciosos. Una infusión hecha al remojar las flores en agua caliente, ayuda a eliminar los dolores de cabeza y liberar el cuerpo de toxinas.

Referencias:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Begonia>

<https://jardinerialplantasyflores.com/plantas-medicinales-que-tal-vez-desconocias/>

https://www.elespanol.com/como/cultivar-cuidar-begonia/396460706_0.html

2.7. Begonia agria

Nombre científico: *Begonia cucullata*

Nombre común: Begonia

Descripción de la planta: es una hierba perenne que crece en los esteros, a orillas de los cursos de agua que puede crecer hasta unos 80 centímetros de altura. Presente de forma silvestre en El Salvador.

Propiedades y usos: Medicinal y en ensaladas.



Controla los "males de la boca" como también la faringitis y la amigdalitis haciendo gárgaras. Se puede machacar toda la parte aérea y fresca de la planta para tomarse con el tereré (infusión muy usada en Sur América).

Sirve para bajar la fiebre, la diarrea y la disentería. La raíz controla el dolor de los dientes. El zumo de la planta machacada se usa para eliminar las verrugas y lunares que aparecen en la piel. Es también muy buen diurético. Alivia las enfermedades respiratorias como la tos, la bronquitis y el catarro y las afecciones urinarias.

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Begonia_cucullata

<https://yura.website/index.php/el-marketing-en-la-fitoterapia-de-las-plantas-medicinal-es-del-paraguay/>

<https://es-la.facebook.com/832597110134828/posts/agrial-begonia-cucullata-es-una-hierba-perenne-que-crece-en-losesteros-a-orillas/882875788440293/>

2.8. Boca de dragón

Nombre científico: *Antirrhinum majus*



Nombre común: Boca de dragón, Abrebocas, antirrino, becerra, gallitos, garganta de lobo, gatos, hierba becerra, zapaticos de la Virgen, zapatitos del Niño Jesús.

Descripción: Planta bienal hasta perenne, de 0,5–2 m de altura, con la base algo leñosa, más o menos ramificada, ascendente hasta recta, desigualmente vellosa y glandulosa. Hojas inferiores opuestas, las superiores alternas, lineares, de 1 a 7 cm de largo y 1 a 25 mm de ancho, sésiles, de márgenes enteros, de base acunada. Inflorescencias en racimos terminales. Cáliz de hasta 8 mm de largo, con sépalos de igual longitud, oblongos hasta anchos.

Corola rojo púrpura, de hasta casi 5 cm de largo, con un labio superior bilobado y uno inferior dividido en tres partes.

Tubo corolino cerrado por 2 prominencias abultadas. 4 estambres en el tubo corolino. Cápsula de hasta 14 mm de largo, glandulosa hasta glabra, oblonga, con tres poros.

Propiedades y uso: Ornamental y comestible en ensaladas.

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Antirrhinum_majus. Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.9. Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Nombre común: Borraja, aborraja, alcoholo, argabazo, borracha, borrachera, borrachuela, borrago.

Descripción: Flores color azul. Planta de entre 60 a 100 cm de altura, con cerdas o pelos en tallo y hojas. Las hojas, de 5 a 15 cm de largo, son alternas y simples.



Las flores son completas, con 5 pétalos estrechos y triangulares terminados en punta, principalmente de color azul, aunque también se encuentran en rosa y se cultivan variedades de flor blanca. La floración surge en cimas escorpioides y forma grandes ramos de flores que abren simultáneamente.

Toxicidad: Todos los órganos aéreos de las especies del género *Borago* contienen sustancias cuyo consumo puede provocar problemas en la salud humana, según el compendio publicado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria en 2012. En concreto se ha detectado la presencia del alcaloide insaturado pirrolizidina y derivados como la licopsamina, 7-acetillicopsamina, amabilina y supinina.

Propiedades y uso: Ornamental y comestible, de sabor dulce.

Alimenticia: Wikipedia reporta que “La forma de cocinarla es variada, pues se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos, hasta las hojas. De modo que son múltiples sus formas de cocinarla para sopas y caldos cortos, aprovechando el agua de cocción rica en minerales. En crudo hojas y tallos tiernos para ensaladas. Cocida o al vapor los tallos limpios de pelillos de la forma tradicional o con múltiples acompañantes. En forma de postres sus hojas son endulzadas y fritas. Salteadas una vez cocidos sus tallos, acompañadas de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo. Dentro de una tortilla española. O en forma de zumos e infusiones. La versatilidad de esta planta solo la limita la imaginación del cocinero.

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Borago_officinalis. Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.10. Caléndula

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Nombre común: Caléndula, Botón de oro, Mercadela, Maravilla

Descripción de planta: Planta herbácea, aromática, glandular, de anual a perenne, leñosa únicamente en la base. El tallo de 20 a 55 cm de altura, es erguido o procumbente, ramificado y generalmente con hojas casi hasta el extremo superior.

Las hojas de 7 a 14 x 1 a 4 cm, son alternas, simples, oblongas-lanceoladas, estrechamente obovadas, oblongas o espatuladas. Las flores son liguladas y amarillas o anaranjadas, con una floración que dura prácticamente todo el año, cerrándose de noche y abriéndose al amanecer debido a su fotonastia o respuesta temporal de la planta ante el estímulo lumínico. Las inflorescencias en capítulos de 3 a 5 cm de ancha, pueden ser de un color amarillo o naranja.



Los frutos son aquenios encorvados, provistos casi todos en el dorso de unas alas membranosas o púas dorsales que alternan con otros cymbiformis más cortos, es decir en forma de barca.

El olor que desprenden las flores es desagradable y su sabor es amargo.

Propiedades y uso:

Uso alimenticio, en gastronomía se pueden utilizar sus pétalos como colorante sustituto del azafrán.

Tanto las flores de ésta aromática como las hojas más tiernas se usan en ensaladas, pasteles, quesos, arroces y mantequillas para colorear y aromatizar los platos.

Por su sabor parecido al azafrán, a veces a pimienta, la caléndula se empleaba junto con sus hojas para aromatizar caldos y bebidas.

Los pétalos en la cocina se usan especialmente para hacer: arroces, tortillas, ensaladas, canapés, salsas, mantequillas, pasteles, yogures.

Usos medicinales: se considera que la flor de caléndula tiene una acción antiinflamatoria y fuertemente cicatrizante cuando se aplica de forma tópica. Los extractos de la flor de caléndula, muestran una acción estimulante de la epitelización de las heridas y una actividad antiinflamatoria.

En medicina popular se utiliza por su acción antibacteriana, fungicida y antiespasmódica.

Se considera también emenagoga, como regulador y calmante de los dolores menstruales.

Es un buen emoliente ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel.

Cada vez son más los productos cosméticos que la incluyen entre sus componentes.

También se ha considerado callicida ayudando a la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetilsalicílico.

Es colerético estimulando la actividad hepática, especialmente la secreción biliar.

También resulta eficaz en gastritis, gastroenteritis y vómitos por su acción antiulcerosa dado que ayudar a la cicatrización de úlceras gástricas

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Calendula_oefficinalis

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/beneficios-y-propiedades-de-la-calendula>

2.11. Caléndula o flor de muerto

Nombre científico: *Tagetes erecta*

Nombre común: Llamada comúnmente tagete, y conocida en México como cempasúchil.

Descripción de planta:

De acuerdo con diversos expertos existen alrededor de 30 tipos de cempasúchil entre las que destacan tagetes erecta, que es la más común; tagetes patula, que tiene sus puntas amarillas y el centro anaranjado; tagetes lunulata y tagetes tenuifolia.



Planta herbácea anual o perenne, de días cortos cuya altura oscila entre 30 y 110 cm. La raíz es cilíndrica, pivotante, con un sistema ramificado fibroso y poco profundo. El tallo es estriado a veces acostillado, liso o ligeramente con vellosidades, cilíndrico, ovalado y de herbáceo a ligeramente maderable, con canales de resina en la corteza; es aromático al estrujarse.

Propiedades y uso:

La flor de muerto es la estrella de la temporada que adorna los altares y ofrendas del Día de Muertos. Además, la flor tiene usos medicinales, principalmente para el tratamiento de padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos, además en la industria se utiliza como colorante natural.

Formas de preparación y consumo: Una de las formas más prácticas es en té, aunque también puede utilizarse como ungüento o sahumerio. A continuación, te compartimos cómo preparar un té de flor de muerto.

Recuerde que antes de tomar cualquier infusión, es importante consultar a tu médico para evitar efectos adversos.

Ingredientes

Pétalos de flor de muerto (de 1 o 2 flores)
Manzanilla (1 sobre para preparar té)
Hierbabuena (1 sobre para preparar té)
1 taza de agua

Instrucciones:

Desinfecta los pétalos, tal y como lo haces con una lechuga.

Hierve el agua y agrega los pétalos durante 3 minutos.

Quita del fuego, cuela y sirve en una taza junto con los sobres de té.

Deja reposar 5 minutos

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes_erecta

<https://www.google.com/search?q=calendula&tbm=isch&ved=2ahUKEwiespz04NbzAhUilYQIHbKkA90Q2>

<https://www.gastrolabweb.com/tendencias/2020/10/21/que-significa-la-flor-de-cempa-suchil-en-el-altar-de-muertos-esto-es-lo-que-debes-saber-3750.html>

2.12. Canavalia

Nombre científico: *Cannavalia* spp

Nombre común: Canavalia

Descripción: Canavalia es un género de plantas con flores perteneciente a la familia fabaceae. Comprende 157 especies descritas y de estas, solo 66 aceptadas.

Usos: En Veracruz, México la Canavalia glabra 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 qué hacen llamar sacramento, sacalamente, pillo.

De ellas hacen buenas salsas de masa, con achiote, o guisan con quelites y guías para comer en tacos.



En El Salvador es necesario comenzar a validar su uso en gastronomía, pues se está popularizando la siembra de canavalia como abono verde y protección del suelo.

Ingredientes para 4 personas:

4 tazas de flores de sacramento, sin pedúnculo, ni pistilo
2 tomates guajillos, hervidos
1 bolita de achiote (10 gramos)
100 gramos de masa de maíz
sal al gusto

Elaboración:

En un molino o piedra muela el tomate hasta obtener una salsa. Disuelva el achiote en media taza de agua. Asimismo, en otra taza con agua, ablande la masa.

En una olla de barro coloque las flores y cúbrase con agua, hierva a fuego lento hasta que estén suaves, añada la salsa, achiote y masa, remueve constantemente para que la preparación se espese, rectifique de sal y retire del fuego.

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

Referencia:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Canavalia>, Lesterloon Sánchez Trinidad, *Las flores en la cocina veracruzana*,

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

2.13. Capuchina

Nombre científico: *Tropaeolum majus*

Nombre común: Capuchina

Descripción: La capuchina es originaria de los Andes, se puede encontrar en color amarillo, naranja o rojizo. Además de tener flores bonitas, estas también se pueden comer y tienen un punto entre amargo y picante. Las pequeñas hojas de esta planta también se pueden comer y ese sabor entre amargo y picante se agudiza aún más, también las semillas encurtidas.

Usos: Tiene usos medicinales y culinarios



Propiedades medicinales: La flor de capuchina no sólo destaca por su sabor peculiar y la vistosidad de sus flores y hojas, sino que además posee multitud de propiedades y usos medicinales.

Entre todas destacan el tratamiento para afecciones urinarias, como la cistitis, tratamiento para la alopecia y otros problemas en el cuero cabelludo. Es antianémico y se utiliza para tratar problemas respiratorios como la bronquitis, es depurativo. Combaten los resfriados y estimulan la pronta recuperación de la gripe. Favorece la actividad y correcto funcionamiento del corazón. Se utiliza para limpiar y desinfectar las heridas y ejerce un efecto balsámico y suavizante sobre la piel.

Gastronomía:

Se utiliza en ensaladas entre otras.

Ensalada de melón con jamón de pato y capuchinas, receta de Yolanda Bustos, “La mejor cocina con flores, plantas y frutos silvestres”.

Ingredientes:

1 melón (pequeño)
200 g de jamón de pato
Tomates Cherry
Hígado de pato saturado
Flores y hojas de capuchina
Aceite, sal y vinagre balsámico

Elaboración:

Cortamos el jamón y el melón en rodajas muy finas. En el centro del plato ponemos las hojas de capuchina previamente aliñadas, como si se tratara de una lechuga cualquiera. Alrededor del plato pondremos las rodajas de melón medio enrolladas e intercaladas con el jamón para que la ensalada tenga volumen y para que ayude a sostener las hojas del centro del plato. Pondremos los tomates Cherry para darle el toque ácido al plato. Finalmente, ponemos las flores y virutas de hígado de pato encima de todo y aliñamos con la vinagreta emulsionada.

Semillas de capuchina encurtidas. Esta receta es muy sencilla y útil para disfrutar de este ingrediente durante mucho más tiempo. Lo primero que debes conseguir son las semillas de capuchina. Estas deben ser más bien de color verde, ya que si tienen una tonalidad amarillenta quiere decir que ya están algo pasadas para su consumo.

Ingredientes:

85 g de semillas de capuchina
3/4 taza de vinagre, preferiblemente de manzana
2 hojas de laurel
1 diente de ajo aplastado
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de sal y una pizca de pimienta y/o pimentón.
Hojas de romero fresco
Ramitas de hinojo
1 frasco de cristal para conservar el encurtido

Lavamos nuestras semillas en agua tibia mientras en una olla, calentamos a fuego medio las 3/4 tazas de vinagre con una taza de agua, azúcar, sal y una pizca de pimienta (o pimentón). Cuando empiece a hervir, retiraremos la olla del fuego.

A continuación, metemos en el frasco de cristal las semillas junto con el resto de ingredientes (hinojo, laurel...etc.) y agregamos nuestro caldo todavía caliente y dejamos que enfríe. Es importante no cerrar el frasco hasta que no esté totalmente frío, después ya puedes guardar tus semillas encurtidas en la nevera. Puedes emplearlas en una ensalada, para acompañar un guiso, con unos guisantes o habas.

Esperamos que disfrutes utilizando la flor de capuchina, que saborees sus hojas y que pruebes nuevas recetas con las semillas de capuchina. Como nos gusta decir, hay que divertirse para crear y probar para degustar nuevos manjares.

Ensalada de capuchinas. Además de infusiones y tinturas, también se puede disfrutar de la capuchina en una ensalada.



Ingredientes para 4 personas:

1 puñado de flores enteras
1 puñado pétalos
1 puñado de hojas
2 cucharadas de rúcula desmenuzada
1 lechuga romana pequeña también desmenuzada
1 cucharada de vinagre de frambuesa
3 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado muy fino
un poco de mostaza de estragón
sal y pimienta

Mezclar por un lado las hojas desmenuzadas y por el otro los ingredientes de la vinagreta. Se echa la vinagreta sobre la ensalada y se decora con flores enteras.

Referencia:

Fotos tomadas en Granja de Don Álvaro, San José La Majada, Sonsonate, El Salvador.

<https://www.innoflower.com/flores-de-capuchina-y-como-utilizarlas-en-cocina/>
<https://elcorreodelsol.com/articulo/las-sabrosas-y-curativas-capuchinas>

2.14. Cedrón

Nombre científico: *Aloysia citrodora*

Nombre común: Cedrón

Descripción: flores color blanco, sabor amargo, textura suave.

Generalidades: Se obtienen a partir de un arbusto que crece en forma silvestre. Florece en verano y tiene propiedades antiespasmódicas y antioxidantes. Posee aceites esenciales y está caracterizado por su aroma a limón, es utilizado también en perfumería y elaboración de productos cosméticos.

Usos gastronómicos: El Cedrón gracias a su fácil obtención y fuerte aroma ha sido seleccionado para ser incluido en la preparación “tarta de frutilla con flores de cedrón”.



Sus hojas pueden ser utilizadas secas o frescas en la elaboración de bebidas frías o calientes, también es usada para marinar carnes blancas y pescados por su fragancia a limón. Es más popularmente utilizada en forma de infusión.

Para lograr una concentración del aroma y sabor se realizará una infusión con la flor entera, esta misma podrá ser parte de una crema pastelera y de esta forma se integrará a la preparación requerida.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

2.15. Chía

Nombre científico: *Salvia hispanica*

Nombre común: la Chía, es una planta herbácea de la familia de las lamiáceas; es nativa del centro y sur de México, El Salvador, Guatemala, Nicaragua¹ y Costa Rica.

Descripción de planta: Es una planta herbácea anual de hasta 1 m de altura y presenta hojas opuestas de 4 a 8 cm de largo por 3 a 5 cm de ancho.

Las flores son hermafroditas, entre purpúreas y blancas, y brotan en ramilletes terminales.



La planta florece entre julio y agosto en el hemisferio norte; al cabo del verano, las flores dan lugar a un fruto en forma de aquenio indehisciente cuya semilla es rica en mucílago, fécula y aceite; tiene unos 2 mm de largo por 1,5 mm de ancho, 1 mm de alto y es ovalada y lustrosa, de color pardo-grisáceo a rojizo.

Propiedades y uso: La chía se revela como un gran recurso de herbolario para combatir el colesterol alto y para prevenir las infecciones.

Se comporta como antiinflamatoria, hipolipemiante, hipotensiva, tónico cardíaco, antioxidante, laxante, demulcente, digestiva, depurativa, vitamínica y remineralizante.

Propiedades que contiene:

- Doble fibra de la que posee cualquier cereal en hojas.
- El doble de potasio que tienen los plátanos.
- El triple de hierro que poseen las espinacas.
- El triple de selenio que tiene el lino.
- El triple de hierro de lo que tienen las espinacas.
- El triple de antioxidantes que poseen los arándanos.
- Cinco veces más calcio de lo que tiene la leche entera y al menos ocho veces más fósforo de lo que ésta posee.
- Siete veces más de omega 3 del que posee el salmón.
- Catorce veces más magnesio que la cantidad del brócoli

Formas de preparación y consumo:

La planta de la cual proviene la chía florece entre julio y agosto. De sus flores es extraído el producto cuya semilla resulta tener un alto contenido de mucílago, utilizado en farmacia como mezcla tanto en suspensiones como en emulsiones, siendo una de las fuentes de calorías de mayor importancia consumida por los seres humanos y también en aceite. Las flores en ensalada fresca, tienen un sutil sabor, similar al de las hojas de salvia

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia_hispanica

2.16. Chilipuca

Nombre científico: *Phaseolus lunatus*

Nombre común: Otros nombres lb o ibe en partes de México; frijolillo, fríjol de ratón, fríjol lima y fríjol mantequilla en el occidente (McVaugh, 1987). En Nicaragua es llamado fríjol de lima (Delgado-Salinas, 2001) y en Guatemala chilipuca, ixtapacal o fríjol ixtagapa; fríjol pallar en Sudamérica.



Descripción de planta: Es una hierba trepadora con hojas trifoliadas, con flores color rosado o lila claro, con la quilla en espiral, nudos de la inflorescencia no engrosados, frutos de 3.5 a 6.5 cm de largo y alrededor de 1 cm de ancho, plano y falcado, y casi sin pelos.

La flor puede presentar diversos colores, únicos para cada variedad, aunque en las variedades más importantes la flor es blanca. Las flores se presentan en racimos en número de 4 a 8, cuyos pedúnculos nacen en las axilas de las hojas o en las terminales de algunos tallos.

Propiedades y uso: Los frutos son comestibles. Existen numerosos cultivares domesticados, pero también se consume la fruta y la semilla de la planta silvestre.

Usos: Las partes verdes tienen principios tóxicos que se descomponen cuando se hierven. Se prepara en forma similar al frijol común y se usa para ensaladas, y todas las preparaciones igual al frijol común (enteros, fritos, molidos en sopa, acompañando diferentes tipos de carnes) En Perú reportan que se consumen las flores en ensaladas.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_lunatus

https://www.google.com/search?q=flor+de+chilipuca&tbm=isch&ved=2ahUKEwiQ4MTf6NbzAhV9azABHRRxBo4Q2-cCegQIABAA&oq=flor+de+chilipuca&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQzoFCAAQgAQ6BggAEAgQHjoICAAQgAQQsQM6BAgAEBg6BggAEAoQGFD6rwFYn94BYOPIAWgAcAB4AYABigSIAb0WkgEMMC4xMi4xLjEuMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=BuhuYZDFLv3WwbkPIOKZ8Ag&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792

2.17. Chipilín

Nombre científico:
Crotalaria longirostrata.

Nombre común: Chipilín

Descripción de planta: “En lengua pipil de El Salvador quiere decir grillo, aunque también se le conoce como cohéttillo. En jicalteco se llama tcapin, en quiché’ much y en mam chop”, indica el agrónomo Aníbal Martínez Muñoz en Hierba mora, chipilín, jícama y bleo para alimentarse con calidad y economía.

Son arbustos que alcanzan un tamaño de hasta 3 m de alto; tallos teretes, casi glabros.



Folículos 3, elípticos, 2.3 a 3.5 cm de largo y 1.1 a 1.5 cm de ancho, los laterales más pequeños, ápice agudo a redondeado, base cuneada, haz glabra, envés estriguloso; pecíolos 2.2 a 3.2 cm de largo, estípulas linear-trianguulares y rizadas, 1.5 a 2 mm de largo. Inflorescencias 14 a 25 cm de largo, con 18 a 30 flores, pedicelos 5 a 6 mm de largo, brácteas filiformes, 3 mm de largo, bractéolas con 1 mm de largo, por encima de la mitad del pedicelo, flores amarillas, ocasionalmente con manchas rojas; lobos del cáliz 3 a 5 mm de largo y 2 mm de ancho.

Propiedades y uso: Como medicina sirve para tratar el insomnio y los nervios, las hojas y las flores se consumen en arroz, tamales, cocidas o fritas, condimentadas con ajo y cebolla, solas o con otras verduras y hierbas. En caldo, junto con ejote y la fruta del ayote. Sofritas, con el bledo, quilete y tomate. Con el chipilín se pueden cocinar diferentes platillos, según la región. En El Salvador, son muy populares las sopas con chipilín, sopa de huevo con chipilín, sopa de pollo con chipilín, sopa de res con chipilín y tamales de masa de maíz y chipilín rellenos de frijoles.

“No se recomienda comer hojas de chipilín cuando se está amamantando, pues puede ocasionar gases al bebé.”

Formas de preparación y consumo: En El Salvador se preparan pupusas de flores de chipilín sobre todo en la zona de occidente en los municipios de San Pedro Puxtla y Tacuba, Ahuachapán Arroz con pollo y flores de chipilín.

Ingredientes

1 cebolla picada
¼-taza de aceite
2 zanahorias
2 pechugas de pollo
2 taza de arroz
½ taza de vino blanco
Flores de chipilín
½ litro de caldo de ave
2 hojas de laurel
2 tomatillos
Alverjas al gusto
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Freír en una cacerola la cebolla en aceite hasta dorarla. Agregar las pechugas cortadas en cubitos y las hojas de laurel, mezclar unos minutos agregar el vino, zanahoria, cocinar unos minutos, agregar el arroz, el caldo y los condimentos, cocinar hasta que el arroz esté al dente, agregar las flores de chipilín, tomatillo y alverjas, cocinarlo unos minutos y listo.

Referencia:

<https://www.google.com/search?q=flor+de+chipilin&tbm=isch&ved=2ahUKEwjhmcvZ4dbzAhWMajABHU-MA9wQ2->
https://es.wikipedia.org/wiki/Crotalaria_longirostrata

2.18. Clavelón

Nombre científico: Hibiscus sp

Nombre común: Clavelón o Hibiscos,

Descripción de planta: Es un género de unas 150 especies aceptadas, de las más de 1000 descritas, el género consta de especies herbáceas, tanto anuales como perennes, arbustos y subarbustos, y árboles de pequeño porte.



Las hojas son alternas, simples, de ovadas a lanceoladas, a menudo con margen serrado o lobulado.

Las vistosas flores, suelen ser solitarias (en algunas especies surgen en panículas, racimos o corimbos), de forma acampanada, con cinco pétalos (o más en las variedades dobles) de gran tamaño (más de 15 cm de diámetro)³, con colores variados dependiendo de la especie. La peculiaridad de la flor es la columna estaminal que forman los estambres. El fruto es una cápsula que contiene varias semillas en cada lóculo.

Propiedades y uso: Diferentes especies se cultivan desde tiempos inmemoriales como ornamentales, uso alimenticio y medicinal.

Gastronomía: Las flores se consumen crudas o cocinadas, también se usan como colorante dando un toque púrpura a los platos.

Ornamentales: muchas especies se cultivan en jardinería y paisajismo por sus llamativas flores, como Hibiscus rosa-sinensis o Hibiscus syriacus.

Agroindustria: una de las especies conocida como kenaf (Hibiscus cannabinus) se usa ampliamente en la elaboración de fibra.

Referencias:

<https://www.google.com/search?q=hibiscus&tbm=isch&ved=2ahUKEwiLsr-F4dbzAhX2cTABHe6uCdkQ2>

<https://www.xplorhonduras.com/fotos-hibiscus-mar-pacifico-rosa-sinensis/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Hibiscus>

2.19. Chufle

Nombre Científico:

Calathea macrosepala K. Schum

Nombre común: Chufle



Descripción de planta:

Plantas caulescentes, 0.6 a 1.8 m de alto, secándose anualmente hasta quedar solamente el rizoma.

Hojas basales 3 a 7 y 1 a 2 caulinares, láminas 24 a 90 cm de largo y 8 a 35 cm de ancho, ápice acuminado, verdes con diseños de como plumas amarillo-verdes a lo largo del nervio principal y gris-verdes pálidas en el envés y ocasionalmente con 2 bandas longitudinales moradas; pulvínulo glabro excepto por una hilera de tricomas en el haz, verde-olivo, pecíolo glabro, verde, frecuentemente ausente, tomentosa vaina apicalmente, verde o rayada de morado.

Las inflorescencias ovoides a elipsoides, 4 a 10 cm de largo y 2,5 a 5 cm de ancho, brácteas (5) 7 a 41, persistentes, erectas, menudamente tomentosas en la superficie externa, glabras o subglabras en el ápice en la interna, claras verdes, flores cerradas; sépalos 18 a 28 mm de largo, blanco-cremas; corola crema una dorada, tubo 23-29 mm de largo. Cápsulas obovoides, redondeadas, cremas unas amarillentas, sépalos persistentes; semillas grises.

La reproducción se realiza vegetativamente mediante rizomas, que dan en promedio 20 brotes cada uno. No existe agricultura ya que se produce en hábitat natural en época lluviosa, esta especie es utilizada para darle sabor a sus platillos en especial a sopas.

Propiedades y uso:

Los chufles son buenos para la sangre y para dar energía. Su textura fibrosa es señal de que es alto en fibra y que puede servir para bajar el colesterol. Como es una flor seguramente es rico en vitaminas y minerales. Los brotes tiernos de las inflorescencias se cocinan y se consumen como verdura en sopas y otras recetas.

Las hojas se utilizan para envolver tamales y otros alimentos. Las raíces tuberosas secas contienen 13 a 15 % de almidón y 6.6 % de proteínas. Se consumen cocidas de 15 a 20 minutos y mantienen una textura crujiente, incluso después de largo tiempo de cocinadas.

Los chufles pueden servirse en ensaladas y en platos a base de sopas, hay muchos en peculiar; todo depende de la costumbre familiar de cada región.

Formas de preparación y consumo:

Chufles con crema, necesitarás lo siguiente:

1 taza de chufles lavados
1/2 taza de crema
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de tomate picado
1/2 taza de crema 1 taza de agua Sal

Para hacerla necesitas una cacerola con aceite, sofreír el tomate, la cebolla y los chufles.

Después debes dejar que se sofría un poco y agregar agua y sal.

Deja hervir hasta que los chufles hayan ablandado, si necesita más agua agrega la necesaria. Una vez estén blandos los chufles agrega la crema, deja hervir un minuto y apaga el fuego.

Si no los deseas con crema, sino entomatados o sudados, sigue toda la receta y procedimiento exceptuando la crema.

Referencia:

https://www.google.com/search?q=chufle&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792&oq=chufle&aqs=chrome..69j57.4298j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://es.wikipedia.org/wiki/Calathea_macrosepala

<https://laopinion.com/2013/08/20/sopa-de-chufle/>

<https://historico.elsalvador.com/historico/210026/salvadorenos-reducen-el-consumo-de-plantas-alimenticias.html>

2.20. Crisantemo

Nombre científico:

Chrysanthemum morifolium

Descripción: flores color amarillo, blanco, rojizo, sabor dulce, textura suave.

Generalidades: Son flores de origen asiático. Crecen mayormente en climas cálidos, y en climas fríos en menor cantidad con la ayuda de atmósfera artificial. Sus colores varían entre escalas de amarillo y rojo. Tiene usos medicinales principalmente como agente antibacteriano.

Usos gastronómicos: pueden ser consumidos crudos como guarnición de ensaladas, carnes, pescados, etc. Acompaña también bebidas, pasteles, vinagres, entre otras.

La escala de colores que se puede obtener de esta planta fue la característica que se ha tomado en cuenta para la elaboración del plato: "Creme brulee con crisantemo".



Se realiza una infusión con la cual se da un sabor y aroma floral a la preparación. Los pétalos son sometidos a un proceso de blanqueado para dar seguridad sanitaria y mantener sus olores y nutrientes, para dar brillo se utiliza confitado, caramelizado, o granizado en seco con azúcar.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

2.21. Coyol

Nombre científico: *Acrocomia aculeata*

Nombre común: (nahuatlismo de coyolli, "palmera o cascabel"), conocida como cocoyol en la península de Yucatán, Bastones de Tobago, Palma espinosa de las Antillas, Corozo de Colombia y Venezuela, mbocaya, Palma de vino, Grugru, Nuez del Paraguay, Totali en Bolivia.



Acrocomia aculeata es una palmera de entre 13 y 20 m de altura y de 3 a 4,5 m de diámetro de copa, con uno o más raramente varios estípites de unos 20 a 30 cm de diámetro, cubierto de una corteza lisa y oscura, dotada de espinas fuertes y rectas de hasta 15 cm de largo.

El sistema radicular es extenso y profundo. Muestra hojas persistentes, pinnadas, con numerosos folíolos que nacen en planos diferentes, color verde claro, muy glabros, con el raquis duro y espinoso, de 1.5 a 3.5 m de largo. La espata también es muy espinosa.

Las flores forman inflorescencias en espádices de color amarillo pálido o pardo, que aparecen a comienzos del verano. Son monóicos, con las flores masculinas ubicadas en la parte superior del espádice y las femeninas en la inferior. El fruto es una drupa globosa, de la cual aparecen desde 4 hasta incluso 14 racimos por ejemplar; tiene de 3 a 4 cm de diámetro.

Propiedades y uso: Los aceites de la semilla y la pulpa se emplean en la fabricación de jabones, llamados de coco. La pulpa es comestible, tanto fresca como prensada para extraer un aceite ligero o por su fermentación, que proporciona un licor de sabor agradable (Taverna de Coyol). La semilla asada o cocida se come también. El interior del tronco se muele para obtener una harina muy fina y sabrosa, y el cogollo se consume como palmito.

Las hojas de *A. totali* se usan como forraje para el ganado rústico; tras una cuidadosa maceración, se extrae de ellas una fibra útil en la confección de sogas, redes, etc.

En Chiapas se aprovecha el tallo de la planta, llamada Taverna, es una bebida muy típica de los municipios de Chicomuselo y Villaflores ya que contiene sustancias alcohólicas y se aprovecha en los meses de marzo a mayo.

En Oaxaca a esta especie se le emplea contra las lombrices (parásitos intestinales), los cuales se combaten masticando las semillas.

En Quintana Roo, se prepara una infusión con raíces para tratar la diabetes.

Formas de preparación y consumo:
Salsa de flores de coyol, Sierra de Zongolica (México)

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 tomates, asados
¼ de cebolla blanca, asada
2 chiles puya, asados
Sal al gusto

Elaboración:

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

En un molino o piedra muela los chiles, cebolla y tomates, guarde 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 de maíz recién hechas.

Referencia:

<https://es.scribd.com/document/483596832/Las-flores-en-la-cocina-veracruzana>
https://es.wikipedia.org/wiki/Acrocomia_a_culeata
https://www.google.com/search?q=flor+de+coyol&tbm=isch&ved=2ahUKEwjP88aL6dbzAhWedzABHcnIB70Q2-cCegQIABAA&oq=flor+de+coyol&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBggAEAUQHjoICAAQgAQQsQM6BggAEAgQHjoECAAQGFCCpgFY0tMBYO3YAWgBcAB4AoAB5wOIAy0XkgEKMC4xMC4wLjluMpgBAKABAoBC2d3cy13aXotaW1nWAEB&sclient=img&ei=Y-huYY-2BJ7vwbkPyZGf6As&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792

2.22. Diente de león

Nombre científico: *Taraxacum officinale*.

Nombre común: Diente de león, achicoria, amargón, botón de oro, lechuguilla, pelusilla.



Descripción: Flores color amarillo. Esta planta perenne con raíz primaria larga y roseta basal, suele alcanzar 40 cm de altura. Tiene hojas alternas lanceoladas con una nervadura central, sin peciolo diferenciado, pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos, a veces presenta microvellosidades. El tallo permanece siempre en un estado extremadamente acortado, es por esto que se denominan plantas acaulescentes.

Además, son capaces de producir un entrenudo alargado con una inflorescencia, denominado escapó.

Pedúnculos de la inflorescencia huecos, que al romperse emanan un jugo lechoso amargo. Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable.

Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes, florece desde fines de invierno hasta fines de verano.

El fruto es un "aquenio" (cipsela) con largo pico y vilano.

Propiedades y uso: Según Wikipedia "En algunos periodos de escasez, la raíz seca se ha utilizado como sustituto de la achicoria, que a su vez es sustituto del café.

Sus hojas silvestres o cultivadas son comestibles, se prefieren las que son jóvenes y tiernas para ensaladas mientras que las maduras, al ser más amargas, se consumen cocidas, aunque está sin confirmarse la existencia de cultivos para este fin."

Uso como alimento: Según Alfredo J. Norte, se usa en ensaladas y arroz.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Taraxacum_officinale

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.23. Eneldo

Nombre científico: *Anethum graveolens*

Nombre común: Eneldo

Descripción: Flores color amarillo. El eneldo es una planta herbácea anual. Es aromática, mide de 30 a 45 cm y excepcionalmente llega a más de un metro de altura.

El tallo es verde, fistuloso, pero con abundante médula blanca y con finas estrías verdes y blancas; se ramifica en la punta y sostiene un gran número de umbelas planas de 10 a 20 radios, con brillantes flores amarillas que salen a mediados del verano.

Las hojas son extremadamente finas, semejantes a plumas, de color verde oscuro, y con un sabor que recuerda al perejil. Los frutos, de 4 a 6 mm de largo por 2.5 mm de ancho, formado por 2 mericarpios alados, son de color pardusco, algo brillante. Las semillas son planas, ovaladas y de color de pergamino, poseen un gusto algo amargo.

Como media serán necesarios unos 40 a 45 días desde el inicio de la floración para que las semillas maduren en las umbelas principales. Además, el cultivo madura desigualmente y las semillas maduras se caen de la planta muy fácilmente.



Propiedades y uso: Comestible y medicinal (Las ramas del eneldo contienen propiedades antisépticas, digestivas y carminativas, lo cual contribuye al buen desempeño de la función digestiva)

Alimenticia: Según Wikipedia “En Europa continental es habitual el uso del eneldo en todos los guisos de pescado y mariscos.

Es una hierba muy utilizada en la cocina escandinava: ingrediente muy importante del salmón marinado, se usa también, en las conservas de arenque y como condimento en la conservación de los pepinos.

Las hojas frescas se usan en ensaladas, platos de pescado y en salsas para acompañar el pescado.

Se emplea en adobos, como conservante de la col fermentada y de los pepinillos pequeños.

Sus semillas se emplean principalmente para aromatizar el vinagre de pepinillos y también pueden añadirse a pasteles, pan, pescado y platos de arroz.

Según Alfredo J. Norte, su sabor es muy aromático y lo recomienda para sopas, pescados y salsas.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Anethum_graveolens

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.24. Flor de Jamaica

Nombre científico: *Hibiscus sabdariffa*

Nombre común: Flor de Jamaica

Descripción: Color rojo, sabor agrio, textura dura. Es una planta originaria de África y puede cultivarse en cualquier parte del mundo, se usa como verdura y para elaborar infusiones de hierbas y mermeladas (en especial en el Caribe). En Latinoamérica, es bastante popular la bebida conocida como agua de Jamaica, elaborada a partir de los cálices de esta especie.



Posee gran cantidad de antioxidantes por lo cual su uso en la medicina es regular, además tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias, ayuda a la digestión entre otros.

Usos gastronómicos: Puede ser utilizada en la elaboración de bebidas, postres, jarabes, etc. Su principal forma de elaboración es a partir de las infusiones, también tiene un efecto colorante.

El toque ácido que otorga la flor de Jamaica más mezcla de colores que se puede obtener a partir de la flor, será el valor agregado en la receta de “budín de coco con flores de Jamaica”. La mejor manera de obtener el sabor de esta flor es mediante una infusión, de esta también se podrá aprovechar la tonalidad rojiza para dar color a la preparación.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

2.25. Flor de mayo

Nombre científico: *Plumeria rubra*

Nombre común: Flor de mayo, flor de frangipani, jazmín magno, lleva ese nombre debido a que su floración se produce, precisamente, en el quinto mes del año.

Descripción de planta: *Plumeria rubra* es un arbusto grande o arbolillo de 5 a 8 m (puede alcanzar hasta 25 m) de hoja caduca con tronco recto, escasa ramificación y copa abierta e irregular. Las hojas, de haz verde brillante y más pálido en el envés, se disponen en espiral en los ápices de las ramas.



Son simples, de 15 a 30 cm de largo por entre 4 a 8 cm de ancho, lanceoladas o elípticas y de margen entero. Las flores hermafroditas surgen en panículas en las axilas de las hojas nuevas. Miden entre 15 a 30 cm con sépalos verdosos y pétalos blancos con el centro amarillo pálido.

Propiedades y uso: Además de su uso netamente ornamental, pues es una planta que queda muy bien en parques y jardines, la flor de mayo tiene otras aplicaciones que son beneficiosos para la salud. Se trata de una planta medicinal muy útil.

La Plumeria exuda una especie de látex que es empleado para componer los huesos. Se coloca un poco de este líquido en una venda que a su vez se pone sobre los huesos. Además, dicho "jugo" actúa también como un poderoso cicatrizante. Es importante no consumir dicho jugo en forma oral, pues es tóxico.

También se emplea para curar las verrugas. Sus hojas se utilizan en el caso de la tosferina y del asma. Se consumen en infusión preparando una taza de agua hirviendo con dos o tres cucharadas de hojas. Solo debes dejarla unos minutos, filtrar y ya estará lista.

En algunas culturas, la flor se utiliza con fines comestibles, cocidas con azúcar.

En la Polinesia se las utiliza para endulzar algunos platos de sus comidas típicas.

En la industria cosmética, esta planta es muy utilizada para la elaboración de productos de higiene corporal, aceites para masajes, jabones y sales de baño.

Formas de preparación y consumo:

Se utilizan las flores en ensaladas o en conservas que se preparan lavando las corolas y sumergiéndolas en agua hirviendo; se sacan para refrescarlas en agua fría.

El agua donde se cocieron se endulza con miel y se hierve hasta formar un jarabe en el que se agregan las flores.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Plumeria_rubra

<https://es.paperblog.com/beneficios-de-la-flor-de-mayo-o-plumeria-rubra-5229735/>

<https://laroussecocina.mx/palabra/flor-de-mayo/>

2.26. Geranio

Nombre científico: *Pelargonium* spp

Nombre común: Geranio

Descripción de planta: Los geranios son plantas de exterior con flores de atractivos y colores vivos que florecen durante el verano y son bastante resistentes. El geranio es una flor comestible muy aromática y con un sabor afrutado que recuerda a la manzana verde. En el paladar tiene notas que recuerdan a la rosa.



Según su uso paisajístico se las clasifica como herbáceas, arbustivas y arbóreas. Muchas especies aquí agrupadas, poseen fitotoxinas, lo cual hace que otras herbáceas encuentren dificultades en penetrar plantaciones ya establecidas de una especie determinada de este género. Por ello se las reconoce como confiables tapizantes.

Sus hojas son simples, normalmente palmatidividas, a veces casi enteras y dentadas, estipuladas con estípulas libres o soldadas, papiráceas, pecioladas. Las hojas basales se disponen generalmente formando una roseta; las hojas caulinares, alternas u opuestas

Propiedades y uso: Además de cultivarlos por su belleza, las especies de *pelargonium*, como *P. graveolens* se utilizan en la industria perfumera para destilar su esencia. Aunque existen especies con aromas cítricos, mentolados o frutales las variedades con aroma a rosa son las más comercializadas. Los destilados y absolutos de *pelargonio*, comúnmente conocidos como «aceite aromatizado de geranium» se utilizan en ocasiones como suplemento o adulterante de los costosos aceites de rosas.

Pero muy aparte de su aspecto físico, el geranio puede resultar beneficioso para tratar ciertas alteraciones digestivas, al prepararse una infusión. Es ideal en casos de gastritis, en diarreas, también sirve como astringente.

Muchos lo consideran un remedio perfecto para calmar el dolor de garganta, haciendo gárgaras tibias. Al ser un diurético eficaz, se usa para estimular la diuresis, en enfermedades como la cistitis, el sobrepeso originado por la retención de líquidos, la uretritis, la oliguria y otros trastornos de la salud.

La angina de pecho suele afectar a todo el organismo ya que disminuye la fluidez de la sangre y por ende la oxigenación.

El geranio también puede servir en estos casos, tomando una infusión de la planta mezclado con un puñado de marañones.

Sin embargo, por su alto contenido de taninos, no es muy bueno su consumo en personas que sufran de gastritis crónica, ya que puede producir irritación.

Formas de preparación y consumo:

Las flores de geranio se utilizan para platos salados, tanto como en los dulces y pasteles como para platos de pescado.

Los expertos en gastronomía afirman que marinada con el coco, frambuesa, fresa, higo, grosella, naranja, plátano, uva, sandía, melón, manzana, pescado blanco, ostra, marisco, vainilla, chocolate, alcachofa, cebolla, chirivía, tomate, zanahoria, espárrago, nabo, guisante, patata, aguacate, pepino, nuez, aceituna, almendra, cacahuete, romero, albahaca, jengibre, perejil, azafrán, canela, comino, morcilla, tocino, ternera, cerdo, pollo.

Flores perfectas para decorar ensaladas, decorar postres, cristalizadas con azúcar o alegrar las ensaladas.

Referencia:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pelargonium>

<https://www.pinterest.es/pin/720646377864390815/>

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2017/07/el-geranio-como-flor-comestibles.html>

<https://www.recetas.com/ingredientes/geranio.html>

https://www.google.com/search?q=geranio&tbm=isch&ved=2ahUKEwi9ocvc59bzAhXJeDABHXNOCqYQ2-cCegQIABAA&oq=geranio&gs_lcp=CgNpbWcQAzIICAAQgAQQsQMyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BAgAEEM6BggAEAUQHjoGCAAQChAYULq_AViG3AFgh-EBaABwAHgEgAGJAogBzBGSaQUwLjkuNJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEAwAEB&sclient=img&ei=9OZuYb3XCMnxwbkP85ypsAo&bih=862&biw=1818&rlz=1C1CHBD_esSV792SV792

2.27. Girasol

Nombre científico: *Helianthus annuus*

Nombre común: Girasol

Descripción: Color amarillo, sabor amargo, textura suave.

Generalidades: Es una planta de origen americano, florece en climas templados y tropicales y puede llegar a medir hasta 3 metros. Destacan las semillas y los aceites elaborados de esta especie. Como valor nutricional aporta calcio y otras vitaminas. Las aplicaciones medicinales son también populares.



Usos gastronómicos: Los pétalos de la flor de girasol forman parte de la decoración, así como también de la composición del postre: torta de vainilla con flores de girasol.

Puede aprovecharse desde sus semillas, sus brotes, hojas y flores pueden ser utilizados en ensaladas, salteados, infusiones, etc.

Los aceites destilados de esta flor en la repostería brindan una mayor sensación de humedad y contienen menor cantidad de grasas saturadas.

De esta se utilizará solo los pétalos, pueden ser agregados directamente a la preparación.

No se utiliza el centro de la flor debido a que puede alterar el sabor, pero en El Salvador se tuestan las semillas y se comen como frituras.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador

2.28. Gladiolos

Nombre científico: *Gladiolus* spp.

Nombre común: Gladiolos

Descripción: es un género de plantas perennes y bulbosas perteneciente a la familia Iridaceae. El género se distribuye en el área mediterránea europea, Asia, África tropical y Sudáfrica. No obstante, el centro de diversificación del género es la provincia del Cabo, en Sudáfrica, donde se ha hallado el mayor número de especies.

De hecho, el género comprende aproximadamente 250 especies, de las cuales 163 son de África austral, 10 de Eurasia, 9 de Madagascar y las restantes de África tropical. Los géneros *Oenostachys*, *Homoglossum*, *Anomalesia* y *Acidanthera*, tradicionalmente considerados géneros independientes, han sido incluidos dentro de *Gladiolus*.

Propiedades y usos: Tienen diferentes usos además de ornamentales, se pueden consumir o para preparar alimentos.

Ensalada:

Las flores de gladiolo son las más coloridas, con un sabor delicado, y son excelentes para adornar ensaladas. En ausencia de éstas, lo importante es comprar flores comestibles, es decir, flores aptas para el consumo alimenticio.



Ingredientes:

200 g de ensalada mixta
150 g de Grana Padano
20 flores comestibles mixtas (Gladiolo)
100 g de arándanos
100 g de frambuesas
Aceite de oliva virgen extra
Sal al gusto
Pimienta

Procedimiento:

-Limpiar y lavar la ensalada, ponerla en una ensaladera y añadir las frambuesas y los arándanos.

-Añadir pétalos de Grana Padano y sazonar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta y mezclar bien.

-Lavar y secar las flores comestibles, recordando quitar el tallo que a menudo es amargo.

-Adornar la ensalada con pétalos y flores enteras y servir inmediatamente.

Vinagre de gladiolo:

Ingredientes

700 mililitros de vinagre de manzana

2 manos de flores de gladiolo

Pasos de preparación:

Coloque las flores de gladiolo en una botella de vidrio de 7dl y vierta vinagre tibio sobre ellas.

Debe dejarse durante 2 semanas al sol.

Colar y usar para ensaladas, beber con miel o al gusto.

Las flores también se pueden dejar en vinagre, pero la vida útil es de 3 meses.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Gladiolus#/media/Archivo:Gladiolus_klattianus_Bild0882.jpg

<https://www.rosacooking.com/es/vinagre-de-flores-de-gladiolos/>

<https://www.rosacooking.com/es/vinagre-de-flores-de-gladiolos/>



2.29. Guineo, banana, plátano

Nombre científico: *Musa paradisiaca*

Nombre común: La banana, conocido también como plátano, guineo maduro, banano.

Descripción del fruto: Es un fruto comestible, de varios tipos de grandes plantas herbáceas del género *Musa*. A estas plantas de gran porte que tienen aspecto de arbolillo se las denomina plataneras, bananeros, bananeras, plátanos o bananos. Es un fruto con cualidades variables en tamaño, color y firmeza, alargado, generalmente curvado y carnosos, rico en almidón cubierto con una cáscara, que puede ser verde, amarilla, roja, púrpura o marrón cuando está madura.



Los frutos crecen en gajos que cuelgan de la parte superior de la planta. Casi todos los plátanos en la actualidad son frutos estériles que no producen semillas fructificantes y provienen de dos especies silvestres.

Propiedades y uso: Una gran desconocida en la cocina occidental es la flor de plátano. Es un producto muy común en las comidas de Asia. Como su nombre indica, se trata de la flor que crece en la platanera, de color púrpura y aspecto similar a una alcachofa, ya que también presenta varias capas. Así, una vez que se retiran las hojas superficiales, queda el corazón tierno y jugoso.

Entre los principales usos culinarios de la flor de plátano destaca la elaboración de ensaladas, en las que se puede comer cruda. No obstante, también se puede cocinar, ya sea al horno o incluso cocer durante la preparación de guisos. Asimismo, sus hojas superficiales se pueden aprovechar como cuenco para presentar diferentes platos.

La flor de plátano no cuenta con un aporte energético demasiado elevado, por lo que puede ser consumida por personas con problemas de obesidad. Además, presenta un alto contenido en fibra, que ayuda a adelgazar y combatir problemas de estreñimiento y regula el tránsito intestinal.

Por otro lado, el calcio y fósforo de este alimento mantiene en buen estado los huesos y dientes, mientras que el potasio regula la actividad del sistema nervioso. También ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre.

Formas de preparación y consumo:

Su sabor nada tiene que ver con el de la banana, pues es suave, es almidonado, ligeramente amargo⁶ y se asocia con el de la alcachofa.⁴ La textura es crujiente como la de la col.⁵ Se pueden consumir crudas, fritas, guisadas o asadas. También se realizan conservas (enlatados) de flor de plátano en almíbar.

Preparación:

Al elegir una flor del plátano, selecciona una que sea firme y de aspecto fresco, sin marchitar. Antes de proceder a limpiar la flor, se prepara una olla o cubeta con agua y limón (o vinagre).

Esto es porque las flores de banano se oxidan rápidamente (visualmente ennegrecen),⁵ y ese es un buen conservante. Al sacar las flores, en seguida se mojan en el limón, que también ayuda a bajarle el sabor amargo.

La parte exterior, es decir, las brácteas granates, no son comestibles y se retiran. Para ello, se corta con cuchillo grande por la base o en un corte longitudinal, se sacan las flores y deshojan las brácteas interiores, que son blancas y tiernas. A veces, asar entero directamente sobre el fogón

Ensalada de flor de plátano

Ingredientes:

1 flor de plátano

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Preparación:

Cortamos la flor de plátano en trozos pequeños, seguidamente en un sartén vertemos una pequeña cantidad de aceite de oliva, y agregamos el diente de ajo cortado en 2 partes, (lo dejamos quemar) cuando el ajo esté completamente quemado retiramos los restos y vertemos los trozos de flor de plátano, movemos durante 3 minutos (cocinar a fuego lento) una vez esté listo vamos a dejar enfriar.

Completando estos pasos vamos a proceder a agregar otras verduras como zanahoria picada y lavada, hojas de lechuga, desinfectada picadas, un pepino, lavado y cortado en rodajas, tomate, lavado y cortado en cuadritos, “si deseas puedes agregar cilantro desinfectado y cortado en trozos pequeños”.

Cuando ya tengamos todos los vegetales de la forma mencionada procedemos a revolver hasta obtener una deliciosa ensalada, si así lo desea puede dar un mejor sabor agregando pizcas de sal al gusto.

Si usted desea puede ingerir el corazón de la flor de plátano crudo, ya que sus propiedades se concentran de una mejor forma.

Referencias:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Banana>

<https://remediosgratiss.com/2021/09/13/la-revelacion-nunca-antes-vista-la-flor-de-platano-acaba-de-un-solo-golpe-la-anemia-el-sangrado-menstrual-diabetes-y-mas-ve-a-las-historias-para-que-hagas-esta-super-receta/>

<https://naturistaalfonso.com/receta-para-consumir-la-flor-de-platano/>

<http://www.umami-madrid.com/2012/06/04/descubre-la-flor-de-platano/>

2.30. Guisnay

Nombre científico:

Spathiphyllum phryniifolium Schott

Nombre común: Guisnay, Gusnay
(Guatemala)

Descripción de planta: Son plantas longevas, habitualmente se encuentran alrededor de arroyos y ríos, con una raíz muy corta. Las hojas crecen directamente desde la raíz. Las hojas tienen forma ovalada, a veces afilando la punta como la punta de una lanza. La flor en realidad es una hoja que envuelve las semillas en forma de una manta. Los Guisnay son plantas de al menos un metro de alto, hojas, peciolo y vainas angostas.

Son plantas perennes herbáceas con hojas grandes de 12 a 65 cm de largo y 3.25 cm de ancho. Las flores se producen en una espádice, rodeado por una espata de 10 a 30 cm de largo, de color blanco, amarillo o verdoso.



La planta requiere gran cantidad de agua para sobrevivir con riegos profusos en siembra in situ y media sombra o claridad pues la luz directa puede quemar las hojas.

Propiedades y uso:

En San Pedro Puxtla, Ahuachapán, El Salvador algunas personas la consumen. En general las flores se consumen tiernas en sopas, con verdura, picada para adornar el arroz o frita con huevo.

Formas de preparación y consumo:

Se emplea para uso culinario. Sobre todo, cuando están tiernas, ya que se puede usar para diferentes platillos como sopas o arroz frito.

El curtido de Guisnay es una de las muchas delicias guatemaltecas que se pueden hacer con esta planta. Además, posee múltiples propiedades alimenticias.

Curtido de Guisnay

3 zanahorias medianas o 2 grandes.

2 o 3 cebollas blancas.

6 inflorescencias de Guisnay.

½ taza de vinagre de castilla.

½ litro de agua.

Sal al gusto.

Pimienta negra, laurel y tomillo.

Las cantidades en los ingredientes varían de acuerdo a cuánto se quiera preparar. En algunos hogares guatemaltecos también le agregan picante y ejotes.

Preparación:

-Lavar las zanahorias, cebollas y las inflorescencias de Guisnay.

-Pelar y cortar a la juliana las zanahorias, mientras que las cebollas deben ir en gajos.

-Colocar agua en un recipiente y hervirla.

-Tras hervir, agregar las zanahorias, cebollas e inflorescencias de Guisnay.

-Cocer durante 1 minuto para luego dejar escurrir.

Huevos fritos con Guisnay

Ingredientes:

3 inflorescencias de Guisnay

2 huevos

1 cebolla mediana

1 tomate

Aceite

Sal al gusto

Procedimiento:

Lave el tomate, la cebolla y las inflorescencias de Guisnay, luego córtalos en trocitos pequeños, sofríe en un sartén con aceite. Bata los huevos con sal al gusto y agregue al sofrito anterior y deje cocinar. Sírvasse.

Referencia:

<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-guatemalteca-hacer-curtido-gusnay/>

<https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Hortalizas%20nativas/recetas%20de%20cocina%20a%20base%20de%20hortalizas%20nativas%202013.pdf>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Spathiphyllum>

2.31. Henequén

Nombre científico: Agave sp

Nombre común: Agave, bayusa, cacaya, flor de gigante, flor de henequén, flor del jote, flor de maguey, flor de mezcal, quiote. En Citala, Chalatenango el que se come es llamado “panda de burro” según informa Balmore Ochoa.

Descripción: 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.^{1/}

Usos:

En El Salvador, “Panda de burro, en Citala, Chalatenango, echa unas flores parecidas al izote, son amargas y se comen cocidas, con huevo y hasta en sopa de frijoles: “Yo las comí cuando niño y en la zona de Citalá aún hay” Balmore Ochoa.

En Veracruz, México se preparan diferentes platos como el Tasmole de Kakaya, Sierra de Zongolica ^{1/}

Tasmole de Kakaya

Ingredientes para 4 personas

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

4 chiles puya, asados

2 tomates guajes, asados

100 gramos de masa de maíz

Sal al gusto

Elaboración:

En una olla ponga las flores, cúbrase con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurre. Muela los chiles y los tomates con un poco de agua hasta obtener una salsa.

En una cazuela de barro coloque las flores y cubra con agua, cuando suelte el primer hervor añada la salsa y la masa diluida 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.



Flores de henequén guisadas,
(Preparación 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 tomates, 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, cúbrase con
agua, agregue sal y deje hervir hasta que
estén blandas, escurre.

Caliente la manteca en una cazuela de
barro y acitrone la cebolla y ajo, añade
las flores y cocine por cinco minutos
moviendo constantemente, agregue el
tomate, mantenga la cocción a fuego
lento 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.

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, cúbrase con
agua, agregue sal y deje hervir hasta que
estén blandas, escurre.

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.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Agave_fourcroydes#/media/Archivo:Lanzarote_-_Agave_fourcroydes.jpg

Lesterloon Sánchez Trinidad, Las flores en la cocina veracruzana,
<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

2.32. Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Nombre común: Hinojo

Descripción: flor color amarillo, sabor amargo, textura suave.

Generalidades: Planta nativa del mediterráneo capaz de crecer hasta 2 metros de altura. Tiene propiedades medicinales como expectorante y contra malestares estomacales, sirve también para la pérdida de apetito y sueño; sin embargo, el abuso en el consumo puede causar alucinaciones y alteraciones del sistema nervioso.



Usos gastronómicos: Es de gran versatilidad en la cocina debido a que todas las partes de la planta son comestibles. Mayormente se usa en infusiones, también se puede consumir cruda o blanqueada como guarnición de platos fuertes. De igual manera puede ser utilizada como aromatizante de aceites vegetales.

La flor de hinojo dará como resultado un contraste de sabores en la elaboración del postre: “flan de chocolate con flores de hinojo”, debido a su sabor amargo y ácido. Al poseer un intenso aroma y sabor puede ser agregada directamente al producto a elaborar. También puede ser blanqueada para incluir piezas en la decoración.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador.

2.33. Izcanal

Nombre científico: *Acacia cornígera*

Nombre común: Izcanal, en México y Mesoamérica también se le conoce como Árbol de borrego, borreguitos, chindata, chivos, chondata, cornezuelo, cuernosuelo, guayalote, guayote, tiñu, tlahuitole, yepaqui-litl.

Descripción:

Esta especie puede alcanzar hasta 10 m de altura. Tiene espinas grandes, ahuecadas hacia afuera (espinas dorsales estipulares) que están en pares en la base de hojas, que se asemejan a los cuernos de un toro y son ligera o fuertemente cafés, algunas veces marfil o amarillas.



Sus espinas son considerablemente punzantes. 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.

Formas de preparación y consumo:

Tamales de frijol con flores de Izcanal (receta de México):

para 8 personas

2 tazas de flores de Izcanal, 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 cebollines, picados

1 chile verde, en rodajas

½ taza de caldo de frijoles

16 hojas de maíz más hojas de maíz para la vaporera

Elaboración:

En una olla ponga las flores, cúbrase con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurre. 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 (bicarbonato), 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. Sírvese bien caliente.

Referencia:

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

https://es.wikipedia.org/wiki/Acacia_cornigera

2.34. Izote

Nombre científico: *Yucca elephantipes*

Nombre común: a la parte comestible se le llama Flor de izote, (Itabo en Costa Rica)



Descripción de planta: Es una especie arbórea de la familia de las asparagaceae, nativa de Mesoamérica. Se cultiva como planta de interior, y los pétalos y brotes tiernos se consumen como verdura. Su flor, el izote o itabo, es un símbolo nacional de El Salvador. Puede ser considerada una variedad de *Y. Guatemalensis*, pero se distingue por sus hojas más rígidas, con punta espinosa y estriaciones blancas, y el tallo con bases foliares que permanecen durante años.

Y. elephantipes tiene unas pequeñas e inofensivas espinas alrededor de la hoja, por lo que es más frecuente como planta ornamental que otras especies. Alcanza los 10 m de altura, con tallos simples o ramificados, engrosados en la base. Las hojas son alargadas, de 50 a 100 de longitud por 5 a 7 cm de ancho y los bordes ligeramente dentados. Las inflorescencias son panículas frondosas con flores acampanadas, de color blanco o crema.

Propiedades y uso: Las flores de izote son ricas en fibra natural, proteínas, minerales como hierro, calcio y zinc, antioxidantes, vitaminas C, B y D, e importantes aminoácidos.

Formas de preparación y consumo: En Centroamérica, sus pétalos se consumen con huevo y tomate o con limón y sus botones como ensalada. Es de sabor amargo, como la pacaya. En Costa Rica, la flor se come los viernes de Cuaresma y Viernes Santo, en forma de un plato que se conoce como «Gallos de flor de Itabo. Flor de izote con huevo.

Ingredientes:

3 ramos de flores de izote grande
4 huevos
3 cebollas picadas
6 tomates
1 chile verde picado
Sal al gusto
Pimienta

Preparación:

Primero limpiamos bien nuestro ramo de flor de izote, separando una por una cada flor y retirando de la parte de adentro el pistilo, para que el preparado no tenga un sabor amargo. Lavamos con abundante agua y colocamos en la cocina una olla con agua y sal, colocamos nuestras flores y esperamos a que blanqueen. Al terminar, retiramos las flores, las escurrimos y dejamos reposar.

Picamos los tomates, junto con la cebolla y el chile verde en una sartén con un toque de aceite, cuando estén sofritas nuestras verduras le agregamos un toque de sal y pimienta.

Cuando ya esté el sofrito añadimos nuestra flor de izote y salteamos hasta que esté dorada y mezclamos todos los ingredientes.

Para terminar se le agregan los huevos y sofreímos por unos minutos más hasta obtener el término deseado para nuestros huevos.

Listo, nos disponemos a degustar este delicioso platillo de la cocina salvadoreña.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Yucca_elephantipes

<https://www.recetassalvador.com/recetas/entradas/flor-de-izote-con-huevo>

<https://www.elsalvadormipais.com/flor-de-izote-con-huevo>

2.35. Jazmín

Nombre científico: Jasminum sp

Nombre común: Jazmín

Descripción: Color blanco- amarillo, sabor dulce, textura suave.



Generalidades: Es originario del continente asiático y florece en todo tipo de ambiente. Existen alrededor de 200 variedades, una de sus características principales es su aroma dulce y los aceites que se obtienen de la flor tienen usos cosméticos y medicinales.

Usos gastronómicos: Las infusiones a partir de jazmín dan como resultado bebidas con intenso aroma, sus flores blanqueadas pueden ser guarniciones de carnes y pescados. Del jazmín se puede destacar el sabor dulce, textura suave de sus flores y un aroma inconfundible.

Esta flor requiere que se retiren sus componentes internos para luego ser procesada con la fruta a utilizar y de esta manera obtener el sabor floral. Su aroma se puede obtener a través de una infusión y la forma de la flor permite que se pueda usar para colocar relleno dentro de esta.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador. Tomado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23095/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

2.36. Lavanda

Nombre científico: lavándula

Nombre Común: Lavanda sp.

Descripción: Color violeta, sabor amargo, textura suave.

Generalidades: Es de origen mediterráneo y tiene alrededor de sesenta variedades, el aceite de esta planta es muy popular en la cosmetología. Ha sido utilizada como planta ornamental debido a su color y aroma posee también propiedades medicinales como relajantes que actúan en el sistema nervioso.



Usos gastronómicos: Las flores frescas o secas son utilizadas en infusiones. Sirve también como guarnición en diversas preparaciones. Resalta el sabor de frutas y quesos y es aplicada como complemento en buqués de hierbas. El aroma y color violáceo de la lavanda son las características principales que se han tomado en cuenta para la selección de esta planta.

Esta flor puede ser deshidratada en el horno para obtener un aroma y sabor más pronunciado. También se puede procesar, es decir, picar con otro producto para realzar su sabor.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador

2.37. Lirios o azucenas

Nombre científico: *Lilium candidum*

Nombre común: Lirio o azucena, del árabe assusana, y este del hebreo (shoshanna), es una planta vivaz de porte herbáceo, que pertenece a la familia de las Liliáceas.

Sus flores tienen forma de corneta y desprenden un aroma intenso, sobre todo por la noche, aunque es cierto que no todas las variedades son perfumadas.

Descripción de planta: Los lirios son flores pertenecientes al género *Lilium*, familia de las Liliáceas, del orden de las Liliales. En algunas partes del mundo se les conoce como Azucenas, nombre que hace referencia a sus más de 110 especies. Los lirios son flores muy aromáticas y es común verlas en los regalos, arreglos florales, y también adornando jardines. Posee un tallo subterráneo bulboso y otro aéreo herbáceo, provisto de numerosas hojas.



Entre las azucenas destacan las flores de color blanco, naranja, morado, rosa y amarillo, aunque también podemos encontrar flores de lirios híbridas. Uno de los principales motivos por los que se cultiva esta planta es para hacer ramos, ya que aguantan mucho tiempo tras ser cortada.

Propiedades y uso: Es espasmolítico, diurético y posee propiedades que provocan la evacuación de la bilis o colagogas, y eméticas o que provocan vómito. Se emplea en los tratamientos de las enfermedades de la vesícula y de la inflamación de las vías respiratorias superiores: bronquitis, asma, enfisema.

El aceite de la flor es también bueno para relajar el cuerpo y reducir la inflamación en caso de contusiones. También se recomienda su óleo para tratar quemaduras, úlceras, marcas de la piel y pecas. Su infusión tiene efectos diuréticos.

Formas de preparación y consumo: Las flores son de un penetrante olor cítrico y floral, lo cual se transmite en su sabor. Los pétalos se consumen frescos en ensaladas.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Lilium_candidum

<https://www.hogarmania.com/jardineria/fichas/plantas/azucena-lirio-16821.html>

https://ms-my.facebook.com/permalink.php?story_fbid=266375681658691&id=180783443551249

2.38. Loroco

Nombre científico: *Fernaldia pandurata*

Nombre común: Loroco

Descripción de la planta: Se trata de una planta silvestre que florece y fructifica durante los meses de mayo a octubre, aunque proporcionándole riego y los cuidados necesarios puede darse su producción durante todo el año. La flor se emplea en gran variedad de preparaciones, como menciona Esquivel Vásquez (1998).



Es una enredadera delgada, débil y pubescente, tiene una base leñosa que persiste. Las hojas son oblongas, elípticas, opuestas, bastantes acuminadas, con bordes externos un poco ondulados, con dimensiones de 4 a 22 cm de largo y de 1.5 a 12 cm de ancho.

La inflorescencia se da en racimos y cada uno de ellos posee de 10 a 32 flores, dando un promedio de 25 por racimo. El fruto es un folículo cilíndrico, alargado, recto o curvado hacia adentro pudiendo alcanzar hasta 34 centímetros de longitud y entre 5 a 6 mm de diámetro.

Preparación y usos: En cuanto a sus características organolépticas, el loroco es peculiar y único. Si se trata de un producto fresco, tiene mejor sabor y más aroma. Su sabor característico puede variar dependiendo de la cantidad que se utilice. Se trata de una inflorescencia altamente perecedera, al momento de adquirirlo para emplearse en alguna preparación culinaria se recomienda que esté fresco, de esta manera es posible almacenarlo dentro de una bolsa plástica que le permite conservarse durante una semana sin afectar el aroma, color y textura.

Pueden prepararse con huevo, en tamales, con carne de res y pollo (pollo en crema), empanadas con queso, arroz con loroco o mezcladas en encurtidos y sopas, así como para cambiar el sabor de quesos y condimentar el chile. En El Salvador es común combinar con el queso para el relleno de las pupusas, para hacer tortitas de huevo con loroco u otras muchas formas de preparación.

Dobladas de loroco con requesón

Ingredientes

1 libra de maíz

½ libra de requesón

½ libra de loroco o más si se desea para intensificar el sabor

Cebolla

Tallo de cebolla

Sal y consomé al gusto

Tomate

Culantro

Procedimiento:

En un recipiente, mezclar la masa con agua hasta darle una consistencia moldeable, hacer tortillas pequeñas. Picar cebolla, tallos de cebolla y las flores de loroco; añadir el requesón, condimentar al gusto con sal o consomé y mezclar hasta que quede una pasta uniforme. Hacer una tortilla pequeña, colocar la pasta antes preparada, doblar la tortilla por la mitad. Freír las dobladas hasta lograr que queden doradas por ambos lados. Preparar una salsa condimentada al gusto para servir las dobladas.

Entre otros usos, algunos autores manifiestan que puede ser empleado para estimular la producción de leche materna (Chízmar Fernández. et. al., 2009:45).

Referencia:

Ericka Anel Sagastume García, Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca https://es.wikipedia.org/wiki/Fernaldia_pandurata

2.39. Malva

Nombre científico: *Anoda cristata*

Nombre común: Malva cimarrona, Alache, alachi, amapola, amapola azul, amapola de campo, ama-pola morada, amapola silvestre, bimalva, malva, malva cimarrona, malva de Castilla, malvilla, panelita, pax'tamac, pie de gallo, violeta, violeta de campo, violeta de monte.

Descripción: 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, cebollas, 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 tomates, 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, cúbrase con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurre. En un molino o piedra muela los chiles, ajo, cebolla y miltomates hasta formar una salsa.

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 hacer unos tacos.

Referencia:

<https://arboretum.ufm.edu/plantas/anoda-cristata/>

Lesterloon Sánchez Trinidad, Las flores en la cocina veracruzana, <https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

2.40. Malvavisco

Nombre científico: *Malvaviscus arboreus*

Nombre común: Falso hibisco, Mar pacífico, Amapolita. 'Malvaviscus', nombre genérico que deriva de las palabras latinas malva que significa "malva", y viscus lo que significa "pegajosa", en referencia a la mucilaginoso savia producida por los miembros del género.

Descripción de planta: Es un arbusto que alcanza un tamaño de 1.50 a 3 m de altura. Las hojas son más anchas en las bases o en forma de corazón y el borde tiene dientes suaves o marcados y cubiertos de pelos estrellados. Las flores brotan en la unión de la hoja con el tallo, son de color rojo, de 3 a 6 cm de largo y con los estambres muy salientes, sobrepasando la corola que casi siempre está cerrada.

Propiedades y uso: en alimentación se usa en ensaladas y para decorar platillos. Uso medicinal, es preferentemente utilizado para la tosferina. Como remedio a esta enfermedad, en Chiapas se usa el cocimiento de la flor acompañado de concha de armadillo, o el cocimiento de las flores y hojas. Contra la tuberculosis o tos se toma un té elaborado con flores y hojas que puede mezclarse con azúcar.

Se bebe el cocimiento de las flores y hojas contra la disentería, en hemorragias de la nariz y calentura, o bien, es empleado para bañar niños recién nacidos.



También se toma en enfermedades del riñón, mal de orín, como diurético y en casos de flujo blanco. Para utilizarlo como antiséptico urinario, por la mañana se corta una raíz en dos trozos, molido se hierve a fuego lento, tapando el recipiente hasta que se concentre; después de ponerlo al sereno por una noche, al día siguiente se bebe tres veces en un solo día, por la mañana, a mediodía y en la noche. Ese día, el paciente no debe comer nada.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Malvaviscus_arboreus

2.41. Madre cacao

Nombre científico: *Gliricidia sepium*

Nombre común: Cacahuanance, Madre cacao.

Descripción de planta: Es un árbol pequeño que crece hasta 15 m lo máximo. Pierde sus hojas por completo en la época seca, cuando el árbol se llena de flores rosas con un dulce perfume. La semilla tiene un tamaño de aproximadamente 1 cm.



Descripción botánica: Son árboles pequeños o medianos, que alcanzan un tamaño de 10 a 15 metros. La corteza es lisa y su color puede variar desde un gris blanquecino a un profundo color marrón-rojizo. Tiene hojas compuestas que pueden ser de 30 cm de largo. Cada hoja se compone de folíolos que son de 2 a 7 cm de largo y de 1 a 3 cm de ancho.

Las flores se encuentran en el extremo de las ramas que no tienen hojas. Estas flores tienen un color rosa a lila brillante que se tiñe de blanco. Una mancha de color amarillo pálido aparece, por lo general, en la base de la flor. El fruto es una vaina de 10 a 15 cm de longitud, de color verde cuando está inmadura y que se vuelve de color amarillo-marrón cuando alcanza la madurez. La vaina produce de 4 a 10 semillas marrones redondeadas.

Propiedades y uso: Es un árbol que contribuye mucho a la producción de miel en El Salvador según diferentes fuentes. Se recomienda su siembra alrededor de las colmenas para aumentar la producción de miel. La miel de Cacahuanance es espesa, de un color ámbar muy intenso.

El ganado come las hojas que son muy nutritivas. La madera que es negra-rojiza-morada, dura mucho en el suelo y es buscada para horcones y leña. Pega muy bien de estaca en las cercas de alambre.

Sembrado como mejor protector de los cacaotales, ya sea por su sombra, su acción fertilizadora o por el temor que tienen las taltuzas de sus raíces venenosas. La semilla, la cáscara y la raíz se ocupa para envenenar ratones y otros animalitos. Sin embargo, las flores fritas son comestibles.

Ericka Anel Sagastume García, Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca, reporta, que la forma más tradicional de incluirla dentro de la gastronomía es combinándola con huevo o frijol, agregarla en sopas o bien prepararlas en un sofrito con especias. Presentan una sutil dulzura al paladar del comensal.

Referencia:

https://ast.wikipedia.org/wiki/Gliricidia_sepium. Ericka Anel Sagastume García. Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca.
https://es.wikipedia.org/wiki/Fernaldia_pandurata

2.42. Manzanilla

Nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Nombre común: Manzanilla

Descripción: flores color blanco-amarillo, sabor amargo, textura suave.

Generalidades: Es de origen europeo florecen en clima templado. Es una planta muy comercial, posee propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas también se le atribuyen muchos otros usos medicinales.

Usos gastronómicos: La preparación más común de esta flor es el “té de manzanilla” mediante la infusión de sus flores. Puede ser utilizada también como confitura en postres y otras preparaciones. La manzanilla aparte de ser una planta muy popular con fines medicinales también destaca por su sabor dulce y suave.

El sabor de esta flor se obtiene mediante una infusión la cual se puede utilizar como parte de la preparación, sirve también para preservar el aroma y puede ser ingrediente de una crema pastelera para relleno.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador



2.43. Maracuyá

Nombre científico: *Passiflora edulis*

Nombre común: Maracuyá, fruta pasión, pasionaria

Descripción: *Passiflora edulis* es una planta trepadora que puede alcanzar nueve metros de longitud en condiciones climáticas favorables; su período de vida no supera por lo general la década. Su tallo es rígido y leñoso; presenta hojas alternas de gran tamaño, perennes, lisas y de color verde oscuro. Una misma planta puede presentar hojas no lobuladas cuando se empieza a desarrollar, y luego hojas trilobuladas, por el fenómeno de heterofilia foliar. Las raíces, como es habitual en las trepadoras, son superficiales.



La flor se presenta individualmente; puede alcanzar los cinco centímetros de diámetro en las variedades silvestres, y hasta el doble en las seleccionadas por su valor ornamental.

Es normalmente blanca, con tintes rosáceos o rojizos; otras especies presentan colores que van desde el rojo intenso hasta el azul pálido.

La apariencia de la flor, similar a una corona de espinas, indujo a los colonizadores españoles a denominarse el fruto de la pasión; su estructura pentarradial recibió una interpretación teológica, con los cinco pétalos y cinco sépalos simbolizando a los diez apóstoles (doce, menos Judas Iscariote y Pedro), mientras que los cinco estambres representan los cinco estigmas. Finalmente, los tres pistilos corresponden a los clavos de la cruz.

La fruta de la pasionaria es una baya oval o redonda, de entre 4 y 10 cm de diámetro, fibrosa y jugosa, recubierta de una cáscara gruesa, cerosa, delicada e incomedible.

La pulpa contiene numerosas semillas pequeñas. El color presenta grandes diferencias entre variedades; la más frecuente en los países de origen es amarilla, obtenida de la variedad *P. edulis* f. *flavicarpa*, pero, por su superior atractivo visual, suele exportarse a los mercados europeos y norteamericanos el fruto de la *P. edulis* f. *edulis*, de color rojo, naranja intenso o púrpura.

Esta variedad es conocida como gulupa en Colombia. Es de uso afrodisiaco.

Propiedades y uso:

Frutal y ornamental. Según Wikipedia, esta especie es sumamente apreciada por su fruto y en menor medida por sus flores, siendo cultivada en ocasiones como ornamental.

La infusión de sus hojas y flores se utiliza, además, con efectos medicinales. El maracuyá es una fruta tropical o también llamada fruta de la pasión, de un sabor un poco ácido y con aroma.

Las variedades en tamaño, color y sabor, actualmente 40 países utilizan el maracuyá en el campo comercial para satisfacer las necesidades del mercado.” También se reporta que se pueden elaborar tartas.

Té Helado de Flor de la Pasión:

Ingredientes:

tazas de agua

2 cucharadas de flor de la pasión

Miel al gusto (opcional)

bolsita de té de manzanilla

Instrucciones:

Hierva el agua en una tetera o en una olla.

Retire del fuego y agregue las flores junto con el té de manzanilla.

Agrega miel al gusto.

Dejar reposar unos minutos y refrigerar.

Sirva bien frío en un vaso con cubos de hielo.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora_edulis

<https://www.quericavida.com/recetas/te-helado-de-flor-de-la-pasion/abcfcd0ba-bbc1-4aee-8836-da517f17986a>

2.44. Margarita

Nombre científico: *Bellis perennis*

Nombre común: Margarita

Descripción: Es una planta herbácea de la familia de las asteráceas (Asteraceae) muy utilizada a efectos decorativos mezclada con el césped, por sus colores y su resistencia a la siega. Planta herbácea perenne, ocasionalmente con pequeños rizomas, glabrescentes o laxamente pubescentes y hojas obovado-espátuladas, crenadas o dentada-redondeadas de 10 a 60 por 4 a 20 mm. Escapos sin hojas de hasta 20 cm de altura. Las brácteas involucrales tienen pelos pluricelulares más o menos abundantes en el dorso.

Propiedades y usos: “Las hay en muchos colores blancas, rosa y amarillas. Es la flor perfecta para adornar los platos por lo bonita que queda, pero su sabor no tiene nada que destacar.

Tiene un sabor suave que la hace perfecta para ensaladas, aunque hay quien opina que tiene un gusto ligeramente amargo. Realmente se usa más por su belleza como adorno que por su sabor.



Siempre eliminaremos el botón central y comemos solo los pétalos de color blanco que destacan maravillosamente sobre dulces de colores rojos o chocolate.

Como nota curiosa dicen que el Rey Enrique VIII comía pétalos de margarita para aliviar el dolor y fueron usadas como remedio para tratar la locura.”

Referencia:

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2020/08/for-de-la-margarita.html>

https://es.wikipedia.org/wiki/Bellis_perennis.

2.45. Menta

Nombre científico: *Mentha piperita*

Nombre común: Menta

Descripción: Flores de color rosado a púrpura. Es una planta vivaz, con tallos muy ramificados, de entre 30 a 70 cm de altura de sección cuadrangular, que nace de un rizoma subterráneo del que brota un extenso sistema radicular. Las hojas son pecioladas, opuestas, ovaladas, entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm de ancho, con el ápice agudo y los márgenes dentados, con el haz de color verde oscuro finamente nervado de rojo en un patrón pinnado. Tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos.

De las axilas foliares brotan los tallos florales en los que desde comienzos del verano aparecen inflorescencias terminales en forma de espiga, con las flores dispuestas en verticilastros sobre el eje floral. Son pequeñas, de hasta 8 mm, con la corola tetralobulada, de color púrpura o rosado.

Propiedades y uso:

Ornamental, comestible, y medicinal

Alimenticia: Con platos de pescado, bebidas frías o ensaladas.



Medicinal: Según Wikipedia “En la medicina tradicional se emplea en infusión para trastornos digestivos o hepáticos, al ayudar a la digestión, como antiemético y estimulante, y como antiespasmódico para el caso de dolores musculares o calambres sistémicos. El aceite cuenta con usos variados: se aplica tópicamente en la nariz para aliviar la sinusitis, en las sienes para el dolor de cabeza, en el pecho o en inhalaciones para la tos o los resfriados fuertes, tópicamente para aliviar el dolor producido por las caries, en compresas para las picaduras de insecto u otras irritaciones dérmicas”

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Mentha_%C3%97_piperita

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.46. Moringa

Nombre científico: Moringa oleifera.

Nombre común: Moringa, Marango.

Descripción: La moringa es una especie originaria de India y Paquistán. Es pariente del rábano y la col. Es importante en América Latina, el Caribe, Florida y las islas del Pacífico.

Usos: Medicinal, alimenticia y repelente de insectos.



Gastronomía, Wikipedia reporta que el sabor de la moringa es agradable y sus partes se pueden comer crudas, especialmente las hojas y flores (que son de color crema y aparecen principalmente en épocas de sequía, cuando el árbol suele perder las hojas) o cocidas de varias formas (por ejemplo, en guisos). Las flores son ricas en carbohidratos y tienen un buen sabor. Las hojas pueden usarse para hacer jugos y tienen un gusto suavemente picante (una mezcla entre berro y rabanito).

Además, da fruto en forma de vainas que, estando verdes, se pueden cocer y tienen gusto parecido a las judías o chauchas, cuando están maduras se hierven con un poco de sal, se abren y se extraen las semillas ya listas para consumir, de sabor parecido al garbanzo y también se pueden tostar. Sin embargo, su sabor amargo puede permanecer tiempo después del consumo. Las raíces son comestibles, parecen zanahorias, pero de gusto picante.

Aprovechamiento de las flores en pupusas (Receta dada por Eliseo López, FUNDESYRAM, Tacuba).

-Se cortan las flores y se limpian de insectos, flores secas o marchitas.

Teniendo una libra de las flores en un guacal, se le agrega una libra de queso para pupusas.

-Se pica cebolla, chile verde, tomates, Hierbabuena (tipo de menta), y otros olores en el mismo guacal o recipiente.

Se le agrega 100 ml de aceite de cocina y se aprietan con las manos para amasar hasta homogeneizar todos los materiales, y está listo el relleno para hacer las pupusas.

Raíces, según Wikipedia sus raíces se utilizan para producir un condimento.

Aceite, según Wikipedia el aceite extraído de sus semillas tiene muchas aplicaciones. Más de la tercera parte del contenido de las semillas es aceite de alta calidad, rico en ácidos grasos insaturados.

Se puede utilizar en la preparación de ensaladas y como combustible para lámparas. También se cultiva como un importante recurso para fabricar biodiésel de calidad. El cultivo tiene un rendimiento de 2.500 kg/hectárea, produciendo casi 1,500 l de aceite y más de 1,400 l de biodiésel/Ha, lo que ha llevado a que su cultivo se investigue en varios lugares del mundo.

Purificación de agua, según Wikipedia las vainas y semillas son útiles para purificación del agua. Contienen un polielectrolito catiónico que ha demostrado su eficacia en el tratamiento del agua para consumo humano (eliminación de turbidez), en sustitución del sulfato de aluminio o de otros floculantes.

Las semillas de moringa contienen proteínas catiónicas diméricas que absorben y neutralizan las cargas coloidales en agua turbia, haciendo que las partículas coloidales se agrupen, y facilitando su eliminación mediante decantación o filtrado. La ventaja de usar estas semillas es doble: sustituye productos importados por uno local de fácil acceso y, a diferencia del sulfato de aluminio, es completamente biodegradable.

Agricultura y ganadería, según Wikipedia las hojas son útiles como abono y como fungicida contra los hongos que atacan las raíces.

Sirve como forraje con una larga lista de características benéficas, ya que sirve tanto para ganado vacuno, porcino, ovino, caprino y avícola, entre otros, en los que genera importantes incrementos en el rendimiento, tanto de ganancia de peso como de producción de leche. Su madera sirve como leña y para hacer carbón o celulosa para papel de gran calidad.

Otros aspectos importantes de la Moringa, según FAO: *Las hojas son ricas en proteínas, vitaminas A, B y C, y minerales: muy recomendables para mujeres embarazadas y lactantes, así como para niños pequeños. * Los productos de moringa tienen propiedades antibióticas, contra el tripanosoma y la hipotensión, antiespasmódicas, antiulcerosas, antiinflamatorias, hipercolesterolemias e hipoglucémicas. *Los árboles actúan como cortavientos y reducen la erosión del suelo.

Referencia:

<http://www.fao.org/traditional-crops/moringa/es/>,

Comunicación personal de Eliseo López FUNDESYRAM Tacuba

https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera

2.47. Pacaya

Nombre científico: *Chamaedorea*
tepejilote.

Nombre común: Pacaya, en México es conocida como tepejilote.

Descripción: Del género *Chamaedorea* existen alrededor de 100 especies. Se trata de una planta que antiguamente no era domesticada; actualmente se cultiva y cosecha en El Salvador y Guatemala. Se conoce como “pacaya” a la parte comestible y “pacayo” a la planta en general.

Usos: La parte comestible consiste en espádices blancos o blanquecinos que se encuentran protegidos por una cuidadosa vaina, se caracteriza por tener un sabor amargo que resulta agradable al paladar.



También se consume la parte interna de los tallos la cual es una especie de palmito muy fibroso que entre su contenido nutricional aporta calcio, fósforo, hierro y vitaminas. Se origina de un tipo de palma (Chízmar Fernández, C. 2009:89).

Se prepara de diferentes maneras entre otras encurtidas, rellenos de pacaya, pacaya con huevo.

Pacaya envuelta en huevo:

Ingredientes:

1 cucharadita de sal

Agua para hervir

4 pacayas

2 huevos

Aceite vegetal para freír

1 taza de salsa casera de tomate

4 tortillas para acompañar

Procedimiento:

Sacar el centro de la pacaya, retirando la vaina que la cubre. Cocinarlas con un poco de agua y sal por 10 minutos. Retirarlas, escurrirlas y espolvorear la sal. Batir las claras de huevo a punto de nieve y luego incorporar las yemas. Sumergir las pacayas en el huevo batido y poner a freír hasta lograr que el huevo se dore por ambos lados. Retirar las pacayas del fuego. Servir calientes acompañadas de salsa de tomate y tortillas. Si desea, se le exprime un limón al momento de servir.

Además, es utilizada como método tradicional para la cura de infecciones respiratorias. (Roldán, I. 2007).

Referencia:

Ericka Anel Sagastume García. Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca. [https://www.ecured.cu/Pacaya_\(Chamaedorea_tepejilote\)](https://www.ecured.cu/Pacaya_(Chamaedorea_tepejilote))

2.48. Pensamiento

Nombre científico: Viola tricolor

Nombre común: Pensamiento

Descripción: flores color blanco-amarillo, violeta, sabor dulce, textura suave.

Generalidades: Es una planta originaria de Europa florece en climas templados. Tiene usos medicinales tanto por vía interna como externa. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, diuréticas y cicatrizantes.

Usos gastronómicos: Uso frecuente en infusiones, pueden acompañar ensaladas, postres, entre otros platos. También se usa en decoraciones por su variedad de colores. La diversidad de colores que posee la flor de pensamiento fue uno de los principales factores para su selección.

Esta flor puede ser agregada directamente, también se realizará una infusión y de esa manera obtener el color y sabor. Sus pétalos pueden ser blanqueados, confitados o caramelizados para decoración.

Referencia:

Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de Diego Patricio Jadán Avilés, Cuenca, Ecuador



2.49. Piñuela

Nombre científico: *Bromelia pinguin*

Nombre común: Piñuela

Descripción botánica: Es una especie de planta de la familia de las bromeliáceas. Con penca y hojas en rosetas, espinosas, y con vainas grandes, cubiertas de escamas color café oscuro. Las flores son de color rosado. Da un fruto comestible. Sirve también como planta ornamental y se utiliza, por sus hojas espinosas, para formar setos.

Inflorescencia 2 (3)-pinnado compuesta, raquis hasta de 35 cm de largo, brácteas primarias como las brácteas superiores del escapo, las vainas envolviendo parcialmente a las ramas laterales en la antesis temprana, ramas de la inflorescencia 4 a 14 cm de largo, alargándose después de la antesis, con 5 a 9 flores ascendentes.

Usos y propiedades: En el norte de Nayarit, se consume para aliviar enfermedades respiratorias. En Yucatán se recomienda para el tratamiento de la tosferina; con el fruto se prepara un cocimiento junto con menta, poleo y toronjil y se toma varias veces al día.



A finales del siglo XVIII Vicente Cervantes señala: "cuando sus frutos están sazonados, se extrae la parte carnosa, de la que se saca el zumo, con el cual se hace un jarabe y se usa diluido en agua común como antiescorbútico, habiéndose aplicado con favorables efectos a los diabéticos, se asegura igualmente que quita la embriaguez".

Formas de preparación y consumo
Atol de piñuela:

En El Salvador se usa para elaborar el Atol de Piñuela, uno de los atoles más típicos y cotidianos desde las épocas coloniales. Su procedimiento es muy fácil de realizar.

Se cortan las piñas del gajo, y se lavan para remover la pelusa. Posteriormente se les quita la punta con un cuchillo. Una vez limpias se ponen a hervir en agua por aproximadamente 10 minutos. Se retiran del fuego, se dejan enfriar y luego a cada una se les extrae el contenido, del cual se tiene que separar las semillas.

El siguiente paso es volver a introducir el contenido en cada una de las piñitas y en una olla con dos tazas de agua, se pone a derretir el atado de dulce junto con la canela y el clavo de olor. Luego se integran las piñas y se cocina a fuego lento para que se conserven bien. Este proceso lleva alrededor de 30 a 45 minutos.

En otro depósito se disuelve la harina de arroz con 10 tazas de agua y se cuele con una manta, cuando las piñas están bien conservadas, se agrega la preparación colada; se continúa con la cocción y se incorpora la pimienta gorda, cuidando de remover para que no se pegue. Cuando este se derrita y hierva el atol, se retira del fuego.

Guiso de piñuela (En Nicaragua):

Ingredientes:

6 flores de piñuela medianas
1 taza de crema
2 cebollas medianas
2 dientes de ajo
2 chiles verdes medianos
Manteca de cerdo para freír

Preparación:

Se pone en agua tibia la flor de piñuela picada por unos 20 minutos. Luego se fríe con la manteca, la cebolla, el chile verde y el ajo por unos 5 minutos. Finalmente se mezclan con la crema.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Bromelia_pinquin
<https://www.recetas-nicaragua.com/recetas/entradas/guiso-de-pinuela>

2.50. Pito

Nombre científico: *Erythrina berteroana*

Nombre común: Flor de pito. Los guatemaltecos también lo llaman como machetillos, miche, palo de pito, pito o pitón. Estos últimos tres nombres se comparten con Honduras y El Salvador.

Descripción de planta: El árbol es de consistencia leñosa débil por lo que no se puede utilizar su madera para construcciones, únicamente para cercas vivas, ya que es muy bondadoso y resiste climas tropicales con bastante o poca agua, se reproduce por estacas, pero algunas flores producen una vaina con unas semillas que produce un olor nauseabundo cuando son quemadas, así que mucho cuidado con hacer esto.



Es un árbol que alcanza hasta 10 m de alto.

Tiene folíolos deltoides a rómbico-ovados, de 8 a 15 cm de largo y de ancho, el terminal tanto o más ancho que largo, ápice obtuso a agudo, base truncada a ampliamente redondeada, glabros, envés glauco.

Las inflorescencias son erectas y laxas, de 25 a 40 cm de largo; cáliz tubular, 17 a 20 mm de largo y 5 a 7 mm de ancho, ápice oblicuo dispuesto detrás del estandarte, glabro o casi así, verde o rojo pálido; estandarte linear, con duplicado, 65 a 85 mm de largo y 8 a 10 mm de ancho (desdoblado), rojo claro, alas y quilla de 10 mm de largo.

Vainas hasta 20 cm de largo, profundamente contraídas entre las semillas, verdes cuando frescas, negruzcas y subleñosas al secarse; semillas de 12 mm de largo y 6 mm de ancho, rojas con una línea negra de 1 mm cerca del hilo.

Propiedades y uso: Se utiliza para la gastronomía y medicinal.

Formas de preparación y consumo: Platicos, Primero las hervimos una media hora hasta que estén blandas y luego las cocinamos según el gusto, podemos hacerlo en rellenos, fritas con huevo, en un rico guisado con alguashte (Polvo de semillas de calabaza molidas).

En nuestro caso les muestro un guiso con tomate y cebolla únicamente y esto se logra con unos doce minutos de cocción después de hervir.

Tratar de comerlas durante la cena o en un día que no tengas que trabajar ya que a muchas personas les provoca un gran sueño y dormirás como un bebé después de saborear este rico platillo, o tomar su infusión.

Para mayores detalles de cómo se consumen en El Salvador:

1. Pitos en sopa de frijoles. Los pitos le ponen un toque de sabor a la sopa de frijoles.

2. Pitos en aguashte o tortas de pitos en aguashte. Los pitos se ponen a cocer, se pican y preparan las tortas para luego envolverlas en huevo y echarlas en aguashte, el cual previamente ha sido molido en la licuadora con tomate, cebolla y chile. Se le agrega sal al gusto.

3. Tortas de pitos con huevo. Los pitos se ponen a cocer, se pican y preparan las tortas para luego envolverlas en huevo. Puede agregar carne picada. Sal al gusto.

4. Pitos con huevo o simplemente pitos con tomate. Se ponen a cocer los pitos y luego se sofríen en salsa de tomate y huevo.

5. Pitos en sopa de gallina india. Le da un toque de sabor a la sopa de gallina.

Medicinal, para tratar los piquetes de animales ponzoñosos, para lo cual se elabora una maceración con la corteza y las hojas en agua, el líquido resultante se toma en fresco y el resto se usa a manera de cataplasma.

En Oaxaca esta planta se emplea para la tos ferina.² En El Salvador y en el área suroriente de Guatemala es un árbol muy apreciado debido a que la flor es consumida como alimento, existiendo diversos platillos en los que utiliza como ingrediente adicional, dándole un sabor característico a la comida.

Referencia:

<https://steemkr.com/spanish/@galberto/pito-erythrina-berteroana-planta-con-flor-comestible-deliciosa-y-buena-para-el-insomnio>

<https://historico.elsalvador.com/historico/198534/5-platillos-para-degustar-los-pitos-en-el-salvador.html>

https://es.wikipedia.org/wiki/Erythrina_berteroana

2.51. Romero

Nombre científico: *Salvia rosmarinus*

Nombre común: Romero

Descripción de planta: El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente achaparrado y que puede llegar a medir hasta 2 metros de altura. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra que desaparece al crecer, a medida que envejecen se vuelven de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

Las hojas, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Son opuestas, sésiles, enteras, con los bordes hacia abajo y de un color verde oscuro, mientras que por el envés presentan un color blanquecino y están cubiertas de vellosidad. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes floríferos.

Las flores son de unos 5 mm de largo. Tienen la corola bilabiada de una sola pieza.

El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado. Son flores axilares, muy aromáticas y melíferas; se localizan en la cima de las ramas, tienen dos estambres encorvados soldados a la corola y con un pequeño diente.



El fruto, encerrado en el fondo del cáliz, está formado por cuatro núculas de 1,5-3 por 1-2 mm, ovoides, aplanadas, color castaño claro con una mancha clara en la zona de inserción.

Propiedades y uso: Las flores secas de romero son utilizadas en la cosmética natural de manera habitual.

Esta planta silvestre pertenece a la familia de las labiadas y sus principios activos son el tanino (presente también en las uvas) y la vitamina C. El romero ayuda a limpiar la piel y reduce la producción de grasa, muchos cosméticos llevan entre sus ingredientes su extracto.

Es uno de los tratamientos más eficaces que conozco para las pieles mixtas y grasas. Buenas para el pelo, para el cuero cabelludo, para la piel.

Su olor es fuerte, particular. Pero el romero es especial y abundante en beneficios para la salud.

Formas de preparación y consumo:

Las flores dejan un suave rastro si las usamos para aromatizar azúcar que más tarde utilizaremos con fruta fresca para ensaladas de frutas. También resulta estupendo hacer un glaseado con el que bañar un bizcocho o añadir a una limonada.

Prueba a añadir un puñado de flores a la masa de unas galletas. Las flores de romero las podemos usar para decorar los platos y también para cocinar. Las podemos combinar de muchas formas, por ejemplo, de forma sencilla en sándwiches y aperitivos. También podemos agregar las flores de romero en las ensaladas, especialmente en aquellas a las que les hubiéramos agregado una pizca de romero para darle un sabor especial. También son perfectas para acompañar las carnes.

Jarabe de flor de romero para relleno de tortas:

Ingredientes:

1 limón

1/3 taza de azúcar de romero

1/3 taza de agua

Preparación:

Exprimimos el limón y combinamos el jugo con el azúcar de romero y el agua. Colocamos en una cacerola y llevamos al fuego hasta que comience a hervir. En ese momento, bajamos el fuego y dejamos cocinar durante 5 minutos para lograr un almíbar. A continuación, dejamos enfriar y guardamos en la refrigeradora.

¿Cómo tomarlo?

Infusión con flores de romero: 10 gramos de flores de romero en 1 litro de agua, dejarla hervir por 5 minutos. Dejar reposar por otros 10 minutos. Filtrar y beber con miel orgánica.

Cocina: Papas salteadas y romero. Tostadas con hierbas con pan integral tostado. Mezclar 3 cucharaditas de aceite de oliva con una cucharada de miel de abejas, entibiar y agregar una cucharadita de hojitas de romero recién picadas. Untar con ello las tostadas.

Baños de tina, difusores, cremas, aceites corporales, infusiones, baños, comidas. Las posibilidades son casi infinitas. Los especialistas en guiar una vida más natural, entregan sus recetas.

Infusión: Una taza de agua hirviendo a una cucharadita de hojas. Reposar por 10 minutos y beber. Dosis, dos tazas diarias. También esta preparación se puede usar en los baños de tina.

Inhalaciones: 1 litro de agua hirviendo sobre un puñado de hojas, cubrirse la cabeza con una toalla y respirar sus vapores a suficiente distancia para no quemarse, 3 veces al día.

Referencia:

<https://deflorescomestibles.blogspot.com/2017/03/romero.html>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-romero-planta-aromatica-con-13124840>

https://es.wikipedia.org/wiki/Salvia_rosemarinus

2.52. Rosa

Nombre científico: Rosa sp

Nombre común: Rosa.

Descripción de planta: El género Rosa está compuesto por un conocido grupo de arbustos generalmente espinosos y floridos representantes principales de la familia de las rosáceas. Se denomina rosa a la flor de los miembros de este género y rosal a la planta.

Los rosales son arbustos o trepadoras (a veces colgantes), generalmente espinosos, que alcanzan de dos a cinco metros de altura, en ocasiones, pueden llegar a los 20 m trepando sobre otras plantas.

Tienen tallos semileñosos, casi siempre erectos (a veces rastreros), algunos de textura rugosa y escamosa. Presentan notables formaciones epidérmicas persistentes, bien desarrolladas y de formas variadas, conocidas como espinas o aguijones.



Propiedades y uso: La infusión de pétalos de rosa es reconocida por su propiedad antioxidante. Además, es perfecta para problemas respiratorios y de garganta a la vez que sirve para aliviar los dolores provocados por la menstruación.

Estimula la regeneración de la piel y ayuda a restablecer y mantener su nivel de pH óptimo. En aromaterapia, su sutil fragancia aporta bienestar, armoniza y calma los sentidos y ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Los pétalos de rosa se emplean para perfumar guisos de cordero o de aves, ensaladas de frutas, arroces, pasteles, sorbetes, helados, yogures, bombones, rosas cristalizadas.

Es rica en vitamina A, B y C., presenta un sabor que va del dulce a ligeramente picante. Se usan en fresco sus pétalos para postres, helados, mermeladas, vinagre, macedonia, cremas, carne estofada y salsas. También en repostería se pueden usar sus pétalos escarchados.

Preparación:

Uno de los primeros pasos que debemos tomar es el de limpiar las flores para eliminar cualquier insecto o impureza que haya en sus pétalos.

En seguida, las lavamos delicadamente apoyándonos de un cuenco con agua fría y de escurrirlas lo mejor posible.

Tanto el tallo como los pétalos de la rosa tienen altos niveles de vitamina C, por lo tanto, se recomienda el té de rosas para fortalecer el sistema inmunitario y tratar afecciones respiratorias. Como puedes notar, son múltiples los beneficios que te pueden brindar los pétalos de rosa.

Infusión:

Podemos tratar padecimientos como el insomnio, la fatiga, el mal ánimo y la depresión:

Ingredientes:

6 u 8 pétalos de rosa completamente limpios y frescos
1 taza de agua (250 ml)
1 cucharadita de miel o estevia (5 g)

Procedimiento:

-Hervir una taza de agua y, cuando llegue a ebullición, añade los pétalos de rosa.

-Tapa y deja reposar 10 minutos.

-Pasa por un colador, sirve y añade el endulzante elegido.

Bebe este sencillo té de rosas una vez por noche y disfruta de sus propiedades relajantes.

Referencia:

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/guia-rapida-de-las-flor-es-comestibles-de-la-a-a-la-z>

<https://mejorconsalud.as.com/6-beneficios-petalos-rosa/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Rosa>

2.53. Sábila

Nombre científico: Aloe vera

Nombre común: Sábila, Acíbar, Aloe de barbados

Descripción: Arbusto acaule o con tallo corto de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales.

Las hojas, que pueden medir hasta 50 cm de largo por 10 a 15 cm de ancho en ejemplares adultos, se disponen en forma de roseta basal. Son estrechamente triangular-lanceoladas, canaliculadas, rectas, erecto-patentes, herbáceas, de un verde-grisáceo, glaucas, ligeramente recubiertas de pruina y sin manchas, excepto unas motas largas y claras en los hijuelos y en la base de algunas hojas más vieja, dentadas solo en el margen, con dientes de unos 2 mm, gruesos, duros, retrorsos, de un color más claro que el del limbo.

La inflorescencia, de unos 70 a 100 cm de altura, termina en un racimo simple de unos 30 a 50 por 5 a 6 cm, compacto en la antesis y en la fructificación; los tépalos externos están soldados en la mitad inferior de su longitud.



Los estambres, exertos, miden 30 a 35 mm. La floración no se produce hasta los 3 o 4 años de edad. El fruto es una cápsula de 20 a 25 por 6 a 8 mm, con semillas de unos 5 mm, sin contar las alas. Estas plantas presentan polinización cruzada y ornitofilia en su hábitat natural, siendo muy propensas a la hibridación.

Propiedades y uso: El Aloe vera se cultiva como planta decorativa, para usos medicinales, en cosmética e incluso para la alimentación en algunos países.

Elaboración:

En una olla ponga las flores, cúbrase con agua, agregue sal y deje hervir hasta que estén blandas, escurre. Muela los tomates, cebolla, ajo y agua hasta formar una salsa. En una cacerola caliente el aceite y vierta la salsa, hierva por veinte minutos a fuego lento, añadiendo agua si fuera necesario, añada las hierbas de olor y laurel, rectifique de sal y retire del fuego.

Algunas personas cambian el agua tres veces para quitar un poco 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.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera

<https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

<https://cookpad.com/sv/recetas/7209495-tortitas-de-flores-de-sabila-amaranto-chia-con-ajonjoli-rancheras-en-caldillo-las-correa-del-ocote>

2.54. Siempre viva

Nombre científico: *Limonium insigne*

Nombre común: Siempreviva morada, Siempreviva rosa, Siempreviva blanca

Descripción: Hay varios colores es una planta descubierta en 1851. También se conoce como amaranto globoso.

Uso: Es medicinal, se consume como bebida, y a la vez es ornamental Maricela Alvarenga comenta, la disfrute mucho en refrescos en la época de mi niñez, ahora ya casi no la veo, se están extinguiendo o al menos por la zona donde vivo, y eso me preocupa porque son muy deliciosas y medicinales, vale la pena conocerlas para salvarlas de su extinción.



En otros países la consumen como té, comparto algo que encontré.

Té de Amaranto Globoso

Ingredientes: 100% Amaranto globoso, flores (*Gomphrena globosa*).

Propiedades: El té de Amaranto globoso es un excelente antiinflamatorio que combate eficazmente los dolores de cabeza, dolor de garganta, ronquera, tos, bronquitis, laringitis, aclara la voz y alivia los síntomas de asma.

Es también un té que, bebido con regularidad, previene el cáncer, reduce el colesterol malo y actúa como un calmante natural.

Tiene un montón de beneficios para la salud, ya que tiene pocas calorías y combate eficazmente los radicales libres, sustancias responsables del proceso de envejecimiento y otras enfermedades degenerativas.

Modo de preparación: 3 o 4 flores por taza. Verter agua hirviendo sobre las flores y dejar en infusión entre 5 a 7 minutos. Dejar enfriar tapada. El té se puede beber caliente o frío, aunque para problemas de falta de voz, ronquera, tos o dolor de garganta sea más útil, bebido bien caliente.

Referencia:

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://chasdomundo.pt/es/amaranto-globoso-gomphrena-globosa>

Comunicación de Blanca Maricela Alvarenga, El Paraíso, Chalatenango, El Salvador

2.55. Tomillo

Nombre científico: *Thymus* spp

Nombre común: Tomillo

Descripción: flores de color blanco a rosado.

Es un género con alrededor de 215 a 350 especies de hierbas y subarbustos perennes de la familia de las lamiáceas (antes, labiadas).

Varios miembros del género son plantas aromáticas, entre los cuales el más conocido y especie tipo es *Thymus vulgaris*, que se cultiva como condimento, planta medicinal y planta ornamental.

Propiedades y uso:
Ornamental y comestible.

La planta se usa como especia en diferentes platillos especialmente en tomatadas, carnes, pero también la usan para combinar en los quesos parecido a como se usa el loroco, pesto y otros.



Alimenticia:

Las flores de sabor muy aromáticos se usan en platos de pescado y ensaladas.

Referencia:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Thymus>
Alfredo J. Norte 2020 en,
<https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.56. Veranera

Nombre científico: *Bougainvillea glabra*

Nombre común: Veranera, Buganvilia

Descripción: Tiene hojas verdes brillantes, ligeramente pilosas o glabras, y de brácteas color magenta, las hojas caducifolias (hojas caedizas).

Es una planta perenne, trepadora, leñosa, que alcanza hasta 10 m de altura.

Sus flores son muy pequeñas, y de todos los colores solas o en grupos con brácteas coloridas papilosas.

Se dispone de variedades de sola o doble flor.

El tronco leñoso tiende a enroscarse, y las delgadas ramas tienen afiladas espinas y hojas verde oscuras.

Es muy buena para setos, arcos, o arbusto en la tierra, y en macetas. Es ideal para bonsái.



Propiedades y uso:

Ornamental y comestible

Alimenticia: En ensaladas y tartas.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Bougainvillea_glabra

Alfredo J. Norte 2020 en, <https://www.orm.es/files/audio/2020/04/86557.pdf>

2.57. Verbena

Nombre científico: *Verbena officinalis*

Nombre común: Verbena

Descripción: La verbena es una densa herbácea perenne de hojas ovaladas y largos tallos con flores de una extensión de 60 cm.

Sus flores de un lila pálido aparecen en las puntas de sus espigas en verano, cuando se recolecta la planta.

Propiedades y uso: La verbena y su sabor cítrico, es una planta con flores que se pueden usar en ensaladas.

Alimenticia: En ensaladas frescas y para adornar las comidas especialmente carnes, en México la usan para adornar la carne adobada de cordero.

Medicinal: La forma más popular para consumirla es en infusión, sirve para dolor de cabeza y también para malestares digestivos, así como para aliviar jaquecas, tensión nerviosa y depresión.

Además, ayuda a bajar la leche materna.

Té de Verbena:

Ingredientes:

2 tazas

2 bolsitas de té verbena

500 cc agua hirviendo

Miel de abeja al gusto



Procedimiento:

Hervir el agua y agregar las dos bolsitas de té de verbena. Agregar miel al gusto y beberla bien caliente, ayuda mucho a disminuir las migrañas.

Advertencia: Evitar durante el embarazo. En dosis excesivas puede provocar vómitos.

Referencia:

<https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/verbena-15949.html>

<https://cookpad.com/sv/recetas/5515511-infusion-de-verbena-y-miel>

2.58. Verdolaga

Nombre científico: *Portulaca oleracea* L.

Nombre común: Verdolaga

Descripción de planta: Planta anual de textura suculenta con tallos postrados de color verde brillante, que a menudo adoptan un tinte rojizo, pueden extenderse hasta 40 cm.

Las hojas alternas se disponen agrupadas alrededor de los nudos de los tallos o en los ápices; son de forma oval, con el ápice más ancho que la base. Las flores amarillas, sésiles, tienen cinco pétalos caducos de 6 mm de ancho. Surgen en las axilas de las hojas o en el extremo de los tallos. Se abren de una en una durante las horas soleadas. Las diminutas semillas negras están contenidas en pequeñas cápsulas, que se abren al madurar. Presenta una raíz primaria con raíces fibrosas secundarias.



Contiene más ácido graso omega-3 que cualquier otra verdura.

También tiene vitaminas: vitamina C, algo de vitamina B, carotenoides, y minerales (como magnesio, calcio, potasio y hierro). Presenta dos tipos de pigmentos alcaloides betalainas: el betacianina rojizo (visible en la coloración de los tallos) y el betaxantina amarilla (en sus flores y el ligero amarillento de sus hojas).

Ambos tipos de pigmentos son potentes antioxidantes y poseen propiedades anti mutagénicas en estudios de laboratorio.

Propiedades y uso: Medicinal y alimenticio:

Alimenticio, Puede comerse como verdura de una fuente que esté libre de venenos, herbicidas o fumigación general.

Tiene un sabor ligeramente ácido y salado, y se consume mucho en gran parte de Europa, Asia y México. Tanto los tallos como las hojas y flores son comestibles.

Puede consumirse fresca como ensalada, o cocinada como espinaca, y debido a su calidad de mucílago, es buena para sopas y salsas. En México se cocina con carne de cerdo y salsa verde.

Ensalada de tomate con verdolaga:

Ingredientes:

- 3 tomates amarillos en rebanadas finas
- 1 taza de tomates Cherry partidos por la mitad
- 1 ½ tazas de hojas de verdolaga (las puntas)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadas de vinagre de jerez
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- ½ cucharada de orégano
- 1 cucharada de ralladura de limón verde

Procedimiento:

-Mezcla el aceite de oliva con el limón amarillo, la ralladura de limón, el vinagre y el orégano. Sal Pimienta ligeramente al gusto.

-Agrega los tomates y las verdolagas. Mezcla cuidadosamente y acomoda en cuatro platos.

-Termina con un poco más de sal y pimienta.

Sirve.

Jiménez A., Vela M. en su publicación "Plantas multifuncionales" plantea que las gallinas ponedoras al comer verdolaga, ganan peso y ponen más. Se puede utilizar para descontaminar las aguas, eliminar derivados del bisfenol compuesto presente en algunos plásticos. Para evitar la erosión de los suelos.

Mucho consumo en humanos por el ácido oxálico puede favorecer la formación de cálculos renales y carencia de hierro y calcio.

Medicinal: En la medicina popular griega, la verdolaga se usa como un remedio para el estreñimiento y la inflamación del sistema urinario.

En el norte de la India se le atribuían propiedades medicinales como tónica del hígado y sus enfermedades. sus hojas se usan para tratar picaduras de insectos, mordeduras de serpientes, forúnculos, llagas, dolor de picaduras de abeja, disentería bacilar, diarrea, hemorroides, sangrado posparto y sangrado intestinal.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Portulaca_oleracea

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/ensalada-de-jitomates-con-verdolaga/>. Jiménez A., Vela M. 2016. Plantas multifuncionales. Ecoherencia, España, 136 p.

2.59. Violeta

Nombre científico: *Viola odorata*

Nombre común: Violeta común o viola

Descripción de planta: Es una pequeña planta herbácea que alcanza entre 10 a 15 cm de altura, sin tallo, con una raíz perenne y carnosa. Se propaga por medio de estolones. Las hojas son radicales, poseen un largo peciolo y un limbo acorazonado o reniforme. Las flores son grandes, de 2 cm de largo y llamativas y presentan un largo pedúnculo cuadrangular. Sus flores son olorosas con un aroma dulce, solitarias, de color violeta oscuro, irregulares y con cinco pétalos, dos de los cuales son erectos. El fruto es una cápsula con tres valvas que contienen numerosas semillas.

Tiene las siguientes variaciones con respecto a otras violetas: las flores tienen un aroma dulce, las flores son normalmente violeta oscuro o blancas, las hojas y flores todas en rosetas basales, el estilo es ganchudo (y no termina con un apéndice redondeado), los peciolos son pilosos, la planta se sujeta con estolones (arriba de la tierra).

Propiedades y uso:

Gastronomía: Se puede comer tanto la hoja como la flor. La flor de la violeta está considerada como comestible sabor suave y delicado.



Según los expertos, el mejor momento para su consumo es cuando la flor es joven, se pueden consumir frescas, secas y confitadas.

Se utiliza en ensaladas y como colorante natural para dar un aspecto diferente a comidas tan comunes como puede ser un puré de patatas. También es frecuente que sean confitadas con azúcar para recetas dulces como una tarta de violetas. La hoja es ideal para ensaladas y para dar sabor a las sopas.

Jarabe de flor violeta:

Ingredientes:

1 taza flores violetas, sin tallos
1 taza de agua hirviendo
1 taza de azúcar

Procedimiento:

Recoja las violetas pellizcándolo en la parte superior de los tallos. Retire los cálices de las partes verdes en la base de las flores girando los pétalos para liberarlos. Guarde los pétalos y haga abono o deseche los cálices.

-Coloque los pétalos violetas en un recipiente resistente al calor y no reactivo, como un frasco de vidrio para conservas o un recipiente de acero inoxidable para almacenar alimentos. No use plástico o aluminio.

-Ponga a hervir la taza de agua. Vierta el agua caliente sobre los pétalos de violeta. Cubra y deje reposar a temperatura ambiente durante 24 horas. El líquido se volverá de un hermoso azul claro con un tono ligeramente lavanda.

-Vierta el líquido y los pétalos en la parte superior de un baño maría. Si no tiene uno, simplemente puede poner una pulgada o dos de agua en una olla a fuego medio-alto y poner un grande de acero inoxidable u otro recipiente resistente al calor encima de la olla. Ponga las violetas y su infusión en el recipiente.

-Agrega el azúcar. Cocina el almíbar sobre el vapor creado por el baño maría, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar se disuelva por completo. Nota: aunque no suelo ser un gran fanático de la azúcar blanca, es importante no usar otra cosa para esta receta o perderás el color exquisito.

-Colar el almíbar a través de un colador de malla fina para quitar los pétalos de las flores.

-Deje que el jarabe se enfríe a temperatura ambiente, luego transferirlo a frascos de vidrio, etiquetarlos y guárdalos en el refrigerador.

Consejos importantes: La extracción de violetas es sensible al pH.

Si su agua es alcalina, puede agregar jugo de limón en el paso 3 para obtener el color azul, pero perderá el sabor sutil de las violetas.

Una mejor opción es utilizar agua destilada.

El jarabe de flor violeta se mantendrá refrigerado durante al menos 6 meses.

Cómo usar el jarabe de flor violeta: Use una máquina de helado y convierta su jarabe de flor de violeta en sorbete. ¿No tiene una máquina de helado? Hacer granizado.

Úselo para humedecer pasteles o bollos. Cree cócteles que muestren su hermoso color. Vierta un poco sobre natillas y budines.

Rocíe sobre la ensalada de frutas o cualquier fruta fresca el jarabe de flor de violeta va especialmente bien con las fresas frescas.

Usos medicinales:

Se utiliza en afecciones respiratorias (resfriado, gripe, bronquitis, faringitis, asma, etc)

Afecciones del aparato digestivo (gastritis, úlcera gastroduodenal, etc)

En dosis elevadas es emético y discretamente laxante.

Flores: Afecciones respiratorias, cefaleas, fiebres; tópicamente.

Flores: úlceras, fístulas y llagas.

Raíces: Bronquitis y emético.

Semillas: diurético.

Se utiliza toda la planta para tratar úlceras y cáncer de estómago.

Referencia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Viola_odorata

https://plantas.facilísimo.com/mejores-flores-para-el-uso-gastronomico-y-recetas-para-disfrutar-de-ellas_1955316.html

<https://www.gourmet4life.com/violet-flower-syrup-recipe-1327872>

III. BIBLIOGRAFÍA

1. ARIAS RODRÍGUEZ, ESPERANZA y DELGADO CALDERÓN, ALFREDO. 1999. Recetario indígena del sur de Veracruz. Colección Cocina Indígena y Popular. Conaculta, México.
2. Blog DURIEL Club de vinos y gourmet UN ALIMENTO OLVIDADO: COCINAR CON FLORES. (consejos al escoger flores para usos comestibles) Disponible en: <http://www.clubduriel.es/detalle-consejo.php?titulo=UN%20ALIMENTO%20OLVIDADO:%20COCINAR%20CON%20FLORES>.
3. CONCEPTO DE CALÉNDULA Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/30061600/concepto-y-definicion-de-microbiologia> 15 03,2013. (63) Pág.1.
4. DE SAHAGÚN, BERNARDINO. 2020. Historia general de las cosas de la Nueva España. Cien de México, Tomo II, 2002 Directo al Paladar. (2010). Directo al Paladar. From Directo al Paladar: <https://www.directoalpaladar.com/tag/flores-comestibles>.
5. DIEGO PATRICIO JADÁN AVILÉS. Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor” Tesis de, Cuenca, Ecuador. Tomado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23095/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>.
6. Ecoagricultura. (2014). Eco Agricultor. From <https://www.ecoagricultor.com/plantas-medicinales-cultivo-y-usos-de-la-calendula/>
7. EcuRed. 2017. Conocimiento con todos y para todos. EcuRed. From EcuRed: https://www.ecured.cu/Flores_organicas_comestibles#Cultivo_de_flores_organicas_y_comestibles
8. ERICKA ANEL SAGASTUME GARCÍA, Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca https://es.wikipedia.org/wiki/Fernaldia_pandurata
9. FAO/INFOODS 2017. Base de Datos Internacional de Composición de Alimentos. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Internet: www.composicionnutricional.com
10. FAO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (1999). Retrieved 2017 from <http://www.fao.org/docrep/007/ad818s/ad818s03.htm>

11. JADÁN AVILÉS DIEGO PATRICIO. 2015. Aplicación de quince flores comestibles en elaboraciones de postres de autor. Tesis para optar el grado de Lic.en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas, Universidad de Cuenca, Ecuador. 106 p. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23095/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

12. JIMÉNEZ A., VELA M. 2016. Plantas multifuncionales. Ecoherencia, España, 136 p.

13. LESTERLOON SÁNCHEZ TRINIDAD, Las flores en la cocina veracruzana, <https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Las%20flores%20en%20la%20cocina%20veracruzana.pdf>

14. MERIDA GUZMAN, MARIA. ICTA. Recetas de cocina a base de hortalizas nativas de Guatemala. <https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Hortalizas%20nativas/recetas%20de%20cocina%20a%20base%20de%20hortalizas%20nativas%202013.pdf>

15. MONARDES, NICOLÁS. Herbolaria de Indias. IMSS, México, 1990. Navarro, Juan. Historia natural o jardín americano. UNAM, México, 1992. https://repositorio.unam.mx/contenidos/historia-natural-o-jardin-americano-3806?c=pz0DaY&d=false&q=*&i=1&v=1&t=search_1&as=1

16. SAGASTUME GARCÍA, ERICKA ANEL. Flores comestibles y su aplicación en la gastronomía guatemalteca. <https://docplayer.es/26792091-Flores-comestibles-y-su-aplicacion-en-la-gastronomia-guatemalteca.html>

17. Sitio web Scribd / Flores comestibles (2011) Cuáles son las Flores y rosas comestibles. <http://www.scribd.com/doc/55860802/flores-comestibles>

18. TRAXCO. (2010). TRAXCO. From <https://www.traxco.es/blog/produccion-agricola/cultivar-flores-comestibles>
UPSOCL. (03 de septiembre de 2014). UPSOCL. Retrieved noviembre de 2017 from <http://www.upsocl.com/verde/42-flores-que-puedes-comer/>

19. VALDÉS GARCÍA, ALEJANDRINA y HERNÁNDEZ RUIZ, HÉCTOR. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz. Conaculta, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 2000. https://books.google.com.sv/books/about/Recetario_nahua_de_Zongolica_Veracruz.html?id=nJhJA AAAMAAJ&redir_esc=y



FUNDESYRAM



www.fundesyram.info

