

FLORES COMESTIBLES Y SU APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA

Ericka Anel Sagastume García

Introducción

Las plantas constituyen un elemento vital en la existencia del ser humano. Éste, a lo largo de su trayectoria en la vida, ha sabido aprovechar los recursos que posee para su alimentación; el caso de las flores no ha sido una excepción. Algunas son tan comunes como la coliflor y el brócoli, que ni siquiera se piensa en que se trate de una flor.

La naturaleza ofrece una variedad de flores que desde tiempos inmemorables han formado parte de la cocina diaria, así como una exquisitez para la gastronomía; permiten proporcionar una variedad de sabores interesantes y un aspecto vistoso y sorprendente para las preparaciones culinarias.

La búsqueda de alimento dentro de la flora nativa, es una opción que permite satisfacer la demanda de alimentos. Por este motivo, se decidió abordar el tema con base al siguiente

objetivo: documentar el uso culinario que se le da a las flores comestibles, como parte de la cultura gastronómica del guatemalteco.

Plantas comestibles

La flora de Guatemala, no sólo posee importancia ecológica, sino también cultural. Desde épocas anteriores, los habitantes de la región han estado estrechamente relacionados con los recursos naturales, lo que ha permitido un desarrollo en el empleo de los mismos destinándoles para alimento, medicina y algunas artesanías que son características de las tradiciones guatemaltecas.

Guatemala es un país de gran simbolismo, ya que es una de las naciones de mayor creatividad social, incluyéndose la gastronomía. A lo largo de los años, las manifestaciones tradicionales han tenido gran relación con la naturaleza, el uso de las plantas

es posible observarlo para decoración, medicina tradicional y platillos culinarios, por mencionar algunos.

Algunas florescencias de plantas han sido incluidas como alimento, especialmente cuando aún son botones, tal es el caso de la flor de ayote, flor de izote, pacaya y loroco, que actualmente siguen considerándose delicadezas culinarias muy populares. Otras flores que pudieron consumirse en tiempos prehispánicos fueron las de madrecacao, árbol de pito y las cucúrbitas (Barrientos, T. Guirola C., Ivic de Monterroso, M., *et. al.*: 2012, 27).

La cocina guatemalteca se caracteriza por incluir flores en diversas preparaciones, principalmente en el interior de país. Se consume parte de su estructura o toda su estructura, haciéndose necesaria la aplicación de distintas técnicas de cocción. Algunas pueden comerse en ensaladas, pero también existen otras que son ideales para guisos y sopas. Su versatilidad permite elaborar diferentes platillos, por ejemplo: acompañando carnes blancas o rojas, pastas, arroces y salsas; su combinación con otros alimentos permite enriquecer su valor nutritivo, dar un sabor y aroma agradables, así como aceptabilidad para el consumidor final.

Las flores se han convertido en un valioso ingrediente, ya que en varias ocasiones puede llegar a considerarse un sustituto de la carne; de manera que las hierbas y las flores juegan un papel importante dentro de la gastronomía

guatemalteca, no solo por ser de uso popular sino también por cubrir una necesidad alimentaria y nutricional.

A continuación se describe a las flores comestibles de uso popular en la culinaria guatemalteca:

Chufles (Calathea Allouia)

Se trata de una hierba de tallo verde y hojas grandes. Posee inflorescencias terminales con flores amarillas. Se venden en los mercados, aunque son muy escasos; también pueden recolectarse de manera silvestre, pues crecen a la orilla de ríos, lagos o embalses. Se disfrutaban en la época lluviosa, durante abril a octubre.

Informantes, conocedores de la gastronomía popular, aseguran que son los botones inmaduros los destinados como alimento, la parte blanda es la comestible. Entre sus características organolépticas (color, sabor, aroma) destaca su pronunciado sabor a hierbas, aporta un agradable aroma a los platillos así como vistosidad debido a su colorido y apariencia (Rivas. 2010).

En el momento de su adquisición, debe observarse que la inflorescencia esté protegida por una vaina, debe de estar tierna y cerrada, sin presentar señales de apertura.

Los chufles son muy comunes en El Salvador. Sin embargo, en el oriente de Guatemala también se consumen. Existe variedad de recetas con esta flor; informantes conocedoras de la gastronomía popular, indican que puede

emplearse en sopa acompañada por otros vegetales, papa, güicoy, loroco; en guisos con carne y en crema. En la gastronomía también son útiles como guarnición mezclándolos con huevo batido. Los chufles ofrecen tanta versatilidad como la creatividad de quien los prepare, haciéndoles partícipes en los platillos de su elección.

Flor de ayote (Cucurbita Moschata)

Uno de los grupos de plantas con mayor número de especies utilizadas como alimento humano es la familia de las Cucurbitáceas. Dentro de ella, el género *Curcubita* se destaca como uno de los más importantes; cinco de seis especies (*Curcubita argyrosperma* Huber, *C. Ficifolia* Bouché, *C. Moschata*, *C. Máxima* y *C. Pepo*), fueron domesticadas en el Nuevo Mundo, y durante milenios han sido cultivadas o al menos manejadas en cierto grado por el hombre americano (Lira Saade, L. y Montes Hernández, S: s.f.).

El ayote forma parte de la cocina tradicional del país. Se trata de un alimento vegetal que es aprovechado en su totalidad, ya que se consume la semilla en forma de pepitoria, el fruto conocido como ayote o güicoy, y la flor no es una excepción. Esta última aporta pétalos carnosos y de intenso color amarillo, delicado sabor y textura a distintas preparaciones culinarias (Roldán Ramírez, I. 2007).

El ayote se caracteriza por ser una de las especies, que en botánica, se denominan monoicas; esto quiere decir que en la misma planta, pero en distinto lugar, se hacen presentes flores masculinas y femeninas.

Las flores masculinas se reconocen con facilidad ya que surgen por encima del follaje, al final de los tallos largos, delgados y sin hojas. Las flores femeninas se reconocen por tener tallos gruesos y hacerse presentes en la base, el fruto presenta una forma muy definida tras haber pasado por el proceso de la polinización; en el caso de este vegetal, ambas flores se emplean como alimento (Lira Saade, L. & Montes Hernández, S: s.f.).

La selección al momento de la adquisición es importante, esto con el objetivo de obtener un producto fresco. Se aconseja buscar una flor que refleje intensidad en su coloración; el tallo debe de ser firme y de igual manera intenso en su color. Como cualquier otro producto comestible, lo más conveniente es que se adquiera cuando está de temporada ya que tanto el valor nutritivo como su sabor se manifestarán en su plenitud. Para garantizar la frescura del alimento, se recomienda consumirlo en el día en que se obtiene. Sin embargo, conocedoras de la gastronomía popular manifiestan que al cubrirlo con una servilleta húmeda será posible conservarlo en refrigeración por unos días.

En el momento en que se destinan para el consumo, deben limpiarse bien, el proceso de lavado se realiza con mucha delicadeza. El tallo se retira con sutileza para evitar dañar o romper los carnosos pétalos de la flor. Empleando el raspador de un cuchillo, como herramienta, es posible retirar las diminutas espinas que posee y a su vez eliminar los estambres que se albergan en su interior.

Las opciones dentro de la gastronomía son diversas, la flor de ayote puede incluirse en sopa o combinarse con queso y especias, dicha mezcla se convierte en el relleno de empanadas de masa de maíz, particularmente en el departamento de Chiquimula. También se combinan con arroz, de igual manera es posible consumirlas cocidas o fritas en aceite vegetal.

Flor de Izote (Yucca Elephantipes)

Se trata de una planta oriunda de Mesoamérica y muy común en Guatemala por su posibilidad de adaptarse a diferentes climas; frío, templado y cálido. Característicamente, se destaca por ser una planta de 3 hasta 10 metros de altura, con hojas alargadas y de bordes ligeramente dentados; posee flores carnosas de color blanco. En Guatemala forma parte del paisaje, en el área rural, el tallo de la planta se aprovecha para delimitar terrenos y en el área urbana se emplea como ornamento (Figueroa, O. 2013:). Las

flores forman parte de la gastronomía tradicional guatemalteca.

Su flor es comestible y es posible enumerar distintas maneras de prepararla. Las mujeres conocedoras de la gastronomía emplean la flor para dar sabor a innumerables recetas culinarias: guisos, caldos y cremas. También se emplean en estofado de pollo o de carne, se elaboran tortitas con sus pétalos, pueden acompañarse con salsa de tomate y en ensaladas. De igual manera, es posible mezclarlos con huevo. Los botones pueden prepararse en escabeche, el cual consiste en un adobo hecho con aceite, vinagre, laurel y otras especias, empleadas para condimentar y conservar el alimento. También es posible consumirlos asados y en preparado para tacos (Roldán, I. 2007).

En cuanto a la raíz se refiere, se trata de una jícama de alto valor alimenticio que puede prepararse cubriéndola de huevo batido y harina; a lo que se denomina “envuelta o forrada”. De igual manera, se come acompañando guisos o simplemente como puré.

La planta del izote se aprovecha en su totalidad, ya que debido a la cantidad de fibra que contienen las hojas de la planta se utilizan en la industria textil usándolas para la fabricación de lazos y tejidos. El tallo es empleado como leña, previo a ser sometido a un proceso de secado a largo plazo, ya que posee gran contenido de agua. Además se usa como material de construcción en algunas regiones del país (Revolorio,

F. 2009:70). Posee un sabor amargo y pronunciado al paladar, el cual resulta apetecible para muchos comensales que lo disfrutan en sus innumerables preparaciones. Los botones (brotes) y los tallos jóvenes, se caracterizan por presentar un sabor más sutil.

Conocedoras de la gastronomía popular recomiendan quitar las flores de su tallo con la yema de los dedos, sin pellizcarla para evitar que resulten un tanto más amargas al paladar y eliminar los pistilos con sumo cuidado. Después de lavar y escurrir bien los pétalos deben hervirse en agua con sal.

Flor de Pito (Erythrina berteroana)

Entre los árboles que surgen entre la fauna nativa de Guatemala, se encuentra árbol de pito. Sus flores de encarnadas vainas, cuya denominación popular es “machetillos” por aludir a la semejanza con una herramienta de uso cotidiano en el campo, es un ingrediente de una de las comidas de mayor raigambre en Guatemala, afirma Villar Anléu (2005; 04)

Florece de enero a marzo, los frutos se observan durante todo el año. Las flores y los brotes de las hojas tiernas son totalmente comestibles. Sin embargo las hojas y las semillas del árbol de pito, tzite’es o “frijolitos de la adivinación”, son tóxicas. Han sido utilizadas desde tiempos inmemorables para conocer el futuro y buscar el equilibrio entre lo sagrado y lo profano, es por esto que el árbol de pito tiene

un carácter encantador y de profunda significación en la cultura guatemalteca (Villar Anléu, L. 2005:04).

El libro de árboles mágicos y notables, hace referencia a la generalizada necesidad de los mayas, pretéritos y actuales, de predecir el porvenir. Ya sea que se trate de asegurar el éxito en la siembra, en los negocios y tratos, augurios para los viajes, curación de enfermedades o en relaciones amorosas; hoy, como hace cientos de años, kaqchikeles, k’iche’es y tz’utujiles siguen confiando en personajes elegidos por las divinidades para utilizar las semillas de “palo de pito” que les permite ver el futuro. (Villar Anléu, L.; 2005, 43).

La flor del “palo de pito” se ha tenido en alta estima culinaria, ha llegado a ser platillo popular especialmente en la cocina del oriente y sur del país. Posee un particular efecto somnífero, ya que es rico en neurotoxinas conocidas como alcaloides de eritrina y que se encuentra en mayor concentración en las semillas. Es por dicho componente que estas semillas que surgen del interior de sus pétalos comestibles, permiten, a guías espirituales, adoptar un estado de conciencia característico que permite la predicción de algunas situaciones; otros las consideran tóxicos.

A pesar de las peculiaridades de esta flor, es muy versátil en cuanto a usos culinarios. Los pétalos y los brotes de las hojas se agregan al caldo de frijoles o de carnes, teniéndose el

cuidado de extraer las partes internas (semillas). También se puede utilizar para la preparación de tortitas con huevo o carne molida. Otra manifestación culinaria que la incluye es el iguashte molido (harina de pepita de ayote) y cocido con agua.

Según conocedoras de la gastronomía popular, los pitos pueden consumirse crudos, haciéndose perceptible un sabor similar al del repollo o la espinaca, también es posible incluirla como mezcla de ensaladas o cocinarlas en platillos calientes como cualquier otra verdura. Las flores se abren, se eliminan las semillas y los pistilos porque pueden inducir el sueño. Deben lavarse y picarse para luego incorporarlas en picadillos, rellenos, y mezclas de vegetales, sofreír en aceite con cebolla y añadir huevo batido. No obstante la receta tradicional por excelencia ha sido incluida en el caldo de frijol.

Loroco (Fernaldia pandurata)

Es una de las flores más conocidas y abundantes. Su aroma y sabor característico le han permitido ser uno de los ingredientes preferidos por la cocina guatemalteca. Ha sido empleado para condimentar la comida tradicional, sobre todo en el oriente del país. Sin embargo ya no es un producto reservado de la región, ya que se consigue fácilmente en mercados de la mayoría de cabeceras departamentales (Esquivel Vásquez, A. 1998).

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), pueden prepararse con huevo, en tamalitos, 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 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.

Entre otros usos, algunos autores manifiestan que puede ser empleado para estimular la producción de leche materna (Chízmar Fernández, C. *et. al.*, 2009:45). El loroco se obtiene por medio de la recolección en plantaciones y de plantas que crecen silvestres.

Madrecacao o Cacahuananche
(*Gliricidia Sepium*)

Nativo de México y Centroamérica, este arbusto está presente de manera extensa en regiones tropicales y subtropicales en las cuales se le ha dado uso regular en construcciones pesadas, como postes, varas, cerca viva para hortalizas en sistemas agroforestales; intercalado para sombrío con cultivos de cacao, café, té, clavo de olor, maíz, vainilla (Roldán, I. 2007).

Se trata de un árbol muy común en Guatemala, crece en 16 departamentos. Produce racimos de flores grandes que reflejan coloración blanca o rosada que son comestibles y nutritivas. Los árboles son sembrados como cercos o para dar sombra a las plantaciones de cacao, de ahí se deriva su nombre. En la medicina tradicional se aprovechan las hojas debido a las propiedades que presentan, se emplean para la curación de úlceras y afecciones de la piel; el cocimiento de estas es funcional como expectorante para la tos (Miranda de Mena, S. 2012).

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.

Expertos de la química manifiestan que es posible emplear la flor de madre cacao o cacahuananche como un alimento funcional, debido a la propiedad de neutralizar radicales

libres que contribuya a reducir el riesgo de padecer algún tipo de cáncer. El mineral predominante es el hierro (Roldán, I. 2007).

La pacaya (Chamaedorea tepejilote)

Se cultiva en Centroamérica. En Guatemala, del género *Chamaedorea* existen alrededor de 100 especies. Se trata de una planta que antiguamente no era domesticada; actualmente se cosecha en Palín, San Vicente Pacaya y Siquinalá, siendo todos municipios del departamento de Escuintla. También es muy común en Cuilapa, Chiquimulilla, Guazacapán, municipios de Santa Rosa y en el departamento de Alta Verapaz. En México es conocida como tepejilote, además es utilizada como método tradicional para la cura de infecciones respiratorias. (Roldán, I. 2007)

La parte que se consume es el corazón de la planta. Se conoce como “pacaya” a la parte comestible y “pacayo” a la planta en general. La parte comestible consiste en espádice 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 (Chízar Fernández, C. 2009:89).

La manera más tradicional de preparar la pacaya es cubriéndolas de huevo batido y harina, preparación que tradicionalmente se conoce como “envuelto o forrado”, y acompañándola de una salsa de tomate. También se consume en curtido acompañado de zanahoria, ajo, vinagre, cebolla y otros ingredientes que permiten transformar su sabor característico.

En Santa Rosa se consume a las brasas, se ponen a asar en su propia

vaina y dicha técnica permite al alimento conservar su jugo. Cuando está, para consumirla se acompaña de una tortilla, limón y sal. (Roldán I. 2007)

Aporte nutricional

En la tabla que se presenta a continuación, se muestra la cantidad de los nutrientes destacados que posee una porción equivalente a 100 gramos del alimento.

	Chufles	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	-	-

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

Entre los micronutrientes predominantes de las especies descritas, se encuentran el calcio, el fósforo y el hierro, sin menospreciar y dejar a un lado los macronutrientes como los carbohidratos y las proteínas. Estas

características convierten a las flores populares en alimentos de calidad y que vale la pena promover en cuanto a consumo se refiere, ya que permiten enriquecer la dieta del guatemalteco tanto en calidad como en variedad.

**Matices de sabores y exquisitez
para el paladar, recetario**



Chufles (*Cala thea Allouia*)
(Fotografía: Ericka A. Sagastume G.)

Sopa de frijol blanco con chufles	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
4 onzas de frijol blanco 1 tallo de cebolla 4 dientes de ajo 8 tazas de caldo de pollo 1 elote 1 zanahoria grande 1 güisquil 8 chufles 2 onzas de loroco Sal y pimienta al gusto ½ cucharadita de comino 2 tomates 1 cebolla pequeña 1 chile pimiento rojo 1 rama de culantro	Cocinar los frijoles con el tallo de la cebolla, el ajo y reservar. Colocar una olla al fuego, la cual contenga el consomé de pollo, el elote en rodajas, la zanahoria en bastones y el güisquil en cuadritos. Incorporar los chufles, el loroco y dejar que se cocinen las verduras. Debe quedar cocida, firme pero no dura. Condimentar con sal, pimienta y comino. Agregar el frijol, previamente cocinado y un sofrito de tomate, cebolla y chile pimiento. Finalmente, espolvorear el culantro picado.

(Morales, E. 2011)



Flor de ayote (*Cucurbita Moschata*)
(Fotografía: Ericka A. Sagastume G.)

Sopa de ayote tierno con sus flores	
<p>INGREDIENTES</p> <p>2 tazas de ayote tierno cortado en rodajas 2 tazas de flores de ayote picadas 1 chile pimiento en rodajas 5 tazas de caldo de pollo ½ taza de crema 1 cucharada de harina 2 cucharaditas de margarina o aceite vegetal Sal al gusto</p>	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Utilizar la margarina o el aceite para hacer un sofrito con la cebolla, el chile pimiento, el ayote y las flores. Preparar la harina con un poco de agua y agregarla al sofrito revolviéndolo y moviéndolo constantemente. Agregar el caldo de pollo y condimentar con sal. Dejar a fuego lento hasta que la verdura esté cocida. Si se desea, también puede utilizar chipilín, apio y/o perejil para condimentar. Por último agregar la crema. Servir caliente.</p>

(Informante del Mercado Central de Guatemala)



Flor de izote (*Yucca Elephantipes*)
(Fotografía: Ericka A. Sagastume G.)

Flor de izote con huevo	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
1 libra de flor de izote 1 tomate ½ cebolla 3 huevos ¼ de margarina o 4 cucharadas de aceite vegetal Sal al gusto	Limpiar las flores quitándoles los estambres y cocerlas en agua hasta que se ablanden. Ponerlas a escurrir. Picar finamente la cebolla y el tomate. En un sartén colocar la margarina o el aceite, agregar el tomate y la cebolla. Sofreír por tres minutos y agregar los huevos. Batir hasta que los huevos se hayan cocido y por último agregar las flores de izote. Puede servirse acompañando con frijoles y queso.

(Chízmar Fernández, C. *et. al.* 2009:21)



Flor de pito (*Erythrina berteroana*)
(Fotografía: Sergio R. Sagastume D.)

Sopa de frijoles con pito	
INGREDIENTES 2 libras de frijol 1 cebolla 1 cabeza de ajo 1 manojo de pitos 2 litros de agua Sal al gusto	PROCEDIMIENTO Limpiar y lavar los frijoles y los pitos. En una olla grande, poner a hervir 1 litro de agua; cuando esté a punto de ebullición agregar los frijoles, la cebolla partida y los ajos. Dejar cocinar hasta que los frijoles empiecen a ablandarse, luego añadir los pitos y el otro litro de agua, agregar más agua de ser necesario hasta que los frijoles y los pitos se suavicen por completo. Por último, añadir sal al gusto.

(Chízar Fernández, C. et.al. 2009:205)



Flores de loroco (*Fernaldia pandurata*)
(Fotografía: Ericka A. Sagastume G.)

Dobladas de loroco con requesón	
<p>INGREDIENTES</p> <p>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</p>	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>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, colocarle 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.</p>

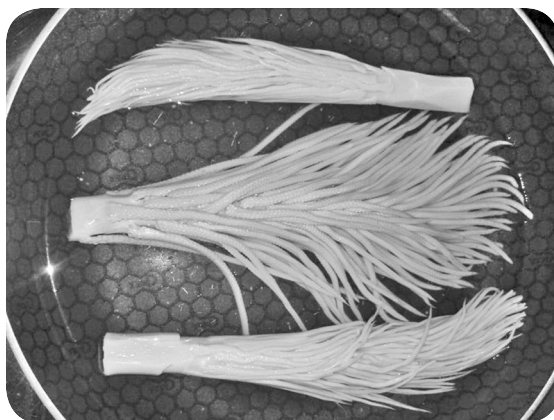
(Esquivel Vásquez, A. 1998:83)



Flor de madrecacao (*Glicicidia Sepium*)
(Fotografía: Aracely Esquivel Vásquez.)

Macarrones con flor de madrecacao	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
1 paquete de macarrones 2 cucharaditas de cebolla picada 4 tomates ½ taza de flor de madrecacao 1 chile pimiento pequeño 2 cucharadas de aceite Apio, perejil Sal al gusto ½ taza de crema	Se cuecen las flores de madrecacao. Por aparte se cuecen los macarrones. En otro recipiente se prepara una salsa añadiendo los tomates, el apio, perejil, chile pimiento y sal al gusto. En la cantidad de aceite recomendada se dora la cebolla y se agregan los macarrones. Agregar la salsa de tomate y la crema, por último añadir las flores de madrecacao. Condimentar con más sal si así lo desea.

(Informante de Mercado Central de Guatemala)



Pacaya (*Chamaedorea tepejilote*)
(Fotografía: Sergio R. Sagastume D.)

Pacaya envuelta en huevo	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
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	Sacar el centro de la pacaya, retirándole la vaina que la recubre. Cocinarlas con un poco de agua y sal por 10 minutos. Retirarlas, escurrirlas y espolvorearles 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.

(Informante del Mercado Central de Guatemala)

Comentario final

La riqueza florística y el desarrollo cultural de Centroamérica ofrecen importantes aportes a la seguridad alimentaria de la humanidad. Se puede mencionar al maíz, el frijol, el cacao y los chiles como algunos ejemplos. Además de dichas especies vegetales ampliamente cultivadas en gran parte del mundo, la región de Guatemala posee una cantidad considerable de especies comestibles, muchas de las cuales aún carecen de tecnologías de cultivo o su recolección continúa siendo directamente desde su ambiente natural, es decir mediante prácticas artesanales.

Este recurso, hoy disponible para las comunidades en las que se encuentran las especies y que poseen amplio conocimiento en cuanto a su utilidad, representan un potencial para la humanidad. Al hablar de flores, se hace referencia a una parte de la naturaleza viva que puede ser aprovechada con todos los sentidos que forman parte del ser humano; la vista, el tacto, el olfato y el gusto. Incluirlas en la alimentación no es nada nuevo, ya que se les atribuyen usos gastronómicos desde hace cientos de años, pero quizá se ha hecho más común, probablemente por la disponibilidad y fácil acceso que se tiene a este tipo de alimento, pues en la mayoría de los casos se tratan de productos de cercas vivas, plantas que crecen de manera silvestre o bien productos de huertos familiares. De igual manera, conforme

avanzan los estudios relacionados a sus características químicas se sabe que aportan una cantidad importante de nutrientes, que al combinarse con otros alimentos y hacerlos partícipes de la creatividad culinaria, pueden complementar el aporte nutritivo que mejorará o contribuirá a mantener un estado nutricional aceptable.

Es importante conocer y saber identificar las variedades más seguras y las partes de la flor que son comestibles. Por otro lado, se debe de tener cuidado con las flores en las que se ha agregado algún tipo de pesticida. Se recomienda que al momento de incluirlas como alimento, tengan su capullo abierto y se encuentren en su mayor punto de madurez para optimizar sus nutrientes y sus características organolépticas. Está demostrado que la mayoría de las flores en su composición química, tienen altos porcentajes de vitaminas, junto a otros nutrientes de alto valor biológico.

No cabe duda que las flores aportan tanta frescura como sabores inusuales que sorprenden el paladar. Además de cumplir con la función de ornamentar algunos platillos, sus llamativos colores y atractivos olores que emanan de ellas, estimulan los sentidos de quien los consume. La gastronomía tradicional guatemalteca presenta una gama de flores comestibles que ha adoptado como ingredientes populares de arraigo cultural. No sorprende en lo absoluto, que el guatemalteco se encuentra a la espera de la época en que florecen para

hacerlas parte de sus recetas culinarias y hábitos de alimentación que ha adoptado, a través del tiempo y de generaciones anteriores.

Referencias bibliográficas

1. Barrientos, T., Chajón, A., Hernández, S., Villar Anléu, L. (2012). El corazón maya en la tradición culinaria. En Barrientos, T., Guirola, C. e Ivic de Monterroso. M. Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca (pp. 12-63). Guatemala: Editora- Educativa, C.A/ Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT. Primera Edición.
2. Chímar Fernández, C. *et. al.* (2009). Plantas Comestibles de Centro América. Santo Domingo de Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de Biodiversidad, INBio. Primera Edición.
3. Esquivel Vásquez, A. (1998). Producción y usos tradicionales del loroco en las comidas populares de Guastatoya-El Progreso, Guatemala. En Tradiciones de Guatemala. No. 49. Guatemala (pp.67-86). Universidad de San Carlos de Guatemala.
4. Figueroa, O. (2013). Izote, planta que nutre y decora. Prensa Libre. Recuperado de http://www.prensalibre.com/departamental/izote-plata-nutre-decora_0_926307386.html
5. Lira Saade, R. y Montes Hernández, S. (s.f.) La agricultura en Mesoamérica. México, D.F. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. Disponible en URL http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap2_3.htm [15 de febrero de 2014]
6. Menchú, M. y Méndez, H. (2007). Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá INCAP/OPS. Serviprensa, S.A. Segunda edición.
7. Miranda de Mena. S. (25 de julio de 2012). Propiedades nutricionales y curativas del madrecacao. El Salvador. Biblioteca virtual- FUNDESYRAM. Recuperado de <http://www.fundesyram.info/biblioteca/displayFicha.php?fichaID=651>
8. Morales, E. (19 de julio de 2011). Chufles, exquisitez de temporada. Recuperado de <http://entrecocinasyrecetas.blogspot.com/2011/07/chufles-exquisitez-de-temporada.html>
9. Revolorio, F. (21 de abril de 2009). Usos de la flor de izote. Es comestible y ornamental. Guatemala. Nuestro Diario.
10. Rivas, V. (2010). Flores al plato. El Salvador Magazine. El Salvador. Disponible en URL <http://magazine.elsalvador.com> [27 de mayo de 2014].
11. Roldán Ramírez. I. (18 de marzo de 2007). Flores comestibles. Seminarios de Prensa Libre No. 141. Disponible en URL <http://servicios.prensalibre.com/pl/domingo/archivo/revistad/2007/marzo07/180307/gastronomia.shtml>. [02 de agosto de 2013].
12. Villar Anléu, L. (2005). Árboles mágicos y notables. Guatemala: Artemis Edinter Editores. Primera edición.