

## LAS FLORES COMESTIBLES DE VERACRUZ

Escrito por: Wendy Pérez  
17/09/2021

El cocinero e investigador Lesterloon Sánchez recalca en el libro “Las Flores en la Cocina Veracruzana” su importancia culinaria y cultural desde tiempos precolombinos.



Lesterloon Sánchez tenía 22 años cuando escuchó el consejo del investigador y escritor Edmundo Escamilla y puso todo su empeño en hacer realidad su libro “*Las Flores en la Cocina Veracruzana*”.

Fueron muchos meses de ir arriba y abajo por su natal Veracruz para, literalmente, “echarle flores” a la gastronomía que engendraron las nueve etnias originarias de la zona, y que se complementó con otras que llegaron por acomodo como los zapotecas, o por Conquista, llámese españoles, italianos, africanos, etcétera.

“No se come igual en todo el estado, y las flores resultaron ingredientes reveladores en la observación de la cosmovisión culinaria entre grupos humanos tan diversos como los coexistentes en Veracruz”, explica Lesterloon en sus cumplidos 30 años.



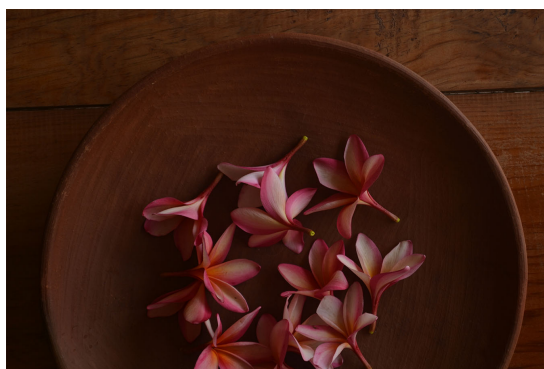
Fotografía: Lesterloon Sánchez

De inicio, en aquel 2012, el cocinero sabía que había documentadas 10 flores comestibles; hoy lleva 78 en su lista, y espera seguirá creciendo.

“Me enfoqué en recopilar recetas e información etnográfica relacionada con la alimentación de los pueblos indígenas y mestizos; su cosmovisión y la importancia de este enigmático ingrediente en su dieta”, narra el también propietario de los restaurantes Nao y Múcara, en la capital de Veracruz.

En ese caminar surgieron nombres, usos y aromas que ponen sobre la mesa pemuches, quebranchas, izotes, ortigas, *xaxanas*, súchiles, canelitas, *coyolxóchitl*, flor de maguey, gualumbos, malvas, alaches, flores de San Juan, chochos, *xocoyoles* y *guie' chaachis*, flores que protagonizan **tamales**, tacos, pipianes, moles, chileatoles y bebidas.

“Imagínate, yo ya estaba inquieto con el tema de las flores comestibles desde que estudiaba, pero cuando me doy cuenta de la complejidad del producto decido enfocarme en tierras veracruzanas, y mira la grandeza que tenemos sólo en un estado”.



Fotografía: Lesterloon Sánchez

Con la guía de antropólogos, arqueólogos y etnobotánicos fue construyendo un documento que más que un recetario

es un testimonio de lo bien señalado por la doctora Doris Heyden: “Las flores en el mundo prehispánico eran un elemento sustancial, significaban vida y muerte, lo significaban todo”.

Muy lejos está esa imagen urbana de que comer flores era y es un acto de mera supervivencia: “como si toda nuestra cocina mexicana fuera así”, añade el chef.

“Recuerdo una anécdota que me contaron sobre un hombre que estaba comiendo un plato repleto de pétalos de magnolias mexicanas o *yoloxóchitl*, y quienes venían de la ciudad lo observaban pensando que lo hacía porque no tenía acceso a más, cuando en realidad lo estaba haciendo porque al día siguiente se casaba, y ese alimento era parte de la ritualidad de fertilidad en su comunidad”.

## FLORES, MAÍZ Y CULTURA

Para Lesterloon Sánchez cocinar nos hace viajar a otros tiempos y espacios, cercanos o distantes, compartidos o íntimos, y nos da contexto, aspecto fundamental para dimensionar ésta y otras acciones humanas.

“Una flor dice mucho, pues tiene que ver con el sitio donde crece y el grupo cultural que la emplea. Por ejemplo, en la zona afrodescendiente no se comía la flor de calabaza y en Xalapa hay 40 platos, y viceversa, la flor de [jamaica](#) es muy popular para ellos con más de 10 preparaciones y en Xalapa no se cocina”.

De este florido universo, el investigador se llevó muchos aprendizajes que ha replicado en exposiciones, charlas y en sus propios espacios culinarios a través de platos como las enchiladas de nata con flores de calabaza y los infaltables chileatoles con bolitas de masa y flores como el izote.

“Me encanta la relación de ritualidad entre nuestra columna vertebral el maíz y las flores. ¿Qué serían de los atoles o moles primigenios sin estos elementos como espesantes y aromatizantes?, no tendríamos recetas como el *tlapanili* con pemuches, receta popular en la Huasteca alta, que siempre va bien servida con estas flores y frijoles, acompañado de tortillas recién hechas, o el *tesmole* con flores de coyol, famoso en Zongolica, que también usa el maíz para desleír”.



Fotografía: Lesterloon Sánchez

El molito blanco es otro gran ejemplo de cómo ambos ingredientes se enaltecen. Éste es un plato popular en Soteapan y lleva unas flores llamadas chochogós que se cocinan bastante en Mecayapan, Pajapan, Cosoleacaque, Minatitlán y Uxpanapa, más municipios veracruzanos.

“En cualquiera de las regiones y con cualquiera de las flores que explores, en todas existe esta simbiosis con el maíz, sea la *cacahuaxóchitl* o rosita de cacao para aromatizar [pozol](#) o el famoso izote que las mujeres buscan en los mercados para elaborar tamales o pipianes.

“Ya basta de esa vergüenza étnica hacia la comida, no podemos seguir pensando que nos da más status comer una pizza, un sushi o una hamburguesa, que unas flores rellenas de cocuixtles”, concluye.

Conoce al cocinero y busca su libro en la web: [lesterloonsanz.com](http://lesterloonsanz.com), también sigue su trabajo a través de sus redes sociales como IG: [@lesterloonsanz](#) y Facebook: [Lesterloon Sánchez](#).



Fotografía; Lesterloon Sánchez

A continuación te compartimos una de las recetas que podrás encontrar en este libro:

### **Molito blanco con chochogos**

#### **4 PORCIONES**

12 flores de chochogos

4 tazas de agua

100 gramos de masa de maíz

Sal al gusto

#### **PREPARACIÓN:**

En una olla, poner las flores, cubrir con agua, agregar sal y dejar hervir hasta que estén blandas, escurrir.

Calentar las cuatro tazas de agua en una cazuela de barro, cuando comience a hervir, agregar la masa desleída en agua, mover constantemente con ayuda de una pala de madera por 10 minutos o hasta que se espese y esté cocida la masa, añadir las flores, mezclar bien, reservar.

Servir las flores con suficiente molito blanco y acompañar con tortillas recién hechas.