

1231

Suplemento cultural el tlacuache

CENTRO  INAH MORELOS

25 AÑOS

Viernes 22 de mayo, 2026

ISSN-3061-7391

Saberes y sabores:

Florifagia en la cultura hñahñu

Julieta Berenice Cabrera González
Alejandro García Flores
Elsa Guzmán Gómez





Suplemento cultural el tlacuache, núm. 1231, viernes 22 de mayo de 2026, es una publicación semanal editada por el Instituto Nacional de Antropología e Historia, Secretaría de Cultura, Córdoba 45, col. Roma, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06700, Ciudad de México.

Editores responsables: Arantxa Ortiz Rodríguez y Eduardo Corona-M.

Página web: <https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/eltlacuache>

Correo: tlacuache.mor@inah.gob.mx

Reservas de derechos al uso exclusivo: 04-2023-072713391600-107.

ISSN-3061-7391, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derechos de Autor.

Responsables de la última actualización de este número: Arantxa Ortiz Rodríguez y Eduardo Corona-M. Centro INAH Morelos. Dirección: Mariano Matamoros 14, Acapantzingo, Cuernavaca, Morelos. Fecha de última modificación: 22 de mayo, 2026.

Las opiniones vertidas en los artículos del Suplemento cultural el tlacuache son responsabilidad de los autores.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin la previa autorización del Instituto Nacional de Antropología e Historia.



Órgano de difusión de la comunidad del INAH Morelos

Consejo Editorial

Erick Alvarado Tenorio

Giselle Canto Aguilar

Eduardo Corona Martínez

Raúl Francisco González Quezada

Mítzi de Lara Duarte

Luis Miguel Morayta Mendoza

Tania Alejandra Ramírez Rocha

Lorena Reyes Castañeda

Marcela Tostado Gutiérrez

Karina Morales Loza

Coordinación de difusión

Emilio Baruch Quiroz Tellez

Formación y diseño

Mariana Ruiz Delgado

Apoyo editorial

Centro de Información y Documentación (CID)

Apoyo operativo y tecnológico

Crédito portada:

Colecta de flores de garambullo.

Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.

Crédito contraportada:

Flor de efe. Fotografía: Julieta Berenice

Cabrera González.

Sigue nuestras redes sociales: [f](#) [@](#) [v](#) [d](#) /Centro INAH Morelos

Resumen

Las flores, en su mayoría son coloridas, aromáticas, con un sinfín de formas; emanan fragantes olores que atraen a insectos y aves para que estos se deleiten de su dulce y nutritivo néctar. Aparecen desde la primavera llenando de color los paisajes de nuestro país, desde los bosques, selvas, desiertos y matorrales, las flores cautivan la pupila de la sociedad, a estas se les atribuyen simbolismos como la representación del amor, duelo, elegancia, respeto; y además aportan alimento y medicinas a las familias indígenas y campesinas.

Las flores conforman parte de la gastronomía en México, como en el caso de los *ñahñu* que se encuentran en el municipio de Alfajayucan, este grupo social se apropia de sus recursos florísticos para preparar platillos exquisitos con ellas; en estos paisajes propios del valle del mezquital donde las cactáceas dominan el territorio, las flores aparecen distinguidas sobre los verdes oscuros y mates de nopales, biznagas y magueyes. En la cocción de éstas se involucran conocimientos ancestrales que resulta en recetas e historias rodeadas de flores (Ver Onofre et al., 2022).

Julieta Berenice Cabrera González

Egresada de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos; estudió la maestría en Manejo de Recursos Naturales en el Centro de Investigaciones Biológicas (CIB) de la U.A.E.M. Actualmente es alumna de Doctorado de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Desarrollo Rural. Desarrolla un proyecto de investigación sobre estrategias de vida campesina en comunidades de origen hñahñu en Alfajayucan, Hidalgo.

Alejandro García Flores

Doctor y Profesor-Investigador Tiempo Completo Titular B del Centro de Investigaciones Biológicas, de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Director del Centro de Investigaciones Biológicas de la UAEM (2025-2028). Profesor en la Maestría en Manejo de Recursos Naturales del CIB y en la Lic. En Biología de la Facultad de Ciencias Biológicas. Integrante del Cuerpo Académico En Consolidación "Estudios de los procesos del desarrollo rural y manejo de los recursos bioculturales". Desarrolla la línea de investigación: Manejo y conservación de recursos bioculturales.

Elsa Guzmán Gómez

Doctora en Antropología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Profesora-investigadora en la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Integrante del Sistema Nacional de Investigadores nivel II. Miembro del Cuerpo académico: Cultura y gestión de recursos para el desarrollo. Líneas de investigación: Estrategias campesinas de vida; Agriculturas locales y procesos globales, y Violencias de la globalización.

Colecta de flores de sábila.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Saberes y sabores:

Florifagia

en la cultura

Hñahñu

Julieta Berenice Cabrera González, Alejandro García Flores
y Elsa Guzmán Gómez



Y la florifagia ¿cómo?

La florifagia es una práctica ampliamente distribuida en el país, consiste en alimentarse con flores. Actualmente, los mexicanos consumimos flores por sus aromas, sabores, incluso por su apariencia, se consumen guisadas de diferentes maneras o en infusiones, en cuanto a este último ejemplo no solo son simples bebida, sino que también tienen valor medicinal que beneficia al cuerpo. Algunos de las flores con las que nos relacionamos de manera más frecuente son: la coliflor, el brócoli, la manzanilla y la jamaica (Ver Lara-Cortes et al., 2013).

Pero ¿qué flores se consumen en el Valle del Mezquital? ¿Cómo son? ¿Cómo las consiguen?, ¿A qué saben? ¿Cómo se preparan? ¿Qué sabores tienen? Estas son algunas incógnitas que surgen al recorrer una cultura diferente como lo es la *hñahñu*, que tiene sus raíces atadas a las raíces de cactáceas con las que han crecido, donde existen vocablos en su lengua y maneras de sobrevivir en un paisaje árido, de lluvias escasas, rodeado de milpas, por donde cruzan los canales de agua donde las compuertas pueden estar cerradas o abiertas.

Así es como llegamos a las casas de familias en Alfajayucan. En estas viviendas, la cocina es un lugar casi sagrado, donde se observan los comales, sartenes, cazuelas y cacerolas de barro; todas con tizne como anunciando que han sido utilizadas, que se han hecho presentes en cada reunión familiar de fiesta, de diálogo, de días felices o de días cansados. Es decir, en la misma cotidianidad de la vida. Entre cucharones de madera y uno que otro condimento colgando de la pared se detiene el tiempo para que el pasado y el presente se unan en estos platillos.

Flor de limón. Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González. 



Del campo a la mesa

En cuanto los campos tienen sus flores, las personas se preparan para la colecta de éstas, se arman con un equipo no exclusivo, pero sí especial, que incluye un sombrero de palma, un bastón hecho de alguna rama de mezquite o pirul y bolsas o canastas; se reúnen en grupo de cuatro a seis personas entre familia, vecinos o amigos, se comentan los sitios donde han visto flores y se disponen a tomarlas con sus manos para colocarlas delicadamente en las canastas, si las flores se encuentran en lo alto evitan que caigan al suelo.

Llegando a casa, comienza la preparación de los platillos, mientras lo hacen cuentan historias sobre cómo la familia se reunía alrededor de estos guisos, cuál era el preferido, a quién le quedaba mejor, incluso se cuentan historias de las flores consumidas durante la revolución como el caso de los *golumbos* (flor de maguey), historias que contaban las abuelitas y que ahora las dicen con un aire heróico y nostálgico por recordar aquellos ayeres donde todo lo obtenido venía de sus campos.

Colecta de flores de garambullo.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Entre flores

Entre flores Los *ñahñus* se apropian de ocho flores comestibles provenientes de especies de plantas como: el garambullo, sábila, golumbos, palma, *pitol* (tzompante), *efe* (guaje), limón y calabaza. Sus colores son variados como sus formas; éstas se encuentran en diferentes sitios de importancia para la comunidad; por ejemplo, los garambullos, la palma, *efe* y el *pitol* están en los senderos, en el monte, nadie los ha colocado en estos espacios, como la gente refiere “solos nacen”. En cambio, el maguey, limón y sábila se encuentran rodeando las parcelas como cercas vivas, y las calabazas en la milpa.

En cuanto a sus colores y formas las flores de garambullo son pequeñas con pétalos abiertos de color blanco, sus estambres son vistosos; las flores de palma crecen en racimos con pétalos cerrados también en color blanco; el colorín tiene una flor pequeña que simula ser un chile de color rojo intenso, mientras que las flores de calabaza son más grandes que las antes mencionadas, en forma de cono, con un color amarillo y anaranjado presentan pubescencias (vellosidades) en el tallo, esto las hace rasposas al tacto.

Las flores de maguey también son llamadas golumbos; las flores son de color amarillo que crecen en la punta de un quote, es decir un tallo que emerge del centro del maguey y puede alcanzar una altura de hasta cinco metros; caso parecido a las flores de sábila solo que en cuanto al tamaño es menor, no superan los 60 centímetros de altura, sus flores se ubican en racimos en la punta de ese tallo, sus pétalos son cerrados en color amarillo con líneas en tonos verde oscuro.

Las flores del *efe* asemeja unos pompones por tener sus filamentos largos expuestos en forma circular, su color pasa por tonos diferentes, unos con otros se van difuminando entre el color blanco y amarillo, en cuanto a su olor se ha mencionado que se asemeja al ajo; por último, la flor de limón, también mencionada como azahares, las cuales muestran sus cinco pétalos en color blanco con un centro de múltiples estambres en tonos amarillos y despiden un olor fresco característico de los cítricos.



Golumbos.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera G.

Cocinando con pétalos

El primer manjar que llega a una mesa con manteles largos son las tortitas de flor de garambullo en salsa roja; porque además de exquisito es referencia de que hay un evento especial en casa. Su sabor es una mezcla con el picante suave del chile y un ligero sabor amargo de la flor como si fuera la esencia de la cactácea; la textura de la salsa roja puede ser o no espesa, esto depende del gusto de las familias, se acompañan con tortillas hechas a mano y frijoles de olla de preferencia cocidos a la leña.

La siguiente preparación que llega hasta los paladares de las familias de Alfajayucan son las que se realizan con flores de sábila; con ellas se preparan guisos como las tortitas de flor de sábila en salsa roja y fritas o al vapor para hacer tacos solo con ellas o agregándole alguna proteína como carne de res o puerco. Su sabor tiene un toque de ácido sin llegar a ser molesto, son suaves al gusto y mantienen sus colores, después de la cocción, amarillos con ligeras líneas verdes, sin embargo, reducen considerablemente su tamaño.

Otro platillo estelar en el valle del mezquital, son aquellos que se realizan con golumbos, estos platillos pueden ser tacos o quesadillas de golumbos mismas que pueden ser acompañadas de queso de rancho o salsa, y tortitas de golumbos en salsa verde o roja. El sabor de estas flores tiene un toque de acidez como la del nopal, aunque más leve, en cuanto a su textura es rígida, algunos comentan que después de comer varios tacos es probable sentir la lengua escaldada o como se dice en *b'ixudo*.

El siguiente guiso porta con honor su puesto como uno de los emblemáticos de Mesoamérica estos guisos son los obtenidos de la flor de palma, como tortitas en salsa roja y en huevo, su sabor es ligero con una base amarga por lo que algunos mencionan que se mezcla muy bien con el huevo, aunque este último impone su sabor sobre la flor. Las personas que se han deleitado con este manjar lo describen con una textura delicada, que se deshace en la boca; este se acompaña de frijoles refritos y tortillas a mano.

Continuamos con los platillos que provienen de una flor con color intenso que se ve modificada por la cocción, sin embargo, como si estuviera relacionado el color y el sabor mientras que el primero disminuye, el segundo aumenta; la mesa se viste de gala para recibir a los pitos en caldo de frijoles, o con huevo revuelto. Su sabor mezcla la frescura y un tenue dulzor que proviene de su néctar. Al masticar una cucharada de estos platillos, se descubre una textura suave como hierba fresca.

Por último, para este especial de platos muy mexicanos llega uno que en la parcela comienza su recorrido para llegar a las cacerolas de barro, en medio de un fogón con leña de mezquite que aromata toda una vivienda, esta es la flor de calabaza que se prepara en empanadas, asada en tacos o en caldo con granos de elote y epazote. Su sabor es una mezcla entre un tenue pero firme zacate y calabaza fresca como evocando de dónde viene y para dónde va, es fácil reconocer su frescura en cada bocado. Su textura es ligera con un sutil sabor dulce.



Flor de pitol.

Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.

"Así solita"

Tal como existen frutos que se consumen sin preparación alguna, existe una flor que nos comentan que, lo único que hacen para disfrutarla es cortarla del árbol con las manos, y llevársela a la boca; este es el caso de las flores del efe, este árbol pertenece a las leguminosas por lo que tiene un buen aporte de nitrógeno que pudiera provocar una sensación leve al gusto por este mineral; a diferencia del fruto de este mismo árbol, sus flores tienen un olor y sabor más refinado con un toque agridulce y a hierba fresca. Su textura es suave pero firme.

Recetas milenarias

Las tortitas de garambullo se deben de lavar con agua para después cpearlas, para esto se baten las claras de los huevos y cuando estén esponjadas se agregan las yemas, en este punto se agregan las flores y se fríen en un sartén con aceite; mientras eso ocurre la cocción de las tortitas, se hace la salsa roja, para esta se necesita chile guajillo, chile pasilla, cebolla, ajo y comino, todos estos ingredientes se muelen hasta obtener una salsa de color rojo intenso. Esta salsa se sofríe en una cacerola con aceite y unas rodajas de cebolla ahí se ponen las tortitas.

Las flores de sábila se desprenden de su tallo, se lavan y las que son preparadas en tortitas de salsa roja llevan el mismo proceso que las flores de garambullo; para freírlas se necesita colocarlas en un sartén con aceite a fuego bajo, para la cocción al vapor no se coloca aceite y se pone una tapa sobre el sartén, en ambos casos le agregan sal al gusto. Cuando están listas, se ponen en la mesa junto a las tortillas hechas a mano para hacerse tacos que pueden acompañar con alguna salsa o guisado extra que tengan en la mesa.

Flor de efe.

Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Los golumbos también se hacen asados principalmente, al tener las flores se lavan y se llevan a fuego lento, su cocción desprende olores frescos que aromatizan toda la cocina; cuando están cocidos los golumbos se deja cerca un queso de rancho cuyo sabor se conjunta de manera magistral con el sabor de las flores y las tortillas recién hechas, como es costumbre en todos los hogares mexicanos las salsas se hacen presentes de chile serrano, morita, rayado y con jitomate o tomate.

Las flores de palma se obtienen en racimos por lo que se deben desprender una a una para limpiarlas con suficiente agua, al estar aseadas se ponen en un sartén para cocerlas al vapor cuando se suaviza la textura de las flores se le agrega sal al gusto y por último llega la proteína, el huevo se revuelve para que se los sabores de todos los ingredientes se combinen perfectamente. En estos platillos no solo se percibe el olor que emana desde las cocinas, sino que también, se siente un calor tibio y constante en cada taco.

Arriba. Preparación de flores de garambullo.
Abajo. Lavado de flores de sábila.
Fotografías: Julieta Berenice Cabrera González.





Preparación de flores de sábila.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Taco de flores de sábila.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.

Los pitos se deben limpiar antes de cocinarlos, para esta limpieza se debe considerar quitar los estambres, para ello se abren y se hierven durante 15 minutos para eliminar el sabor amargo que estos tienen; después de esto se pueden poner en la olla de los frijoles y cocidos estos se dispersan entre el caldo. En caso de elegir comerlos con huevo las flores ya hervidas se colocan en un sartén con aceite y se agrega el huevo para que este se cueza con una pizca de sal. El aroma que despiden los frijoles negros con los pitos penetra todos los sentidos.



Preparación de flores de calabaza.
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.

La flor de calabaza ha engalanado las cocinas mexicanas con ese color anaranjado como los atardeceres en el valle, y con un tamaño que no pasa desapercibido mientras las lavan y quitan la parte externa del tallo que tiene pequeños pelitos que la hacen rasposa al tacto, para asarlas las ponen directo al comal y ellas se acomodan reduciendo su tamaño como si cedieran ante los encantos del fuego, desprenden el agua que han acumulado durante su crecimiento y sus pétalos comienzan a tornarse en un color más oscuro.

Cuando las cortan en pedazos más pequeños y las ponen a cocer al vapor se preparan las quesadillas con masa, algunas veces se acompañan con queso, aunque no siempre es necesario ya que el sabor de las flores es por sí mismo el protagonista; de igual manera las flores pueden agregarse a un caldo de jitomate donde se agregan en crudo junto con granitos de elote para que se cuezan, esta mezcla de sabores es tan especial, porque tal parece que cada persona que la prueba recuerda los días arando los surcos.

¿Y, la bebida?

Una flor más, que se hace presente en la mesa de las familias, es la flor de limón o azahares, sin embargo, para esta preparación no es necesario un plato más bien se ocupa un jarro de barro porque la flor se ocupa para hacer una bebida que además de ser del gusto de las familias por su sabor alimonado tenue, sumado al calor de esas ollas de barro donde se hierben estas flores, se percibe como una caricia al paladar sobre todo en noches frías, tienen la cualidad de fortalecer el sistema inmune incluso de ayudar a calmar los nervios.

Los azahares se colocan en una olla con agua para ponerlos a hervir, antes que el agua empiece su ebullición las flores van desprendiendo su esencia mientras que el vapor va adquiriendo ese mismo aroma que recorre la casa; lo pueden endulzar con azúcar o con miel y lo sirven en jarros, esta bebida los acompaña después de una jornada laboral agotadora, tener una bebida de estas antes de ir a dormir asegura que al amanecer estarán repuestos para emprender las actividades diarias.

Las flores para los que se van

Los eventos especiales pueden ser celebraciones que reúnen a toda la familia, ante un festejo donde no solo se ven involucrados los integrantes de la familia como lo es la llegada de hermanos, primos, tíos que van desde otras comunidades, municipios, estados o incluso países, sino que también aquellas que se realizan en comunidad con vecinos o amigos. Para aquellas personas que han salido del Valle del Mezquital, reencontrarse con estos platillos es muy valioso.

Porque este reencuentro se siente como un abrazo al alma, y es que no solo se reúnen con el sabor sino con la infancia, con los relatos de los abuelos, con el olor a campo, con los días en los que bastaba mirar aquellas nubes aborregadas para reconocer el hogar, por donde salían diferentes aromas, mientras que los llamados a comer se hacían presentes como un mandato que no se percibía como obligación sino como un placer; así es como se siente llegar a casa y saber que la mesa está puesta con flores de esos campos que han trabajado.

Los meses y las flores

El garambullo comienza su floración a finales del invierno y principio de la primavera entre marzo y abril; las flores de sábila aparecen desde diciembre hasta marzo, aunque puede variar la temporada de acuerdo con la madurez de la planta; para el caso de los golumbos ellos llegan desde marzo hasta julio al inicio de la temporada de lluvias y un maguey tarda de 10 a 15 años para tener flor, después la planta muere. Una flor que coincide con la cuaresma es la de palma, durante los meses de febrero a abril se encuentran adornando los campos.

En cuanto al pitol, ésta se presente a finales de diciembre y durante toda la primavera; el pitol es más de temporada cálida por eso llega a finales de la primavera y durante el otoño abarcando los meses de mayo hasta septiembre; para el caso de las flores de limón, pueden presentarse durante todo el año; mientras que la flor de calabaza se manifiesta antes de la primera cosecha de maíz es decir junio o julio y su presencia puede extenderse hasta octubre.

Flor de palma. 
Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Las flores un manjar para varios

Cada sitio donde se establecen las plantas que dan como resultado estas flores, es de importancia para todo el ecosistema que rodea Alfajayucan, desde los montes hasta las parcelas de cada unidad familiar, involucran un esfuerzo tanto de colecta como de mantenimiento por parte de los habitantes del municipio. Por ejemplo, las parcelas son surcadas, cada surco es arado, sembrado, regadas y cultivado, esto impacta a todo lo que rodea estos espacios.

Además, las flores no solo permiten que las familias se alimenten, sino que también son parte de la dieta de insectos como abejas, avispas o mariposas, también de aves como el colibrí y de mamíferos como el murciélago, estos polinizadores contribuyen al mismo tiempo que se alimentan, a fecundar a estas flores y con ello conseguir frutos sabrosos en otra temporada, asegurando de esta forma que las plantas se sigan reproduciendo, y por tanto, que las flores sigan adornando los paisajes y alimentando a todos.

Colibrí alimentándose de la flor del castillo.
Fotografía: J Fabrizio Varela Boydo.



El triunfo de las flores

A sí es como las flores se colaron entre los platillos de la cultura *hñahñu*, una cultura que sobrevivió a las condiciones climáticas con una dosis de conocimientos que pareciera los trajeran escondidos en sus ayates, no sólo fue supervivencia sino que es una forma de hacerse uno con la naturaleza que les rodeaba, ajustándose a los sabores y a las espinas de donde emanar esas flores, que poco a poco fueron integrando en sus cocinas hasta que finalmente forjaron su paladar de tal forma que actualmente, se espera con ansias la temporada de flores.

Por todo esto, es crucial la conservación del territorio porque este no solo describe un sitio geográfico con relieve característico sino que aquí se construye la cultura a partir de conocimientos basados en la experiencia, gustos y preferencias de un grupo social que conlleva a su identidad y pertenencia, que en un punto se defiendan esas raíces como propias no importando que, las personas tengan que migrar de municipio, de estado o incluso de país; estos sabores los regresan al hogar que los vio crecer.

Para saber más

Lara-Cortés, E.; Osorio-Díaz, Perla; Jiménez-Aparicio, Antonio; Bautista-Baños, Silvia. 2013. Contenido nutricional, propiedades funcionales y conservación de flores comestibles. *Archivos latinoamericanos de nutrición*. 63 (3): 197-217.

Onofre Sánchez, J.; Testón Franco, N.; Piñón Vargas, M. 2022. La entomofagia y florifagia en el Valle del Mezquital, Hidalgo México, valor cultural y uso alimentario. *Sosquua*, 4 (1): 9-21.



Flor de sábila.

Fotografía: Julieta Berenice Cabrera González.



Cultura
Secretaría de Cultura



INAH