

Flores e insectos en la dieta prehispánica y actual de México

Idolina Velázquez Soto¹

Introducción

La alimentación va paralela a la existencia del hombre sobre el planeta. Esta abarca los aspectos físico, mental y anímico del individuo. En las culturas mesoamericanas ésta era muy diversificada. Los aztecas tenían el ideal de la buena alimentación. Se sabe que alimentaban a sus enemigos, ya que era un deshonor para un guerrero vencer a personas débiles.

Antes de la llegada de los conquistadores, los mexicanos, mayas, mixtecos, zapotecos, etc., tenían una alimentación equilibrada y muy diversa. Combinaban el maíz, frijol y amaranto con proteínas de origen animal de diversas especies y una importante ingesta de insectos variados, huevos, verduras, flores, algas y gran variedad de frutas.

Preparaban sus alimentos de distinta manera: asados, hervidos, al vapor, en barbacoa que es la cocción en un hoyo en la tierra. Utilizaban poca grasa, la vegetal era obtenida de una semilla llamada chía, y la animal del jabalí o del guajolote. El chile, en muchas variedades, una para cada platillo. Endulzaban sus bebidas de maíz y cacao con miel de varios tipos de abeja y de la caña del maíz. También asaban las pencas de la biznaga obteniendo con ello un dulce postre. Otro postre se hacía con semillas de amaranto tostadas y molidas y mezcladas con miel. Fermentaban una serie de agaves, frutas, semillas y maíz para obtener bebidas espirituosas de tipo religioso.

Existen diversos testimonios precortesianos que ilustran la rica y variada ingesta de flores e insectos entre los antiguos mexicanos desde hace miles de años. Aunque en diferentes épocas y en distintos grupos étnicos, los insectos y las flores comestibles han formado y forman parte de los patrones alimenticios tradicionales.

Respecto a los insectos que se comen en el mundo, tenemos los siguientes ejemplos: las abejas de Ceylan, hormigas mieleras en Estados Unidos, grillos e insectos acuáticos en Tailandia, hormigas en Francia, larvas de mariposas en Rhodesia, termitas en África, escarabajos en Egipto, langostas en África, Asia y el mundo árabe, etc.

Actualmente, está surgiendo la entomofagia o consumo de insectos en los países desarrollados como Estados Unidos, Japón y la Comunidad Europea. En estos países ha

¹ Profesora-investigadora de la Maestría en Administración de Pequeñas y Medianas Empresas (PYMES) de la Facultad de Administración de la BUAP. E. Mail: idlvelaz@siu.buap.mx.

surgido la venta de insectos en tiendas y restaurantes de cocina exótica. Entre estos productos hay hormigas, orugas de mariposa y larvas de abeja cubiertas de chocolate; chapulines, gusanos de seda y de maguey, abejas, incluso alacranes en Japón, fritos o preparados en almíbar.

En cuanto al empleo culinario de las flores, no sólo es una antigua costumbre mexicana, sino también de muchas otras culturas del mundo. La cocina China incluye el uso de crisantemos en sopas y dalilas usadas regularmente secas. Los romanos añadieron a su cocina flores cultivadas como rosas y violetas. En Europa, los pétalos de rosa y menta fueron incluidos en platillos dulces. La cocina árabe utiliza la alcaparra, los pétalos de rosas, la flor de azahar. Con la flor del mastuerzo o la capuchina originaria de Perú, se elaboran ensaladas, acompañando carnes y en helados. Hoy en día las mexicanísimas flores nochebuena y cempoalxochitl se usan en sopas y ensaladas. La bugambilia y otras muchas flores se utilizan en una variedad de platillos y postres.²

Insectos y flores en la dieta prehispánica

Alrededor del año 7000 a.C., habían desaparecido los animales de mayor alzada, como el mamut, el caballo, los camélidos y el antílope. Antes de tal pérdida, los ancestros de los actuales mexicanos consumían carne en un 80%, pero al escasear a caza y empezar el cultivo de especies vegetales, el consumo de carne decreció en más de un 20%. En el año 3500 a.C. se encontraron los primeros vestigios de frijol cultivado y aparecieron en la mesa indígena las semillas de calabaza y el mezquite. Para el siguiente milenio, la variedad alimentaria incluía distintas especies de insectos y flores como las del maguey, el izote, el nopalxochitl o flor de nopal, y de huahuzontle (García, 1988, p. 8).

Los mexicas comían apenas lo suficiente para vivir, sus cuerpos eran esbeltos y sanos. A esto contribuía el consumo de insectos y flores en el México antiguo. La cocina prehispánica buscaba la armonía entre platos fríos y calientes, entre sabores dulces, salados y picantes. Comían dos veces al día, sin exceso, guardando un profundo respeto y silencio, evitando cualquier desavenencia. El código Mendocino nos revela cual era la alimentación de los niños: a partir de los tres años de edad media tortilla al día; a los cuatro y los cinco, una tortilla entera; de los 6 a los 12, una tortilla y media. Desde los trece años, dos tortillas. Desde luego que las tortillas iban acompañadas de frijol y otros guisos, quizá de insectos, nopales, etc, y todo aderesado con salsa de tomate y chile.

Los insectos y las flores eran complementos alimenticios de la dieta indígena, su uso se pierde en el tiempo y el espacio. Sin embargo, algunos antecedentes quedaron plasmados en códigos prehispánicos y en documentos históricos de la conquista y colonización española. Así, las crónicas dan cuenta de la degustación de gusanos, insectos y larvas. En ellas refieren varias ceremonias en las que la ofrenda principal es un platillo. Por ejemplo, al dios del fuego, *Xiutecuhtli*, le ofrecían unos tamales llamados *huahuquiltamalli*, acompañados de *acociltin*, “acociles”, insecto lacustre en forma de camaroncillo.

² Para mayor conocimiento del uso actual de flores en la cocina, véase a Cathy Wilkinson. 1993. Edible Flowers from garden to palate. Fulcrum Publishing. Golden, Colorado. USA.

Entomofagia (consumo de insectos)

La entomofagia habitual de México llamó poderosamente la atención de los primeros cronistas de la conquista y colonización, por ejemplo Fray Bernardino de Sahagún (1988)³ relata el consumo de insectos, gusanos y flores: "...comían unas hormigas aludas con *chiltécpitl*. Comían también unas langostas que se llaman *chapolin chichiahua*; quiere decir "cazuela de unas langostas", y es muy sabrosa comida. Comían también unos gusanos que se llaman *meocuilti chitecpin mollo*; quiere decir "gusanos que son de maguey y con *chiltecpinmollí*". Aparte menciona otros gusanos: de maíz *cinocuili* y algunos acuáticos como el *ocuiliztac*, el *atelepitz*, el *atopinan* y el *ahuihuilla*. Sahagún menciona el consumo de flores como la *ayaxochquilitl* o flor de calabaza; el *xoxouhqui tlixochyo* que es una bebida hecha con *tlilxóxitl* tierno o flor negra de vainilla y cacao molido.

Entre los insectos más conocidos en Mesoamérica, los naturales comían el *ezcahuítli*, huevecillos de una mosca; Los escamoles, huevecillos de hormigas; las hormigas llamadas *chicatanas*; las chinches acuáticas llamadas *axayácatl* y de estas chinches se comen sus huevecillos que dicen saben a caviar; los famosos *ahuahutles*. La chinche *xamue que* servía de condimento. En algunas regiones de Oaxaca hay una chinche grande a la que se le chupa el abdomen para extraerle una especie de miel y se le deja viva para que llene de nuevo el abdomen de ese líquido dulce. Los chapulines; los *meocuili* o gusanos blancos que se criaban en el maguey, y los *tecaoli*, de color rojo; otros gusanos de tierra llamados *chilamuiles*. Los *jumiles*, insectos pequeños que se comen vivos condimentándolos con sal y limón. Los *acociles* y el mosco llamado *axayacatl*, eran el tributo de los lagos hoy desecados, entre ellos el de Texcoco. Los huevecillos del *axayacatl* llamados *ahuahutle*, se comían en tortas. Este sabroso platillo, los españoles acostumbraron a comerlo en los días viernes, cuando las carnes rojas no estaban permitidas. A su dieta de las libélulas, moscas, mosquitos, hormigas y gusanos, agregaron mariposas, orugas, pulgones y piojos.

La historia dice que cuando los aztecas llegaron al lago de Anáhuac en busca de la tierra prometida, habitaron durante algún tiempo el cerro de Chapultepec, así denominado por la abundancia de langosta o chapulines. La plaga no desanimó a los viajeros que empezaron a comer las langostas, privándolas de patas, alas y antenas. Los saltamontes así como los escarabajos que aún comen los habitantes de Michoacán, fueron un bocado delicioso como lo fue en Egipto.

Los insectos son elementos vivos y vitales en torno a la cocina, siempre presentes por su gran adaptabilidad ambiental y su desmedido poder de reproducción. Holt (1885) señaló que los insectos comestibles son hervívoros y más limpios que los caracoles, mejillones, ostiones, camarones y otros bocados altamente apreciados por los gourmets de diferentes razas.

Este tipo de alimentación es muy abundante por la cantidad de huevos que tanto hormigas, abejas, termitas, moscas y mosquitos ponen por minuto. Las termitas ponen hasta 36 mil huevecillos por día, o sea 25 por minuto. Las hormigas pueden poner 340 huevecillos al día, o sea un huevo por minuto. Los pulgones, durante los 45 días de vida promedio, se reproducen de 5 a 7 individuos por día.

³ Fray Bernardino de Sahagún. 1988. Historia General de las cosas de la Nueva España. Tomo 2, Cap.XIII, p. 514. Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes, Alianza Editorial Mexicana.

Ahora se sabe que cada 100 gramos de mosco seco, tienen 54 gramos de proteína y 6 de grasa, más de 11 miligramos de ácido nicotínico, 48 de hierro y cantidades muy importantes de todos los aminoácidos esenciales y de las vitaminas del grupo B. El valor dietético más importante del mosco, se encuentra en su extraordinaria riqueza de riboflovina, y con sólo 100 gramos de este alimento se cubre el requerimiento normal de esa vitamina, tan escasa en la mayor parte de los alimentos ordinarios, especialmente cuando los regímenes de alimentación carecen de leche, como sucedía en la cocina prehispánica.

Florifagia (consumo de flores)

Sahagún (1988, Op cit. Cap. VII:88) dice que los aztecas comen algunas flores. Por ejemplo, habla de varias flores que se usan en la bebida de cacao: *itzcuinyolloxúchitl*, la beben con el cacao que le da muy buen sabor; *eloxochicuáhuatl*, flor grande que también se bebe con el cacao, pero "...si echan mucha, emborrachan. También echada en el agua la hace sabrosa. Hay unas flores que se llaman *teunacaztli*, que quiere decir "orejas preciosas o divinas." Y es por que son muy olorosas y hermosas y provechosas, que son especie aromática que se usan mucho para beber con el cacao...Hay unas flores que se llaman *tecomaxuchitl*, son amarillas y son como vejigas que están hinchadas. Son olorosas y hermosas. Y bébenlas con *cacáhuatl*. Y si echan muchas de ellas causan gran sed".

Respecto a las flores usadas en los platillos salados, los indígenas comían principalmente: la flor de calabaza o *ayoxóchitl*, la flor de *iczone* o yuca; la flor del maguey llamada *gualungo*; la flor de la biznaga que al fructificar es llamada *borrachita*; flor del nopal *nopalxochitl* o *pocha*; la flor del tule o espadaña, flor del frijol y la de colorín o *pichoco*; el *cacaxochitl* o flor del cacao usada en la bebida llamada *pozonqui* o espuma de cacao y la orejuela o *ucinacaztli*. Finalmente tenemos dos orquídeas utilizadas en las bebidas: la flor de jamaica cuyo uso se extendió con la colonización española y la vainilla o *tlixochil* (flor negra), llamada así por el color que adquiere el fruto o vaina cuando se seca, pero es sólo su vaina la parte útil en bebidas, postres y repostería.

La llegada de los europeos influyó en el uso de otros géneros de flores como las rosas, la bugambilia, el crisantemo, el azahar, entre otras.

Consumo de insectos y flores en el México actual

La mayor parte de la tradición culinaria mexicana ha persistido no obstante la serie de cambios históricos y ambientales ocurridos en diversas regiones del país. En poblaciones de 19 estados de la república, por lo menos, se incluye tradicionalmente en su dieta alguna o algunas de las 57 especies comestibles de México. Esta va desde los chapulines, los escarabajos, las hormigas y las cigarras, hasta las avispas, las moscas, los mosquitos, las chinches, los piojos, las libélulas y las mariposas, por mencionar las más conocidas (ver Tabla 1).

Tabla 1
Insectos comestibles en México

Orden	Familia	Nombre común	Estado comestible	Lugar de consumo
Odonata	Aeschnidae	Libélulas (padrecitos)	Ninfas y adultos	Sonora
Orthoptera	Acrididae	Langostas	Ninfas y adultos	Veracruz, Tabasco, Yucatán,
				Campeche
		Chapulines	Ninfas y adultos	Veracruz, Puebla, Oaxaca
Anoplura	Pedicuillidae	Piojos	Ninfas y adultos	Morelos, Puebla, Michoacán
				Guerrero, Chiapas, Oaxaca
Hemiptera	Pentatomidae	Chinche (Jumil)	Ninfas y adultos	Morelos, Edo. de México,
				Hidalgo, Guerrero, Veracruz
	Corixidae	Axayacatl	Ninfas y adultos	Edo. de México, Guanajuato,
				Querétaro, Hidalgo
		Ahuahutle	Huevos	Guanajuato, Michoacán
	Notonectidae	Mosco	Ninfas y adultos	Michoacán, Edo. de México,
				Guanajuato
	Belostomatidae	Cucarachón de agua	Ninfas y adultos	Distrito Federal
Homoptera	Membracidae	Cigarra	Ninfas y adultos	Michoacán
	Cicadidae			Hidalgo
Coleoptera	Dytiscidae	Cucaracha de agua (Aneneztli)	Ninfas y adultos	Edo. de México, Veracruz
	Scarabaeidae	Escarabajo rinoceronte	Larvas y pupas	Chiapas, Michoacán
	Cerambycidae	Gusanos de los palos	Larvas y pupas	Michoacán, Guerrero
	Curculionidae	Gusanos del maguey (Meocuilin)	Larvas y pupas	Puebla, Oaxaca, Hidalgo, Tlaxcala, Michoacán
				Oaxaca, Guerrero, Puebla
				Puebla, Tlaxcala, Oaxaca, Edo. de México, D.F., Hidalgo, Guanajuato, San Luis Potosí, Michoacán
	Pieridae	Gusano del madroño	Larvas y pupas	Oaxaca, Chihuahua
	Cicindelidae	Escarabajos tigre	Larvas	Chiapas
	Melolonthidae	Gallina ciega	Larvas y pupas	
	Hydrophilidae	Atelepitz	Larvas, pupas y adultos	Veracruz
	Megathymidae	Gusano blanco del maguey (Chilocuil)	Larvas	Edo. de México, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala, San Luis Potosí, Oaxaca, Jalisco
	Cossidae	Gusano rojo del Maguey (Chilocuili)	Larvas	D.F., Oaxaca, Edo. de Méx. Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Querétaro, Jalisco, San Luis Potosí
	Pyralidae	Gusano del nopal	Larvas	Hidalgo
	Noctuidae	Gusano del maíz	Larvas	Puebla, Hidalgo, Oaxaca
	Saturniidae	Gusano del jonote	Larvas	Oaxaca, Puebla, Guerrero
Díptera	Ephydriidae	Moscas y mosquitos (Poxi)	Larvas y pupas	Estado de México

Continúa Tabla 1				
Orden	Familia	Nombre común	Estado comestible	Lugar de consumo
Hymenóptera	Formicidae	Escamol	Huevos, larvas y pupas	Edo. de México, Tlaxcala
		Hormiga Chicatana	Adultos	Hidalgo, Chiapas
		Hormiga mielera	Adultos	Oaxaca, Campeche
Apidae		Abejorro	Adultos	Toda la República
		Abeja prieta	Huevos, larvas, pupas y miel	Tabasco, Yucatán, Oaxaca, Campeche
Meliponidae		Abeja alazana (Pipioli)	Huevos y larvas	Campeche, Yucatán Guerrero, Tabasco
Vespidea		Avispa negra, Rayada, de enebro y guachichil	Huevos, larvas pupas y miel	Michoacán, Campeche, Tabasco, Yucatán, Oaxaca

Fuente: Elaborado con base en información del Instituto de Biología de la UNAM y Ramos-Elorduy, J. y Pino, J. 1989. Los insectos comestibles en el México antiguo. AGT Editor, S.A. México, D.F.

Julieta Ramos-Elorduy, Et al. (1974) inició la investigación de las principales especies de insectos que forman parte de la de la alimentación cotidiana de nuestros días en distintas regiones del país. La investigadora considera que en comparación con otros tipos de alimentos, en muchos casos los insectos superan en contenido proteínico y vitamínico a los alimentos tradicionales (ver Tabla 2).

Tabla 2

Valor nutritivo de las hormigas en relación con otros productos alimenticios convencionales

Valor Nutritivo	Carne de res	Pescado	Huevo	Pollo	Carne de puerco	Hormiga
Proteína	21.5	15.9	6.4	20.2	18.5	20.4
Tiamina	0.8	0.2	0.5	6.8	0.7	4.1
Riboflavina	0.23	0.10	0.14	0.16	0.25	0.66
Niacina	5.1	2.0	--	5.0	2.8	4.62

Fuente: Ramos-Elorduy, J.1987. Los insectos como una fuente de proteínas en el futuro en la alimentación del futuro. Ed. UNAM. México, D.F.

Esta riqueza que representan los insectos ha sido desaprovechada, ya que además de su capacidad nutritiva, su cultivo no depende de variaciones climatológicas, no necesitan grandes extensiones de terreno ni empobrecen la flora y la fauna. Además su cultivo masivo abriría nuevas fuentes de trabajo, pues implica la creación de una industria propia en cada área rural.

La única razón del consumo actual de insectos y flores en la mayoría de las etnias indígenas es porque éstos forman parte de sus patrones alimenticios y han sido heredados consumiéndose por ello de una manera selectiva, señala Ramos-Elorduy. A los insectos los buscan, escogen, conocen el momento apropiado para su recolección, seleccionándolos de una manera organoléptica, es decir por sus características de tamaño, color, olor, sabor y textura, haciendo acopio del sentido del gusto que ellos les proporcionan, además de la sensación de bienestar que les dan. A su vez, existe una economía en su búsqueda, las gentes esperan el momento cuando existen mayores densidades de población para la captura. En pocos casos hay un cultivo de ellos, y cuando los hay son de manera muy rústica, como es el caso de los escamoles⁴.

Los platillos más deliciosos para los actuales gourmets, son los escamoles o larvas de hormigas, los gusanos blancos y rojos del maguey, el ahuahutle y los jumiles que en sus diferentes estados de desarrollo: huevos, larvas, ninfas, pupas y adultos, son los más solicitados en el mercado para los restaurantes de cocina tradicional y exótica. En cuanto a las flores, éstas se consumen de acuerdo a la temporada.

El comercio de insectos ha generado ciertos monopolios en cuanto a recolección y venta. Tal es el caso de los *jumiles* del encino de Cuautla y Taxco; el *ahuahutle* de Texcoco, el gusano blanco o *meocutli* de Apan, los *tecaoli* o gusanos rojos de Oaxaca y de los *escamoles* de Hidalgo. Por ejemplo un cuartillo de jumiles se vende de 100 a 200 pesos, la misma cantidad de escamoles cuesta entre 300 y 500 pesos.

El arte culinario actual

El contacto prolongado entre la cultura europea y la americana tuvo consecuencias tangibles en el ámbito de la cocina. Las órdenes religiosas difundieron, a través de otros conventos del mundo cientos de productos comestibles, hierbas, semillas, flores, frutas, verduras, etc. que transformaron las costumbres occidentales. Pero la llegada de los conquistadores también causó un fuerte impacto en la tradición gastronómica de México: por la introducción de alimentos desconocidos (vacas, cerdos, especias); por la modificación de los calendarios y usos religiosos; y por la reorganización económica que implicó el señalamiento de nuevas jurisdicciones y tributos para los pueblos.

El arte gastronómico precolombino de insectos y flores, ha sido transmitido hasta nuestros días en forma oral. La necesidad, el ingenio y la dedicación de la mujer prehispánica, dio origen a una infinidad de recetas que se conservan en la actualidad. Aunque algunos ingredientes han variado y se han añadido diversos condimentos europeos y orientales.

⁴ Para mayor información, véase Ramos-Elorduy, J. y Pino, José. 1989. Los insectos comestibles en el México antiguo. AGT Editor, S.A. México, D.F.

A la fecha, la cocina típica mexicana tiene mucho todavía de la vieja cocina prehispánica y un vivo mestizaje conserva las tradiciones culinarias, así como defiende sus orígenes nutricionales. En muchas de las recetas actuales es difícil apartar lo mexicano de lo español en la totalidad de la riqueza gastronómica mexicana. Decía Salvador Novo (1967) que en muchas de las fiestas, como la Cuaresma, dan desde antaño a los mexicanos ocasión de injertar, de nuevo, la comida prehispánica dentro del esquema español. Los romeritos con tortas de camarón. O en Navidad, los platillos españoles cuánto no mejoraron – el bacalao a la vizcaína, por ejemplo- al introducirles el chile los mexicanos”.

De regreso con los insectos y las flores, actualmente se ha dado una evolución cultural espontánea que ha llevado a muchas personas, a menudo desvinculadas de las culturas no occidentales, a la entomofagia y a probar y crear nuevos platillos con flores que antes sólo servían de ornato. Existe, de hecho, un mercado de insectos comestibles a precios prohibitivos en ciudades como Nueva York, París, Japón, México o Los Ángeles. Los libros *Insects as human Food* de Bodenheimer, *Butterflies on your stomach*, *Edible Flowers from garden to palate* de Wilkinson o *Comer insectos* de Arana, revelan la existencia de grupos de élite económica interesados en un buen happening gastronómico. Los especialistas por su parte han coincidido en calificar a la dieta del hombre primitivo como envidiable (Arana, 1991).

Así que, nada tiene de extraño el auge inusitado de corrientes naturistas que vuelven la vista hacia la dieta del hombre primitivo –nueces, miel, tubérculos, yerbas, flores, insectos, etc.- Ruth Adams en su libro *Comiendo en el Edén*, se pregunta: ¿Por qué hemos de seguir devastando nuestra tierra con venenos, año tras año, para acabar con los insectos que son, una de nuestras mejores fuentes de proteínas?, y que para muchos pueblos son un alimento excelente; digamos una golosina (en Arana, op cit.:73-74).

De cara a lo anterior, es curioso que, mientras que en Nueva York o París empiezan a tener demanda los platillos con insectos, los evangelistas estadounidenses convencen a los indígenas mexicanos y centroamericanos de que comer insectos es pecado. Esto ha llevado a los lacandones a comer las hormigas a escondidas, perdurando con ello la costumbre.

Antes de terminar esta ponencia, es menester dejar constancia de algunas recetas de cocina obtenidas en algunos recetarios de la cocina tradicional mexicana. Cabe hacer mención que la inmensa mayoría de los libros de cocina omiten el tema de los insectos y las flores comestibles. Afortunadamente las cosas han cambiado y han empezado a aparecer algunas publicaciones en las que las flores sustituyen algunas verduras y carnes o los gusanos, escamoles y chinicuales se codean con los moles y chiles en nogada,

Algunas recetas de insectos y flores

Sopa de flor de calabaza

Ingredientes

500 gr. de flor de calabaza

500 gr de calabacitas

3 elotes
4 chiles poblanos
1 ramo de epazote
4 tortillas doradas
¼ cuarto de queso rallado
¼ cuarto queso fresco cortado en cuadritos
1 cebolla
3 dientes de ajo

Preparación

1. Las verduras se disponen de la manera siguiente: la calabacita picada en cuadros chiquitos, los elotes rebanados, la flore de calabaza cortada en rajas, sin quitar el corazón; los chiles poblanos también cortados en rajas y tostados en el comal, y la cebolla picada.
2. Se fríen las calabacitas, elotes, cebolla y ajo. Se dejan acitronar.
3. Se agrega, poco a poco, caldo de pollo o de res y después las flores de calabaza y las rajas de chiles.
4. Se sirve con crema, los quesos y las tortillas doradas.

Crema de flor de nochebuena

Ingredientes

1 taza de hojas-pétalos de nochebuena deshidratadas
250 ml de leche
250 ml de consomé de pollo
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de fécula de maíz disuelta en agua
Sal y nuez moscada en polvo al gusto

Preparación

1. Derretir la mantequilla en una sartén y freír las hojas-pétalos de nochebuena, la cebolla y el perejil, hasta que acitrone la cebolla.
2. Agregar el consomé de pollo, la fécula de maíz y la leche, poner a fuego medio y dejar que hierva por dos minutos.
3. Añadir sal y la nuez moscada al gusto y dejar cocer de 2 a 3 minutos más.

Tortas de flores de maguey

Ingredientes

500 gr de flores de maguey en botón
250 gr de tomate verde
100 gr de queso manchego en tiras
100 gr de queso fresco en tiras
50 gr de chile cuaresmeño

2 huevos
4 cucharadas de harina de maíz o de trigo
Aceite el necesario
Sal, ajo y cebolla al gusto

Preparación

1. Hervir agua con sal, meter las flores y sacar al primer hervor.
2. Tomar porciones para hacer las tortas, colocar una tira de cada uno de los quesos y compactar.
3. Batir los huevos para capear. Enharinar y bañar las tortas con el huevo. Freír en aceite.
4. Hervir durante 10 minutos los tomates y los chiles en agua suficiente para que los cubra. Licuarlos con la cebolla y el ajo.
5. Freír la salsa, sasonar con sal y dejar hervir durante diez minutos.
6. Colocar las tortas en la salsa y dejarlas hervir durante otros diez minutos.

Ensalada de girasol

Ingredientes

1 cabezuela de girasol
1 taza de pétalos de girasol
100gr de jamón
250 gr de queso crema
250 ml de consomé de pollo
50 ml de leche
sal, ajo y cebolla al gusto

Preparación

1. Acitronar la cebolla en un sartén y adicionar los girasoles picados con todo y tallo, el jamón picado, la sal y el consomé de pollo.
2. Dejar a fuego lento hasta que se cuezan los trocitos de girasol.
3. En una cabezuela de girasol, colocar el preparado anterior y bañar con salsa de queso.

Salsa de queso

Para hacer la salsa de queso, licuar el queso crema, la leche, ajo y cebolla.

Chuletas de cerdo a la jamaica

Ingredientes

1 costillar de 10 chuletas ahumadas
½taza de azúcar mascabado
1 ½taza de flores de jamaica
½taza de pasas
½taza de vino blanco
2 tazas de agua

1 cucharada de fécula de maíz
3 cucharadas de mantequilla

Preparación

1. Hervir el agua, agregar las flores de jamaica y dejar a fuego medio durante 5 minutos más.
2. Colar y adicionar el azúcar, la mantequilla y las pasas.
3. En el vino, disolver la fécula de maíz y agregar la mezcla anterior moviendo vigorosamente.
4. Poner la mezcla a fuego lento hasta que espese.
5. Precalentar el horno a 150oC y hornear durante 30 minutos.
6. Agregar la salsa al costillar y hornear durante 30 minutos más.

Mixiotes de gusanos blancos del maguey o meocuilin

Ingredientes

Piel de maguey para envolver los gusanos (para seis mixiotes)
70 gusanos
Sal al gusto
Salsa borracha

Preparación

1. Se quita la apergaminada piel de una penca tierna del maguey y con ella se hace un saquito donde puedan meterse 10, 12 o los gusanos que buenamente quepan.
2. Sal al gusto.
3. Se meten entre las brasas hasta que las orugas se estiren y se pongan crujientes.
4. Servir con alguna salsa borracha.

Salsa borracha

Ingredientes

½kg. Chile pasilla (o macho)
3 dientes de ajo
10 naranjas (el jugo)
125 gr. de aceitunas
1 vaso de pulque
½kg. Queso fresco (canasta)
1 pizca de orégano
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Se desvena el chile y se desmenuza con los dedos. Se tuesta, apenas pasadito, junto con el ajo en un comal.
2. Ya tostado, se pone a remojar el chile en el jugo de naranja durante toda la noche.

3. Al otro día se agrega el pulque y se comienza a batir, machacando con los dedos el chile y los ajos.
4. Se agregan las aceitunas enteras, el orégano y el aceite de oliva, removiendo con una cuchara.
5. Se adorna con el queso desmenuzado y si se desea, con ruedas de cebolla.

Tltonile o pathé de chicanas

Ingredientes

Hormigas chicanas al gusto

Chiles de árbol

Sal y agua

Preparación

1. Después de tostar las hormigas en un comal, se procede a quitarles las patas y la cabeza.
2. Se tuestan los chiles de árbol y se mueles con las hormigas en el molcajete añadiendo sal y un poco de agua.
3. Esta pasta resulta ideal untada en tortillas, pan o galletas.

Chinche acuática gigante a la vinagreta

Ingredientes

100 gr. de chinches

1 vaso de vinagre

1 jitomate

½ cebolla

1 ramo de cilantro

Preparación

1. Las chinches se hierven en agua con sal y se ponen a remojo en vinagre.
2. Al cabo de 2 ó 3 horas se cortan en pedazos y se sirven con jitomate, cebolla y cilantro picados.

Ahuautle con huazontles en salsa pasilla

Ingredientes

1 kg. de huazontles

1 lata (375 gr. aproximadamente) de ahuautle

200 gr. chile pasilla

3 dientes de ajo

¼kg. de queso

2 cucharadas de cebolla picada

8 huevos

Manteca o aceite al gusto

Preparación

1. Se quitan las hojas a los huauzontles y se hacen manojitos con las ramitas verdes, amarrándolas con hilo en la base. Se hierva en agua con sal; después de cocidos, se dejan escurrir.
2. El ahuate se limpia de la siguiente manera: sobre una manta blanca y limpia se pone a secar al sol el ahuate. Ya seco, se frota suavemente con las manos, pero envuelto en la manta, de tal manera que la basurita que tenga se quede en la tela. Se repite la operación de tallado en partes limpias de la manta, otras dos veces.
3. Se muele en el metate de manera que quede en polvo. Se le agregan los huevos, para formar una pasta.
4. Los ramitos de huauzontles se rellenan con queso, se capean con la pasta del ahuate y se fríen, con manteca bien caliente, en un sartén.
5. Se desvenan los chiles y se hierven hasta que queden suaves. Posteriormente se muelen con los ajos.
6. Se acitrona la cebolla en una cazuela. Cuando esté transparente se agrega la salsa pasilla y sal al gusto. Ya que suelte el primer hervor, se colocan los ramitos de huauzontle y se dejan hervir por lo menos 15 minutos a fuego lento.

Botanas de chapulines Guelaguetza

Ingredientes

½kg. de chapulines

3 limones (el jugo)

aceite para freír

4 rodajas de chorizo

6 dientes de ajo

Sal al gusto

¼t de agua

Preparación

1. Hervir los chapulines en agua con sal. Se enjuagan y secan.
2. En medio litro de agua se pone el jugo de dos limones y un poco de sal y los chapulines ya preparados el día anterior. Se pasan por un colador y se extienden para que sequen al sol.
3. Así pueden conservarse algún tiempo, aunque no es raro que se enmohezcan.
4. Llegado el momento de consumirlos, se fríen en el aceite o manteca y se agitan continuamente no sin antes agregarles unos dientes de ajo molidos con limón y sal
5. Para darle gusto al platillo, añadir las rodajas de chorizo que luego se desechan.
6. Se sirve, y.. ¡Boccata di cardinale!

Acociles

10 porciones

Ingredientes

1 kg. de acociles
1 cucharada de aceite o manteca
4 xoconostles
10 chiles de cascabel
Sal al gusto

Preparación

1. En una cazuela se fríen los acociles con manteca o aceite y sal.
2. Se pelan los xoconostles, se les quita la semilla del centro y se asan en un comal.
3. En un comal se tuestan los chiles y se les quita la semilla.
4. En el molcajete se muelen los chiles con el xoconostle y sal al gusto.
5. Se sirven los acociles con la salsa y con tortillas.

Pechugas de pollo con jumiles

Ingredientes

1 kg de pechugas de pollo
2 puños de jumiles
½taza de leche
2 dientes de ajo
100 gr. de pan rallado
Aceite para freír
Jitomate
Hojas de lechuga orejona
Sal al gusto

Preparación

1. Se muele todo el ajo con sal y los jumiles
2. Se agrega la leche y se dejan las pechugas de pollo en la mezcla durante un par de horas.
3. Al cabo, se rebozan con pan rallado y se ponen a freír en el aceite.
4. Se sirven con rodajas de jitomate y las hojas de lechuga.

Mousse de pétalos de rosa y bugambilia

Ingredientes

370 gr. de azúcar
50 gr. de pétalos de rosa y bugambilia
8 gr. de grenetina
400 ml de crema dulce para batir
65 ml de agua

Preparación

1. Espolvorear los pétalos con el azúcar.
2. Hidratar la grenetina en agua fría y disolver a baño María. Batir la crema hasta que esponja.

3. Mezclar los pétalos con el azúcar, la galletita y la crema batida.
4. Verter en un molde y dejar cuajar en el refrigerador.
5. Desmoldar en un platón y servir.

Hormigas con chocolate

Ingredientes

50 gr. de hormigas
Semillas de cacao
¼taza de cacahuates pelados
¼cuarto de miel de abejas
1 cucharada de fécula de maíz
Agua

Preparación

1. Las hormigas, se colocan en un recipiente y se ponen a secar al sol.
2. Durante 15 minutos se dora el cacao en una sartén y se muelen con los cacahuates hasta que todo quede reducido a gránulos.
3. La mezcla anterior se pone en una olla con la miel de abejas y 35 gr, de hormigas, agregando agua poco a poco. Se pone a fuego lento y se agita constantemente con una cuchara de madera para evitar los impopulares grumos.
4. Cuando la masa queda suave y espesa se retira del fuego y se vacía en un molde. Se cubre todo con la fécula de maíz y se añade el resto de las hormigas procurando que se adhieran al chocolate.

Bibliografía

Arana, F. 1991. Comer insectos. Planeta. México
García, H. 1988. Cocina rehispanica mexicana. Panorama. México.
Bodenheimer, F. 1951. Insects as human food. Dr. W. Junk Publishers the Hague 352 p.
Franco, A. et al.1998. Delicias culinarias de la floricultura. Universidad Autónoma del estado de México.
Holt, V.M. 1885. Why not eat insects? Field and Tuer, the Leaden Hall, Press, E.C. London.
Novo, S. 1967. Cocina mexicana. Porrúa. México.
Fuente: Ramos-Elorduy, J.1987. Los insectos como una fuente de proteínas en el futuro en la alimentación del futuro. Ed. UNAM. México, D.F.
Payán, C. et al.1990. La comida en el medio lacustre. INAH y Centro Comunitario Culhuacán. México.
Ramos-Elorduy, J. y Pino, J. 1989. Los insectos comestibles en el México antiguo. AGT Editor, S.A.. México.
Remesal, A. 1993. Un banquete para los dioses. Alianza Editorial. México.
Sahagún, F.B. 1988. Historia General de las cosas de la Nueva España. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Alianza editorial Mexicana. México.
Wilkinson, C. 1993. Edible Flowers from garden to palate. Fulcrum Publishing Golden, Colorado. USA.