

Recetario de Cocina

SABORES QUE FLORECEN

*12 recetas con plantas que puedes encontrar
en tu visita al Jardín Botánico*



CRÉDITOS

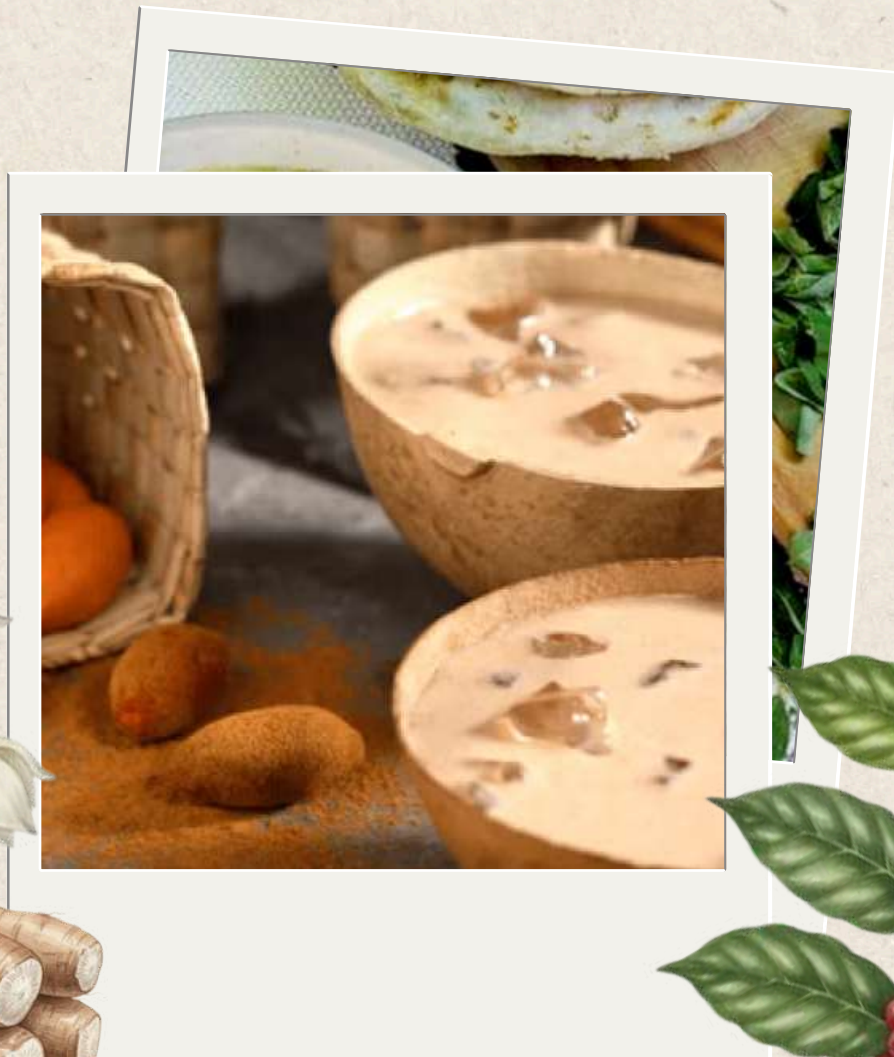
María Jose de Guadalupe Valle Lema

Mónica Sofía Beltetón Morales

Madeleine Gabriela Morales Aguilar

José Benjamín García Solares

Elaborado en 2025 EDC-1



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

MAPA DEL JARDÍN

ENTRADAS

SALSA PICANTE - CHILTEPE

SOPA DE CHIPILÍN - CHIPILÍN

PLATOS FUERTES

ÑOQUIS A LA RAMÓN - RAMÓN

FLOR DE IZOTE EN IGUASHTÉ - IZOTE

TORTAS DE YUCA - YUCA

POLLO EN CREMA CON LOROCO - TOMILLO Y ACHIOTE

POSTRES

MOUSSE DE CAFÉ Y BRANDY - CAFÉ

HELADO DE TUNO - TUNO

FLAN DE MANGO - MANGO

BEBIDAS

TÉ CHAI CASERO - CARDAMOMO Y CANELA

AGUA DE ZAPOTE - ZAPOTE

HORCHATA DE MORRO - MORRO

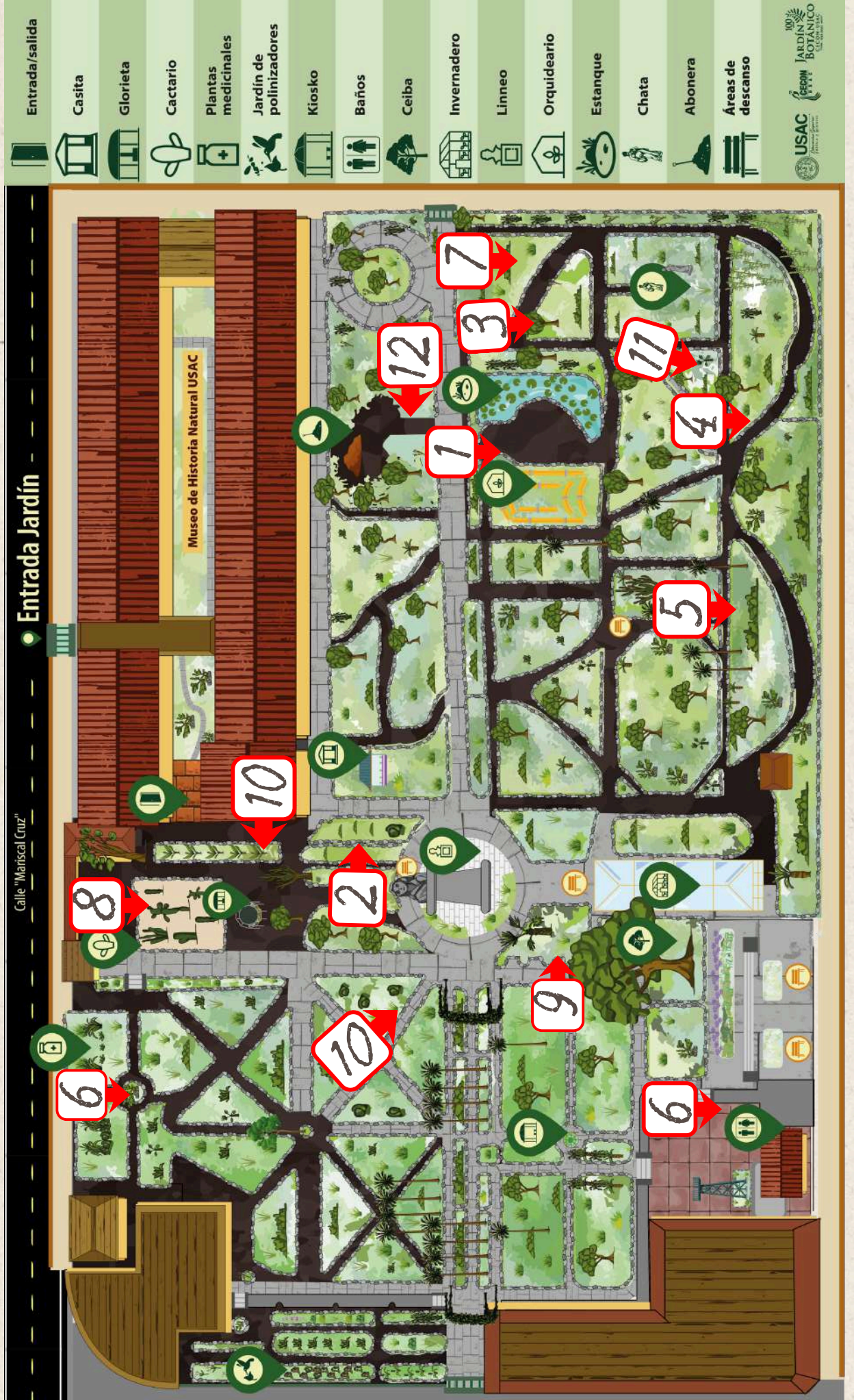
INTRODUCCIÓN

La alta diversidad presente en el reino Plantae se relaciona directamente con las numerosas utilidades que el ser humano le ha atribuido a las plantas, las cuales constituyen la base del sustento de la vida humana (Pironon et al., 2024). De esta forma, las plantas son un componente central de nuestro bienestar, no solo por su valor simbólico y medicinal, sino también por su importancia como fuente de alimento (Schaal, 2019). Desde las especies silvestres hasta las que forman parte de los cultivos, las plantas forman parte esencial de nuestra nutrición (Grusak y DellaPenna, 1999) y, por ende, para la identidad gastronómica de los pueblos (Reddy y van Dam, 2020).

La comida es de las formas más directas en que las personas se relacionan con las plantas. A pesar de que dependemos de las plantas para vivir, la mayoría de personas no reconoce su importancia en la alimentación diaria. Mostrar esta relación a través de la diversidad de plantas comestibles permite resaltar su papel en la cultura, salud y sostenibilidad (Krishnan et al., 2019). Al integrar especies alimenticias y promover su conocimiento, los jardines botánicos se convierten en espacios donde se puede comprender mejor esta conexión entre biodiversidad, producción de alimentos y bienestar humano (Miller et al., 2015). De esta manera, este recetario basado en las especies del Jardín Botánico invita a repensar la comida como un vínculo entre las personas y las plantas y a valorar el origen de los ingredientes de manera creativa y útil.



MAPA JARDÍN BOTÁNICO



Calle "Mariscal Cruz"

Entrada Jardín

Museo de Historia Natural USAC

Entrada/salida

Casita

Glorieta

Cactario

Plantas medicinales

Jardín de polinizadores

Kiosko

Baños

Ceiba

Invernadero

Linneo

Orquideario

Estanque

Chata

Abonera

Áreas de descanso



100 años JARDÍN BOTÁNICO



ENTRADAS



SALSA PICANTE - CHILTEPE

SOPA DE CHIPILÍN - CHIPILÍN



CHILTEPE (*Capsicum annuum*)

SALSA PICANTE

INGREDIENTES:

- 1 onza de chiles chiltepe
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1/2 manojo de cilantro
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

- Cocer los chiles chiltepes junto con el tomate y la cebolla hasta que los ingredientes se ablanden.
- Una vez cocidos, agregue los ingredientes anteriores junto con el cilantro y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
- Finalmente, añada sal y limón al gusto para resaltar el sabor.

15 minutos

CHIPILÍN (*Crotalaria longirostrata*)

SOPA DE CHIPILÍN

INGREDIENTES:

- 1 manojito de chipilín
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla pequeña
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

- Separa, lava y escurre las hojas de chipilín.
- Corta el tomate y la cebolla en rodajas finas.
- Hierve un litro de agua y agrega el tomate, la cebolla y sal al gusto.
- Incorpora las hojas de chipilín y deja cocinar hasta que se ablanden.
- Sirve caliente.



20 minutos



PLATOS FUERTES

ÑOQUIS A LA RAMÓN - RAMÓN

FLOR DE IZOTE EN IGUASHTE - IZOTE

TORTAS DE YUCA - YUCA

POLLO EN CREMA CON LOROCO - TOMILLO
Y ACHIOTE



JARDÍN BOTÁNICO
CECON-USAC





RAMÓN (*Brosimum alicastrum*)

ÑOQUIS A LA RAMÓN



INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 250 gramos de queso gorgonzola
- 1/2 mitad de cebolla en julianas
- 2 ajos finamente picados
- 100 mililitros de vino blanco
- 200 mililitros de crema de leche

INGREDIENTES PARA LOS ÑOQUIS:

- 400 gramos de harina de ramón
- 100 gramos de harina de trigo
- 1 taza y media de agua
- Sal

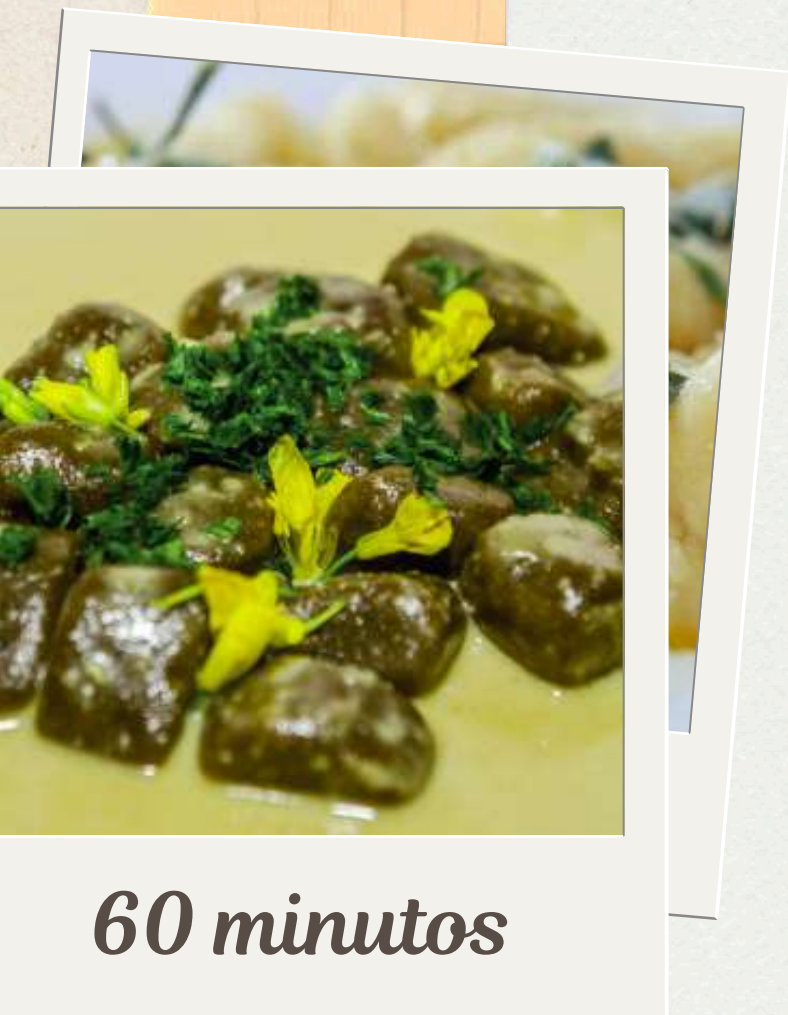
INSTRUCCIONES:

Para la salsa:

- Coloque a saltear la cebolla y el ajo.
- Agregue el queso e incorpore la crema de leche y el vino.
- Revuelva y pase por el colador para obtener una mejor textura.
- Sazone al gusto.

Para los ñoquis:

- Mezcle la harina de ramón y de trigo con agua y sal hasta obtener una masa uniforme.
- Con la masa haga una tira de aproximadamente 2 cm de alto.
- Corte la tira en pedazos de aproximadamente 2 cm de grueso.
- Hierva agua con sal en una olla grande y deje caer los ñoquis.
- Retire los ñoquis cuando suban a la superficie y sírvalos con la salsa gorgonzola.
- Decore al gusto.





60 minutos



3





IZOTE (*Yucca gigantea*)

FLOR DE IZOTE EN IGUAShte

INGREDIENTES:

- 1 taza de flor de izote
- 10 miltomates
- 1/2 libra de pepitoria molida
- 1/2 chile pimiento rojo
- 4 tomates rojos
- 1 tortilla
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- 1 cebolla pequeña
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

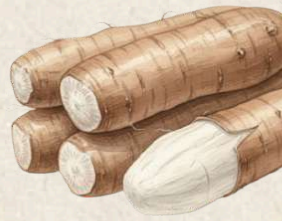
- Lave y ponga a hervir en agua los pétalos de la flor de izote (de preferencia se ponen a hervir dos veces)
- Escurra las flores de izote.
- Ase tomates, chile pimiento, cebolla, ajos, miltomates y la tortilla
- Licúelos junto con la pepitoria y un vaso de agua.
- En un sartén caliente aceite y sofría la salsa del recado.
- Cuando la salsa esté hirviendo agregue las flores de izote previamente cocidas.
- Deje en el fuego durante 10 a 15 minutos.
- Luego de cumplido el tiempo, sirva con tortillas y emplate al gusto.



40 minutos



YUCA (*Manihot esculenta*)



TORTAS DE YUCA

INGREDIENTES:

- 1 libra de yuca
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla grande
- 2 huevos
- Sal al gusto



INSTRUCCIONES:

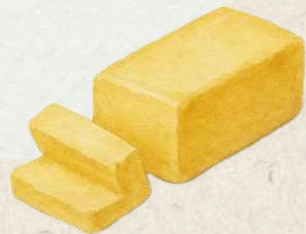
- Lave, pele y corte en rodajas de tamaño mediano la yuca.
- Ponga a cocer las rodajas en un litro de agua.
- Revise la cocción de la yuca atravesándole un tenedor (cuando esté lista debe pasar sin problemas a través de ella).
- Saque la yuca y tritúrela con el tenedor.
- Agregue y mezcle la cebolla finamente picada, la mantequilla derretida y los huevos.
- En un sartén, caliente aceite y vierta la mezcla con una cuchara, dándole la forma circular similar a una tortilla.
- Deje cocer de ambos lados hasta que este doradita.
- Repita la operación tantas veces como rinda la mezcla.



40 minutos



5





TOMILLO (*Thymus vulgaris*)

ACHIOTE (*Bixa orellana*)



POLLO EN CREMA

INGREDIENTES:

- 8 piezas de pollo lavado y sin piel
- 5 tomates lavados picados
- 1 cebolla picada
- 2 ramitas de tomillo
- 1 taza de crema
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de loroco
- Un poquito de achiote

INSTRUCCIONES:

- Cocine el pollo cortado en porciones con cebolla al para que el caldo tenga mejor sabor.
- Reserve el caldo.
- En un sartén, fríe la cebolla y antes que se dore agregue los tomates, tomillo y laurel.
- Fríe hasta que se forme una salsa espesa.
- Agregue la crema, seguir moviendo, incorporara un poco de caldo para darle.
- Agregue el loroco, sal y pimienta déjelos hervir por 5 minutos y listo.
- Hervir tapados por 15 minutos a fuego lento.
- Sirva con arroz blanco.



40 minutos



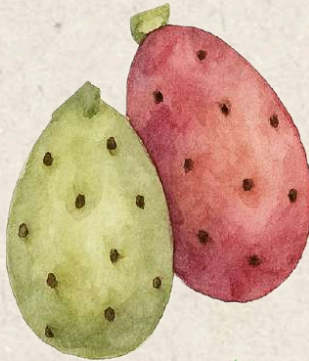


POSTRES

MOUSSE DE CAFÉ Y BRANDY - CAFÉ

HELADO DE TUNO - TUNO

FLAN DE MANGO - MANGO



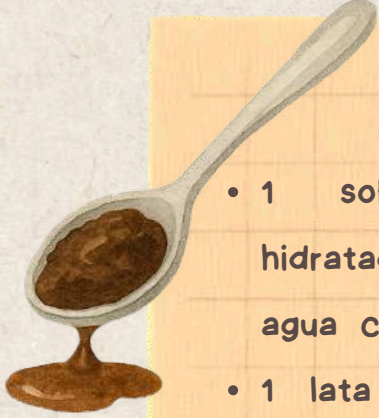
CAFÉ (*Coffea arabica*)



MOUSSE DE CAFÉ Y BRANDY

INGREDIENTES:

- 1 sobre de galletita hidratada en 1/4 de taza de agua caliente
- 1 lata (375 g.) de leche condensada
- 1 lata (225 g.) de media crema
- 5 cucharadas de café soluble diluido en 4 cucharadas de agua caliente.
- 2 cucharadas de Brandy (opcional)



INSTRUCCIONES:

- Mezcle la leche condensada con la media crema, el café diluido, el brandy (opcional) y la galletita previamente hidratada.
- Vierta la preparación en copas
- Refrigere de un día para otro y sirva frío.

15 minutos



TUNO (*Opuntia decumbens*)

HELADO DE TUNO

INGREDIENTES:

- 6 tunos maduros
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de leche o crema
- 1 cucharadita de jugo de limón

Opcion Vegana:

- Sustituir la leche por leche de coco

INSTRUCCIONES:

- Pele los tunos (tener cuidado con las espinas) y licúe la pulpa.
- Cuele y mezcle con la leche, azúcar y limón.
- Lleve la mezcla a congelar.
- Cada 30-40 min remueva con un tenedor para evitar cristales.
- Congele hasta obtener la consistencia deseada.

17 minutos



MANGO (*Mangifera indica*)

FLAN DE MANGO



INGREDIENTES:

- 1 kg mango
- 190 g. queso crema
- 4 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de media crema
- 3 cucharadas (para el caramelo) azúcar
- 1 lata de leche condensada

INSTRUCCIONES:

- Pele y licúe el mango hasta obtener un puré suave.
- Derrita en sartén el azúcar hasta formar caramelo y vierta al fondo del molde.
- Licúe el puré de mango con queso crema, huevos, leche evaporada, media crema y leche condensada.
- Vierta la mezcla sobre el caramelo en el molde.
- Cocine a baño María a fuego medio-bajo durante 60 minutos o hasta que el flan esté firme.
- Deje enfriar, refrigere y desmolde antes de servir.



70 minutos





BEBIDAS

TÉ CHAI CASERO - CARDAMOMO
Y CANELA

AGUA DE ZAPOTE - ZAPOTE

HORCHATA DE MORRO - MORRO





CARDAMOMO (*Elettaria cardamomum*)

CANELA (*Cinnamomum verum*)

TÉ CHAI CASERO



INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua
- 4 bolsitas de té negro
- 4 rodajas de jengibre fresco
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 2 ramitas de canela
- 1/2 cucharadita de clavos de olor
- 1 taza de leche de tu elección
- Miel al gusto

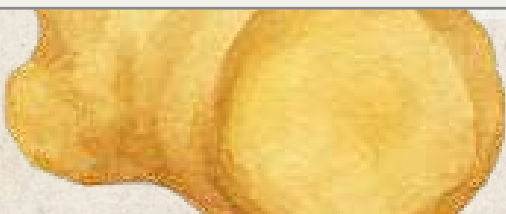


INSTRUCCIONES:

- En una olla grande agregue el agua, las bolsitas de té negro, el jengibre fresco, cardamomo molido, las ramitas de canela y los clavos de olor.
- Hierva a fuego lento durante 10-15 minutos para que los sabores se mezclen.
- Agregue la leche y caliente sin que llegue a hervir.
- Cuele la mezcla y sirva en tazas individuales.
- Endulce con miel al gusto.



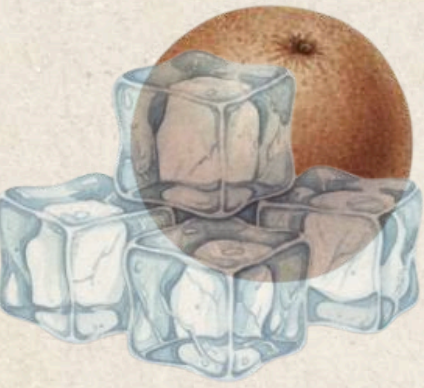
25 minutos



10



ZAPOTE (*Manilkara achras*)



AGUA DE ZAPOTE



INGREDIENTES:

- 3 frutos grandes de zapote
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 5 tazas de agua
- 1 taza de hielo

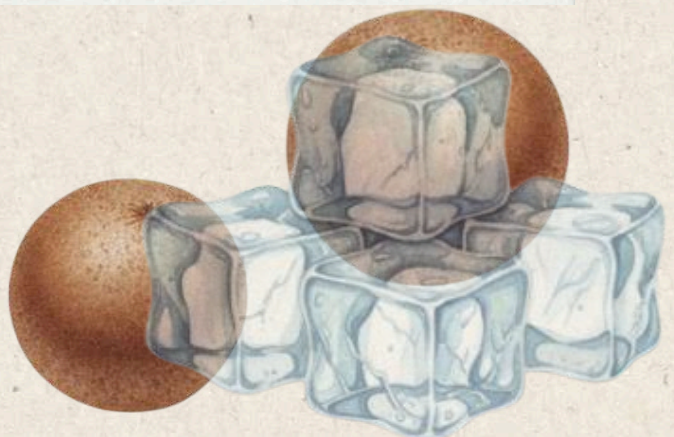


INSTRUCCIONES:

- Licúe la leche evaporada con la pulpa de los zapotes, la leche condensada y la esencia de vainilla.
- Vierta la mezcla en el agua y revuelva bien hasta integrar.
- Sirva en vasos altos con hielo.



17 minutos



MORRO (*Crescentia alata*)

HORCHATA DE MORRO

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de harina de morro
- ½ cucharadita de vainilla líquida
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí tostado
- 1 litro de agua fría o leche
- ½ cucharadita de canela en polvo

INSTRUCCIONES:

- En un recipiente grande, coloque la harina de morro y añada poco a poco 1 taza de agua.
- Mezcle bien hasta formar una pasta sin grumos.
- Añada el resto del agua (o leche, si prefiere una versión más cremosa). Revuelva constantemente para integrar todo.
- Agregue el azúcar, la canela y la vainilla. Si desea, puedes añadir el ajonjolí tostado.
- Si nota que quedan restos de harina sin disolver, cuele la mezcla con una tela fina o colador.

20 minutos

HARINA
DE
MORRO

12

REFERENCIAS

Grusak, M. A. y DellaPenna, D. (1999). Improving the nutrient composition of plants to enhance human nutrition and health. *Annual Review of Plant Physiology and Plant Molecular Biology*, 50(1), 133–161. <https://doi.org/10.1146/annurev.arplant.50.1.133>

Krishnan, S., Moreau, T., Kuehny, J., Novy, A., Greene, S. L. y Khoury, C. K. (2019). Resetting the table for people and plants: Botanic gardens and research organizations collaborate to address food and agricultural plant blindness. *Plants, People, Planet*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.1002/ppp3.34>

Miller, A. J., Novy, A., Glover, J., Kellogg, E. A., Maul, J. E., Raven, P., & Wyse Jackson, P. (2015). Expanding the role of botanical gardens in the future of food. *Nature Plants*, 1(15078). <https://doi.org/10.1038/NPLANTS.2015.78>

Pironon, S., Ondo, I., Diazgranados, M., Allkin, R., Baquero, A. C., Cámara-Leret, R., Canteiro, C., Dennehy-Carr, Z., Govaerts, R., Hargreaves, S., Hudson, A. J., Lemmens, R., Milliken, W., Nesbitt, M., Patmore, K., Schmelzer, G., Turner, R. M., van Andel, T. R., Ulian, T., ... Willis, K. J. (2024). The global distribution of plants used by humans. *Science (New York, N.Y.)*, 383(6680), 293–297. <https://doi.org/10.1126/science.adg8028>

Reddy, G. y van Dam, R. M. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: Insights from Singapore. *Appetite*, 149(104633), 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>

Schaal, B. (2019). Plants and people: Our shared history and future. *Plants, People, Planet*, 1(1), 14–19. <https://doi.org/10.1002/ppp3.12>



JARDÍN
BOTÁNICO
— CECON-USAC —

HARINA
DE
MORRO