


# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

## ELABORACIÓN DE TEXTO

EJECUCIÓN DE UN RECETARIO  
GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE  
GUIECHACHI MEDIANTE UN BLOG

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

SHAREN ISIDRA LÓPEZ LÓPEZ

DIRECTOR DE TESIS

L.G. OSCAR RANULFO PÉREZ LLAVEN



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

AGOSTO 2024



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 11 de septiembre de 2024

C. Sharen Isidra López López

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Ejecución de un recetario gastronómico de la flor de guiechachi mediante un blog

En la modalidad de: Elaboración de Texto

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtro. Vicente Tadeo Ramos Cruz

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtro. Oscar Ranulfo Pérez LLaven

Firmas



COORDINACIÓN  
DE TITULACIÓN

## CONTENIDO

CONTENIDO .....	6
INTRODUCCIÓN .....	1
JUSTIFICACIÓN .....	3
OBJETIVOS .....	5
<b>OBJETIVOS GENERALES</b> .....	5
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	5
MARCO TEORICO.....	6
<b>ZAPOTECAS</b> .....	6
<b>OAXACA</b> .....	7
<b>ISTMO DE TEHUANTEPEC</b> .....	7
<b>ANTECEDENTES HISTÓRICOS</b> .....	8
<b>LENGUA</b> .....	8
<b>TRADICIONES</b> .....	9
<b>VESTIMENTA</b> .....	10
<b>JUCHITAN</b> .....	10
<b>LAS TRADICIONES DE JUCHITÁN</b> .....	11
<b>CALENDARIO FESTIVO DE JUCHITÁN</b> .....	11
<b>RITUALES Y CEREMONIAS</b> .....	12
<b>LA GASTRONOMÍA DE JUCHITÁN</b> .....	12
<b>BEBIDAS PREHISPANICAS</b> .....	12
<b>BUPÚ</b> .....	12
<b>CACAO</b> .....	13
<b>MAÍZ</b> .....	13
<b>PILONCILLO</b> .....	14
<b>UNIÓN HIDALGO</b> .....	14
<b>HISTORIA</b> .....	15
<b>TRADICIONES Y COSTUMBRES DE UNIÓN HIDALGO.</b> .....	16
<b>CALENDAS</b> .....	16
<b>FIESTAS POPULARES</b> .....	17
<b>FLOR DE GUIECHACHI O FLOR DE MAYO</b> .....	18

PLUMERIA AMARILLA:.....	20
PLUMERIA ROSA:.....	21
PLUMERIA BLANCA .....	21
<b>DESCRIPCIÓN DE LA FLOR DE MAYO .....</b>	<b>24</b>
<b>USOS DE LA FLOR DE GUIECHACHI.....</b>	<b>26</b>
<b>CONTENIDO NUTRITIVO .....</b>	<b>27</b>
<b>¿QUÉ ES UN BLOG?.....</b>	<b>28</b>
<b>VENTAJAS DE TENER UN BLOG .....</b>	<b>29</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>30</b>
POBLACION:.....	30
TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS: .....	30
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>33</b>
<b>RECONOCIMIENTO .....</b>	<b>33</b>
<b>CONTENIDO.....</b>	<b>34</b>
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>OBJETIVO .....</b>	<b>36</b>
<b>RECETARIO GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE GUIECHACHI .....</b>	<b>37</b>
<b>BUPÚ .....</b>	<b>38</b>
<b>CHINGOROLO CON INFUSIÓN DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>39</b>
<b>LIMONADA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>40</b>
<b>MOLE OAXAQUEÑO .....</b>	<b>41</b>
<b>GALLETAS DE AVENA DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>43</b>
<b>CHOCO CHIPS .....</b>	<b>44</b>
<b>CUPCAKES DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>45</b>
<b>TAMAL DE SALSA VERDE CON LA FLOR DE MAYO .....</b>	<b>46</b>
<b>BROCHETAS DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>48</b>
<b>SOPA FRÍA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>49</b>
<b>ENSALADA DE LECHUGA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>50</b>
<b>CHAMPURRADO CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>51</b>
<b>GARNACHAS CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>52</b>
<b>MEMELA DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>53</b>
<b>GLOSARIO .....</b>	<b>57</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen 1 Estado de Oaxaca, (Oaxaca Cuktura, 2016, p.1).....	7
Imagen 2 Regiones del estado de Oaxaca .....	7
Imagen 3 Traje típico de la mujer.....	10
Imagen 4 Traje regional del hombre .....	10
Imagen 5 Carro alegórico de las regadas. ....	16
Imagen 6 Fiesta tradicional del santo.....	17
Imagen 7 Muñecos tradicionales .....	17
Imagen 8 Plumeria Rubra rosa.....	23
Imagen 9 Plumeria Rubra Blanca .....	23
Imagen 10 Plumeria Rubra Amarilla.....	23
Imagen 11 Fusión de plumeria rubra amarilla y rosa.....	23
Imagen 12 Plumeria Rubra rosa muy poca vista su siembra en Unión Hidalgo. ....	23
Imagen 13 Plumeria Rubra más común. ....	23
Imagen 14 Tallo, hojas. ....	24
Imagen 15 Nervadura, pecíolo e inflorescencias. ....	24
Imagen 16 Árbol completo de la flor de guiechachi.....	24
Imagen 17 Germinación epígea (Destock tesis, p.3) .....	25
Imagen 18 Recorrido Político portando flor de guiechachi .....	26
Imagen 19 Cierre de campaña portando flor de guiechachi .....	26
Imagen 20 Bebida Bupú.....	38
Imagen 21 Bebida Chingorolo. ....	39
Imagen 22 Limonada con flor de mayo.....	40
Imagen 23 Mole Oaxaqueña.....	41
Imagen 24 Galleta de avena con flor de mayo .....	43
Imagen 25 Galleta choco chips con flor de mayo.....	44
Imagen 26 Cup cake con flor de mayo. ....	45
Imagen 27 Tamal con flor de mayo .....	46
Imagen 28 Pozole con flor de mayo. ....	47
Imagen 29 Brocheta con flor de mayo. ....	48
Imagen 30 Sopa fría con flor de mayo.....	49
Imagen 31 Ensalada con flor de mayo. ....	50
Imagen 32 Champurrado con flor de mayo.....	51
Imagen 33 Garnachas con flor de mayo.....	52
Imagen 34 Memela con flo de mayo.....	53

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía es un arte que, a lo largo de los siglos, ha evolucionado y se ha enriquecido con ingredientes que, en muchos casos, nos brinda la naturaleza de manera generosa. Entre estos ingredientes se encuentra la flor de Guiechachi o coloquialmente conocida como Flor de mayo (Plumeria Rubra L.) la cual ha emergido con elementos versátiles y estéticamente cautivadores que no solo decoran nuestros platos, sino que también aportan sabores, aromas y texturas únicas.

El presente recetario se dedica a explorar las infinitas posibilidades culinarias de una flor comestible específica, cuyo potencial gastronómico promete transformar y elevar las experiencias culinarias cotidianas a nuevas alturas.

La inclusión de flores comestibles en la cocina no es un concepto nuevo; civilizaciones prehispánicas como los mayas, aztecas y zapotecas ya incorporaban flores en sus preparaciones culinarias.

Sin embargo, en la cocina contemporánea, ha habido un resurgimiento del interés por estos delicados ingredientes, las flores comestibles no solo embellecen los platos con sus vibrantes colores y formas, sino que también aportan un rango de sabores que va desde lo dulce y floral hasta lo picante y herbáceo.

La flor de mayo, cuya selección no ha sido al azar, sino que a base de sus características organolépticas y su versatilidad en la cocina han captado el interés por experimentarlo en nuevos platillos gastronómicos.

Cabe mencionar que el abordar la utilización de la flor de mayo en platillos nuevos, no ha sido fácil, debido a la poca información existente en la actualidad, falta de interés de las nuevas generaciones y desinformación culinaria de la flor en nuevos platillos.

Por lo que la divulgación tecnológica en redes sociales puede ser posible y la actualización para la utilización de un ingrediente que se niega a desaparecer y que se encuentra involucrado en múltiples preparaciones, como se menciona en esta recopilación de información documental.

En el contexto de la gastronomía moderna, y la utilización de la flor de mayo destaca no solo por su belleza, sino también por su utilización ancestral en diversos ritos, tradiciones y culturas locales. Además de su capacidad para añadir un toque de sofisticación a los platos, esta flor es muy versátil en su ocupación culinaria, desde bebidas, platos fuertes y postres.

Al explorar su uso en diversas recetas, demostraremos cómo puede integrarse de manera armoniosa y creativa en una dieta equilibrada y saludable.

## JUSTIFICACIÓN

La gastronomía Oaxaqueña tiene una rica amalgama de sabores, colores y tradiciones que ha conquistado paladares de todo el mundo. Esta flor, con su belleza efímera y su sutil sabor, ha sido una joya oculta en la cocina istmeña durante generaciones.

Pero en los tiempos modernos, su presencia en los platos tradicionales se ha desvanecido, en esta exploración, se examinará la falta de interés en la flor de mayo, así como la necesidad de su integración en un recetario culinario que revitalice su uso en la cocina contemporánea.

A lo largo de este viaje, descubriremos la riqueza cultural y el potencial gastronómico que la flor de mayo aporta a la mesa istmeña.

En Unión Hidalgo Oaxaca, región del Istmo de Tehuantepec la flor de mayo simboliza renacimiento espiritual y se utiliza como una ofrenda a los muertos los primeros 40 días que este ser parte al eterno oriente.

A través de una selección cuidadosa de recetas, pretendemos mostrar su versatilidad y cómo puede ser utilizada para realzar los sabores y la presentación de los platos. Cada receta ha sido elaborada con un enfoque en destacar las cualidades únicas de la flor, ya sea como ingrediente principal o como un toque sutil que complementa otros sabores.

Proporcionamos consejos prácticos para el cultivo doméstico, lo que permitirá a los lectores disfrutar de esta flor fresca y en su mejor estado, directamente desde su jardín o huerto.

El recetario y el blog no es una guía culinaria, sino también una invitación a redescubrir la conexión entre la naturaleza y la gastronomía.

A través de la utilización de esta flor comestible, buscamos fomentar una cocina más creativa, consciente y respetuosa con los ingredientes que la tierra nos proporciona.

Esperamos que este viaje culinario inspire a los lectores a experimentar, innovar y disfrutar de la maravillosa fusión de sabores y colores que esta flor puede ofrecer.

En la iglesia de los pescadores que se encuentra ubicada cerca del panteón municipal, los primeros 9 días se ubica una cruz con la flor de mayo acompañado de otras flores entre ellas el jazmín, simbolizando una guía para que el alma de las personas pueda encontrar eterno descanso, después de los 9 días se repite lo mismo con la cruz de la flor de mayo, pero en este caso es en la casa del difunto hasta cumplir los 40 días del eterno descanso.

Una de las tradiciones del pueblo de Unión Hidalgo, es el robo o rapto de la mujer y los hombres son encargados de realizar la corona de flores, donde la flor de mayo resalta y es utilizada por sus colores y su específico aroma.

En las campañas políticas, los representantes acostumbran a utilizar las cadenas de la flor de mayo, más conocidas como flor de gobernador por la esencia de su aroma y sus radiantes colores. (Manzo, 2017, p. 1).

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVOS GENERALES**

Documentar, desarrollar y difundir recetas creativas y atractivas que incluyan la flor de mayo como ingrediente principal con el propósito de aumentar el conocimiento, interés y aprecio por este recurso gastronómico, preservar tradiciones culinarias locales y promover una alimentación más diversa y sostenible entre las nuevas generaciones a través de un blog culinario.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Recabar recetarios tradicionales existentes sobre la flor de mayo, con la finalidad de reconstruirla a la actualidad.
- Establecer y mantener un blog culinario en línea dedicado a la difusión de las recetas y la promoción de la flor de mayo como recurso gastronómico, promocionando contenido de calidad de forma regular.
- Diseñar un recetario de un conjunto de recetas establecidas que sean accesibles y que integren la flor de mayo como ingrediente clave, demostrando su versatilidad.

## **MARCO TEORICO**

Según Hernández, R. et al (2014) nos mencionan que:

Nuestro marco teórico consistiría en comenzar los estudios de difusión de innovaciones que, de una u otra manera, han hecho referencia al problema de investigación. Comentar implicaría describir cada estudio, el contexto en que se realizó y los resultados y las conclusiones a las que se llegó. (p. 72).

A continuación, se documenta la información correspondiente al ingrediente principal para la elaboración de recetas tradicionales de la región de unión hidalgo.

Se dará a conocer los usos y costumbres en las tradiciones Oaxaqueñas, centrándose en específico a la región de Juchitán y Unión Hidalgo en Oaxaca, haciendo un viaje por su geografía, flora, fauna, usos, costumbres, tradiciones, recetas, ingredientes principales en sus rituales religiosos, políticos y de sanación.

A raíz de la poca información que existe sobre la flor de mayo en la actualidad, la investigación se realizó mediante información documental existentes, entrevistas a cocineras tradicionales e historiadores, páginas científicas en la web, revistas y libros.

### **ZAPOTECAS**

El término zapoteco proviene del vocablo náhuatl Tzapotécatl, que significa "pueblo del Zapote". Los zapotecos no constituyen un grupo cultural homogéneo; la etnografía hace mención a cuatro ramas y ubicaciones básicas. El grupo de la Sierra Norte se autodenomina Bene xon, en tanto que los grupos del Istmo y de los Valles Centrales se denominan a sí mismos Binnizá (binni, gente; zá, nube: gente que proviene de las nubes). (Repositorio Universitario, 2010, p.1)

## OAXACA



Imagen 1 Estado de Oaxaca, (Oaxaca Cultura, 2016, p.1)

El estado de Oaxaca está localizado en la región suroeste del pacífico mexicano: limita al norte con Puebla y Veracruz, al este con Chiapas, y al Oeste con Guerrero. La entidad posee una superficie náutica de 11 mil 351 kilómetros cuadrados y está ubicado a mil 558 metros sobre el nivel medio del mar. (Oaxaca Cultura, 2016, p.1)

Como podemos observar en la imagen Oaxaca cuenta con 8 regiones geoeconómicas: Cañada, Costa, Istmo, Mixteca, Papaloapan, Sierra Norte, Sierra Sur y Valles Centrales; siendo su capital la ciudad de Oaxaca de Juárez, considerada Patrimonio Cultural e Histórico de la Humanidad. (INEGI, 2000, como se citó en OaxacaMio, p.1)

En el estado de Oaxaca predomina el clima tropical, su temperatura media anual es de 18°C. No obstante, la accidentada geografía provoca variaciones del clima. Por ejemplo, en los litorales prevalece una temperatura promedio de 27°C, mientras que en el Valle de Oaxaca la temperatura media es de 22°C. Por su parte, en las regiones altas de las montañas impera el clima frío.

## ISTMO DE TEHUANTEPEC



Imagen 2 Regiones del estado de Oaxaca

El Istmo de Tehuantepec es la parte más angosta de la República Mexicana; en la imagen podemos observar que se localiza al sureste, en el estado de

Oaxaca y está conformado por los distritos de Juchitán y Tehuantepec y colinda, al norte, con el istmo veracruzano; al sur con el Océano Pacífico; al oeste con la Sierra Juárez y con la Sierra Madre del Sur, y al este con el estado de Chiapas.

Las cinco poblaciones más importantes en el Istmo son: Juchitán, Tehuantepec, Salina Cruz, Matías Romero y Ciudad Ixtepec, consideradas como ciudades. La población zapoteca se concentra en las dos de mayor densidad: Juchitán y Tehuantepec.

Son 22 los municipios del distrito de Juchitán y 19 del de Tehuantepec con población zapoteca. La extensión territorial de ambos distritos es de 1 997 557 km<sup>2</sup>, de los cuales el primero ocupa 1 330 046 y el segundo 667 511 km<sup>2</sup>.

## **ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

El Istmo de Tehuantepec vuelve a ser parte del estado de Oaxaca en 1856, al quedar anulado el acuerdo que lo consideraba como territorio federal. En 1911 fue electo gobernador Benito Juárez Maza. En noviembre de ese año José F. Gómez se levantó en protesta por la designación del jefe político de Juchitán. Intentando viajar a México para dialogar con Madero, Che Gómez es asesinado por órdenes del gobernador, quien entra a Juchitán a pacificar el levantamiento.

La pacificación lograda por Juárez se convirtió muy pronto en una serie de nuevos brotes de rebelión por todo el Istmo. Al golpe de Huerta se ofrece amnistía a los chegomistas que se exiliaron en la ciudad de México y de ahí al estado de Morelos para combatir a Zapata.

## **LENGUA**

Los territorios mesoamericanos, hacia el año 7000 a.C., coexistieron dialectos emparentados entre sí; alrededor del 4000 a.C. se produjo la distinción del otomangue, de donde provienen el mixteco, el otomí, el chinanteco y el zapoteco. El zapoteco del istmo es producto de una posterior separación que se produjo alrededor del año 1500 a.C.

El istmo de Tehuantepec está lleno de riquezas como son: artesanías, vestimenta, gastronomía, tradiciones y sus costumbres. Las diferentes regiones del Istmo de Tehuantepec, comparten lo anterior mencionado, sin embargo, cada región tiene su particularidad. (Gobierno de México, 2017, p. 17)

## **TRADICIONES**

La celebración de las Velas Istmeñas es una de las fiestas más populares de la región, se lleva a cabo desde la época prehispánica, son fiestas o reuniones que se realizan durante la noche cuyo motivo inicialmente fue pedir tiempos propicios a los dioses para la agricultura, principalmente en el mes de mayo, por ello se dice “mayo es el mes de las velas”.

En la actualidad, estas celebraciones se realizan en varios meses del año, ya que cada barrio de las comunidades de la región tiene su vela distintiva en honor a su santo patrón. Por citar algunas, están la de San Lucas, San Juan, San Marcos, San Mateo y, de las más importantes, la vela Sandunga de Tehuantepec.

Mientras que en Juchitán que es la cabecera municipal principal se festejan las tradicionales "Renombradas Velas de Juchitán" por mencionar algunas como; La Vela de los pescadores, vela jazmín, vela San Isidro Norte y sur, vela de san Pedro Mártir, vela San Juan, vela Calvario, etc.

La festividad más importante y más reconocida de todo el Istmo Oaxaqueño está la Vela principal en honor al Santo Patrono de Juchitán, "la Vela Grande de San Vicente Ferrer", considerada la vela más antigua del istmo de Tehuantepec. (web wikida, s.f, p. 1)

## VESTIMENTA



*Imagen 3 Traje típico de la mujer*

Las mujeres usan huipil y falda de terciopelo o en la actualidad piel de ángel negro bordado a mano con grandes flores multicolores. La falda va acompañada con un bello holán de tira bordada blanca, bajo la cual se lleva un refajo de popelina blanca con aplicaciones de encaje, largos flecos dorados y una mascada de seda anudada en la cintura, se puede complementar con el resplandor.



*Imagen 4 Traje regional del hombre (Gobierno de Mexico, p.1)*

El traje típico masculino incluye una camisa, generalmente blanca, con un cuello cuadrado y adornos llamativos en el pecho y la espalda. Los bordados, al igual que en los trajes femeninos, pueden ser muy elaborados, y a veces incorporan flores y animales de la región.

Los pantalones, usualmente del mismo material y color que la camisa, son rectos y sencillos.

Los hombres también suelen llevar un pañuelo o bandana roja alrededor del cuello y un sombrero de palma decorado con cintas y otros detalles. (Oaxaca autentico, s.f, p. 1)

## JUCHITAN

El municipio de Juchitán de Zaragoza corresponde al Distrito del mismo nombre que cuenta con 22 municipios; se encuentra ubicado en la región del Istmo de Tehuantepec y se sitúa al Sureste de la capital del estado de Oaxaca a una distancia de 268 Km. Limita al norte con los municipios de Asunción Ixtaltepec, El Espinal y San Miguel Chimalapa; al sur con San Mateo del Mar, Santa María Xadani, la Laguna Superior (Santa Teresa); al oeste con Asunción Ixtaltepec, El Espinal, San Pedro Comitancillo, San Blas Atempa y San Pedro Huilotepec y al

este con Santo Domingo Ingenio, Unión Hidalgo y San Dionisio del Mar. (Zapoteco Juchitán, s.f, p 1)

## **LAS TRADICIONES DE JUCHITÁN**

En Juchitán se conservan tradiciones y costumbres que reflejan la rica historia de los zapotecas, la etnia indígena predominante en la región. Las festividades religiosas son eventos importantes en la comunidad, marcadas por desfiles coloridos, música, baile y comidas comunitarias.

Algunas de estas festividades incluyen la celebración de los días santos y las velas, que son fiestas que duran toda la noche y a menudo incluyen la música tradicional zapoteca, conocida como son juchiteco.

## **CALENDARIO FESTIVO DE JUCHITÁN**

- **VELA DE LAS AUTÉNTICAS INTRÉPIDAS BUSCADORAS DEL PELIGRO:**

Cada mes de mayo, la comunidad de personas transgénero de la región celebra su identidad y contribución a la sociedad juchiteca con una fiesta llena de alegría, música y baile.

- **FIESTA DE SAN VICENTE FERRER:**

Esta fiesta religiosa anima las calles de Juchitán en abril con procesiones, danzas tradicionales y la preparación de platillos locales.

- **CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LOS MUERTOS:**

Reconocida en toda la región como una festividad de respeto a los ancestros y la vida después de la muerte con altares maravillosamente decorados y velas encendidas en los cementerios durante toda la noche. (Oaxaca Capital, 2021, p. 1)

Xandu es el Nombre del Día de Muertos en Zapoteco El Día de Muertos es una celebración mexicana de origen prehispánico que honra a los difuntos. En Juchitán, la celebración se realiza durante los días 30 y 31 de octubre, aunque anteriormente los zapotecas antiguos les rendían culto del 25 al 30 de octubre, basados en su calendario religioso conocido como

(Biguie') y después de la llegada de los españoles, se nombró como Xandú (Todos Santos).

(web wikida, s.f, p. 1)

## **RITUALES Y CEREMONIAS**

Los rituales y ceremonias de Juchitán son tan diversos como el arco iris que colorea las elaboradas enaguas de las mujeres zapotecas en un día festivo. Cada uno, ya sea un bautismo, una boda o un funeral, lleva consigo la antigua herencia de los zapotecas, dejando las sombras del pasado iluminar el presente.

## **LA GASTRONOMÍA DE JUCHITÁN**

La cocina zapoteca es otro aspecto fundamental de la cultura de Juchitán. Las recetas pasadas de generación en generación son preparadas con ingredientes locales, ofreciendo sabores únicos y auténticos. Entre los platos más representativos se encuentran: el mole negro, tamales de iguana y las tortillas gigantes llamadas tlayudas. (Oaxaca Capital, 2021, p.1)

## **BEBIDAS PREHISPANICAS**

Nuestros antepasados zapotecas se adaptaron a su gastronomía antigua creando una infinidad de recetas con productos muy reconocidos en la actualidad, como son; el maíz (uno de los ingredientes fundamentales en la gastronomía istmeña) y el cacao.

La información sobre las bebidas prehispánicas es muy escasa, pero hay una en especifica que los zapotecas adaptaron a su gastronomía que uno de sus ingredientes es la flor de mayo, llamado Bupú.

En la actualidad muy pocas personas conocen que la flor de mayo o guinchachi como los zapotecas lo conocen es un ingrediente base del Bupú.

## **BUPÚ**

El Bupú de origen zapoteca que significa en español “espuma”, es una bebida tradicional de Juchitán de Zaragoza; se piensa que su origen se remonta a eras milenarias, ya que los antiguos comentan que era la bebida de sus emperadores y de los Dioses. Esta bebida consiste en una

mezcla de atole caliente con la espuma que se realiza a base de flor de mayo, cacao, canela, piloncillo. (Manzo, 2017, p. 1).

## **CACAO**

### **¿Qué es el cacao y para qué sirve?**

El Cacao es un árbol tropical de hoja perenne cultivado por sus semillas comestibles. Es originario de las selvas bajas de las cuencas de los ríos Amazonas y Orinoco y en la actualidad se cultiva comercialmente en los trópicos del Nuevo Mundo, así como en África occidental y Asia tropical.

Para los mayas y los aztecas el cacao representaba mucho más que un alimento. Estas culturas milenarias lo utilizaban para preparar bebidas, como moneda de intercambio, y como símbolo de abundancia. Pero no solo las antiguas civilizaciones hacían uso del cacao.

A través de la agricultura familiar los pobladores de Tabasco unen las raíces del pasado con el presente. El xocoatl era una bebida producida por los mayas que, conforme a algunos textos, estaba dedicada a los dioses. De hecho, el nombre científico del árbol, significa "alimento de los dioses" en griego. (National Geographic, 1996, p.1)

## **MAÍZ**

El maíz es un ingrediente fundamental para la gastronomía istmeña ya que la mayoría de sus platillos están realizadas a base de maíz.

antiguos imperios de los mayas y los aztecas hasta las comunidades indígenas contemporáneas, el maíz ha sido un alimento básico y sagrado. Su cultivo y consumo están arraigados en las tradiciones y creencias de las comunidades indígenas, y su importancia trasciende lo culinario.

En la actualidad, el maíz nativo sigue siendo una parte esencial de la dieta y la identidad cultural de muchas comunidades en América Latina.

A pesar de la influencia de la agricultura industrial y la globalización, muchas personas continúan cultivando y consumiendo variedades de maíz nativo, preservando así las tradiciones y la diversidad genética relacionadas con este cultivo ancestral.

El maíz nativo es mucho más que un simple ingrediente en la gastronomía. Es una forma de conectar con nuestras raíces, honrar a nuestros antepasados y mantener vivas las tradiciones culinarias que han sido transmitidas de generación en generación. (Unam Global, 2022, p 1)

## **PILONCILLO**

Al piloncillo en náhuatl se le conoce como chiancaca, que el diccionario náhuatl traduce como "mazapán de la tierra".

En 1493, en la época de la conquista de América por los españoles, durante el mestizaje culinario, se introdujo el cultivo de la caña de azúcar, en aquel periodo era la principal fuente endulzante para campesinos y habitantes del medio rural.

se realiza los siguientes pasos:

- Se recolecta la caña de azúcar y se exprime para obtener el jugo (trapiches).
- El bagazo que sobra se deja secar y es usado para atizar el horno.
- El jugo de la caña se calienta en el horno hasta su punto de ebullición. Se traslada a una revolvedora que no cesa de girar hasta hacer el dulce espeso.
- Cuando todo esté espeso, se vacía en moldes de madera con forma de cono, como comúnmente se conoce el piloncillo.
- En frío, se desmolda y empaca para su distribución.

(Mxc, 2020, p1)

## **UNIÓN HIDALGO**

Unión Hidalgo o Rancho Gubiña, es una población ubicada en la región del Istmo de Tehuantepec, cabecera del municipio del mismo nombre, en el Estado de Oaxaca, al sureste de

México, directamente al norte de la Laguna Superior entre los paralelos 16°43' de latitud norte y los 96°17' de latitud oeste a una altitud de 20 metros sobre el nivel del mar. (Mapcarta, s.f, p.1)

## **HISTORIA**

Unión Hidalgo tiene sus orígenes en familias procedentes de la ciudad de Juchitán de Zaragoza, que fundaron una ranchería que primeramente denominaron "Rancho Gubiña". La palabra "Gubiña" significa "Palma", y hace que se le conozca comúnmente como "Rancho Pobre" (aunque en realidad siempre se ha mostrado próspera en la ganadería y la agricultura).

Posteriormente, entre las mismas familias fundadoras se presentaron varios conflictos que culminaron en la división de la ranchería en dos partes: Rancho Gubiña Guía (Rancho Gubiña Norte) Y Rancho Gubiña Guete (Rancho Gubiña Sur).

Después, familias de la misma región en busca de tierra que cultivar se establecieron en diferentes puntos de lo que hoy es el área de la población, formando así nuevas rancherías tales como: Rancho Pandu, Rincón Sombrero, La Palma y Chicapita.

En el año de 1882, Francisco León Hernández, jefe político del distrito de Juchitán, consideró conveniente unir a todas las rancherías y establecer un solo núcleo de población. Trató de convencer a los distintos pobladores, pero no lo logró. Ante la negativa de su petición mandó incendiar las rancherías y obligó a sus habitantes a abandonarlas y a concentrarse únicamente en Rancho Gubiña Guía, y formar un solo poblado.

El 29 de septiembre de 1882 le dieron por nombre Unión Hidalgo: Unión, por la integración de las diferentes rancherías, e Hidalgo, en honor al padre de la patria Don Miguel Hidalgo y Costilla. (Unión hgo, 2023, p.1)

## TRADICIONES Y COSTUMBRES DE UNIÓN HIDALGO.



*Imagen 5 Carro alegórico de las regadas.*

Unión Hidalgo es un pueblo rico en tradiciones y costumbres: la más popular es la vela de San Pedro Apóstol, el santo patrono del pueblo. También se celebran otras fiestas: "calendas", "regadas de frutas", "velas" y "lavadas de olla".

### CALENDAS

Las calendas son una serie de tributos a las personas que son los mayordomos y a la señorita que será coronada reina. Las mezclas de sabores y aromas que existen se fusionan en la gastronomía istmeña, y hacen que resalte algo peculiar de Oaxaca; el mezcal.

Se suele servir el chingorolo es una bebida refrescante realizada a base de mezcal, sal de gusano, jugo de naranja, toronja, limón y sangría. Esta bebida es tradición y se reparte durante el recorrido de estas festividades a las personas que acompañan o asisten al evento como una ofrenda de agradecimiento.

Unión hidalgo y Juchitán hacen una fusión sobre sus costumbres, tradiciones y gastronomía para difundir la flor de guiechachi en el siguiente proyecto de investigación con sus técnicas culinarias e ingredientes base.

Las Regadas: las regadas es una celebración que se lleva a cabo con un recorrido de carros: alegóricos.

as mujeres son las que más participan ya que muestran sus variedades de trajes, sus joyas y su cooperativismo. Las regadas se inician y terminan en el mismo punto. Todas recorren las principales calles del poblado, y una señorita es la encargada de llevar las festividades que es la

reina. Anteriormente se regaban frutas, pero con el paso del tiempo eso se fue modificando, y ahora se arroja todo tipo de productos.

## FIESTAS POPULARES

La fiesta titular de la fundación del pueblo, se celebra del 28 al 30 de septiembre. En el mes de abril la vela de los Pescadores, el 3 de mayo la vela de la Santa Cruz, la vela de San Vicente Chico y San Vicente Grande en la segunda quincena de mayo; del 26 al 30 de junio la vela de San Isidro Labrador; María Santísima, San Pedro Apóstol; Santo Domingo de Guzmán los primeros días de agosto; a Santa Cecilia el 22 de noviembre; en el municipio de



*Imagen 6 Fiesta tradicional del santo.*

Unión Hidalgo en su la mayoría de sus celebraciones las realizan en honor a los santos que ahí mismo radican y que la gente es muy creyente, sin embargo, existen otros tipos de fiestas que se llevan a cabo cada año, esto se hace en honor a las personas que trabajan o realizan cierta actividad dentro de esta, o que desde hace ya muchos años atrás la misma gente le determina este nombre, es por eso su celebración, como son:

- Las fiestas de los "Bola Lari" (hombres que viven en casa de la suegra)



*Imagen 7 Muñecos tradicionales*

- De los "Muxes" que en la lengua zapoteca significa "homosexuales"
- De la Santa Cruz (albañiles)
- De los Macheteros
- De las Tabernerias (Corona-Carta Blanca)
- De los "Flojos"

- De los Panaderos
- De la Santa Cruz de los Pescadores
- De la Santa Cruz de Pasión Goola (que en español significa Gran Pasión).
- De San Isidro Labrador, patrón de los agricultores.

La diversidad de costumbres, tradiciones y gastronomía que existen en el istmo de Tehuantepec son diferentes, sin embargo, siempre esta presente lo que representa al istmo; la vestimenta, la gastronomía y la esencia de la alegría con la que estas son llevadas a cabo. (Tradiciones y costumbres de unión hidalgo, Oaxaca, 2012, p 1)

## **FLOR DE GUIECHACHI O FLOR DE MAYO**

Las flores proyectan un concepto abstracto asociado a la naturaleza de la existencia. Para los totonacos simplifica el sacrificio y amor puro, aquella fragancia, extraordinariamente sugestiva, que se destinó como tributo para los dioses y deleite de los mortales. (Culturas populares, 2017, p. 33)

Los mayas consideraban a esta flor como un simbolismo del amor, creían que la flor de mayo tenía el poder de purificar el alma y conectarla con el mundo espiritual, creación y vida eterna. (Admagazine, 2024, p.1).

El género Plumería fue creado para honrar a Charles Plumier (latinizado como Plumerius, de allí Plumeria y no "Plumieria"), uno de los primeros colectores de plantas en el neotrópico, particularmente en el Arco Caribe. El género Pertenece a la familia Apocynaceae, un grupo taxonómico que incluye plantas notables por su elegante porte y bellas flores. (Cicy, 2012, p, 1). Es una familia de plantas con flores comúnmente conocida como la familia del vellorita. Esta familia está ampliamente distribuida, con miembros que se encuentran en todo el mundo, aunque la mayoría son nativos de regiones subtropicales y tropicales. La característica distintiva

de esta familia es su savia lechosa, la cual suele estar presente en los tallos o las hojas. Además, la familia, Apocynaceae se caracteriza por su amplia gama de hábitos de crecimiento, que incluyen árboles, arbustos, plantas herbáceas y enredaderas. (Planta do, 2023, p1)

### **NOMBRES COMUNES**

En México, Plumería rubra ocupa un lugar especial tanto en la cultura local como en el folclore, con varias regiones atribuyendo nombres únicos a esta planta vibrante. Comúnmente se le conoce como “Flor de Mayo”, debido a su temporada de floración que generalmente ocurre en mayo. Otro nombre prevalente es 'Nahui Ollin', que se traduce aproximadamente como 'Cuatro Movimiento' en la lengua indígena náhuatl.

En la Península de Yucatán, un apodo particularmente colorido otorgado a Plumería rubra es 'Flor de la Cruz', que se traduce como 'Flor de la Cruz'. Este apodo está vinculado a una leyenda local que asocia la planta con la cruz cristiana. Independientemente de los diferentes nombres e historias, estas designaciones regionales resaltan la admiración y aprecio compartidos por Plumería rubra en todo México. (Planta do, 2023, p1).

LENGUA	NOMBRE
INGLES	Frangipani, Graveyard Tree, Hawaiian Lei Flower, Nose Gay, Pagoda tree.
ZOQUE	Popojoyó, flor blanca, flor amarilla, flor de garbanzo, cacajoyó, flor rosada.
AZTECA	Cacaloxóchitl
MAYA	Chak- nikté
TARASCA	Cundá
ZAPOTECO	Guía-bixi-guii, Guiechachi
TEPEHUANA	Tepehuana: Saugran

(Muñoz, R, citó en implementación de la flor de mayo en platillos y bebidas, 2018, p14)

## VARIETADES DE PLUMERIA

cuenta con varias características distintivas que la diferencian de otras especies de plantas, su característica más llamativa sin duda son sus vibrantes racimos de flores. Estas flores varían enormemente en color, abarcando el espectro desde el blanco puro y amarillos delicados hasta tonos impactantes de rosa, rojo y variedades multicolores.

### PLUMERIA AMARILLA:

- *Plumeria obtusa*

Comúnmente conocida como la Flecha Dorada, esta variedad de Plumeria amarilla cuenta con flores grandes y cerosas con un tono profundo y mantecoso. Su estructura de pétalos única crea un efecto visual cautivador, que se asemeja a una punta de flecha. La Flecha Dorada es una opción popular entre los entusiastas de la jardinería por su llamativa apariencia y deliciosa fragancia.

- *Plumeria pudica*

También conocida como ramo de novia, esta variedad de Plumeria amarilla se caracteriza por sus prístinas flores blancas y amarillas, los delicados pétalos forman un ramo elegante e intrincado, que recuerda al arreglo floral de una novia.

- *Plumeria stenopetala*

La variedad amarilla de Plumeria conocida como Plumeria de pétalos estrechos lleva el nombre de sus pétalos delgados y alargados. Esta característica única lo distingue de otras variedades, creando una exhibición visualmente cautivadora. La Plumeria de pétalos estrechos exuda una deliciosa fragancia que atrae a los polinizadores y añade un toque de encanto tropical a cualquier paisaje.

## **PLUMERIA ROSA:**

- *Plumeria rubra* Conocida como Plumeria común, sus flores de color rosa vibrante, La Plumeria común emite una fragancia dulce y seductora, lo que la convierte en una de las favoritas entre los entusiastas de las flores.
- *Plumeria Celadine*  
La Celadine es una variedad rosa única de Plumeria, conocida por sus distintivas flores en forma de estrella. Los pétalos de esta variedad están dispuestos en forma de estrella, creando un efecto fascinante
- *Plumeria Aztec Gold*  
Fiel a su nombre, Aztec Gold es una variedad de Plumeria rosa con un encantador matiz dorado. La combinación de rosa y dorado crea una paleta de colores cautivadora. El Aztec Gold emite una fragancia cálida y acogedora, que invita a la admiración de todos los que lo encuentran.

## **PLUMERIA BLANCA**

- *Plumeria alba*  
El Frangipani blanco es la variedad de Plumeria blanca más común, sus pétalos de un blanco puro exudan una fragancia celestial, llenando el aire con una sensación de tranquilidad y serenidad. El Frangipani blanco se utiliza a menudo en collares hawaianos y está profundamente entrelazado con el patrimonio cultural de la isla.
- *Plumeria Singapore White*  
Esta variedad de Plumeria blanca lleva el nombre de la vibrante ciudad de Singapur, donde ganó popularidad por primera vez. Sus grandes flores en forma de estrella tienen un tono blanco prístino, creando un impacto visual impresionante

- *Plumeria Everlasting Love*

Como su nombre indica, el Everlasting Love es una variedad de Plumeria blanca que simboliza el amor y la devoción eternos, el amor eterno libera una fragancia cautivadora que encanta a todos los que la encuentran.

(Garvillo, 2023, p. 1)



*Imagen 8 Plumeria Rubra rosa*



*Imagen 9 Plumeria Rubra Blanca*



*Imagen 10 Plumeria Rubra Amarilla*



*Imagen 11 Fusión de plumeria rubra amarilla y rosa.*



*Imagen 12 Plumeria Rubra rosa muy poca vista su siembra en Unión Hidalgo.*



*Imagen 13 Plumeria Rubra más común.*

## DESCRIPCIÓN DE LA FLOR DE MAYO

**Descripción:** Árbol siempreverde o caducifolio, dependiendo del clima, de 2-8 m de altura en cultivo, con abundante látex blanco que puede causar irritaciones.



Imagen 14 Tallo, hojas.

**Tallos:** gruesos y robustos, de corteza lisa y delgada, grisácea, con las marcas de las hojas viejas; brotes jóvenes cubiertos de una pubescencia suave.

**Hojas:** alternas y grupadas hacia el ápice de los tallos, de obovadas a oblongo-elípticas, de 14-30 x 6-8 cm, con la base cuneada u obtusa, el margen entero y el ápice agudo o cortamente acuminado; son de consistencia coriácea, de color verde oscuro y glabras por el haz, y de un verde más claro o algo glaucas y diversamente pubérulas, especialmente cerca del nervio central, por el envés.



Imagen 15 Nervadura, peciolo e inflorescencias.

**Nervadura:** destacada, formada por 30-40 pares de nervios laterales, anastomosados en el borde de la lámina.



Imagen 16 Árbol completo de la flor de guiechachi.

**Peciolo:** firme, algo pubescente, de 3-7 cm de largo.

**Inflorescencias:** en racimos terminales de 20- 50 flores muy perfumadas, con un pedúnculo de hasta 12 cm de largo.

**Flores:** de 7-11 cm de diámetro, sobre pedicelos pubescentes de 0,4-2 cm de longitud. Cáliz con los lóbulos triangular-ovados, de 1-2 mm de largo, obtusos, pubescentes; corola hipo crateriforme.

**Cultivo:** Requiere climas templados, suelos bien drenados y medianamente fértiles y exposición soleada. Se multiplica por semillas y por esquejes. (Destock tesis, 2020, p, 1).

**Manejo de semilla:** Los frutos se recolectan entre febrero y abril. La madurez de sus frutos se reconoce por su color, dehiscencia y dispersión.

La recolección preferiblemente debe hacerse usando podadoras de extensión, métodos de cuerdas y/o manta, las semillas se siembran por el método de puntos en un sustrato a base de tierra y arena. Se deben cubrir apenas superficialmente. La germinación se presenta entre los 14 y 42 días después de la siembra. Su porcentaje de germinación, dependiendo de la calidad de la semilla, varía de un 60-84%.

Se puede llegar a obtener un total de 2146 semillas por kilogramo, las plántulas se encuentran listas para su repique o trasplante, bajo el sistema de producción en bolsa plástica o estaca, dos semanas posteriores a la germinación. En cuanto al mantenimiento, es recomendable aplicar sombra por un periodo no mayor a los 8 días, así como fertilización química u orgánica en caso necesario. (Destock tesis, 2017 p, 2, 3.)

#### **Proceso de germinación:**

El tipo de germinación de frangipani es epígea, según la siguiente ilustración:



*Imagen 17 Germinación epígea (Destock tesis, p.3)*

## USOS DE LA FLOR DE GUIECHACHI

Aparte de ser utilizado como ornamento el árbol de Flor de guiechachi puede tener un uso medicinal o comestible. Para heridas y torceduras la corteza se implementa en forma de tablilla y el látex como tratamiento de algunas dermatitis. Así mismo, las flores consumidas en forma de infusión pueden aliviar el dolor de estómago y diarrea. También se emplea para curar las verrugas: sus hojas se utilizan también en el caso de la tos ferina y del asma. (Todo planta, 2017, p.1)

cuenta la historia que en la antigüedad los guerreros zapotecas solían llevar su corona de flores sobre la cabeza cuando iban a batalla y para ellos las flores eran muy importantes; es más, aún hasta nuestros días podemos apreciar una unión especial entre los Juchitecos y las flores, prueba de ello la encontramos en la vestimenta regional de las mujeres y las coronas de flores que aún visten con orgullo en fiestas especiales; era tal la unión que desde la época de los reyes zapotecas prehispánicos se creó esta bebida espumosa la cual se elabora a base de cacao, panela o piloncillo y Flor de mayo o como ellos la llaman flor de Guiechachi, una flor que se da muy bien en esta región, citado por (Muñoz T, 2018, p.40).

En Hawai, es práctica común engarzar collares de flores para colocarlos alrededor del cuello de los turistas a su llegada (guirnalda hawaiana). (Conabio, 1753, p.3)

Actualmente la región del istmo también lo utilizan para fines políticos, donde los políticos lo portan de forma de collar en sus aperturas, caminatas y cierres de campañas.



*Imagen 18 Recorrido Político portando flor de guiechachi*



*Imagen 19 Cierre de campaña portando flor de guiechachi*

En cuanto a su consumo los juchitecos explican que, las flores pueden ser ingeridas ya sea crudas o cocidas, en sopas, ensaladas, guisados, bebidas o postres, siempre y cuando utilizando las técnicas correctas para evitar que se pierda sus características organolépticas.

Estados Unidos elaboran con la planta una variedad de productos para el cuerpo (body shop): jabones (en gel o en barra), lociones y colonias, burbujas para el baño y aceites la leche es venenosa. (Conabio, 1753, p.3)

## **CONTENIDO NUTRITIVO**

Según lo que se lee en la tesis sobre la monografía de la bebida del bupú de Itzel Dorelin García Palacios y Margarita del Carmen Gómez Cortes, el contenido nutricional de la Flor de mayo se obtuvo mediante análisis proximales, los cuales nos indican el contenido de humedad, Proteína cruda, Fibra cruda, grasas o extracto etéreo, cenizas y extracto libre de Nitrógeno que nos sirven para determinar el valor energético (kilocalorías) de un alimento. Su importancia radica en que nos dan un panorama del estado general del alimento y su valor energético, además de que ayuda a poder preparar dietas adecuadas.

Contenido nutricional de 100g de flor de mayo:

Flor de mayo (plumería rubra L.) humedad % en base seca cenizas extracto entero proteína cruda fibra cruda extracto libre de nitrógeno valor energético 80.67 4.74 4.61 4.9 18.93 66.81.

(Citado en Muñoz, 2018, Palacios I. Y Cortes M. 2019 p. 35).

## **¿QUÉ ES UN RECETARIO?**

El recetario es una variedad de literatura escrita que posee un código lingüístico determinado y concreto, con notas que lo diferencian de otros tipos de comunicación, es un libro que contiene recetas culinarias. La receta se caracteriza por indicar los elementos que entran en la composición y elaboración de un plato de cocina y la manera en que se prepara, se conforma

como una lista ordenada de recetas, seguidas de un texto de corta extensión, que ofrece informaciones que desconoce el lector.

Se divide en mensajes distintos, constituidos por dos partes esenciales:

Un indicador con una noticia o información condensada, seguido de un enunciado.

El indicador es el título de la receta culinaria y el enunciado es la realización práctica de la misma por medio de la explicación o narración del contenido.

La estructura visual de la receta añade un elemento icónico que sirve para diferenciar el indicador del enunciado. El primero, título o indicador, se escribe con caracteres tipográficos destacados (tamaño, tipo, situación de las letras); el segundo, el enunciado, en cambio, se presenta como un texto continuo con el mismo tipo de letra (generalmente en caja baja).

(Dehesa, s.f. p. 2)

## **¿QUÉ ES UN BLOG?**

Un blog es una página web en la que puedes publicar tus ideas, contenidos y opiniones de todo tipo, desde un punto de vista personal, diferente de cualquier otro.

permite organizar las publicaciones en taxonomías, que es cualquier modo de clasificar contenidos, como categorías o etiquetas, para facilitar al visitante la lectura de los contenidos que más le interesen por temática, sin tener que leer simplemente por cronología. Una publicación de blog normalmente está compuesta por texto, pero también puede contener imágenes, vídeo, o incluso contenido multimedia extraído de otros medios.

También es distintivo de los blogs la posibilidad por parte de los visitantes de dejar comentarios en cada publicación, generándose de este modo una conversación en la que, a partir del contenido planteado por el bloguero, la audiencia aporta sus impresiones, enriqueciendo el contenido en su conjunto.

## **VENTAJAS DE TENER UN BLOG**

- Control de la imagen de marca: En un blog todo lo gestionas tú, desde los colores de la página web hasta los contenidos y el comportamiento de la web y las herramientas que ofrece a los visitantes.
- Libertad de contenidos: En tu blog, da igual si eres una persona emprendedora o una empresa, la línea editorial eres tú.
- Herramientas infinitas: En tu blog puedes instalar y activar, y también desactivar, las herramientas que quieras que estén disponibles para tus visitantes.
- Moderación de la conversación: En un blog tienes todo el control, pudiendo decidir absolutamente todo lo que aparece publicado en la página web.
- Escalabilidad: Es fundamental, pues puedes empezar con un sencillo blog y, más adelante, ir añadiéndole más funcionalidades, hasta el punto de agregar características de web, tienda online, e incluso red social.

(Siteground, 2024, p.1)

El internet, las redes sociales, las paginas web, hoy en día son una fuente fuerte de difusión por esa razón el recetario se unifica en un blog, para tener una difusión ilimitada de vistas y así, crezcas el conocimiento de flor y de las tradiciones del istmo de Tehuantepec.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **TIPO DE ESTUDIO:**

Según la investigación realizada en Bonga (2020), de la universidad Simón Bulevar dice que:

la investigación documental es una de las técnicas de la investigación cualitativa que se encarga de recolectar, recopilar y seleccionar información de las lecturas de documentos, revistas, libros, grabaciones, filmaciones, periódicos, artículos resultados de investigaciones, memorias de eventos, entre otros; en ella la observación está presente en el análisis de datos, su identificación, selección y articulación con el objeto de estudio. (p. 1).

La realización de un estudio documental es justificable en este contexto porque permite recopilar, organizar y sintetizar información ya existente sobre la flor de mayo en la gastronomía mexicana. Esto incluye datos históricos, descripciones botánicas, recetas tradicionales y registros de casos de difusión en blogs y redes sociales.

La falta de interés en este ingrediente y la poca difusión que ha enfrentado en línea pueden estar documentadas en diversas fuentes, en este caso un recetario gastronómico adaptado a la recopilación de recetas, que tendrá una difusión en un blog.

### **POBLACION:**

El área de estudio donde se realizó esta investigación fue el pueblo de Unión Hidalgo del municipio de Juchitán en la región del istmo de Tehuantepec Oaxaca.

### **TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS:**

Las fuentes que se consultaron para redactar la siguiente investigación fueron los siguientes: libros electrónicos, fuentes bibliográficas, entrevistas a las cocineras. Videos documentales.

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

**ELABORACIÓN DE  
TEXTO**

**EJECUCIÓN DE UN RECETARIO  
GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE  
GUIECHACHI MEDIANTE UN BLOG**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**SHAREN ISIDRA LÓPEZ LÓPEZ**

**DIRECTOR DE TESIS**

**L.G. OSCAR RANULFO PÉREZ LLAVEN**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**MAY**



# ¡SABORES Y AROMAS NUEVOS!

## RECETARIO DE LA FLOR DE GUIECHACHI



## **AGRADECIMIENTO**

Las palabras en este texto se quedan cortas para explicar el enorme agradecimiento y esfuerzo que han realizado las personas importantes en mi vida, Un pilar importante a que tengo que agradecer es a Dios por brindarme la sabiduría y la capacidad de haber llegado a este punto de mi vida. El agradecimiento a mi padre que día a día me impulso a ser mejor persona y a seguir adelante ante cada tempestad que se me presento en este camino y nunca abandonarme, por ser un padre trabajador y brindarme lo necesario en mi educación, a mi madre le agradezco por cuidar de mi razón de vivir y así yo poder culminar esta etapa de mi vida, le agradezco a mi hermano por brindarme su apoyo incondicional siempre que lo necesite, a mi familia por apoyarme emocionalmente a creer en mí y demostrarme que nunca estaba sola, a las personas temporales que formaron parte de algún aprendizaje en este proceso, a mis guías profesionales que me brindaron sus conocimientos, por último, pero no menos importante, a mi hija, un ser divino, lleno de luz, que me demostró el amor más puro que existe en este universo, por ser el impulso más fuerte para lograr terminar esta meta.

## **RECONOCIMIENTO**

A mi asesor por ser un guía capacitado y demostrarme su experiencia a través del conocimiento adquirido.

## **CONTENIDO**

<b>CONTENIDO .....</b>	<b>34</b>
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>OBJETIVO .....</b>	<b>36</b>
<b>RECETARIO GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE GUIECHACHI.....</b>	<b>37</b>
<b>BUPÚ .....</b>	<b>38</b>
<b>CHINGOROLO CON INFUSIÓN DE FLOR DE MAYO.....</b>	<b>39</b>
<b>LIMONADA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>40</b>
<b>MOLE OAXAQUEÑO .....</b>	<b>41</b>
<b>GALLETA DE AVENA DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>43</b>
<b>CHOCO CHIPS .....</b>	<b>44</b>
<b>CUPCAKES DE FLOR DE MAYO.....</b>	<b>45</b>
<b>TAMAL DE SALSA VERDE CON LA FLOR DE MAYO .....</b>	<b>46</b>
<b>BROCHETAS DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>48</b>
<b>SOPA FRÍA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>49</b>
<b>ENSALADA DE LECHUGA CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>50</b>
<b>CHAMPURRADO CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>51</b>
<b>GARNACHAS CON FLOR DE MAYO .....</b>	<b>52</b>
<b>MEMELA DE FLOR DE MAYO .....</b>	<b>53</b>
<b>GLOSARIO .....</b>	<b>57</b>

## **PRESENTACIÓN**

El siguiente recetario gastronómico sobre flor de mayo es una invitación a explorar y el preservar, la herencia culinaria de nuestras tradiciones y adaptarlas al mundo moderno, a través de las nuevas generaciones, exploraremos un recetario gastronómico especializado en la exquisita "flor de mayo", un ingrediente emblemático de la región del istmo de Tehuantepec, en nuestro recetario, encontrarás una variedad de platillos auténticos que incorporan la flor de mayo, desde tamales y ensaladas frescas. Cada receta está diseñada para ser accesible y fácil de preparar, con un toque contemporáneo que atraerá a las nuevas generaciones y aseguramos que estos sabores son excepcionales y se continúen deleitando con los paladares de hoy y mañana. Este recetario gastronómico representa un esfuerzo para unir lo antiguo con lo nuevo, celebrando la rica herencia culinaria de Oaxaca, mientras se adapta a las preferencias de las nuevas generaciones.

## **OBJETIVO**

El recetario tiene como objetivo preservar las prácticas culinarias ancestrales al tiempo que las adaptamos a las preferencias y necesidades de las nuevas generaciones, Reconociendo la importancia de mantener vivas las tradiciones y transmitir las a nuestros jóvenes para que continúen siendo parte fundamental de nuestra cultura.

Promover una conexión con la naturaleza a través de la incorporación de ingredientes la flor de mayo, lo que fomenta el respeto por el entorno y la sostenibilidad.

Facilitar la transmisión de conocimientos culinarios y culturales entre las generaciones más jóvenes y las mayores, estableciendo un puente que garantice la continuidad de las tradiciones.

Inspira a los lectores a experimentar con los ingredientes tradicionales y crear nuevas interpretaciones culinarias que respeten las raíces culturales.

# RECETARIO GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE GUIECHACHI



**RECETARIO GASTRONÓMICO DE LA FLOR DE GUIECHACHI.**

## BUPÚ

La palabra Bapu significa “espuma”, su origen es zapoteco, y como en otros aspectos de su cultura, esta bebida tradicional está íntimamente ligada a las flores. Se trata de un atole blanco de maíz coronado con espuma de cacao y pétalos de flores: Guiechachi o flor de mayo, y otras flores del istmo.

Porción: 50

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 2 horas.

### INGREDIENTES:

- 500 g de cacao.
- 6 Kg de panela.
- 250g de flor de mayo.
- 1 Kg de maíz.
- 1. 5 L de agua.



### PROCEDIMIENTO:

- 1.- Tostar una taza de flor de mayo con los granos de cacao en un comal. *Imagen 20 Bebida Bupú*
- 2.- Mover con la escobetilla para lograr un tostado uniforme, cuidando la temperatura.
- 3.- Retirar del fuego.
- 4.- Enfriar los granos y retirarles la piel.
- 5.- Agregar el contenido en una batea y verter gradualmente el agua para formar una pasta homogénea.
- 6.- Llevarlo a una espumadera con agua o una olla de barro de boca ancha
- 7.- Batir rigurosamente con un molinillo para obtener una espuma.
- 8.- colocar atole blanco y el chocolate y se verte la espuma encima.

## CHINGOROLO CON INFUSIÓN DE FLOR DE MAYO

El chingorolo es una bebida tradicional hecha a base de mezcal en un cantarito de barro, en la región del istmo se acostumbra a beber días antes de una boda o bien en las tradicionales calendas, esta bebida es simbolismo de alegría y en efecto relajo y felicidad.

Porción: 30

Tiempo de preparación: 40 minutos.

### INGREDIENTES:

- 1 L de mezcal reposado en flor de mayo.
- 1 L de jugo de naranja.
- 450 mililitros de jugo limón.
- 3 L de refresco de toronja.
- 1. 5 L de sangría
- hielos
- sal de gusano
- 



*Imagen 21Bebida Chingorolo.*

Modo de preparación:

Para la infusión del mezcal con flor de mayo:

- 1.- Se desoja la flor de mayo y se procede a lavar los pétalos.
- 2.- En un recipiente con tapa se agrega los pétalos de la flor y después el mezcal, se deja reposar. (Después del reposado retirar los pétalos.)

Para el chingorolo:

- 1.- Servir el litro de jugo de naranja en un recipiente.
- 2.- Incorporar los 3 litros de refresco de toronja, la infusión de mezcal.
- 3.- Exprimir los limones.
- 4.- Se mezcla todo.
- 5.- Escarchar un cantarito con limón y la sal de gusano.
- 6.- Servir hielos y agrega un poco de chingorolo.

## LIMONADA CON FLOR DE MAYO

Porción: 5

Tiempo de preparación: 15 min

### INGREDIENTES:

- 200 mililitros de jugo de limón.
- 200 g de azúcar.
- 1 tza de flor de mayo.
- 1 L de agua.
- hielos

### Modo de Preparación:

1. Mezclar el jugo de limón, azúcar, esencia de mayo y un poco del agua en una jarra hasta que el azúcar se disuelva.
2. Añadir el resto del agua y hielos.
3. Servir.



*Imagen 22 Limonada con flor de mayo*

## MOLE OAXAQUEÑO

El origen de la mole se remonta a la época prehispánica, con la llegada de los españoles en el siglo XVI, se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas culinarias, lo que dio lugar a la evolución de la mole tal como lo conocemos hoy. El mole oaxaqueño se caracteriza por su rica y compleja combinación de sabores, uno de los ingredientes clave en muchas variantes de mole es el chile, que aporta el característico picor y una paleta de sabores que va desde el suave y ahumado hasta el intenso y especiado.

Porción: 8

Tiempo de preparación: 25 A 30 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora.

### INGREDIENTES:

- 0.250 g de chile guajillo.
- 0.250g de chile pasilla.
- 0.250 g de chile ancho.
- 0.025 g de pasitas.
- 0.025 g de almendra.
- 0.005 g de ajonjolí.
- 1pza de ajo.
- 1pza. de cebolla.
- 25pza de clavo.
- 25pza de pimienta.
- 4pza de canela.
- 1kg de jitomate.
- ½ pza de plátano macho.
- 0.250g de manteca.
- 1cda de azúcar.
- sal
- 3pza de chocolate de mesa.
- 3 tazas de flor de mayo.



*Imagen 23 Mole Oaxaqueña*

### **MODO DE PREPARACIÓN:**

1. Tuesta bien los chiles; costeño, guajillo y ancho, luego se les sacas las semillas y los lavas tres veces.
2. Cuece en un comal el ajo y la cebolla.
3. Cuece aparte las pasitas.
4. En un comal de barro tuesta las almendras y el ajonjolí y la flor de mayo. Cuando ya está todo tostado, muélelo.
5. Pon en la lumbre una cazuela de barro, vierte  $\frac{1}{4}$  de manteca; ya que está caliente, agrega el chile molido para que se fría con todos los ingredientes, incluye tres tablillas de chocolate.
6. Agrega el jitomate molido con el ajo y la cebolla, las especias, el pan y el plátano frito.
7. Cuece a fuego lento hasta que tengas la consistencia que desees.

## GALLETA DE AVENA DE FLOR DE MAYO

Porción: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

### INGREDIENTES

- Avena 100g.
- Huevo 1 pza.
- Miel 1cda.
- Flor de mayo 2 tzas.
- Leche 100 mililitros.
- Esencia de vainilla

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Mezclar la avena con la leche para que se disuelva más rápido.
2. Picar la flor de mayo y agregarlo.
3. Revolver bien y agregar los demás ingredientes.
4. Mezclar bien y empezar a hacer las bolitas.
5. Pre calentar el horno a 160°
6. Después de 5 min, dejar las galletas hornear por 15 a 20 min.



*Imagen 24 Galleta de avena con flor de mayo*

## CHOCO CHIPS

Porción: 20

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

### INGREDIENTES

- 0.150 g de mantequilla sin sal.
- 0.150 g de azúcar mascabado.
- 0.090g de azúcar blanco.
- 1 huevo.
- 5 mililitros de extracto de vainilla.
- 0.330g de harina de trigo      0.330
- 4 tzas de flor de mayo o guiechachi.
- 5 g de royal.
- 1 pizca de sal.
- 0.150g de chispas de chocolate.



*Imagen 25 Galleta choco chips con flor de mayo*

### Modo de preparación:

1. Introducir la mantequilla pomada en un tazón de batidora junto con el azúcar mascabado y azúcar blanco, mezclar. Agregar los huevos, el extracto de vainilla, la harina, royal la flor de mayo y la sal, mezclar todo bien. Al final incorporar las chispas de chocolate.
2. Cubrir una charola con papel pergamino.
3. Hornear a 170 °C de a 12 minutos.

## CUPCAKES DE FLOR DE MAYO

Porción: 14

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 25 minutos

### INGREDIENTES

- 0.150 g de mantequilla.
- 0.150 g de azúcar refinada.
- 0.150 g de harina.
- 1 pizca de sal.
- 0.050 mililitros de leche.
- 2 huevos.
- 2 tzas de flor de mayo o guiechachi.
- 0.010 mililitros de extracto de vainilla.
- 7 g de polvo para hornear.



*Imagen 26 Cup cake con flor de mayo.*

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Tamizar la harina y el polvo para hornear y reservar.
2. Acremar la mantequilla con el azúcar, hasta que tengan consistencia esponjosa
3. Añadir los huevos uno por uno, junto con el extracto de vainilla y la leche.
4. Añadir harina y polvo para hornear hasta mezclar perfectamente.
5. Colocar la mezcla en una manga pastelera y verter sobre los moldes con capacillos, llenando 2/3 partes del molde.
6. Hornear a 180°C de 18 a 22 minutos aproximadamente.

## TAMAL DE SALSA VERDE CON LA FLOR DE MAYO (25 COMENSALES)

Porción: 25

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos

- 250 g de manteca de cerdo.
- 0.200 g de masa de maíz.
- 1 pizca de sal
- 0.250 mililitros de caldo de pollo.
- 40 hoja de maíz.
- 3 tazas de flor de mayo o guiechachi.
- 2 pza de tomate verde.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 2 chile verde.
- 2 ramas de cilantro.
- 0.500 carne de pollo.



*Imagen 27 Tamal con  
flor de mayo*

### PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el tomate verde, cebolla, chile y dos tazas de guiechachi en el caldo de pollo.
2. Agregar cilantro fresco y licuar. Sofreír en un poco de manteca y sazonar. (Para la salsa)
3. Juntar dos hojas de maíz por las orillas, juntar dos cucharadas de la masa y luego agregar la salsa junto con la carne de pollo y las flores de guiechachi picadas.
4. Doblar las hojas hacia el centro y amarrar cuidadosamente con tiras de hoja de maíz.
5. Acomodar los tameles verticalmente en una vaporera cerrada con hojas de maíz.
- 6.- Cocer durante una hora o hasta que se desprendan fácilmente. (Para los tamales)

## POZOLE CON FLOR DE GUIECHACHI

Porción: 15

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 2 horas y 30 minutos

- 0.250 g de maíz.
- 0.250 g de costilla de puerco.
- 0.200 g lomo puerco.
- 3 jitomate.
- ¼ cebolla.
- 2 pza de chile guajillo.
- 1 chile ancho
- 0.010 g de orégano.
- 0.010 g de sal.
- 5 tzas de flor de mayo.



*Imagen 28 Pozole con flor de mayo.*

### PROCEDIMIENTO

- 1.- Cocer la carne de cerdo en una cacerola con medio ajo, media cebolla y sal, alrededor de 40 minutos. Al estar cocido se retira la cebolla y ajo. Trocear la carne.
- 2.- Tostar las flores de mayo.
- 3- Remojar el chile guajillo, cebolla, jitomate y ajo en agua caliente. Moler en la misma agua con una pizca de orégano, flor de mayo tostado y colar. Verter la mezcla al pozole.
- 4.- A la mezcla de maíz y chile se agrega la carne de cerdo ya troceada, el caldo donde se coció y se deja hervir una media hora con sal, faltando 10 minutos se agrega la flor de mayo picada o con los pétalos completos.
- 5.- Se sirve el pozole en un plato hondo.

## BROCHETAS DE FLOR DE MAYO (4 COMENSALES)

Porción: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

### INGREDIENTES:

- 0.400 g pierna de cerdo.
- 0.015 mililitros de Jugo de limón.
- 0.150 g de chile morrón.
- 0.150 g de cebolla.
- 0.150 g de calabaza italiana.
- 0.015 de salsa de soja.
- 0.030 g de aceite vegetal.
- Sal.
- Pimienta.



*Imagen 29 Brocheta con flor de mayo.*

### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar la pierna de puerco, chile morrón, cebolla, calabaza en cubos iguales y salpimentar.
2. Mezclar el jugo de limón, salsa de soya, esencia de flor de mayo y revolver con lo anterior. (Dejar marinar por 10 minutos.)
3. Añadir el aceite en una sartén y poner a fuego medio.
4. Agregar la carne una vez caliente la sartén y cocer por 10 minutos.
5. Incorporar la calabaza, chile morrón y al último la cebolla.
6. Cocer por 10 minutos más y apagar el fuego.
7. Formar las brochetas y servir.

## **SOPA FRÍA CON FLOR DE MAYO (6 COMENSALES)**

Porción: 8

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

### **INGREDIENTES\_**

- 0.150 g de mayonesa.
- 0.080 de crema.
- Sal.
- 0.200 g sopa 0.200
- 0.500 mililitros de agua.
- 2 tzas de flor de mayo o guiechachi.
- 0.080. queso seco.



*Imagen 30 Sopa fría con flor de mayo*

### **MODO DE PREPARACIÓN**

1. 1.- Calentar agua con sal y dejar hervir.
2. 2- Agregar la sopa y dejar unos 10 minutos en el agua hirviendo.
3. 3.- Después retirar el agua y dejar enfriar la sopa.
4. 4.- Meter al horno los pétalos a 180° durante 5 minutos.
5. – Agregar crema, mayonesa, queso seco y la flor de mayo.
6. 6.- Mezclar de forma envolvente todo y servir.

## ENSALADA DE LECHUGA CON FLOR DE MAYO

Porción: 2

Tiempo de preparación: 8 minutos.

### INGREDIENTES:

- 200 g lechuga.
- 1 pza de zanahoria.
- Crotones.
- aderezo ranch.
- 1 tza de flor de mayo o guiechachi.



*Imagen 31 Ensalda con flor de mayo.*

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Lavar y desinfectar la lechuga, la flor de mayo y la zanahoria.
2. Pelar la zanahoria y rallarla.
3. Picar la lechuga y agregarla en un plato hondo.
4. Agregar las demás verduras y los crotones, acompañarlo con aderezo ranch.

## CHAMPURRADO CON FLOR DE MAYO

Porción: 8

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

### INGREDIENTES

- 150 g de chocolate de mesa.
- 1 kg de masa de maíz.
- 1.500 l de agua.
- azúcar .
- 1 taza de flor de mayo o guiechachi.

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1.- Hervir el agua y disolver la masa.
- 2.- Agregar el chocolate de mesa y esperar a que se disuelva.
- 3.- Cocinar a fuego lento
- 4.- Hornear los pétalos a 180° durante 5 minutos
- 6.- Triturar las flores horneadas y agregar al chocolate de manera envolvente y esperar a que se cocine se adhiera durante 5 min.
- 7.- Servir.



*Imagen 32 Champurrado con flor de mayo.*

## GARNACHAS CON FLOR DE MAYO

Porción: 20

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

### INGREDIENTES:

- 0.500 g de masa de maíz.
- 0.250 g carne de res para moler.
- 1 tza flor de guiechachi
- 1 de zanahoria
- 1 cebolla.
- ¼ repollo.
- 0.100 mililitros de vinagre de piña.
- salsa roja
- queso seco
- 0.500 mililitros de aceite.



*Imagen 33 Garnachas con flor de mayo.*

### MODO DE PREPARACIÓN:

1. Agregar los pétalos de la flor en la masa.
2. Hacer bolitas de masa.
3. Aplastar la masa formando un círculo de aproximadamente 5 cm de diámetro y 5 mm.
4. Agregar la masa aplastada a un comal y así sucesivamente con toda la masa.
5. Hervir la carne con sal y cebolla, retirar y licuar.
6. Picar finamente el repollo y rallar la zanahoria.
7. Agregar vinagre y sal al repollo y zanahoria.
8. En un sartén agregar aceite
9. sofreír la tortilla con la carne.
10. 9.- retirar y montar con el queso espolvoreado como la imagen.

## MEMELA DE FLOR DE MAYO

Porción:15

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 5 minutos.

### INGREDIENTES;

- 1 Kg de masa de maiz
- 5 tazas de flor de mayo.



*Imagen 34 Memela con flo de mayo.*

### MODO DE PREPARACIÓN

- 1.- Moler el maíz
- 2.- Amasar la masa con las flores de mayo.
- 3.- Hacer bolitas de 20 g de masa.
- 4.- Con la tortillera aplastar las bolitas.
- 5.- Mojar el brazo completo para meter la mano al horno de leña las memelas.
- 6.- Retirar las tortillas.

## REFERENCIA DOCUMENTALES

- Admagazine (2024).** Estas son las plantas y flores sagradas de la cultura maya(s,f.)  
<https://www.admagazine.com/articulos/plantas-y-flores-sagradas-para-los-mayas#:~:text=La%20flor%20de%20mayo%2C%20tambi%C3%A9n,s%C3%ADmbo lo%20de%20renacimiento%20y%20regeneraci%C3%B3n.>
- Bonga unisimon (2020).** La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio. <https://www.siteground.es/blog/que-es-un-blog/>  
[https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/2af35a4b-2abf-4f78-a550-0a4e4764e674/content.](https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/2af35a4b-2abf-4f78-a550-0a4e4764e674/content)
- Cicy (2012).** Plumeria rubra o flor de mayo, una embajadora parcial (s,f)  
2012-08-09-Carnevali-Plumeria-rubra.pdf
- Cocina y Gastronomía (2018).** Sofreír: Técnica para hacer sudar los alimentos.  
<https://www.cocinaygastronomia.com/2012/02/29/sofreir-tecnica-para-hacer-sudar-los-alimentos/>
- Comida para (s.f).** Funcionamiento y uso del grill en el horno todo lo que necesitas saber.  
<https://comidapara.com/funcionamiento-y-uso-del-grill-en-el-horno-todo-lo-que-necesitas-saber/>
- Conabio (1753).** Plumeria Rubra L (s,f)  
[http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info\\_especies/arboles/doctos/6-apocy2m.pdf.](http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/6-apocy2m.pdf)
- Culturas populares (s,f).** Las flores en la cocina veracruzana (2017).  
Las flores en la cocina veracruzana.pdf
- Debocado (s.f).** La técnica del saltar: cómo cocinar alimentos dorados y jugosos.  
<https://debocado.net/blog/saltear-en-cocina/>
- Dehesa(s,f)** El lenguaje técnico de un recetario de cocina(s,f.)  
[https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/4468/4/0210-8178\\_5\\_219.pdf.](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/4468/4/0210-8178_5_219.pdf)
- Siteground(2024).** ¿Qué es un blog cómo empezar a hacer blogging en 2024? (2024).
- Destock tesis (2017).** Árboles del Valle Central de Costa Rica: reproducción Frangipani (Plumeria rubra L.).  
[file:///C:/Users/DELL/Desktop/tesis/Dialnet-ArbolesDelValleCentralDeCostaRica-5755852.pdf.](file:///C:/Users/DELL/Desktop/tesis/Dialnet-ArbolesDelValleCentralDeCostaRica-5755852.pdf)

- Destock tesis (2020).** Plumeria Rubra L. (s,f)  
<file:///C:/Users/DELL/Desktop/tesis/Plumeria%20rubra.pdf>
- Es webwikida (s.f).** Istmo de Tehuantepec (s.f).<https://es.wikidat.com/info/istmo-de-tehuantepec>.
- Garvillo (2023).** Plumeria en hawaiano: historia, significado y consejos de cultivo. (s,f)  
[https://garvillo.com/es/plumeria-en-hawaiano/#google\\_vignette](https://garvillo.com/es/plumeria-en-hawaiano/#google_vignette).
- Gastro cultura oaxa (2020).** Chingorolo bebida tradicional del istmo.  
<https://gastroculturoax.wixsite.com/probemosoaxaca/post/chingorolo-bebida-tradicional-del-istmo>
- Gastronomía y cia (s.f).** métodos de cocción dorar.  
<https://www.gastronomiaycia.com/metodos-de-coccion-dorar/>
- Glosario Gastronómico (s.f.)** Técnicas de cocción.  
<https://guiagastronomica.net/tecnicas-culinarias/marinar-principiantes-guia-completa-sabor-inmejorable/>
- Gobierno de México (s.f).** Etnografía del pueblo zapoteco del Istmo de Tehuantepec (Binnizá)(2017). <https://www.gob.mx/inpi/articulos/etnografia-del-pueblo-zapoteco-del-istmo-de-tehuantepec-binniza>.
- Manzo, D. (2017).** El Bupu, una bebida tradicional del pueblo zapoteca de Juchitán.  
<https://pagina3.mx/2017/06/el-bupu-una-bebidatradicional-del-pueblo-zapoteca-de-juchitan/>.
- Mapcarta(s,f).** Unión Hidalgo (s.f) <https://mapcarta.com/es/19375510>
- Muñoz T. (2018).** Implementación de la flor de mayo en platillos y bebidas Universidad de ciencias y artes de Chiapas (2018).  
 Implementación de la Flor de mayo en platillos y bebidas (3).pdf.
- Muñoz, R. (2018).** Implementación de la flor de mayo en platillos y bebidas. Universidad de ciencias y artes de Chiapas. Repositorio Unicach.  
[file:///C:/Users/DELL/Downloads/Implementaci%C3%B3n%20de%20la%20Flor%20de%20mayo%20en%20platillos%20y%20bebidas%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/Implementaci%C3%B3n%20de%20la%20Flor%20de%20mayo%20en%20platillos%20y%20bebidas%20(3).pdf).
- Mxc(2020).** Piloncillo: breve historia cultural, beneficios y usos(s.f).  
<https://mxcity.mx/2020/04/piloncillo-breve-historia-cultural-beneficios-y-usos/>.
- National Geographic (1996).** El origen del cacao y su fascinante historia (2015).

<https://www.nationalgeographicla.com/medio-ambiente/2023/09/el-origen-del-caao-y-su-fascinante-historia>

**Oaxaca autentico(s.f).** Trajes tradicionales de Oaxaca (s.f).

<https://oaxacaautentico.com/trajes-tradicionales-de-oaxaca-guia-completa-por-region/>.

**Oaxaca Capital (2021).** Descubre las tradiciones de Juchitán guía completa (2024).

<https://oaxacacapital.com/turismo/juchitan-tradiciones/>

**Oaxaca Cultura. (2016).**

Oaxaca y sus regiones llenas de cultura. <https://culturaderegiones.blogspot.com>

**OaxacaMio, (2000).** INEGI Información general sobre el estado de Oaxaca.

[https://www.oaxaca-mio.com/atrac\\_turisticos/infooaxaca.htm](https://www.oaxaca-mio.com/atrac_turisticos/infooaxaca.htm)

**Planta do (2023).** Planta Flor de Mayo: Cómo Cuidar del Plumeria Rubra (s,f)

<https://planta.do/blogs/pulgar-verde/planta-flor-de-mayo-como-cuidar-del-plumeria-rubra>.

**Repositorio Universitario RUD-IIS (2010).** México y sus regiones.

<https://ru.iis.sociales.unam.mx/handle/IIS/3264>.

**Significados web (s.f).** Concepto de hornear en gastronomía que es definición significado y ejemplos. <https://significadosweb.com/concepto-de-hornear-en-gastronomia-que-es-definicion-significado-y-ejemplos/>

**Siteground(2024).**

**Todo planta (2017).** Las plantas y sus usos (s.f)

<https://todoplantas.blogspot.com/2019/01/flor-de-mayo.html>.

**Tradiciones y costumbres de unión hidalgo, oaxaca, (2012).** Unión hidalgo, Oaxaca. (s,f).

<https://tradicionesycostumbresunionhidalgo.blogspot.com/>.

**Unam Global(2022).** El maíz nativo: un tesoro ancestral en la gastronomía (2024).

[https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/el-maiz-nativo-un-tesoro-ancestral-en-la-gastronomia/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/el-maiz-nativo-un-tesoro-ancestral-en-la-gastronomia/).

**Union hgo, (2023).** Unión Hidalgo Tierra de las Mujeres Bonitas (s,f).

<https://unionhgo.com/historia>.

**Zapoteco Juchitán (s.f)** Juchitán Ubicación Geográfica (s.f).

<https://www.zapotecojuhitan.org/es/ubicaci%C3%B3n-geografica>

## GLOSARIO

**Dorar:** Cocinar un alimento hasta que adquiera un color dorado y una capa crujiente en la superficie.

**Sofreír:** Cocinar los alimentos a fuego medio en un poco de grasa, como aceite o mantequilla, para resaltar sus sabores sin que se doren.

**Saltear:** Cocinar rápidamente los alimentos a fuego alto en una sartén o wok, revolviéndolos constantemente para que se cocinen de manera uniforme.

**Marinar:** Sumergir alimentos en una mezcla líquida (marinada) antes de cocinarlos para agregar sabor y a menudo ablandar la carne.

**Hornear:** Cocinar alimentos en un horno precalentado a una temperatura específica, aplicando calor seco alrededor de los alimentos.

**Gratinar:** Cocinar un alimento bajo una fuente de calor directo, como el grill del horno, para dorar la superficie y formar una costra crujiente.

**Montar:** Presentar un plato colocando los alimentos de manera estética y armoniosa, a menudo utilizando técnicas específicas para lograr una presentación visualmente atractiva.

**Acremar:** Mezclar o batir un ingrediente o una preparación con un alto porcentaje de grasa hasta suavizarla para que adquiera una consistencia cremosa.

**Chingorolo:** Bebida típica del istmo a base de mezcal.

ENLACE DE LA PAGINA WEB:

<https://saboresyaromasdelafloremayo.blogspot.com/2023/11/flor-de-mayo-de-lo-ancestral-los.html>

