

La flor de cuchunuc (*gliricidia sepium*) en la alimentación de la población zoque de Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas, México

Adriana Caballero Roque¹
Erika J. López Zúñiga²
Elizabeth Medina Vázquez³

Resumen

Este estudio se realizó durante el año 2005, con el objetivo de conocer el contenido nutrimental de las preparaciones culinarias que contengan flor de cuchunuc (*Gliricidia sepium*) consumidas por la población zoque de Tuxtla Gutiérrez, de manera que este recurso natural silvestre, el cual se ha incorporado a la dieta actual, se siga aprovechando como una alternativa en la alimentación, para fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional con la disponibilidad, la accesibilidad y el consumo de ese tipo de alimento.

La metodología consistió en la revisión de libros y recetarios de comida tradicional de Chiapas publicados de 1970 a 2005. Para el cálculo de nutrimentos por receta, sin determinar las raciones por persona, se utilizó el Sistema mexicano de alimentos equivalentes. Además, se realizaron entrevistas a mujeres de 16 a 65 años participantes de las ferias de flor de cuchunuc.

Como resultado, se recopilaron 20 recetas que contienen flor de cuchunuc, a las cuales se les realizó análisis nutrimental y se encontró que el contenido energético más alto corresponde a la preparación de hojaldre relleno de cuchunuc, con 10 498 kilocalorías.

Se concluye que la flor de cuchunuc aporta el sabor a las preparaciones, pero la mayor cantidad de nutrimentos se obtiene de las carnes, los cereales y los aceites que se utilizan.

Palabras claves: flores silvestres, flores comestibles, flor de cuchunuc, alimentación zoque, cultura alimentaria, Chiapas, México.

Introducción

En el México actual, la elaboración de platillos a base de flores es sumamente amplia y diversa, y se puede asegurar que es el país en el que se preparan, con flores, el mayor número de sopas, cremas, tamales, guisos, ensaladas, mermeladas y postres. Las flores, además de aportar al arte culinario un elemento exótico debido a su gama de colores vivos y brillantes, así como a sus bellas y curiosas formas, son alimentos que complementan las dietas estacionales (1). Muchas de las flores comestibles tienen componentes saludables, por ejemplo, compuestos activos antioxidantes (2), los cuales pueden aprovecharse cuando se elaboran platillos con este ingrediente. El problema que se presenta en las comunidades es que no siempre las recetas que se realizan con flores tienen un análisis de nutrimentos, por lo que se ignora el contenido nutrimental de estas.

Se han realizado estudios en el Instituto de Historia Natural de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, que han reportado el uso de más de 259 plantas de especies comestibles, como el cuchunuc, nanche, lanta, maluco, matzú, pitahaya, cupapé, tempen-chile, jocote, chipilín, guanábana, papaya, guineo mango, tamarindo, sorgo o maíz de guinea, siete clases de maíz, dos especies de frijol, tres variedades de calabaza, bledo, verdolaga, hierbamora, hortalizas, treinta y tres leguminosas, además de 48 frutales (3). Estos productos silvestres sirven, también, para la elaboración de platillos que son consumidos por los pobladores de diversas comunidades.

Los zoques son la etnia que, desde tiempos inmemoriales, ocuparon la región del Centro de

1. Maestra en Alimentación y Nutrición. Profesora de tiempo completo de la Escuela de Nutrición, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), México. Correo Electrónico: cradri1@hotmail.com

2. Maestra en Alimentación y Nutrición. Directora de la Escuela de Nutrición UNICACH.

3. Licenciada en Nutrición.

Chiapas, en donde se encuentra la Ciudad de Tuxtla Gutiérrez. Uno de los elementos culturales que se conservan, transmiten y recrean entre los tradicionalistas zoques son los hábitos alimentarios.

La flor de cuchunuc (*Gliricidia sepium*) es un árbol de la familia de las leguminosas; sus flores tiernas forman parte de muchos platillos chiapanecos. Botones y flores se separan del tallo que forma el ramillete, se lavan en agua fresca, se hierven a dos aguas y se preparan al gusto. El sabor es verdaderamente exquisito para el más exigente paladar. Al masticarse, tiene la consistencia de la carne bien cocida. En Chiapas, la manera tradicional de consumirla es en tamal –en lengua zoque “tzuyoo mecke”, que significa tamalito de fiesta(4)-.

El árbol del cuchunuc mide hasta 15 m de alto, con corteza rugosa, hojas alternas, flores de color blanco y rosa. Se extiende naturalmente desde el sur de México, por toda América Central hasta Colombia, Venezuela y las Guayanas (5).

En el municipio de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, la floración del árbol de cuchunuc se realiza durante los meses de enero a abril y los frutos maduran de febrero a julio.

Ilustración N.º 1
Flor de cuchunuc



Por su carácter de estacionalidad, la flor de cuchunuc se aprovecha en la época de producción para preparar diversos alimentos, los cuales pueden ser dulces o salados; se usan para consumo familiar, en las clases de bajos ingresos, y los excedentes sirven para venta, lo cual contribuye a que las familias se beneficien con recursos económicos, que les permite solventar otro tipo de necesidades básicas. Además, de las recetas se valoran

los conocimientos que tienen las personas adultas, quienes son las que preparan los alimentos.

Otro aspecto con el que se contribuye a la seguridad alimentaria es en la mejora de las prácticas de higiene en el manejo y en la preparación de los alimentos, respetando las costumbres y la cultura alimentaria.

Es importante destacar que al ser una planta de origen silvestre, la flor de cuchunuc no se siembra como otro tipo de plantas comestibles, por lo que puede ser de utilidad para fomentar el cultivo y la conservación de especies de manera sistematizada en patios o terrenos en las comunidades.

Este estudio se realizó, durante el año 2005, con el objetivo de conocer el contenido nutrimental de las preparaciones culinarias que contengan flor de cuchunuc (*Gliricidia sepium*) consumidas por la población zoque de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México, de manera que este recurso natural silvestre, que se incorpora a la dieta actual, se siga aprovechando como una alternativa en la alimentación, y fortalezca la seguridad alimentaria y nutricional con la disponibilidad, accesibilidad y consumo de este alimento.

Materiales y Métodos

La metodología consistió en la revisión de libros y recetarios de comida tradicional de Chiapas, publicados de 1970 a 2005, existentes en las bibliotecas y en centros culturales de Tuxtla Gutiérrez.

- Se analizó toda la información obtenida y se eliminaron los contenidos con temas repetidos.
- Se recopilaron recetas tradicionales que incluyeran entre sus ingredientes la flor de cuchunuc.
- Se organizó cada receta con base en los ingredientes, las cantidades y su modo de preparación.
- Se realizó el cálculo de nutrimentos (kilocalorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra) por receta, utilizando el Sistema mexicano de equivalentes de Ana Berta Pérez Lizaur, Leticia Marván Laborde y B. Palacios González.
- Se realizaron entrevistas abiertas a mujeres entre 16 y 65 años, participantes en las ferias de flor de cuchunuc, para conocer qué preparaciones tienen mayor frecuencia de consumo entre la población.

- Se observaron las presentaciones de las preparaciones en las ventas de productos de flor de cuchunuc durante las ferias en Tuxtla Gutiérrez.
- Se utilizó el programa *Excel de Office 2007*, para la realización de las gráficas y del análisis de los datos.

Resultados

De la investigación bibliográfica realizada en los diferentes libros y recetarios de preparaciones que contienen flor de cuchunuc, se obtuvo un total de 20, con las cuales se realizó un manual con las recetas que se presentan en la Tabla 1; a estas

recetas se les incluye el cálculo total de kilocalorías, el cual se obtuvo del análisis de nutrimentos. No se determinó el cálculo de las raciones por persona debido a que no existe un tamaño determinado. Cabe señalar que aún existen recetas que se preparan y que no están en libros o en recetarios editados, por lo que el número puede incrementarse.

El contenido nutrimental de la flor de cuchunuc se presenta en la Tabla 2. En el análisis bromatológico se observa la cantidad de proteína de origen vegetal, entre otros nutrimentos de importancia en la alimentación.

Se clasificaron las recetas de acuerdo con los ingredientes base a los que se les adiciona

Tabla N.º 1
Recetas que contienen flor de cuchunuc (*Gliricidia sepium*)
utilizadas por la población zoque de Chiapas.

Nombre de la receta	Ingrediente base	Kilocalorías por receta
Butifarra con flor de cuchunuc	Carne de puerco	949,2
Pan dulce con flor de cuchunuc	Harina de trigo	5749,3
Tamal de cuchunuc	Maíz mixtamalizado	1158,6
Tamal de bola con flor de cuchunuc	Maíz mixtamalizado	4296,3
Chile relleno con flor de cuchunuc	Chile poblano	704,0
Flor de cuchunuc con huevo	Huevo	358,5
Tortitas de avena y flor de cuchunuc	Avena	251,0
Tortilla con flor de cuchunuc	Masa de maíz	644,84
Pay con flor de cuchunuc	Harina de trigo y queso	294,0
Mermelada de cuchunuc	Azúcar	4736,8
Hojaldre relleno de cuchunuc	Harina de trigo	10498
Empanadas de pollo y cuchunuc	Pollo	2588,8
<i>Omelet</i> con cuchunuc	Huevo	463,0
Postre con cuchunuc	Azúcar	589,0
Crema de cuchunuc	Leche	260,0
Ensalada de cuchunuc	Tomate	239,0
Vinagreta con cuchunuc	Vinagre	264,0
Escabeche con cuchunuc	Chile	255,0
Salsa con cuchunuc	Tomate	96,0
Tacos rellenos de pollo y cuchunuc	Pollo	2653,0

Tabla N.º 2
Contenido nutrimental de la flor de cuchunuc, en 100 grs.

Humedad	Cenizas	Proteína	Grasa	Fibra	Carbohidratos
84,71	0,77	1,93	0,24	2,45	39,96

Fuente: Cruz Vázquez, C., 2004.

cuchunuc. En la Figura 1 se muestra el tipo de materia prima utilizada, que puede incluir: cereales como el maíz, la avena y el trigo, principalmente; productos cárnicos de cerdo o pollo; y vegetales como tomate, chile, cebolla entre los más usados.

Se clasificaron las recetas con base en el tipo de sabor, y se obtuvo el 80% saladas y el 20% dulces. En las ilustraciones 2 y 3 se presentan ejemplos de recetas dulce (mermelada) y salada (tamal).

Figura N.º 1
Clasificación de Ingredientes Base

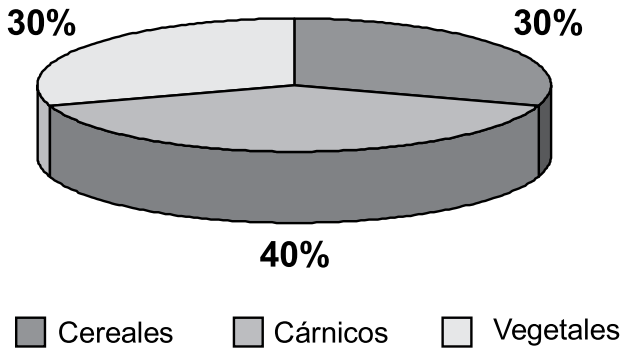


Ilustración N.º 2
Receta dulce

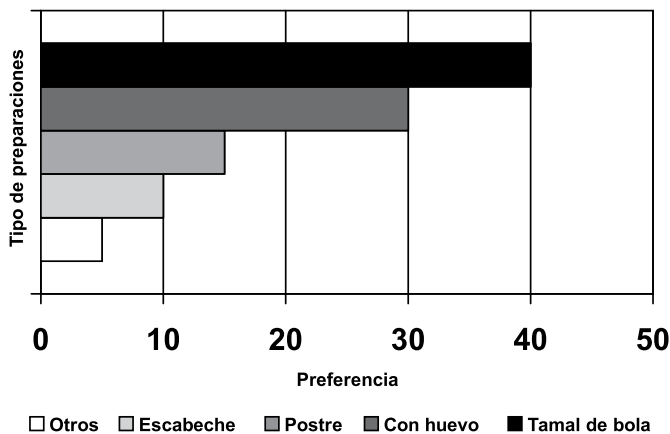


Existen algunas preparaciones que presentan mayor preferencia entre la población zoque, quien las consumen con una frecuencia de más de tres veces a la semana en la época de floración de cuchunuc; los resultados se observan en la Figura 2.

Ilustración N.º 3
Receta salada



Figura N.º 2
Frecuencia de consumo de recetas con cuchunuc



Discusión

Este trabajo hace aportes al componente de disponibilidad de alimentos de la seguridad alimentaria y nutricional, en cuanto que presenta las formas de preparación de productos en donde se usa como ingrediente base la flor de cuchunuc, que es un alimento silvestre utilizado por población zoque de Chiapas y que se sigue fomentando su consumo en la población actual.

El análisis del contenido nutrimental realizado muestra el aporte energético obtenido de cada uno de los ingredientes que se utilizan en la elaboración de cada receta; esto con el fin de conocer las posibles alteraciones que, el uso de cantidades inadecuadas de grasas u otros ingredientes, puedan causar a la salud de la población que consume estos platillos.

La presencia de la flor de cuchunuc hace que las preparaciones tengan un elemento de sabor especial y las propiedades químicas antioxidantes que contienen las flores.

Se considera importante continuar fomentando el uso sustentable de recursos naturales –los cuales están disponibles para la población–, ya que se pueden obtener a bajo costo y, por consiguiente, pueden incluirse en la alimentación familiar. Además, con los excedentes, las familias pueden realizar productos para vender, y obtener beneficios para su economía.

Referencias

1. Gispert Cruells Monserrat. Flores que se comen. Cuadernos de Nutrición. México. D.F. (noviembre-diciembre 1996). Volumen 19. número 6. Miranda Faustino Vegetación en Chiapas. 3ª. Edición. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Chiapas. 1983.
2. Rodríguez L. M., Almanajo PM. Determinación de la actividad antioxidante de pétalos comestibles. Universitat Politècnica de Catalunya. URL: <http://hdl.handle.net/2099.1/6647> Fecha de acceso: 5 mayo 2009.
3. Isidro Vázquez Ma. Antonieta. Etnobotánica de los zoques de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Gobierno del Estado de Chiapas. Instituto de Historia Natural. 1977.
4. Rodríguez Patiño David. Flor de cuchunuc: alimento exótico y refinado. Monografía y recetario. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Ed. Gobierno del Edo. de Chiapas y Ayuntamiento Municipal de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. 1993.
5. De la Guardia *et al.* Obtención de un extracto plaguicida de *Gliricidia sepium* (Jaq.) Steud bajo la irradiación con microondas. Revista Cubana Plantas Medicinales. Sep.-dic. Vol. 8, N.º 3. ISSN 1028-4796. url: <http://bvs.sld.cu/revistas> Fecha de acceso: 5 Mayo 2009.
6. Cruz Vázquez C. Valor nutritivo de alimentos vegetales no convencionales de la región de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. Tesis. Escuela de Nutrición, 2004.



