



Huerto Roma Verde

Los huertos de la ciudad funcionan como algo más. En el caso de Huerto Roma Verde se realizan talleres para difundir la cultura de áreas naturales en espacios urbanos. El Festival de la Primavera Chilanga se realizará este sábado y domingo. Habrá performances, muestras de arte, talleres y un mercado local.

Talleres y plantas
Jalapa 234, Roma Norte
Teléfono: 5564 2210
Mar. a vie., 10:00 a 18:00 horas
Sáb y dom., 10:00 a 14:00 horas
[huertoromaverde.org](#)



Universo orgánico

Ver-D Santa María es un huerto comunitario que siembra alimentos orgánicos. Imparte cursos dirigidos a las personas que quieran conocer más acerca del cuidado y preservación de las plantas. También organizan talleres para elaborar jabones reductivos, jarabes para la tos y preparación de ensaladas nutritivas.

Intercambios y hortalizas
Eligio Ancona 79, S. M. la Ribera
Teléfono: 2039 6785
Lun, mié, y vie., 16:00 a 19:00
Mar y jue, 11:00 a 19:00 horas.
[@verdsantamaria](#)



EVELYN MAZÓN

—[ghuacer@eluniversal.com.mx](#)

Las estaciones del año desencadenan muchos cambios. En el caso de la primavera, la idea de que todo renace se afianza: el lila de las jacarandas reviste la Ciudad de México; la temperatura aumenta —las capas de ropa se despliegan— y ya no es necesario cubrirse demasiado, incluso en las lluvias refrescantes que ayudan a que todo reverdezca.

Existen muchas creencias en torno a la importancia de los rayos de sol en primavera. De acuerdo con la cultura maya, un ritual que anunciaba el principio de este periodo era cuando las sombras revelaban la llegada de la serpiente de cascabel: un suceso que aún se sigue observando en el Castillo de Chichén Itzá, en Yucatán, cuando el reflejo de la luz cambia con el equinoccio, lo que representa el inicio y la renovación de la naturaleza. Ese acontecimiento aún es una atracción.

Primavera para florecer

Esta guía está pensada para aprovechar todas esas ideas de renovación que vienen con el inicio de primavera, desde los cambios en la alimentación hasta las actividades recreativas que se alistan. Quizá tomar el sol en Teotihuacán o contactar con la naturaleza no sea un remedio definitivo contra los problemas, pero sí es un buen pretexto para florecer en un nuevo ciclo. ●

Exposición permanente. Admira la belleza natural



Coyoacán es una zona urbanizada pero no por ello árida, al contrario: dentro de esta alcaldía hay reservas verdes como la Ecológica del Pedregal, Ciudad Universitaria y Viveros.

Este último lugar presume su color en primavera con la Exposición permanente de flores, ubicada a un costado del parque. La actriz de doblaje Ale Delint lo frecuenta regularmente: “A veces vale la pena estar rodeada de flores, me gusta venir aunque no compre nada”, contó. En la muestra destacan 32 locales repletos de plantas que permiten admirar la diversidad.

Hay desde flores silvestres como las gardenias, hasta especies exóticas de origen internacional como los pequeños árboles de cerezo, conocidos como sakuras. El ambiente es muy fresco y el olor a tierra mojada inunda los sentidos, ideal para los fanáticos de cultivar huertos urbanos, o aquellos que desean añadir un toque floral en su vida.

Viveros
Melchor Ocampo 12
Coyoacán
Teléfono: 5554 6007
Plantas a partir de \$20



Jardines sensoriales. Paseo inigualable

Uno de los encantos del Bosque de Chapultepec es su jardín botánico, que cuenta con plantas de distintas especies y climas, algunas medicinales o de ornato. También se ubica un invernadero dedicado a la preservación de orquídeas. Además de admirar y conocer datos acerca de las plantas, es posible realizar un recorrido sensorial a través de los paseos a ciegas que se realizan frente al Museo de Sitio, cada tercer domingo del mes. Otro jardín dentro del Bosque es Auditoriam. Un espacio pequeño con bancas de colores y bocinas que musicalizan el ambiente. Otros lugares en la CDMX son el Jardín botánico de la UNAM y el Sonoro de la Fonoteca.



Botánico.
Paseo de la Reforma 126
1a secc. Bosque de Chap.
Teléfono: 5553 8114
[sedema.cdmx.gob.mx](#)



Jardín de la UNAM.
Cto. Zona Deportiva s/n
Ciudad Universitaria
Teléfono: 5622 9047
[ib.unam.mx](#)



Sonoro.
Av. Francisco Sosa 383
Coyoacán
Teléfono: 4155 0950
[fonotecanacional.gob.mx](#)



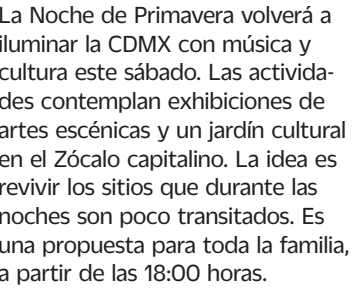
En esta Guía te decimos dónde puedes llenarte de energía, rodearte de naturaleza, probar sabores frutales y celebrar un nuevo ciclo

SERGIO TAPIA, CARLOS HERRERA/EL UNIVERSAL, CORTESÍA

Vestuario:
Michelle Torres (IG: michelletorres_showroom).
Accesorios:
Kiix (IG: kiixbordados).
Modelo:
Ale Delint (IG: aleldelint).

Ale Delint presta su voz a la serie Lindsay Lohan: la dueña de la playa y al anime Suord art online.

Eventos. Música, paseos y globos



La Noche de Primavera volverá a iluminar la CDMX con música y cultura este sábado. Las actividades contemplan exhibiciones de artes escénicas y un jardín cultural en el Zócalo capitalino. La idea es revivir los sitios que durante las noches son poco transitados. Es una propuesta para toda la familia, a partir de las 18:00 horas.

Noche de Primavera.
Plaza de la Constitución s/n
Centro Histórico
Entrada libre
[cultura.cdmx.gob.mx](#)



Festival primaveral.
Av. La Turba s/n
colonia Miguel Hidalgo
Teléfono: 5862 3250
[tlahuac.cdmx.gob.mx](#)



Paseo nocturno.
Chapultepec Primera sección
Alcaldía Miguel Hidalgo
Teléfono: 5209 9911
[semovi.cdmx](#)



Zonas arqueológicas. ¡A recargar energías!



Templo Mayor
Seminario 8
Centro Histórico
Teléfono: 4040 5600
[templomayor.inah.gob.mx](#)



Temazcal
Calle 19 #195
Gustavo A. Madero
Teléfono: 4030 9685



Teotihuacán
Carretera México km 46
San Juan Teotihuacán de A.
Teléfono: 4040 4300
[inah.gob.mx](#)

Momento de relax. Retiros espirituales



Kadampa México
Jalapa 113
Roma Norte
Teléfono: 5639 6180
[kadampamexico.org](#)



Casa Vipassana
Nuevo León 144
Hipódromo
Teléfono: 5545 9328
[vipassana.com.mx](#)



Centro budista
Jalapa 94
Roma Norte
Teléfono: 5525 4023
[budismo.org.mx](#)

GASTRONOMÍA CON PÉTALOS



Café Ruta de la Seda

Mucha de la repostería en este lugar está adornada con flores comestibles. Café Ruta de la Seda, en Coyoacán, es un espacio que une la cultura de oriente y occidente.

Las tartas frutales o el pastel kioto (elaborado con té verde) resultan una buena opción. Así como sus bebidas, por ejemplo, destaca la Vie en rose que contiene agua de rosas.

Delicias florales
Aurora 1
Coyoacán
Consumo promedio: \$100
[caferutadelaseda.com](#)



Balmori Roofbar

Aquí las bebidas tienen un toque floral. Una terraza es buen lugar para probar cócteles y platillos con flores comestibles. Un trago famoso es el que lleva jugo de mango, moras azules con vodka, toques de coñac y jugo de frutas tropicales. Algunas alternativas de comida son el medallón de pavo y frutos secos; ceviche con salsa de maracuyá; sopas y ensaladas.

Bebidas con flores
Zacatecas 139, 2do piso
Roma Norte
Consumo promedio: \$350
[balmoriorioma.com](#)



Los Danzantes

Los platillos típicos y cocteles se tienen de colores por las flores en este lugar. Algunos postres en el menú son el pay de limón o el pastel de guayaba. Entre las bebidas hay cocteles que relucen adornados con pétalos que cambian de temporada, como el de pitaya y otros con nombres curiosos como el “Beso de sabiná” (con mezcal de zarzamora). La experiencia exótica llega al probar el mole de flores, que incluye caracoles, chapulines y hormigas chichatanas.

Novedades típicas
Plaza Jardín Centenario 12
Coyoacán
Consumo promedio: \$400
[losdanzantes.com](#)