

# Memorias del taller

## *Conoce los quelites de las milpas michoacanas*



Grupo Interdisciplinario de Tecnología Rural Apropiaada A.C.  
(GIRA), Pátzcuaro, Michoacán, México



## Introducción

La palabra quelite viene del vocablo náhuatl *quilitl* que significa verdura o planta tierna comestible y tiene su equivalente como término genérico en varias lenguas. Este término puede aplicarse a hojas tiernas, flores, hojas y bulbos tiernos, así como renuevos de árboles (Linares y Aguirre, 1992)<sup>1</sup>. Los quelites eran muy valoradas por los aztecas y hoy continúan siendo un recurso alimenticio muy importante para la gente del campo. En las zonas rurales los quelites frescos se consumen al inicio del ciclo agrícola, cuando termina la época de sequía y comienzan las lluvias. Muchas de las hierbas espontáneas que retoñan con la nueva humedad del suelo son comestibles. Comúnmente este periodo corresponde a la merma de los alimentos del ciclo agrícola anterior. Por lo tanto los retoños verdes, ricos en proteínas, minerales y vitaminas, son bienvenidos a sumarse a la dieta para la subsistencia del campesino y su familia hasta que los cultivos principales sean cosechados. También se consumen como condimento o con propósitos medicinales (Bye & Linares 2000)<sup>2</sup>.

Con el fin de conocer los quelites de las milpas michoacanas, en junio de 2017 se organizó el taller. El mismo se desarrolló en las instalaciones de GIRA (Grupo Interdisciplinario de Tecnología Rural Apropiada A.C.) y estuvo a cargo del Dr. Robert Bye Boettler, la M.C. Edelmira Linares Mazari y M.C. Luz María Mera Ovando.



<sup>1</sup> Linares, E. & J. Aguirre (eds.) 1992. Los quelites, un tesoro culinario. Universidad Autónoma de México & Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", México. p. 141.

<sup>2</sup> Bye, R. & Linares, E., 2000. Los quelites, plantas comestibles de México. Una reflexión sobre intercambio cultural. CONABIO, Biodiversitas, 31, pp.11–14.

## Objetivos

El objetivo general del taller fue mostrar a los participantes la diversidad de quelites que se pueden encontrar en las milpas de la región Purépecha.

Los objetivos específicos estuvieron relacionados con la identificación, recolección y confección de un herbario y con la elaboración de platillos combinando saberes y sabores tradicionales con modernas recetas elaboradas por chefs que buscan incorporar estos ingredientes a sus platos.

## Dinámica y Actividades desarrolladas

El taller se realizó en dos días. Asistieron mujeres de distintas comunidades de la región las cuales se dedican a la cocina, agricultores, representantes del sector gastronómico de la ciudad de Morelia y una nutricionista.

### Primer día de taller

El lunes 5 de junio por la mañana se realizó la salida a campo. Una vez en la parcela el Dr. Rober Bye dio algunas indicaciones sobre cómo elegir ejemplares teniendo en cuenta que luego se secarían para hacer un herbario. Se armaron tres grupos los cuales recorrieron la parcela en distintos sectores y recolectaron ejemplares de quelites. Uno de los integrantes del grupo estaba encargado de anotar el nombre vulgar de la planta recolectada, el lugar de la parcela en donde se encontró y el posible uso y forma de consumo, en función de lo que los integrantes del grupo conocían.



Luego ya de regreso en las instalaciones de GIRA, se abordaron aspectos teóricos a través de dos presentaciones a cargo del Dr. Robert Bye y la Maestra Edelmira Linares en donde se analizaron aspectos botánicos e históricos de los quelites y de la milpa.

Para la hora de la comida, la Maestra Edelmira Linares junto con un grupo de mujeres y chefs elaboraron platillos a base de quelites. Entre ellos, *pate de quintoniles*, *ensalada de berros con cacahuete*, *taco de torrezno de quelite cenizo*, *carne de puerco con quelites* entre otros. Se compartieron las recetas y finalmente entre todos los participantes hicieron la degustación.



Por la tarde se trabajo sobre los ejemplares recolectados. Se recibieron indicaciona acerca de como armar un herbario, el montaje y el secado de las plantas. Esta fue una actividad grupal en la que se mantuvieron los grupos de la mañana.

#### Segundo dia de taller

El martes 6 de de junio el taller comenzó con una presentacion de la Maestra Luz María Mera acerca de las verdolagas haciendo énfasis en las distintas especies que actualmente se conocen, sus usos y aspectos nutricionales y luego se siguió trabajando sobre el montaje y acomodo de los ejemplares del herbario.



Posteriormente se presentaron distintos videos en los que se pudo ver y apreciar al aprovechamiento del sistema milpa por los rarámuri o tarahumaras en la parte suroeste del estado de Chihuahua así como también los diferentes procesos de conservación (deshidratación, envasado o salado) para contar con alimento durante los casi ocho meses que se deben esperar entre ciclos agrícolas. Por último se hizo un repaso general del taller y se entregaron los reconocimientos.

## Cierre y conclusiones

Finalizado el taller hubo un espacio para preguntas, dudas y comentarios. Todos los participantes agradecieron mucho la invitación y no solo se mostraron sorprendidos por la gran variedad de quelites que hay y que ellos desconocían sino también por la gran variedad de usos y recetas, realmente hubo un intercambio de saberes y conocimientos acerca de la elaboración de platillos. Todos los participantes coincidieron en que es muy importante conservar la milpa ya que los provee de alimentos casi todo el año.

Por otra parte los chefs se vieron muy interesados en poder incorporar los quelites y las recetas tradicionales a los menús ofrecidos por los restaurantes.

## Anexo1

### Registro de participantes

Taller "Conoce los quelites de las milpas michoacanas"  
Red TSIRI  
Pátzcuaro, Michoacán 5 y 6 de junio 2017  
Organizadores: Red TSIRI, Instituto de Biología y Centro Investigaciones en geografía Ambiental de la UNAM.

No.	NOMBRE	COMUNIDAD, MUNICIPIO	TELÉFONO	EDAD	ACTIVIDAD	Sexo	Día 5	Día 6
1	Dato personal	MONELIA	Dato personal	Dato personal	CHIEF (MIDASOLE)	Dato personal	X	X
2		MONELIA			CHIEF (MIDASOLE)		X	X
3		MONELIA			CHIEF (MIDASOLE)		X	
4		MONELIA			CHIEF (ACADEMIA UNAM)		X	X
5		MONELIA			COCINERA (CAF. UNAM)		X	
6		NARIZARO			COCINERA		X	X
7		PATZCUARO			MUTICULOGA		X	X
8		NARIZARO			ASINCUETOR		X	X
9		PURUANDIRO			PROGAS		X	X
10		MONELIA			ACADEMIA UNAM		X	X
11		MONELIA			COCINERO (CHANGO)		X	X
12		Santa Fe'			CAMPESINO			
13		Santa Fe'			CAMPESINO			

Taller "Conoce los quelites de las milpas michoacanas"  
Red TSIRI  
Pátzcuaro, Michoacán 5 y 6 de junio 2017  
Organizadores: Red TSIRI, Instituto de Biología y Centro Investigaciones en geografía Ambiental de la UNAM.

No.	NOMBRE	COMUNIDAD, MUNICIPIO	TELÉFONO	EDAD	ACTIVIDAD	Sexo	Día 5	Día 6
1	<b>Dato personal</b>	SANTA FE		<b>Dato personal</b>	hogar y cocina	<b>Dato personal</b>	X	X
2	<b>Dato personal</b>	SANTA FE		<b>Dato personal</b>	hogar y cocina	<b>Dato personal</b>	X	X
3	<b>Dato personal</b>	SANTA FE		<b>Dato personal</b>		<b>Dato personal</b>	X	X
4								
5								
6								

## Anexo2

### Algunas Recetas

Daniel Aguilar Bernal: "Tacos de torrenzo de quelites cenizo"

**Dato personal**  
05/06/2017

TACO DE TORREZNO DE QUELITE CENIZO

Ataparkua:

- 6 chiles guajillos tostado
- 4 chiles cascabel tostado
- 1 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 1lt. de caldo de pollo
- 30 gr de masa
- 15 gr de manteca de puerco
- 3 jitomates

} - hervir los chiles asados con el caldo, cebolla, ajo y jitomates, hasta suavizar los chiles.  
 } - licuar y colar.  
 } - freír la salsa con la manteca de cerdo y espesar con la masa disuelta en agua hasta obtener la consistencia deseada.  
 } - dejar hervir por 20 min. a fuego bajo y rectificar sazón.

Torrenzo:

- 2 huevos separados
- quelites cenizos
- queso fresco o cotija
- aceite para freír

} ~~hervir~~ blanquear los quelites en agua hirviendo con sal, por 15 segundos. pasar a agua con hielo y escurrir.  
 } - separar los huevos y batir las claras con una pizca de sal, ya que están montadas las claras agregar las yemas y batir un poco más.  
 } - envolver un trozo de queso con los quelites, capear con el huevo batido y freír.

- Montar el taco con un poco de hoja santa, ataparkua, los torrenzos y decorar con laminas de queso cotija y flores de cilantro.

Edelmira Linares: "Paté de Quintonile"s

**Ingredientes**

**Pasta:**

Quintoniles . . . . .	1 manojo (1 k)
Papa mediana . . . . .	1 pieza chica
Cebolla picada . . . . .	6 cucharadas
Ajo . . . . .	2 dientes
Aceite vegetal (oliva) . . . . .	5 cucharadas
Agua . . . . .	2 tazas

Rinde ocho tazas de pasta

**Modo de preparación**

EN UNA CAZUELA (barro de preferencia) se ponen al fuego lento el aceite, los ajos picados con la papa y las cebollas cortadas en trozos, hasta acitronar la cebolla. Se agregan los quintoniles con todo y los tallos tiernos cortados en trozos pequeños, se dejan sofreír, moviéndolos para que se impregnen de aceite. Cuando los quintoniles cambiaron de color y empiezan a vaporizar se agrega el agua y se deja hervir por cinco minutos, se deja enfriar y ya se tiene la base para la pasta. Se muele, agregándole los aderezos sugeridos (otros según dicte el gusto y la creatividad de quien cocine) y se puede utilizar como guarnición para carnes o como *dip*, con papas fritas, galletas saladas, tostadas de maíz o "pretzels".

**Ingredientes**

**Variantes**

- 1. Al queso.  
Queso añejo, queso cotija, queso tipo Chiapas.  
Uno de los tres, al gusto.  
250 g por cada taza de pasta.  
Leche, media taza para 250 g de queso.
- 2. A la sardina.  
Latas de sardina en aceite de oliva.  
Una lata de sardinas por cada dos tazas de pasta.
- 3. Al curry.  
Polvo de curry, de media a una cucharadita por cada taza de pasta al gusto.  
Sal molida al gusto.  
Aceite de oliva, tres cucharadas por taza de pasta

**Modo de preparación**

**Sugerencia.**

Como adorno puede servirse con perejil frito, lo que le da una excelente presentación y muy buena combinación de sabores.

**Perejil frito.**

En una sartén o cazuela de barro se ponen tres cucharadas de aceite de oliva y una docena de ramitas de perejil, se dejan freír a fuego lento. Se agrega el jugo de un limón, sal y pimienta al gusto. Se mantienen en el fuego hasta que el perejil se deshidrate sin permitir que se desbarate.

Edelmira Linares: Ensalada de berros con cacahuates

Ingredientes:

- berros 1kg
- cacahuates tostados 250g
- aceite de oliva media taza
- sal al gusto
- limones 4

Modo de preparación:

Se mezclan los ingredientes momentos antes de consumir la ensalada. Se puede acompañar con carne asada.