

Quelites de la Mixteca Alta de Oaxaca

Te invitamos a conocer la diversidad de quelites asociados al sistema milpa en la Mixteca Alta de Oaxaca, así como sus nombres comunes, científicos, periodo y forma de consumo. Los quelites son muy ricos en vitaminas y minerales y forman parte importante de la cocina mexicana.



Phaseolus coccineus L.
marzo-abril
Hervido con sal y guisada

Ayocote



Nasturtium officinale R. Br.
marzo-abril
Crudo (hojas y tallos tiernos)

Berro



Chenopodium murale L.
marzo-abril
Hervida y guisada

Quelite de borrego



Chenopodium album L.
marzo-julio
Hervido con sal, frito

Quelite cenizo



Calandrinia ciliata (Ruiz & Pav.) DC.
marzo-noviembre
Hervido (hojas tiernas)

Quelite poblano



Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit
abril-agosto
Crudo (hojas tiernas)

Punta de guaje



Sechium edule (Jacq.) Sw.
mayo-junio
Hervida con sal

Guías de chayote



Rumex mexicanus Meisn.
mayo-julio
Cocido, hervido y frito

Lengua de vaca



Amaranthus cruentus L.
mayo-julio
Cocido con sal, frito

Quintonil



Brassica rapa L.
mayo-julio
Hervido con sal

Mostaza



Piper auritum Kunth
mayo-noviembre
Guisado

Hierba Santa



Malva parviflora L.
junio-julio
Hervido con sal

Malva



Anoda cristata (L.) Schltl.
junio-julio
Hervido y guisado

Violeta



Portulaca oleracea L.
junio-agosto
Hervido y guisado

Verdolaga



Raphanus raphanistrum
junio-agosto
Hervido con sal y frito

Nabo



Jaltomata procumbens
junio-agosto
Hervido (hojas tiernas)

Jaltomate



Cucurbita pepo L.
junio-agosto
Hervida (guías tiernas)

Guía de calabaza



Porophyllum linaria (Cav.) DC.
junio-septiembre
Crudo (hojas)

Pepicha



Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clemants
junio-septiembre
En empanadas, guisado

Epazote



Oxalis latifolia Kunth
julio-agosto
Crudo y cocido con maguay

Coyul



Solanum nigrescens M. Martens & Galeotti
julio-agosto
Cocido con sal

Hierba mora



Phaseolus vulgaris L.
julio-septiembre
Hervido con sal

Hojas tiernas de frijol



Phytolacca icosandra L.
agosto-septiembre
Hervido con cal y luego en agua sola

Guaparrón