UNAMirada a la Ciencia
La UNAM presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores
www.unamiradaalaciencia.unam.mx

Quelites de buen comer

El olor escapa de la cazuela de barro sobre el fuego de la estufa. El hervor de la mezcla espesa de chiles borra cualquier otro aroma del ambiente. La cocinera aspira profundo, complacida. Apresura la actividad, teniendo en mente que el mole está casi listo para recibir el complemento...

Sus manos buscan varias hojas de huauzontle húmedas; acomoda un trozo de queso entre ellas y cubre el paquete con el capeado. Fríe poco a poco. Guadalupe reúne los huauzontles capeados, suficientes para ocho personas. Los servirá bañados de mole caliente, tal como lo hacía su abuela, quien solía ir al Mercado de La Merced, en la ciudad de México, a comprar ramas de huauzontle, verdolaga, pápalo y otras variedades de quelites.

La palabra quelites proviene de *quilitl,* el término nahuatl que se usa para designar a las verduras o hierbas comestibles. En México se han registrado más de 400 especies que son la base de un sistema de seguridad alimentaria, fuente de nutrientes y legado de una sabiduría ancestral.

Los códices indígenas, así como las crónicas de los españoles que llegaron a nuestro territorio en el siglo XVI, resaltaron la importancia de los quelites en la dieta de los habitantes del México antiguo. El gusto persiste, sobre todo en zonas rurales y más allá. La tradición de los quelites llegó a la ciudad de México a través de los migrantes del campo. Sin embargo, las generaciones actuales están perdiendo la costumbre de incluirlos en el menú.

En México se han registrado más de 400 especies de quelites

Estas plantas nacen en la milpa antes de la siembra del maíz, el frijol y otros cultivos. A medida que crecen empiezan a competir con los cultivos y entonces los campesinos las retiran para aprovecharlas en la cocina. En la sierra de Chihuahua, el doctor Robert Bye, investigador del Instituto de Biología de la UNAM, documenta los saberes agrícolas de los tarahumaras.

Ellos manejan la milpa de una manera peculiar en una zona con suelo volcánico, escaso de la materia orgánica que alimenta a los cultivos. Llevan a los chivos a pastorear en el bosque durante el día; al caer la noche los regresan al corral. De esta manera los animales arrastran el material orgánico del bosque hasta la milpa. Lo malo es que el maíz y la calabaza no resisten el estiércol de los chivos, por lo que los tarahumaras deben "curar" el terreno. Mientras alcanzan las condiciones óptimas para los granos, siembran quelites resistentes al frío y la sequía.

Los quelites son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. El doctor Bye ha dedicado más de 40 años a describir la historia y los usos alimenticios de los quelites en México. Él y sus colegas etnobotánicos (estudiosos de las relaciones entre el ser humano y las plantas) emprendieron un programa para conservar el cultivo de quelites y promover su consumo. Varios *chefs* han participado en esta iniciativa que dio origen a un recetario con algo más que unas verdolagas con carne de cerdo.

Ahora, Robert Bye participa en un programa de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), que incluye el registro de especies y saberes de los campesinos en una serie de libros, además de intentos por incluir más a los quelites en la dieta de los mexicanos.

Un reto es fomentar la disponibilidad fuera de las zonas rurales. En las ciudades se ofrecen en tianguis y mercados, pero falta impulsar nuevos puntos de venta, en donde será necesario garantizar el recurso todo el año.

Asimismo, se busca promover la aceptación de las especies en las diferentes regiones del país. La verdolaga, por ejemplo, es un quelite de alto consumo humano en el centro del país, sin embargo, en Chiapas y Yucatán se destina a los animales.

> "Si queremos que los campesinos cultiven quelites, entonces debemos ofrecerles un mercado. Si los lectores quieren apoyar la conservación de estas plantas, les recomiendo aprovecharlas al máximo."
> **ROBERT BYE**

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx
o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Texto: Claudia Juárez Diseño: Adolfo González
Director General: Dr. José Franco, Coordinador de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Juan Tonda, Asistente: Mariana Fuentes, Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2012 DGDC - UNAM
Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM

Crudos, hervidos, fritos, asados, guisados...
Nuestra diversidad de quelites

BERRO
NOMBRE CIENTÍFICO:
RORIPPA NASTURTIUM-AQUATICUM
Planta acuática introducida de Europa. Se cultiva en los estados de Morelos e Hidalgo, principalmente. Una ensalada de berros es ideal para acompañar la carne asada.

CHAYA
NOMBRE CIENTÍFICO:
CNIDOSCOLUS CHAYAMANSA
Fue domesticada por los antiguos mayas. Se cultiva en el sureste mexicano y en regiones tropicales. Los yucatecos acostumbran tomar agua de chaya.

ROMERITO
NOMBRE CIENTÍFICO:
SUAEDA TORREYANA
Abunda todo el año en el norte y hasta el centro de México. La mayor demanda es en Cuaresma y diciembre. ¿Qué tal una torta de romeritos en la comida?

QUINTONIL
NOMBRE CIENTÍFICO:
***AMARANTHUS* SPP.**
Se consumen las hojas y los tallos tiernos. Tiene presencia en los mercados del centro y sur de México. La sugerencia es un taco de quintonil hervido.