

# De quelites me como un taco

México, país lleno de tradiciones y con alta diversidad vegetal, es uno de los centros de origen de la agricultura y de domesticación de numerosas plantas. Sus características geográficas y culturales lo hacen sumamente favorable para efectuar estudios etnobotánicos sobre arvenses y poblaciones silvestres que parecen estar bajo un dinámico proceso de domesticación. Un claro ejemplo son los quelites, que por sus altos valores en vitaminas y minerales, así como sus elevados contenidos en fibra, constituyen un valioso complemento en la alimentación de la población rural. Generalmente, son plantas recolectadas dentro de los campos de cultivo con tecnología tradicional. En ocasiones existe tolerancia o inducción al cultivo de especies de los géneros *Brassica*, *Physalis* y *Solanum*. Otras, son objeto de algún tipo de manejo, como colecta y almacena-

miento de semillas; también se ha observado el cultivo de plantas de las especies *Amaranthus cruentus* L. y *Amaranthus hypochondriacus* L.

Los quelites presentan valores en nutrimentos similares y en ocasiones superiores a los de las hortalizas comerciales, mismas que están desplazando su uso. Distribuidos en amplias zonas del país, el término *quilitl* significa planta cuyo follaje tierno es comestible como verdura. Las formas de preparación y consumo varían de un lugar a otro. Se pueden comer crudos, cocidos, asados, fritos, guisados o al vapor, también son usados como condimento. En una dieta basada en el consumo de maíz, frijol y chile, los quelites brindan diversidad tanto en sabores como en nutrimentos.

La mayoría son plantas autóctonas y representan un recurso conocido y utilizado desde tiempos prehispánicos. Sin embargo, actual-

mente se registra una fuerte reducción en su uso, ya que muchos pobladores prefieren consumir las hortalizas introducidas y comerciales. Aunado a ello, existe un gran desconocimiento entre los jóvenes sobre la importancia de estas plantas en su dieta. En este contexto surge la propuesta de impulsar una revaloración de los quelites, en zonas donde los alimentos industrializados y poco nutritivos han cobrado mayor importancia, para mantener en la población la tradición de consumirlos.

## Una experiencia en Puebla

Estudios etnobotánicos sobre plantas comestibles realizados durante varias décadas en la Sierra Norte de Puebla, permitieron compilar un inventario de 80 especies comestibles, que fue la base para determinar la colecta de veinticinco especies de quelites, cuyos análisis bromatoló-

L. M. Mera Ovando, R. Alvarado Flores, F. Basurto Peña, R. Bye Boettler, D. Castro Lara,



gicos, de nutrimentos inorgánicos y vitaminas, fueron realizados por personal del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán. La selección de las veinticinco especies se efectuó bajo el criterio de amplia distribución y mayor aceptación en la Sierra Norte. Estos trabajos se inscriben en el marco del proyecto MILPA Conservación de la Diversidad genética y el mejoramiento de la producción agrícola en México: un acercamiento con la colaboración de los productores, del Programa de Investigación Cooperativa de Cultivos. Sus objetivos, analizar en la milpa la situación y dinámica

de la diversidad genética de las especies vegetales, conservar esa diversidad en sistemas tradicionales de labranza e intentar el mejoramiento de cultivos basado en los conocimientos del agricultor, por ejemplo, promoviendo la selección genética, el rescate de valores culturales de las plantas comestibles y de las prácticas agrícolas adecuadas.

Los principales resultados del estudio en la Sierra Norte de Puebla fueron presentados en las comunidades de Naupan, Zoateopan y Tuxtla en Puebla, y Ayapango en el Estado de México, a través de la exposición "De

quelites me como un taco", montada en tres idiomas —nahuatl, totonaco y español. Dirigida a estudiantes de nivel medio y básico, enfatizando la importancia de incluir en la dieta diaria estas plantas, la exposición mostraba información acerca de los grupos de alimentos y la forma en que son utilizados por el cuerpo humano; el significado nacional, histórico y cultural de los quelites; el papel que juegan en la dieta y la importancia de su consumo a nivel nacional. También se incluyó material herborizado para destacar la relevancia de hacer colectas botánicas y llevar a cabo su identifica-

ción. Al salir de la exposición, los visitantes degustaban platicos preparados para la ocasión, incluyendo la receta, y podían participar en un juego de lotería, la lotería de la alimentación que agrupa quelites de la Sierra y otros productos de los diferentes grupos alimenticios.

Resultado de un trabajo colectivo, en el que participamos junto con autoridades y profesores de las comunidades, representantes de la radiodifusora XECTZ La voz de la Sierra Norte y de la Red de Promotoras Nacional (CADEM), entre otros, la presentación de los diversos materiales y eventos que formaban la exposición causó un fuerte impacto entre los po-

bladores, sobre todo entre los profesores, quienes solicitaron copias de algunos carteles con el fin de apoyar sus labores docentes en el aula. Entre los materiales elaborados puede mencionarse una memoria, hecha con dibujos de los niños para inventariar los quelites que conocían; un recetario con las diferentes formas de preparación y consumo de los quelites, el cual involucra recetas de dos comunidades de la zona; un cuento titulado *Amaranta y los quelites*, dirigido a niños de 7 a 12 años de edad, donde se explica la importancia cultural y nutritiva de estos recursos, y se señala que su uso no sólo es regional sino nacional. El cuento fue tra-

ducido al nahuatl y al totonaco, y también fue transmitido en la estación de radio.

Todos los materiales y actividades desarrolladas tenían un fin común, mostrar la posibilidad de incluir los quelites en la dieta diaria, por ser un alimento que no afecta la economía familiar. La recolección de este recurso en los sistemas de agricultura tradicional mantiene la diversidad vegetal en sus parcelas. Por lo tanto, si conservar es proteger muestras de la naturaleza que son base de fuentes de alimentación y supervivencia, la revaloración de los quelites favorece la conservación de los recursos naturales en las comunidades rurales de México. 

L. M. Mera Ovando, R. Alvarado Flores,  
F. Basurto Peña, R. Bye Boettler, D. Castro Lara,  
V. Evangelista, C. Mapes Sánchez,  
M. Á. Martínez Alfaro, N. Molina y J. Saldívar  
Instituto de Biología,  
Universidad Nacional Autónoma de México.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Basurto Peña, F., G. Villalobos y M. A. Martínez. 1998. "Los quelites de la Sierra Norte de Puebla, México: Inventario y formas de preparación", en *Bol. Soc. Bot.*, núm. 62, pp. 49-62, México.
- Bye, R. 1981. "Quelites-ethnoecology of edible greens-past, present and future", en *Journal of Ethnobiology*, vol. 1, núm. 1, pp. 109-123.
- Bye, R. 1979. "Incipient domestication of mustards in northwest México", en *Kiva*, vol. 44, núm. 2-3, pp. 237-256.
- Casas, A., J. Caballero, C. Mapes y S. Zárate. 1997. "Manejo de la vegetación, domesticación de plantas y origen de la agricultura en Mesoamérica", en *Bol. Soc. Bot.*, núm. 61, pp. 31-47, México.

Castro, D. 2000. *Etnobotánica y papel económico de cuatro especies de quelites en Zapotitlán de Méndez, Puebla*. Tesis de licenciatura en Biología. Facultad de Ciencias, UNAM, México.

ICMNSZ. 2002. *Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán*. México.

Linares, E. y J. Aguirre (eds.). 1992. *Los Quelites, Un tesoro Culinario*. Instituto de Biología, UNAM.

Ysunza Ogazón A., S. Diez Urdanivia y L. López Núñez. 1998. *Manual para la utilización de plantas comestibles de la Sierra Juárez de Oaxaca*. INNSZ-CECIPROC-Oaxaca, México.

IMÁGENES

P. 37: *Códice Mendocino*.