





































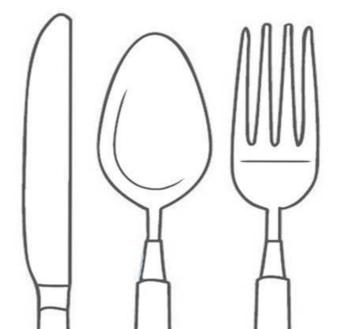
De la Zona Centro y Sur de México.

Delía Castro Lara Robert Bye Boettler Luz Ma. Mera Ovando





Recetario de Quelites de la Zona centro y Sur de México





Formación y portada: Erick Jair Figueroa Méndez Primera edición en español: Diciembre 2010 ISBN DR° universidad Nacional Autónoma de México Instituto de Biología Apartado postal 70-233 04510 México. DF

La reproducción total o parcial de esta publicación, ya sea mediante fotocopias o cualquier otro medio, requiere la autorización por escrito de los representantes legales de cada una de las instituciones editoras.

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ní promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohíbido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

Indice



- 1. Agradecimientos
- 2. Presentación
- 3. Introducción
- 4. Recetas

Entremeses.... 4

Ensaladas....9

Sopas.... 12

Guisados.... 17

Tamales.... 48

Bebidas... 53

5. Quelites empleados en las recetas.... 57



Agradecimientos

A todas las personas de las diferentes comunidades de trabajo que nos compartieron sus conocimientos culinarios sobre quelites proporcionando recetas y tiempo para la elaboración de las mismas.

A la Biól. María del Carmen Loyola Blanco, M. en C. Delía Castro Lara, Chef Tonatiuh Juárez Castro, M. en C. Francisco Basurto Peña, Lic. en Comunicación Yoliliztli Juárez Castro y Lic. en Comunicación Verónica Camberos Cruz por su aporte a la publicación con las fotografías que lo ilustran.

Al Diseñador Gráfico Erick Jair Figueroa Méndez y la Lic. en Comunicación Yoliliztli Juárez Castro, por su apoyo y trabajo en el diseño del recetario.

Al Sistema Nacional de Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura (SINAREFI) por el apoyo financiero para la realización del trabajo de investigación e impresión.

Presentación



El presente recetario es un producto comprometido dentro de una de las líneas prioritarias de investigación de la Red Nacional de Quelites perteneciente al Sístema Nacional de Recursos Fitogenéticos para la alimentación y la agricultura (SINAREFI) como lo es la sensibilización de la opinión pública.

Es preocupación de la Red de Quelítes revalorizar la importancia cultural, nutricional, culinaria y ecológica de estos recursos ya que a pesar de constituir un recurso conocido y utilizado desde tiempos prehispánicos, en la actualidad su uso registra una baja considerable, debido al uso y abuso de productos químicos, a la pérdida de hábitats donde crecen, al cambio en las preferencias alimenticias generado por la migración, cambios en la ocupación y en el nivel económico.

Es por lo anterior que la presente obra pretende promover y revalorar el consumo de quelites y es el resultado de la investigación etnobotánica realizada en la zona centro-sur del país, abarcando los estados de Morelos, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Estado de México, Puebla, Distrito Federal, Michoacán, Oaxaca, Querrero, Veracruz, Tabasco, Chiapas, Campeche, Quintana Roo y Yucatán.

Se trabajo conjuntamente con amas de casa, productores, chefs, cocineras o mayoras, para mostrar que el cocinar con quelítes puede ser un proceso de lo más sencillo a lo más complicado, pero eso sí sabrosísimo, como se ha constatado en las diversas muestras gastronómicas que se han realizado elaborando algunos platillos presentes en este recetario y que han tenido una muy buena aceptación por un gran número de comensales de diferentes regiones.

Esperamos que este material contribuya a que las personas reconozcan las formas de preparación de los quelítes de su localidad y conozcan otras especies y estilos de procesamiento de diferentes zonas climáticas. Y a dar a conocer estos recursos vegetales que en su mayoría son de origen mexicano de bajo costo, que enriquecen la dieta aportando variedad en olores, sabores, texturas y nutrimentos.



Introducción

Los quelites han sido definidos como "plantas cuyas hojas, tallos tiernos y en ocasiones las inflorescencias inmaduras, son consumidas como verdura". El término "quelite" deriva del nahuatl "quilitl" que se usa para designar a las hierbas comestibles y que tiene sus correspondientes en diversos idiomas indígenas.

Por lo anterior, se puede decir que los quelítes son la verduras nativas de México, aunque a la fecha diversas especies originarias del Viejo Mundo han sido adoptadas y adaptadas como quelites en varias regiones del país.

Se conocen más de 200 especies de quelites pertenecientes a diferentes familias botánicas y son consumidos actualmente en el país por numerosos grupos étnicos distribuidos en todas las regiones climáticas, lo mismo en zonas cálido húmedas que en regiones áridas y semiáridas así como en tierras de clima templado.

Los quelítes tienen un gran valor en la alimentación nacional, solo basta realizar una visita a cualquiera de los mercados nacionales para observar la diversidad de quelítes que se encuentran a la venta, aportando a la dieta diferentes aromas, colores y sabores, además de su contribución nutricional ya que los quelítes son una buena fuente de proteína y fibra cruda, necesaría para un buen funcionamiento del intestino. También aportan minerales y vitaminas esenciales para una alimentación balanceada.



FORMAS DE PREPARACIÓN Y APROVECHAMIENTO PARA EL CONSUMO.

Los quelítes generalmente se consumen en frescoen estadíos de desarrollo temprano de la planta, mediante el corte de ramas tiernas y retoños.

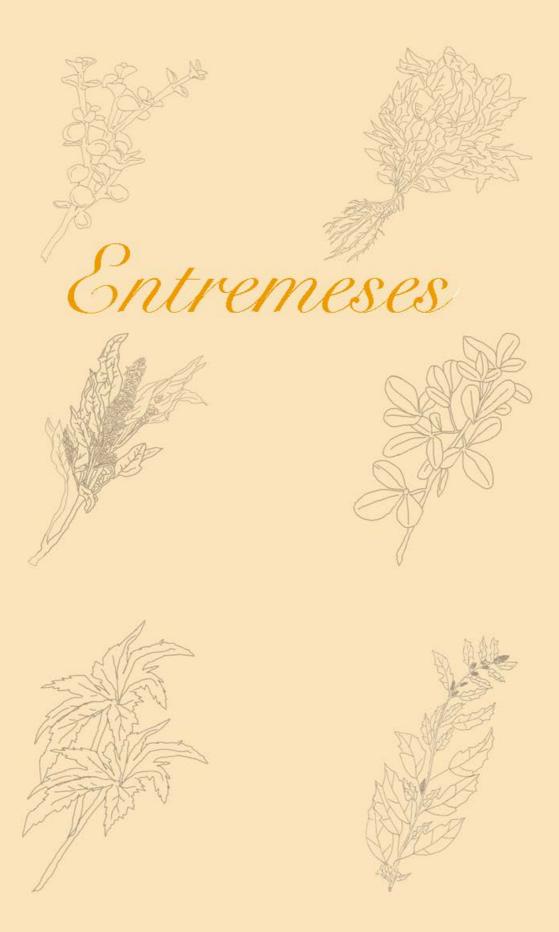
La disponibilidad de los quelites a lo largo del año depende de factores tales como el clima y del manejo que reciben. Aquellos que son objeto de recolecta se consumen sólo una corta temporada del año, mientras que los que son cultivados tienen un período de aprovechamiento mayor

Las formas de preparación para el consumo son métodos de transformación de los alimentos para aumentar su digestibilidad y palatabilidad, así como para eliminar sustancias tóxicas. La ingestión de quelites en estadios tempranos de desarrollo evita problemas de toxicidad.

Las formas de preparación de los quelites son variadas y puede darse la combinación de dos o más de ellas en ciertas especies

- 1. En crudo. Sin preparación, las plantas se consumen directamente.
- 2. Hervidos o herventados. Cuando los quelítes se cuecen poniéndolos en agua hirviendo por un período de tiempo corto o prolongado.
- 3. Fritos. Los quelites se cuecen en manteca o aceite hirviente.
- 4. Al vapor o asados. Cuando los quelítes se cuecen en su propio jugo ya sea sobre un comal o dentro de un recipiente con tapadera.

En ocasiones más que como alimento los quelites se utilizan como condimento o como sustitutos del tomate o jitomate, tal es el caso del pápalo quelite, cilantro y de los xocoyolis o agrios.



Dip de Lápalo y Lipicha Yolilizti Juárez. Distrito Federal

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

3 ramas de Pápalo

4 ramas de Pípicha

1 aguacate

102 vainas de Guaje dependiendo el tamaño

sal algusto

1/2 cucharada de límón



Procedimiento:

- Deshojar las ramas de Pápalo y Pípicha previamente lavadas y desinfectadas, picar toscamente y colocar en un tazón.
- Pelar las vaínas del Guaje y picar de manera tosca, incorporarlas con las hojas anteriores.
- Añadír el aguacate, revolver y machacar con ayuda de un tenedor hasta lograr una consistencia cremosa.
- · Añadir el limón y la sal de poco en poco probando hasta obtener el sabor deseado.

Nota:

Para añadir un sabor picoso puede agregarse a la mezcla chile de árbol picado o más semillas

de quaje.





Pastes de Verdolagas Dolores M. de Molina. Distrito Federal

Ingredientes;

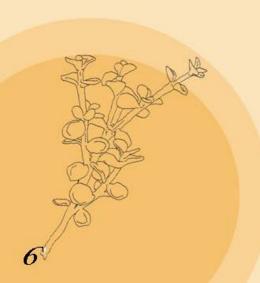
De la Pasta:

Rinde 50 piezas

- 1 kg de harina
- 300 g de manteca inca
- 2 píezas de huevo
- 1 pieza de huevo para barnizar
- 2 cucharadas cafeteras de royal
- 2 cucharadas cafeteras de sal
- 400 ml de leche tibia

Para la Masa :

- 6 dientes de ajo grandes
- 2 cebollas grandes
- 5 piezas de jitomates grandes
- 2 kg de verdolagas
- 1/2 kg de queso manchego
- 2 cucharadas de aceite





Para la Preparacion de la Masa:

- · Revolver la sal, harina y royal.
- Hacer una fuente y agregar la leche, los huevos y la manteca previamente suavizada.
- Seguir mezclando, cuando los ingredientes estén bien incorporados y la pasta se despegue de las manos, dejar reposar durante 20 minutos dentro de una bolsa de plástico.

Para el Relleno de Verdolagas:

- Freir en aceite los dientes de ajo finamente picados junto con las cebollas fileteadas y cuando se acitronan, agregar el jitomate picado.
- · Cuando todo este bien frito, agregar las verdolagas precocidas, picadas, escurridas y habiéndole quitado los tallos gruesos.
- · Cuando se consuma el caldo, retirar del fuego y dejar enfriar.
- · Se puede adicionar papa cocida o sazonador al gusto.

Preparación del Paste:

- Hacer tortíllitas con la masa y el rodillo, rellenar con las verdolagas y una raja de queso, hacer una trencita en la orilla.
- Barnízar con huevo y hornear a 300°C hasta observarse lígeramente doradas.





Quintonil Confitado Tonatiuh Juárez. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 5 porciones

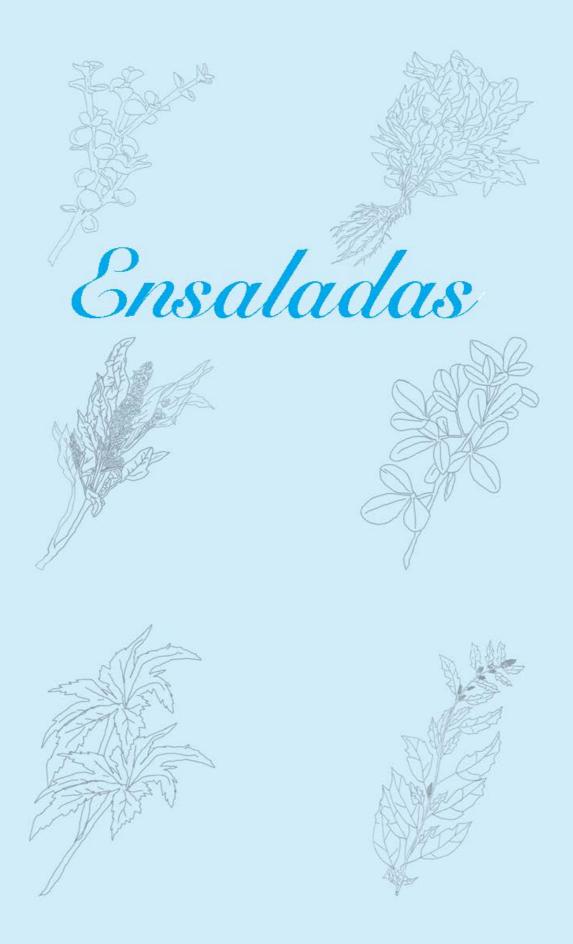
150 g de quintoniles de hojas grandes Azúcar, cantidad necesaría Clara de huevo, cantidad necesaría



Procedimiento:

- Blanquear los quintoniles por 5 segundos en agua hirviendo y cortar cocción en agua con hielos, escurrir perfectamente sin que quede rastro de agua (no se deben deshacer los quintoniles).
- Con las claras de huevo barnízar las hojas de quíntonil y espolvorear con suficiente azúcar las hojas y refrigerar hasta que estén duras.

Notas Se pueden usar como complemento para postres o símplemente como batana.





Ensalada de Berros

Yoliliztli Juárez. Distrito Federal

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

- I Manojo de berros (250 g)
- 4 Cucharadas de miet de abeja
- I Cucharada de aceite de oliva
- 1 Pízca de pimienta negra molida
- 1/2 Manzana
- 4 Limones en jugo
- I Haranja

- Mezclar la miel, el jugo de limón, el aceite y la pimienta hasta que la miel se disuelva y se incorporen los ingredientes para formar el aderezo.
- · Deshojar el berro, previamente lavado y desinfectado.
- Cortar la manzana en rodajas y de la naranja extraer los gajos pelados.
- Incorporar en un tazón todos los ingredientes; aderezo, frutas y berros



Ensalada Fresca de Quelites

María Félix Ramírez. Xochimilco, D.F.

Ingredientes: Rinde 4 porciones

200 g de verdolaga 200 g de berro 200 g de quintonil 200 g de quelite cenizo 200 g de cilantro 2 limones

1 cucharada de aceite de oliva

1 jítomate grande

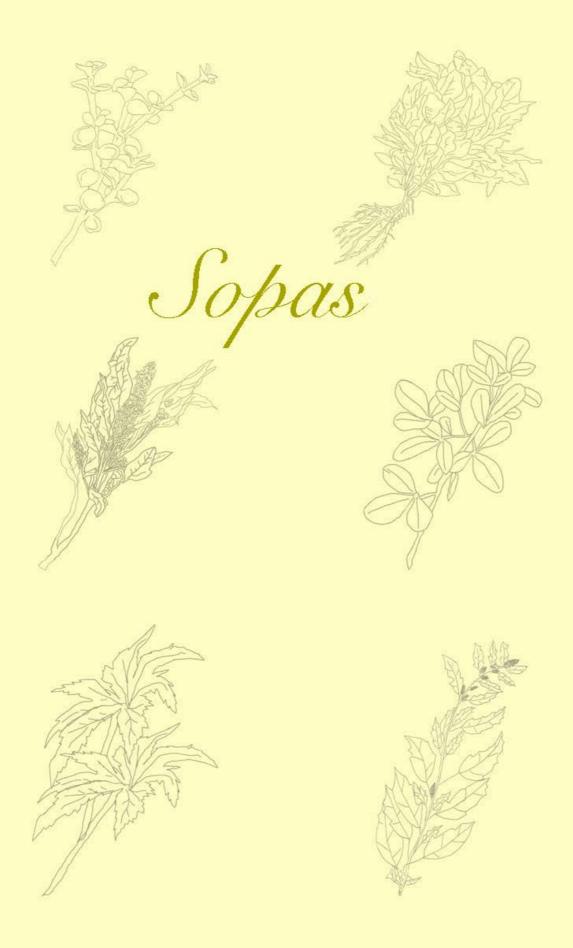
1/2 cebolla mediana

2 carambolos sal algusto



- · Limpiar todos los quelites reservando únicamente las hojas, desinfectar perfectamente.
- · Exprimir los limones, mezclar con el aceite de oliva y sal al gusto.
- · Revolver la mezcla anterior conjuntamente con todos los quelítes hasta integrar.
- · Para la decoración; partír la cebolla, el jitomate y el carambolo en rebanadas delgadas y colocar encima del platillo.





Sopa de Genizo Ma. Elena Castro. Distrito Federal

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

I kg de quelite cenizo

1/2 kg de zanahoría picada

1/2 kg de papa picada

5 tazas de caldo de pollo

I kg de jitomate

I cebolla mediana cortada en rodajas

I diente de ajo

Caldo de pollo en polvo al gusto

sal al gusto

Aceite de girasol

- · Lavar muy bien los quelites, retirar los tallos gruesos
- Colocartos dentro de una cacerola honda, adicionar el caldo de pollo y dejar hervir por 15 minutos.
- Adicionar la zanahoría, sal y la papa, dejar que hiervan durante otros 15 minutos
 Cerciorarse de que ambas verduras estén suaves, de lo contrario dejar hervir por otros minutos más.
- · Licuar el jitomate, la cebolla y el ajo, colar.
- En aceite caliente sazonar el jitomate molido, el caldo de pollo en polvo y sal al gusto. Si
 queda espeso se puede añadir un poco de agua.
- Verter el caldíllo a la cacerola donde se cocieron las verduras, deja hervír por 5 mínutos más.







Sopa de Chipilin

Eugenia Avendaño. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Margarita Rivera. Tapachula, Chiapas Esperanza Castro. Campeche, Campeche

Ingredientes: Rinde 2 porciones

- 1 manojo de chipilin (250 g)
- 2 tazas de masa de maíz
- I cucharada de crema

sal algusto

- · Deshojar el chipilin, desinfectar y reservar
- · Hervir agua y añadir las hojas de chipilin, cocer a fuego medio
- · Cuando suelte el primer hervor agregar una taza de la masa de maíz previamente batida en la licuadora con un poco de agua. Mover suavemente y sazonar.
- · Con la masa restante hacer bolitas pequeñas, incorporarlas al guiso para su cocción, rectificar sazón
- · Servir añadiendo una cucharada sopera de crema encima



Sopa de Guías de Galabaza Rufina Gabriel. Ayoquezoo, Oax.

Ingredientes:

Rinde 4 porciones.

I manojo de guía de calabaza

I manojo de chepit

з ramitas de piojito

4 flores de calabaza

3 piezas de elotes

1 calabacíta tierna

Sal

Procedimiento:

 Limpiar y pelar la guía de calabaza retirando la cutícula y eliminando las hojas más grandes, una vez límpias trocear tallos y hojas.

Del piojito utilizar solo puntas tiernas y eliminar hojas viejas y tallos gruesos
Deshojar el chepil, emplear solamente hojas, flores y frutos tiernos.

· Lavar todos los quelítes

· Cortar los elotes en tres partes y hervir en agua a fuego bajo

Cortar la calabaza en pedazos pequeños

· Agregar todos los ingredientes para su cocción al traste que contiene los elotes con excepción del chepil el cual se reserva en un plato con un poco agua y se estruja para molerlo un poco y que suelte su jugo verde.

· Incorporar con los demás ingredientes.

· Dejar hervir durante 10 minutos a fuego alto. Rectificar sazón.

Nota: Acompañar con tortilla y salsa





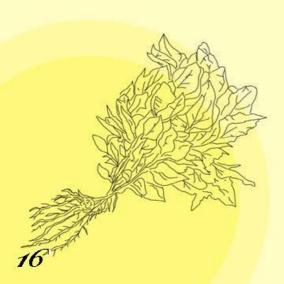


Sopa de Quelite de Xoal

Francisco Basurto. Distrito Federal

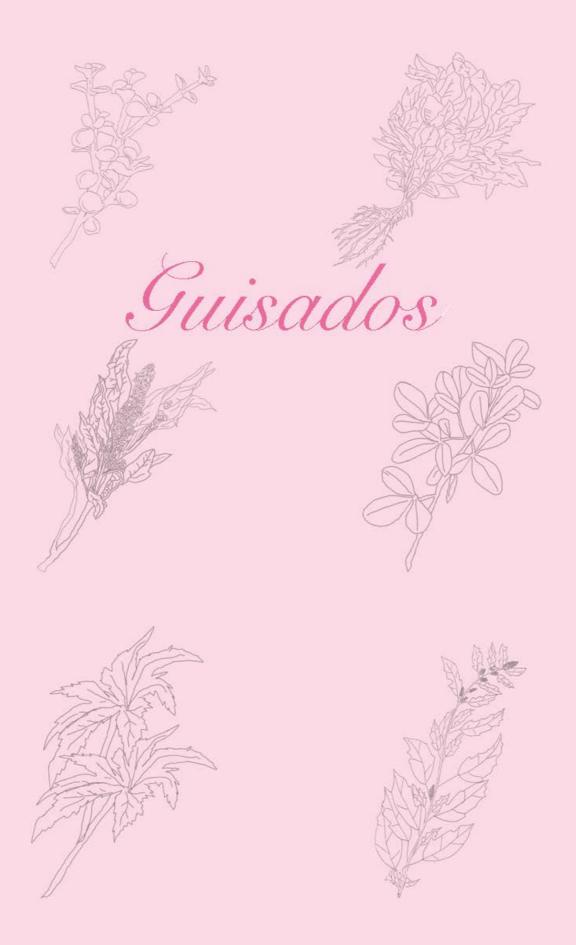
Ingredientes: Rinde 4 porciones

250 g de quelite de xoal 2 piezas de chiles verdes I l. de agua sal al gusto



- · Limpiar el quelite, retirando tallos gruesos, apartar solo hojas y puntas tiernas.
- · Poner a hervir el agua conjuntamente con los chiles y sal.

 • Cuando hierva incorporar los quelites, dejar
- que hierva nuevamente a fuego bajo durante 10 min.
- · Rectificar sazón y retirar del fuego una vez que los quelites estén suaves.



Canelones Rellenos de

Huazontle

Ma. Elena Castro. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 4 porciones

150 g de Canelones 1/4 kg de queso manchego en tiras I taza de queso parmesano rayado 3 tazas de salsa de tomate 100 g de perejil picado

Para el relleno

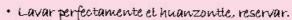
²/2 kg de Huanzontle sin tallo y hojas I cebolla grande finamente picada I taza de jamón picado I taza de mantequilla derretida sal al gusto Pimienta al gusto



Procedimiento para la Pasta

- · Hervir 2 1/2 lítros de agua, una pisca de sal y mantequilla. una vez que este hirviendo adicionar lentamente la pasta para su cocción.
- · Dejar cocer por 20 mínutos o hasta que se tenga la consistencia deseada.
- · Escurrír la pasta y reservar para elaborar el relleno.

Relleno



- Sofreir con mantequilla la cebolla a fuego lento hasta acitronar.
- Agregar el huanzontle y mezclar hasta que estén bien cocidos aproximadamente 10 minutos
- · Adicionarel jamón, sal y pimienta y retirar del fuego, reservar para rellenar los canelones.
- Colocaren un refractario previamente engrasado, los canelones y rellenarlos con la mezcla de huanzontle, bañarlos con la salsa de
- Espolvorear el queso parmesano, cubrir con las tiras de queso manchego y adornar con el perejíl.
- · Precalentar el horno a 30°C y hornear por 15 minutos o hasta que el queso haya gratínado, y el platillo está listo para servirse a la mesa.



Genizo con Pepita sebastián López. San Juan Chamula, Chiapas

Sebastián López. San Juan Chamula, Chiapas Miguel López. San Andrés Larráinzar, Chiapas Celia Balam. Muna, Yucatán

Ingredientes:

Rinde 3 porciones

²/2 kg de quelite cenizo

з ramas de cilantro

4 cucharadas de pepita molida

Procedimiento:

- · Calentar hasta que hierva un litro de agua.
- Agregar el quelite cenizo y el cilantro, dejar hervir durante 10 minutos hasta sentir blandos los quelites.
- · Agregar la papita molida, dejar que hierva por 15 minutos más.

Notas En Yucatán se prepara este guiso con la Chaya sancochada y un toque de limón.







Genizo Frito Guadalupe Santana. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 1 kg de quelite cenizo
- a cebollas
- 2 papas

sal al gusto



- · Hervir un litro de agua junto con la sal, cuando suelte el hervor agregar los cenízos previamente desinfectados.
- · Cuando los cenízos se sientan blandos retirar del fuego, escurrir y exprimir, reservar.
- · Cocer las papas y picartas en cuadros pequeños, reservar.
- · Picar la cebolla y sofreir en aceite, añadir las papas y los quelites, freir por 10 minutos más.

Chilpozonte de Lenguas Elvira Jiménez. Huahuaxtla. Puebla.

Ingredientes: Rinde 4 porciones

- ²/≥ kg de lenguas de vaca
- 3 chayotes
- 2 Papas
- z jítomates
- 2/2 cebolla
- I diente de ajo
- I Chile chipotle

sal al gusto



- · Cocer los chayotes y las papas, partír en cuadros.
- · Moler el jitomate, cebolla, chile y el ajo.
- · Sazonar la mezcla anterior agregando sal, incorporar los chayotes y las papas.
- · Por último añadir las lenguas de vaca en trozos, rectificar sazón y dejar hervir.





Frijoles Enchilados Magdalena Luna. Tuxtla, Puebla

Josefina Hernández. Tuxtla, Puebla

Ingredientes:

Rinde 5 porciones

12 ramas de agríos.

150 g de hojas y puntas tiernas de gasparo.

I manojo de cilantro.

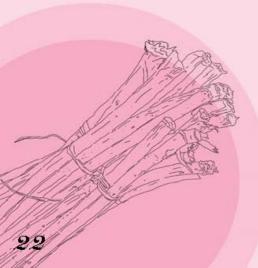
1/2 ke de frijoles.

50 g de chile serrano seco o fresco.

50 g de manteca de cerdo.

una pízca de sal calíza.

- · Pelar los agríos: retirar la cutícula del tallo y cortar en trozos.
- · Poner a hervir un litro de agua, ya que suelte el hervor agregar los agrios, dejar en la lumbre durante 3 minutos y escurrir el agua, lavar 3 veces más y exprimirlos.
- · Moler los chiles.
- · Poner a cocer en 2 litros de agua los frijoles y las hojas de gásparo junto con la sal
- · Ya que les falte poco para cocerse agregar la manteca, el cilantro y los chiles molidos.
- · Dejarque hierva.
- · Agregar los agríos y la sal, dejarhervir durante 5 minutos más.
- · Sirva caliente y acompáñelo con tortillas.



Huevo con Agrios Josefina Hernández. Tuxtla, Puebla.

Ingredientes: Rinde 4 porciones

4 ramas de agríos 100 g de cebollina picada 5 piezas de huevo 5 jitomates 2 chiles chipotles ²/≥ cebolla picada I lt. de agua sal al gusto



- · Pelar los agríos: retirar la cutícula del tallo y cortar en pedazos de 2 cm.
- · Poner a hervir el agua, ya que hierva agregar los agrios, dejar en la lumbre durante 3 mínutos y escurrír el agua, lavar 3 veces más y escurrír, reservar.
- · Moler el jitomate y los chiles.
- · Acitronar la cebolla, agregar los huevos, una vez cocidos, incorporar el jitomate y chile molido, sazonar agregando un poco de agua para formar el caldo.
- · Agregar la cebollina y los agrios, rectificar sazón y dejar hervir durante 5 minutos más.





Lasagna de Quintonil
Tonatiun Larez. Distrito Federal

Ingredientes:

Lara la pasta:

250 g harina 1 pieza de huevo 1 cucharada de aceite de oliva 200 ml de agua caliente

Lara el Relleno:

300 g quintonil fresco

- I cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- з piezas de jitomate Orégano, sal, pimienta; cantidad necesaria



Para la Salsa Bechamel:

3 cucharadas de mantequilla 3 cucharadas de harina 500 ml de leche 50 g de hojas de quintonil queso parmesano rallado, cantidad necesaría



Procedimiento;

Pasta:

- · Formar una fuente con harina
- Batír huevo, aceite y agua, añadir ¾ partes de esta preparación a la harina y diluir el líquido restante si es necesario hasta obtener pasta compacta. Amasar por 10 min para darle suavidad y elasticidad.
- Dividir en cuatro partes del mismo peso y extender con rodillo. Cocer los rectángulos en agua con sal y reservar.

Relleno:

- · Lavar y desinfectar perfectamente los quintoniles, escurrir.
- En un sartén agregar aceite de oliva, los jítomates machacados y condimentar con el orégano, sal y la pimienta. Agregar los quintoniles y cocer sin tapa.

Para la Bechamel de Quintonil:

- · Lícuarlas hojas en la leche y colar.
- Poner harina y mantequilla (50 x 50 gr) en un sartén caliente e ir incorporando la leche poco a poco hasta que tome una consistencia turbia, se retira del fuego y se salpimenta.
- Barnízar con poco aceíte el fondo de un refractario y poner de cama rectángulos de pasta para posteriormente agregar relleno, repetír este proceso con la cuatro capas de pasta formando una "torre" terminando en la parte superior con pasta, en esta agregar un poco de puré de tomate condimentado y cubrir con el queso parmesano fresco rallado.
- Meter al horno por 10 min a 80ºC retirar una vez que el queso se halla gratinado. Servir
 y bañar con salsa bechamel de quintonil.



Mole de Quelites Jorge Álvarez. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 8 porciones

1 Pechuga de pollo cocida y deshebrada. 250 gr de quintoniles con todo y tallo sin raiz 250 gr de verdolagas con todo y tallo sín raíz 250 gr de pápalo quelite con todo y tallo sin raíz I cucharada de manteca 2 1/2 l de agua

Para la Salsa:

5 chiles serranos 2/4 de ceballa 2 ramas de epazote (solo hojas) I elote tíerno desgranado 1/2 l de agua 1 % l de caldo de pollo





Para cocer los Quelites:

- Lavar perfectamente los quelítes y poner a cocer en agua hasta que queden tíernítos al tacto, ya cocidos escurrírles el agua un poco, lícuar y colar. Reservar.
- Ya lícuado sofreír en una cacerola o cazuela de barro con la manteca por aproximadamente 10 min. a fuego bajo.

Para la Salsa:

- Poner en una cacerola con ½ lítro de caldo o agua los chíles, el epazote y los granos de elote dejar cocer, una vez cocídos lícuarlos junto con su caldo, colar y vacíar a los quelítes molídos, dejar que sofría un poco y agregar más caldo de pollo y dejar hervír por I hora a fuego bajo, rectíficar de sal.
- · Agregar el pollo deshebrado y servir.





Pastel de Quintoniles

María Felix Ramirez Xochimilco, DF

Ingredientes:

4 Rinde 30 porciones

4 Kg de quintoniles 8 HUEVOS 2/2 Cebolla finamente picada 400 gr de queso para gratinar I Diente de ajo finamente picado 2/2 Cucharada sopera de manteca sal y pímienta al gusto Mantequilla para untar en el recipiente.

- · Los quintoniles previamente lavados y cocidos o sudados al vapor se pican.
- · El ajo y la cebolla se acitronan en la manteca, después se integran los quintoniles, añadir sal y pimienta
- · Dejar que tomen el sabor con la sal durante 5 minutos, retirar del fuego. Apartar.
- · Batír las claras a punto de turrón, añadiendo posteriormente las yemas, agregar los quintoniles.
- · untar un refractario con mantequilla e incorporar la mezcla de huevo con quintoniles
- · Añadir queso encima y homear durante 15 minutos para que se cocine el huevo y se gratine el queso.



Laxnikak

Josefina Hernández. Tuxta, Puebla

Ingredientes:

Rinde 5 porciones

30 hojas medíanas de mafafa. 1 rollo o un plato de acedíllo solamente las hojas y puntas tíenas. 3 lítro de aqua 4 hojas de aguacate. 10 chiles serranos 100 gr de ajonjolí



Preparacion:

- · Desvenar las hojas de mafafa.
- · En una olla de barro poner agua a hervir.
- · una vez que hierva agregar las hojas de mafafa, de acedillo la sal caliza.
- · Dejar que se cueza bien (el quelite debe sentirse suave)
- · A la par, tostar el ajonjolí y los chiles y después molerlos.
- Ya que esté cocido el guiso, retirar la olla de la lumbre y con una cuchara de madera batír hasta deshacer los quelites y obtener una consistencia espesa.
- · volver a poner la olla en la lumbre, agregar el chile y ajonjoli molidos.
- · Seguir batiendo (para evitar que se pegue) hasta que hierva.
- · Agregar las hojas de aguacate y sal al gusto.
- · Dejar que hierva 15 minutos más, sin dejar de batir.

Nota: La mafafa debe utilizarse en estado tierno, perfectamente desvenada, ya que las venas y las hojas recias son tóxicas.





Pescado con Mole de Chipilin Adriana Caballero. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Ingredientes:

Rínde 3 porciones

3 filetes de pescado delgados y planos

300 gr de chipilin

I cucharada de manteca

5 chiles serranos

2/4 de cebolla

2 ramas de epazote (solo hojas)

I elote tíerno desgranado

12/2 it de caido de pollo

- Lavar perfectamente el chipilin y poner a cocer en agua hasta que queden tiernitos al tacto, ya cocidos escurrirles el agua un poco, licuar y colar. Reserve.
- Ya lícuado sofreír en una cacerola o cazuela de barro con la manteca por aproximadamente 10 min. a fuego bajo.
- Poner en una cacerola con ½ lítro de caldo o agua los chiles, el epazote y los granos de elote dejar cocer, una vez cocidos lícuarlos junto con su caldo, colar y vacíar a los quelítes molídos, dejar que sofría un poco y agregar más caldo de pollo y dejar hervir por 1 hora a fuego bajo, rectificar de sal.
- Marinar el pescado con sal y pimienta, freir y enrollar.
 Cubrir con el mole de chipilin y acompañar el platillo con arroz y plátano frito.



Pescado Papalado Yoliliztli Juárez. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 1 porción

- 2 ramitas de pápalo
- 2 ramitas de pipicha
- I filete de pescado

Ajo finamente picado Mantequilla para untar sal y pimienta al gusto



- · untar la sal, el ajo y la pímienta al filete de pescado
- · Cubrir el filete por ambos lados con las ramas de pápalo y pipicha
- · Engrasar con mantequilla un poco de papel aluminio, colocar el pescado, envolver y cocer a vapor





Pierna de Vieja Rufina Gabriel. Ayoquexco, Oaxaca

Ingredientes:

Rínde 4 porciones

½ kg de flor de cuachepil
 ½ kg de quintonil tierno
 2 ramas de pierna de vieja
 1 puño de masa
 4 calabacitas tiernas
 2 flores de calabaza
 3 lt. de agua
 Sal al gusto

Procedimiento:

Lavar y desinfectar verduras y quelítes. Desojar y reservar. Cortar las calabacítas en cuadros pequeños. Cocer a fuego bajo en agua con sal durante 15 mín.

Agregar los quelítes y aumentar temperatura a nível medio.

Cuando suelte el primer hervor, retirar del fuego y agregar la masa previamente batida en la licuadora con un poco de agua.

Al incorporar los ingredientes mover suavemente para evitar que la masa se haga grumos.

Acompañar con tortillas, tasajo y salsa.



La pierna de vieja es usada como condimento, por lo que no hay que excederse en la cantidad a emplear.

Como ingrediente adicional se puede utilizar nopal cocido.



Quelites con Chorizo

Eloisa Alcantara, Tarimbaro, Michoacan

Ingredientes: Rinde 2 porciones

⁴/≥ Kg de quelite cenizo o quintonil limpios 200 g de chorizo 2/2 cebolla picada finamente 1 diente de ajo picado finamente



- Poner a cocer los quelítes en suficiente agua, exprimir y reservar
 Freir el chorizo, posteriormente adicionar la cebolla y el ajo, por último agregar los quelites, incorporar todo.





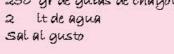
Quelites en Galdo

Austrebertha Plancarte. Zoatecpan, Puebla Guadalupe Olivares. Xochitlán, Puebla

Ingredientes:

Rinde 8 porciones

500 gr de quintoniles 100 gr de guías de frijol 250 gr de guías de chayote a lt de agua



- · Limpiar los quelites, escogiendo las hojas y los tallos tiernos, lavarlos.
- · Hervir el agua conjuntamente con la sal, cuando suelte el hervor agregar los quelítes.
- · Dejar hervir hasta que los quelites queden tiernitos al tacto.



Quintonil en Galdo

Josefina Hernández. Tuxtla, Puebla.

Ingredientes: Rinde 4 porciones

²/≥ k de quintonil blanco 1 pizca de sal Ilt. de agua



- · Poner a hervir el agua junto con la sal.
- · Cuando suelte el hervor agregar el quintonil, dejar hervir durante 15 minutos, hasta que el quelite se cueza, es decir se sienta blando.





Quintoniles Sudados Margarita Quiriño. Amealco, Queretaro

Ingredientes: Rinde 2 porciones

2/2 kg. dequintoniles limpios

1/2 cebolla picada finamente

I diente de ajo picado finamente

3 cucharadas de aceite



· Calentar el aceite, sofreir la cebolla, agregar el ajo, vaciar los quintoniles, tapar para vaporizar.

se puede consumír con salsa y tortillas



Quintoniles en Mole

Maria Felix Ramirez. Xochimilco, Distrito Federal

Ingredientes:

Rínde para 6 personas

5 Nopales cocidos, picados y escurridos 2 Papas cocidas y picadas 20 Tortitas de camarón 4 Kg de quintoniles lavados,

4 Kg de quintoniles lavados. cocidos y escurridos ½ Kg de mole Lara las Tortitas de Camarón:

5 piezas de huevo

4 cucharadas soperas de polvo de camarón

I cucharada sopera de haba molída

4 cucharadas de agua

Aceite, cantidad necesaria



Procedimiento:

Tortitas de Camaron

- · Batír los huevos a punto de turrón.
- · incorporar el polvo de camarón, el haba y el agua, mezclar.
- · Formar las tortitas del tamaño requerido y freir.

Para el Mole

El mole se sazona con caldo de camarón incorporando primeramente los nopales y las papas, posteriormente los quintoniles y por último las tortitas de camarón.





Relleno de Quintonil

Alicia Juárez. Tepoztlán, Morelos

Ingredientes Rinde 2 porciones

250 g de quíntoníl fresco 100 g de cebolla blanca 3 píezas de chíle serrano 10 g de tequezquíte Aceite vegetal, agua y sal, cantidad necesaría



Procedimiento:

- Límpiar los quintoniles reservando solo hojas y tallos tiernos
- Lavar y desinfectar el quintonil y los chiles
- Cortar la cebolla y los chiles en juliana delgada.
- Poner los quintoniles al fuego en agua suficiente (que cubra los quintoniles) y agregar tequezquite. Dejar hervir.
- una vez que suelte hervor agregar sal para rectificar sabor y hervir por 8 minutos más a fuego bajo.
- Pasado el tíempo de los quintoniles, verificar que estén blandos y escurrir en chorro de agua fría para que tome un verde profundo. Reservar.
- Acitronar la cebolla y los chiles en un poco de aceite vegetal.
- Agregar los quíntoníles bien escurridos y saltear por 5 minutos junto con los chiles y la cebolla a fuego medio.
- Mezclar bien los ingredientes y rectificar sazón.

Servir en tortilla formando un taco o como guarnición de una carne. Acompañar con salsa y frijoles.

Notas

Procurar comprar quintonil tierno.

En caso de no tener tequezquite substituir por sal de grano. Al momento de saltear los quintoniles evitar que se quemen mezclando constantemente.

Corte_Juliana: tipo de corte que debe ser en tiras finas y alargadas

Rollitos de Pollo con Quintonil

María Feliz Ramírez, Xochimilco, DF Martha García, Pachuca, Hidalgo

Ingredientes: Rinde 1 porción

1 bistec de pollo aplanado 100 g de quintonil deshojado ½ cebolla finamente picada 50 g de queso manchego Aceite para freir Sal al gusto



- Calentar agua, ya que suelte el hervor agregar los quintoniles, cocer por 15 minutos, exprimir.
- Extender el bístec de pollo, rellenarlo con los quintoniles y la cebolla, envolver el bístec como un rollo, sujetar con un palillo.
- · Freir a fuego lento y añadir un poco de queso encima para que se gratine.



Rollo de la Milpa Tonatiun Juarez. Distrito Federal

Ingredientes:

500 g bístec de pollo 250 g quíntoníl fresco Sal cantidad necesaría Pímienta cantidad necesaría

Para la Salsa:

3 tazas de elote desgranado precocído
2 cucharadas de mantequílla
30 g de cebolla
250 ml de caldo de pollo
1 lata de leche evaporada
(3789)
1 diente de ajo chico
2 chiles piquines



Procedimiento:

- Lavar y desínfectar perfectamente los quintoniles. Deshojar y reservar únicamente hojas.
- Blanquear por un mínuto y cortar cocción en agua con híelo por 10 mín. Escurrír perfectamente, reservar.
- Aparte extender lo más posíble los bísteses de pollo a manera de que se puedan enrollar sín romperse, salpimentar y cubrír completamente por una de sus caras con las hojas de quintonil. Enrollar en forma de sushi asegurándonos de apretar bien el rollo (los quintoniles tienen que quedar por dentro).
- En un sartén sellar perfectamente los rollos hasta que estén bien cocidos. Rectificar sazón.
- · Aparte realizar fritura con las hojas restantes de quintoniles

Para la Salsa:

- Sofreír con mantequilla la cebolla y los granos de elote, reservar.
- Lícuar los elotes, el caldo de pollo, los chiles, la cebolla y la leche evaporada, colar perfectamente y añadir la mezcla anterior, dejaren la lumbre durante 10 minutos, mover para que no se pegue o hasta lograr una salsa espesa.
- · Con los granos sobrantes freírlos a manera de fritura.
- Emplatar cortando los rollo por la mitad sesgados y cubrir con la salsa de elote. Decorar con unos granos fritos y la fritura de quintoniles.



Tacos Dorados de Quelites Brisia Ramos. Haxcala, Haxcala

Ingredientes:

Rínde 4 porciones

- kg. de quintoniles limpios 1/2
- 2/2 de queso canasto
- cebolla picada finamente 2/2
- diente de ajo picado finamente 1
- cucharadas de aceite

- · Calentar el aceite, sofreir la cebolla, agregar el ajo, vacíar los quintoniles, tapar para vaporizar.
- · Con este guiso y cuadritos de queso rellenar las tortillas, envolver como un rollo o taco, utilizar palillos para sujetar la tortilla.
- · Freir en aceite







Tortitas de Chompantles

Alicia Juárez. Tepoztlán, Morelos

Fernando Martínez. Chilpanoingo, Guerrero

Ingredientes:

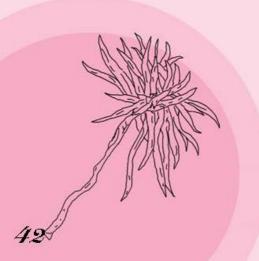
350 g de chompanties 5 g de tequezquite 150 g de queso rallado 5 piezas de huevo Sal Accite vegetal

Procedimiento

- Límpíar los chompantles: abrir la vaina y retirar los estambres (parte blanca transparente).
- · Agregar la cantidad necesaría de agua para que cubra los chompantles, poner al fuego junto con el tequezquite.
- Dejar hervir por 10 minutos a fuego medio. Agregar en el último hervor un poco de sal. Escurrir en chorro de agua fria.
- Poner aceite vegetal en una sartén a fuego alto para lograr una fritura.
- Aparte disponer en una cacerola los chompantles, queso rallado, los huevos y la sal. Mezclar bien todos los ingredientes.
- En la sartén con una cuchara, añadír la mezcla formando tortítas de unos 6cm de diámetro. Regular temperatura para evitar que se quemen. Dorar por ambos lados y escurrir en papel absorbente.



Se retiran los estambres ya que amargan la preparación. Sub-receta "tortitas de chompantles rojas" (en caldillo rojo)



Tortitas de Huanzontle

Luz Lara. Distrito Federal Enriqueta Carrasco. Huamantla, Tlaxcala

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

²/4 kg de huanzontle ²/2 kg de queso panela en cuadritos 3 piezas de huevos

(separar las claras de las yemas)

Harina de trigo la necesaria Sal al gusto Aceite de girasol para freir



2/2 kg de jítomate 1 cebolla medíana cortada en rodajas 1 díente de ajo pelado Caldo de pollo en polvo al gusto Sal al gusto Aceite de gírasol



Procedimiento:

- Lavar los huanzontles, cortarles los tallos, y quitarles las hojas.
- · Cocer en suficiente agua, adicionar sal al gusto hasta que estén suaves.
- · Escurrir y aplastar para eliminar el agua, es importante dejarlos lo más seco posible.
- Poner sobre una charola y espolvorear un poco de harina de trigo.
- Batír las claras a punto de turrón y agregar las yemas en forma envolvente.
- Se toma un puño del huanzontle y se hacen tortitas, apretándolas bien con las manos para que queden compactas, formar un agujero en el centro y colocar un cuadrito de queso y cerrar, se vuelve a presionar (para eliminar toda el agua).
- Estas tortitas se espolvorean con harina, sacudiéndoles el exceso, y se pasan luego por los huevos batidos para capear.
- En un sartén se calienta el aceite y se frien las tortitas por ambos lados, hasta que estén doradas. Se sacan del aceite y se dejan escurrir sobre papel absorbente.

Para el Galdillo:

 Licuarel jitomate, la cebolla y el ajo, colar. Esta mezcla se sazona en aceite caliente con el caldo de pollo en polvo y sal al gusto. Si queda un poco espeso se puede añadir un poco de agua.



Tortitas de Quintonil

Ma. Elena Castro. Distrito Federal Rosa Barrera. Coxquihui, Veracruz

Ingredientes:

Rínde 4 porcíones

1 kg de quíntonil 1/2 kg de cebolla 1 díente de ajo pelado 3 píezas de huevos (separar las claras de las yemas) Harína de trígo la necesaría Aceite de girasol para freir Sal al gusto



½ kg de tomate 1 cebolla medíana cortada en

rodajas I diente de ajo pelado Caldo de pollo en polvo al gusto Sal al gusto

Sal al gusto Aceite de girasol





Procedimiento:

- Lavar los quíntoniles, eliminar las raíces. Ponerlos a coceren agua.
- Adicionar la mitad de cebolla, ajo y sal al gusto hasta que estén suaves.
- Escurrir para eliminar el agua, es importante dejarlos lo más seco posible.
- Acitronar la otra mitad de cebolla (picarla) y adicionar los quintoniles.
- Batír las claras a punto de turrón y agregar las yemas en forma envolvente.
- Tomar un puño de quintonil y hacer tortitas, apretándolas bien para que queden compactas. Estas tortitas y se espolvorean con harina y se pasan por los huevos batidos para capear.
- Se calienta el aceite y se frien las tortitas por ambos lados hasta que estén doradas. Escurrir sobre papel absobente.

Para la Salsa:

 Lícuar el tomate junto con la cebolla y el ajo, esta mezcla se cuela y se sazona en aceíte caliente conjuntamente con el caldo de pollo en polvo y sal al gusto. Sí queda un poco espeso se puede añadir agua.

Se sírven las tortítas de quíntoníl capeadas o bañadas con la salsa preparada

Notas En el estado de Veracruz se utiliza el Cilantro como sustituto del quintonil y en Tabasco, la Chaya.

Verdolagas con Gamarón Juana Aguitar Alva. Cuautla, Morelos

Ingredientes: Rinde para 6 personas

1/2 kg de chile guajillo

- I ka de verdolaga
- I Kg de camarón seco
- I ramo de cilantro
- I pizca de comino

Ajo y sal al gusto

Procedimiento:

- · Los chiles se limpian, se asan y se muelen junto con el ajo y el comino.
- · Freir en un poco de aceite sazonando al gusto
- · Agregar los camarones ya lavados, continuar sazonado.
- · Añadír el cilantro. Al final se agregan las verdolagas previamente lavadas, desinfectadas y cocidas.

Notas

Como una varíante a esta receta se puede utilizar en lugar de camarón, piezas de pollo.





Verdolagas con Lollo

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

- I leg de verdolagas
- 4 piezas de pollo sin piel (muslo o pierna)
- I diente de ajo pelado
- 1/4 de cebolla mediana Sal al gusto

Para la Salsa:

- 1 kg de tomate verde (sín cascara)
- 1 cebolla medíana cortada en rodajas
- 10 chiles serranos cortados a la mitad
- з tazas de caldo de pollo
- I diente de ajo pelado
- 4 ramítas de cilantro Sal al gusto



Procedimiento:

- Límpíarbíen las verdolagas retírando las raíces, lavarias y desínfectarias, reservar.
- Poner al fuego suficiente agua con la cebolla, el ajo y la sal, ya que hierva, adicionar las piezas de pollo previamente lavadas y dejar hervir hasta que se cueza el pollo (aproximadamente 20 minutos).
- Separar las píezas del caldo de pollo y reservar 3 tazas para la preparación del platillo

Para la Salsa:

- Hervir los tomates, ajo, cebolla y chiles hasta que se suavicen. Dejar enfriar y licuar junto con el cilantro y las s tazas de caldo de pollo.
- Colocar la salsa ya preparada a fuego lento en una cacerola honda y cuando suelte el hervor, agregar las verdolagas, dejar hervir durante 15 minutos.
- una vez que se han cocinado las verdolagas incorporar a la cacerola las piezas de pollo, dejar hervir por 3 minutos más y el platillo está listo para servirse.

Acompañar con tortillas calientes



Verdolagas en Galdo Juana Aguitar. Chautta, Moretos

Ingredientes: Rinde 4 porciones

I kg de verdolagas límpias

4 patas de pollo límpias

z tazas de salsa de chile guajillo

1/2 cebolla mediana

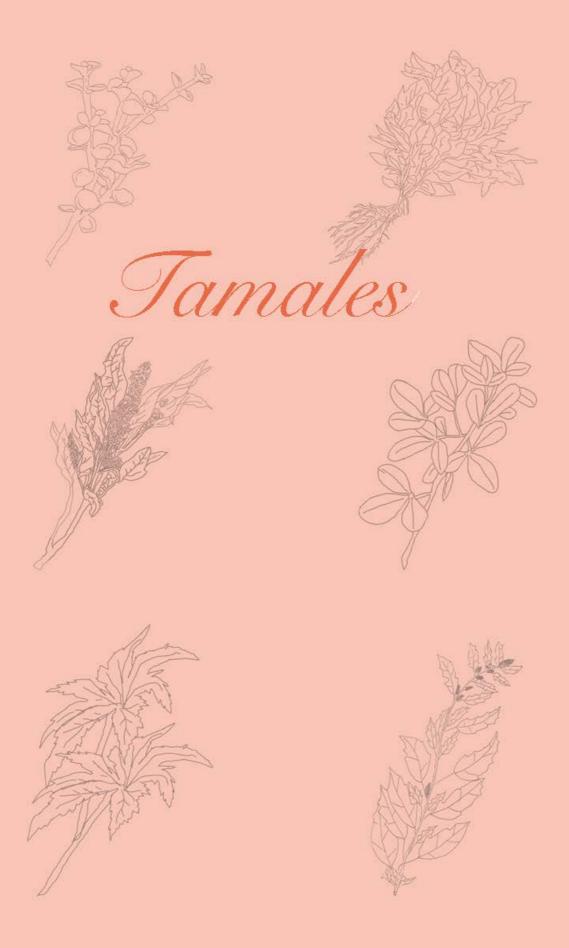
a dientes de ajo

sal al gusto

- · Poner a hervir litro y medio de agua junto con la cebolla y el ajo, cuando hierva agregar las patas de pollo, dejar que se cuezan.
- · Agregar la salsa de guajillo, dejar hervir.
- · por último agregar las verdolagas, dejar hervir nuevamente y rectificar sazón.







Tamales de Chipilin Leticia Méndez. Etta, Oaxaca

Norma Escalante. Tapachula, Chiapas

Ingredientes:

Rinde 20 tamales

2 manojos de chipitin

I kg de harina para tamales

250g de manteca

I cucharada de royal

I cucharada de sal

2 tazas de caldo de pollo o cerdo

- · Batír la manteca hasta acremar
- · Agregar la harina poco a poco junto con el caldo
- · Añadir la sal y el polvo de hornear y seguir batiendo hasta que esponje.
- · Deshojar et chipitin e incorporarto a la masa anterior
- · Realizar el envuelto de los tamales en hojas de maíz o de plátano
- · cocer a baño maría







Tamales de Frijol con Loleo

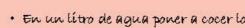
Guadalupe Ramírez. Etla. Oaxaca

Ingredientes:

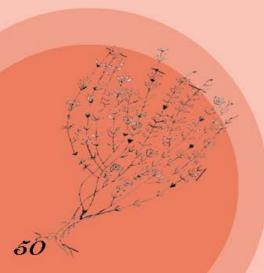
Rinde 20 tamales

I ramo de poleo (250 g) 2/2 le de frijoles negros 3 chiles verdes

I kg de harina para tamales 200 g de manteca I cucharada de royal 1/2 cucharada de sal 2 tazas de caldo de pollo o cerdo



- · En un litro de agua poner a cocer los frijoles
- · Ya que estén cocidos agregar los chiles previamente molidos
- · Deshojar el poleo y agregar a la mezola anterior, moler un poco los frijoles y rectificar sazón.
- · Batír la manteca hasta acremar
- · Agregar la harina para tamales poco a poco junto con el
- · Añadir la sal y el polvo de hornear y seguir batiendo hastaque esponje.
- · Agregar una porción de la masa a las hojas de maiz formando una cazuelita, rellenar con los frijoles previamente preparados, envolver.
- · Cocer a vapor en baño maría durante 1 hora.



Tamales de Guía de Calabaza

Ernestina Jiménez. Etla, Oaxaca Manuel Vargas. Zaachila, Oaxaca Josefina Hernández. Tuxtla, Puebla

Ingredientes:

Rinde 15 tamales

150 g de guías de calabaza 2 k de masa de maíz 3 cucharadas e manteca 15 hojas de maíz para envolver los tamales Sal al gusto



- Hervir agua y cocer levemente las guías de calabaza previamente picadas y limpias
- · Batír la masa junto con la manteca para que tenga una consistencia suave
- · Incorporar las guías de calabaza, mezclar suavemente y añadír sal al gusto
- · Agregar una porción de masa a las hojas de maiz y envolver
- · Cocer los tamales al vapor durante 50 mínutos





Tamales de Verdolagas Jorge Alvarez. Distrito Federal

Ingredientes

Rinde 20 tamales

Para los Tamales:

- I kg de harina para tamales
- 300g de manteca
- I cucharada de royal
- I cucharada de sal
- 2 tazas de caldo de pollo o cerdo

Para el Relleno:

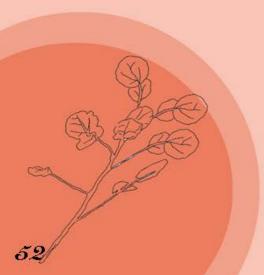
- 1/2 kg. de verdolagas límpias
- 1/2 cebolla picada finamente
- I diente de ajo picado finamente
- 3 cucharadas de aceíte

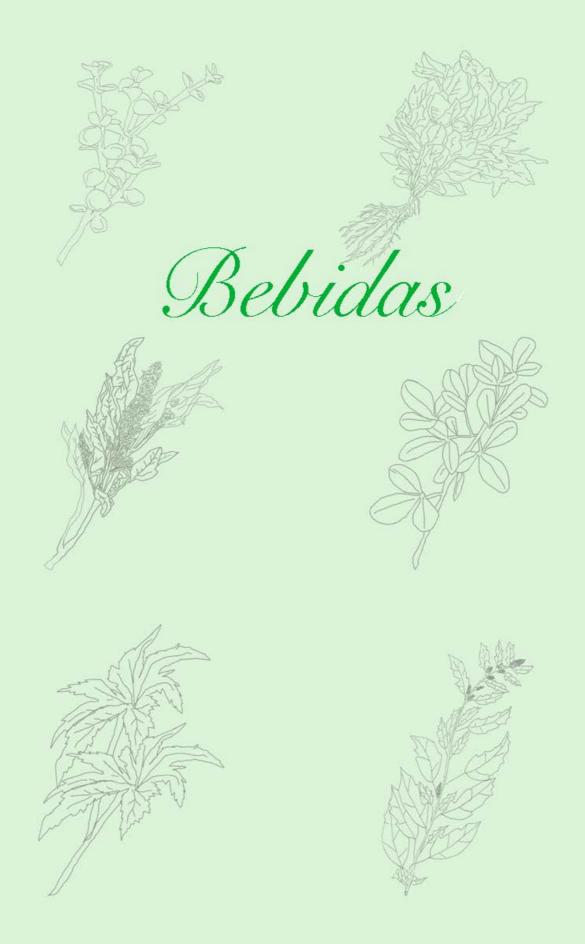
Procedimiento:

- · Batír la manteca hasta acremar
- · Agregar la harina poco a poco junto con el caldo
- · Añadir la sal y el polvo de hornear y seguir batiendo hasta que esponje.
- · calentar el aceite, sofreir la cebolla, agregar el ajo, vaciar las verdolagas, agregar un poco de salsa verde, tapar para vaporizar.



Esta receta se puede llevar a cabo utilizando quintoniles como relleno.







Agua de Chaya Celia Balam. Muná. Yubatán Emestina Cruz. Teapa, Tabasoo

Ingredientes:

2 tazas de hojas de ohaya limpias 6 oucharadas de azúcar 30 ml. de jugo de limón 500 ml. de agua oubos de hielo, al gusto

- · Lione los onatro primeros ingredientes.
- · Sirva con los oubos de hielo.



Agua de Chipilin Nicotás Hernández. Tuxtla gutiérrez, Chiapas Rosa Martínez. Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo

Ingredientes: Rinde 6 porciones

I manojo de chipitin

6 cucharadas de azúcar

7 limones

I lt de agua

- · Limpiar el chipilin, separar solamente las hojas y lavar.
- · Exprimir los limones.
- · Lícuar todos los ingredientes







Agua de Verdolaga Jorge Alvarez. Distrito Federal

Ingredientes: Rinde 4 porciones

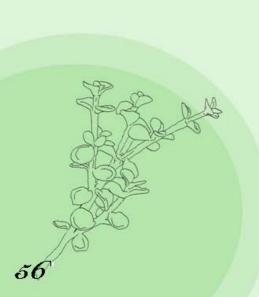
I taza de hojas de verdolagas límpias 60 grs. de pepino en trozo (con cáscara) cucharadas de azúcar 30 ml. de jugo de límón

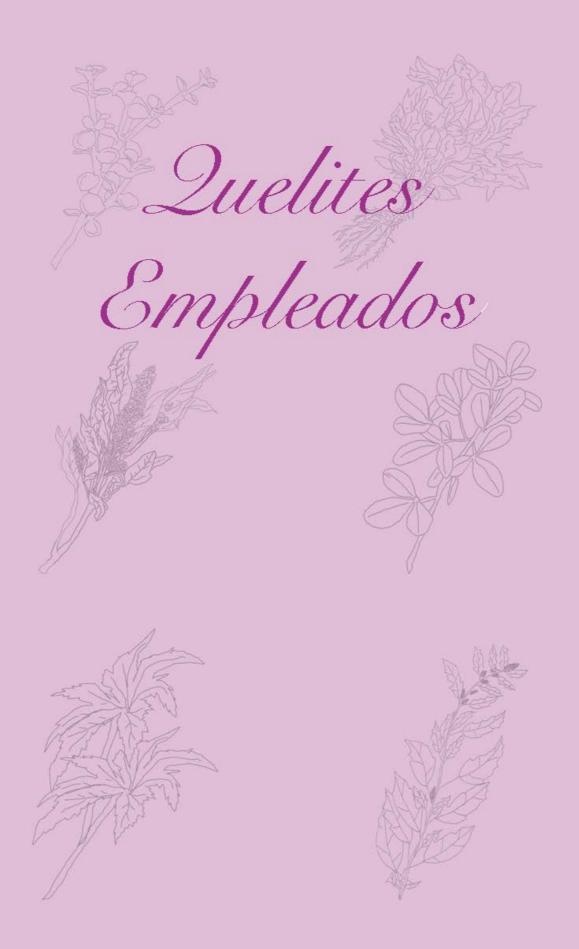
500 ml. de agua

Hielo frapé o cubos de hielo, al gusto

Rodajas de pepino, limón y hojas de verdolagas para decorar.

- · Licue los primeros cinco ingredientes, sirva con el hielo frapé o los cubos de hielo.
- · Decore con cada una de las rodajas y la hoja de verdolaga.









Acedíllo Arthrostema ciliatum



Berro Roripa nasturium-acuaticum



Cebolliw**a** Allium neapolitanum



Chaya Gnidoscolus chayamansa





Chipilin *Grotalaria pumila*



Cílantro Goriandrum sativum



Cílantro Extranjero Eryngium foetidum



Flor de Cuachepíl *Diphysa sp.*





Gasparo, Chomplantles *Erythrina spp*



Guías de Calabaza Gucurbita spp.



Guías de Chayote Sechium edule



Guías de Frijol *Phaseolus spp.*





Hierba del Piojito Galinsoga parviflora



Lengua de Vaca Rumex crispus



Mafafa Xanthosoma robustum



Pápalo y Pípicha Lorophyllum spp.





Quelite Cevizo, Xoal *Ghenopodium spp.*



Quintonil *Amaranthus spp.*



Verdolaga Lortulaca oleracea



Xocoyolí *Begonia spp.*

Recetario de Quelites de la Zona Centro y Sur de México