



Frida Pérez Hernández

Los
quelites
otra mirada para consumirlos

Gerardo Coloxtitla Nava
Versión en náhuatl de Cuentepec, Morelos





Lic. Adelfo Regino Montes

Director General del
Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Mtra. Bertha Dimas Huacuz

Coordinadora General de Patrimonio Cultural,
Investigación y Educación Indígena

Lic. Rosario Santamaría Real

Directora de Comunicación Social

Saúl Vicente Vázquez

Director de Asuntos Internacionales



Los quelites

Frida Pérez Hernández

Gerardo Coloxtitla Nava



Jorge Isaac Salazar López

Corrección de estilo

Jorge Isaac Salazar López

Frida Pérez Hernández

Claudia León Ramírez

Fotografía

Claudia León Ramírez

Fotografía de portada

Claudia León Ramírez

Diseño editorial

Norberto Zamora Pérez

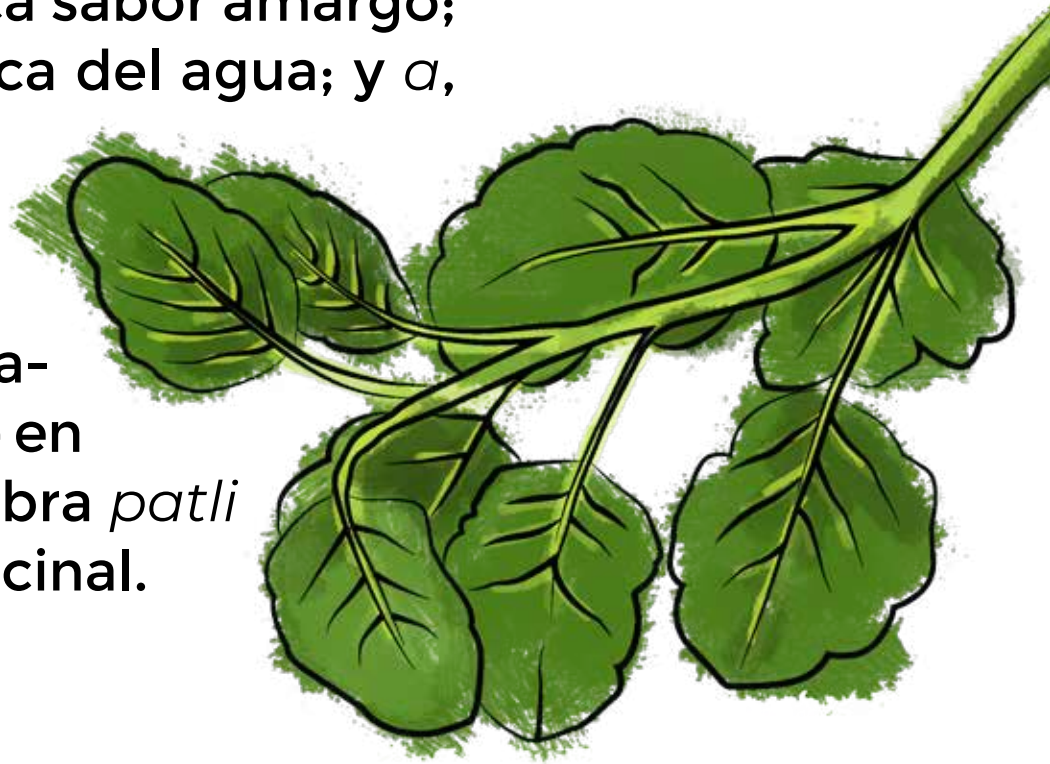
Coordinación

El término **QUELITE** incluye hojas tiernas de plantas herbáceas, arbustos y árboles, tallos tiernos y flores. De 26 mil especies de plantas superiores que existen en México, alrededor de 500 se consideran quelites. Estos se caracterizan por cultivarse en zonas templadas, donde crecen de manera espontánea en los campos y también a las orillas de los caminos durante las temporadas de lluvia. Su existencia está sujeta a la milpa, un sistema de producción que incluye a varias especies como maíz, frijol, chile y calabaz..

En México, el consumo de quelites se remonta a la época prehispánica cuando surge el término náhuatl *quilitl*, el cual ha sido interpretado como hierba comestible o verdura.

A la mayoría de las plantas de las que podían alimentarse, ya fuesen crudas o cocidas, las designaban con el vocablo *quilitl*, lo mismo que otros términos especiales y de carácter descriptivo. Por ejemplo, el nombre de la planta *tonalchichicaquilitl* que con una sola palabra describe lo que se da en el verano; *tonal*, que significa sabor amargo; *chichic*, comestible; *quilitl* que crece cerca del agua; y *a*, abreviatura de *atl*, agua.

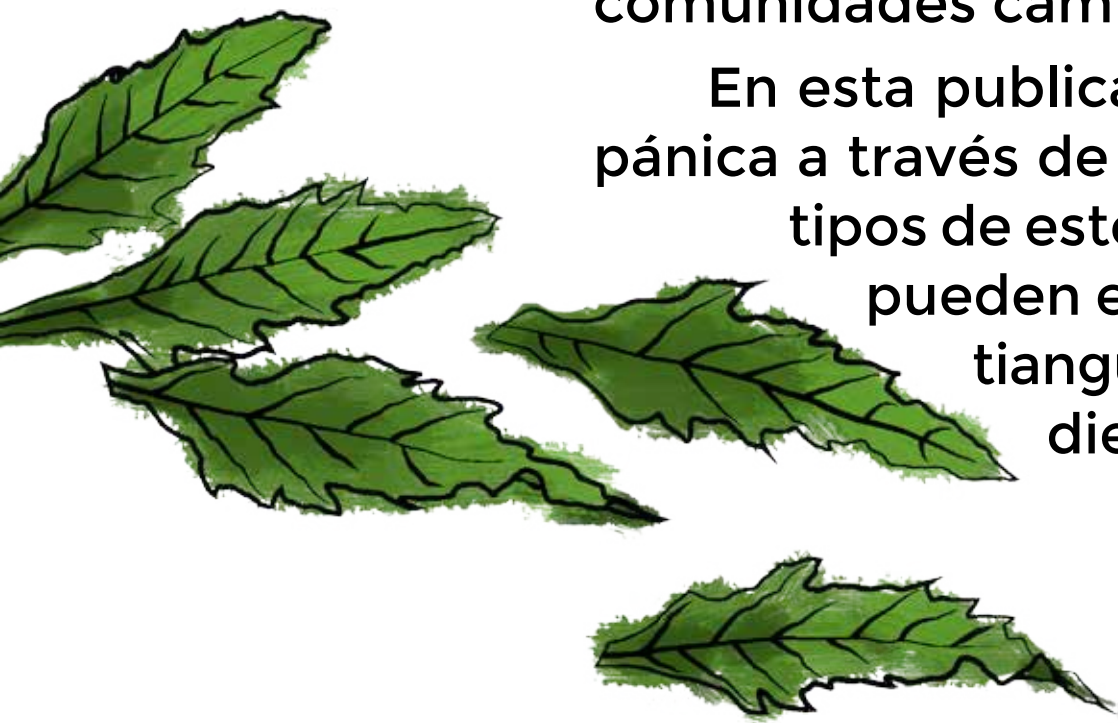
Los nahuas tenían un ingenioso sistema de nomenclatura que demuestra observación y experiencia. Se usan abreviaturas para indicar cuando una planta crece en las rocas o en las montañas, y con la palabra *patli* (remedio) se indica que la planta es medicinal.



Los quelites se han convertido en un producto excluido y hasta cierto punto, de un sector de bajos recursos, olvidando los aportes nutrimentales que brindan y las diversas formas de poder consumirlos. Cientos de plantas encontradas en toda la república mexicana son utilizadas como alimento por diversas comunidades, primordialmente por las que habitan en zonas rurales, las cuales conocen y disponen de diversos vegetales comestibles durante distintas épocas del año.

Este producto tenía un papel importante en la dieta de los pueblos indígenas gracias a la versatilidad y sabores que se empleaban, ya fueran crudos, asados, al vapor, o cocidos; los podían preparar en sopas, tamales, ensaladas, salsas, etcétera. Los quelites y otros vegetales ayudan a enriquecer la cocina mexicana que, junto con todos los ingredientes gastronómicos que se producen en nuestro país, sirven para aprovechar mejor dichos recursos. Estos eran de gran valor para los aztecas y aún hoy siguen siendo un importante producto alimenticio para la gente de comunidades campestres.

En esta publicación hago presente la comida prehispánica a través de los quelites. Algunos de los diferentes tipos de este vegetal, explicados a continuación, se pueden encontrar fácilmente en los mercados y tianguis, así como la accesibilidad a los ingredientes y la forma de prepararlos.



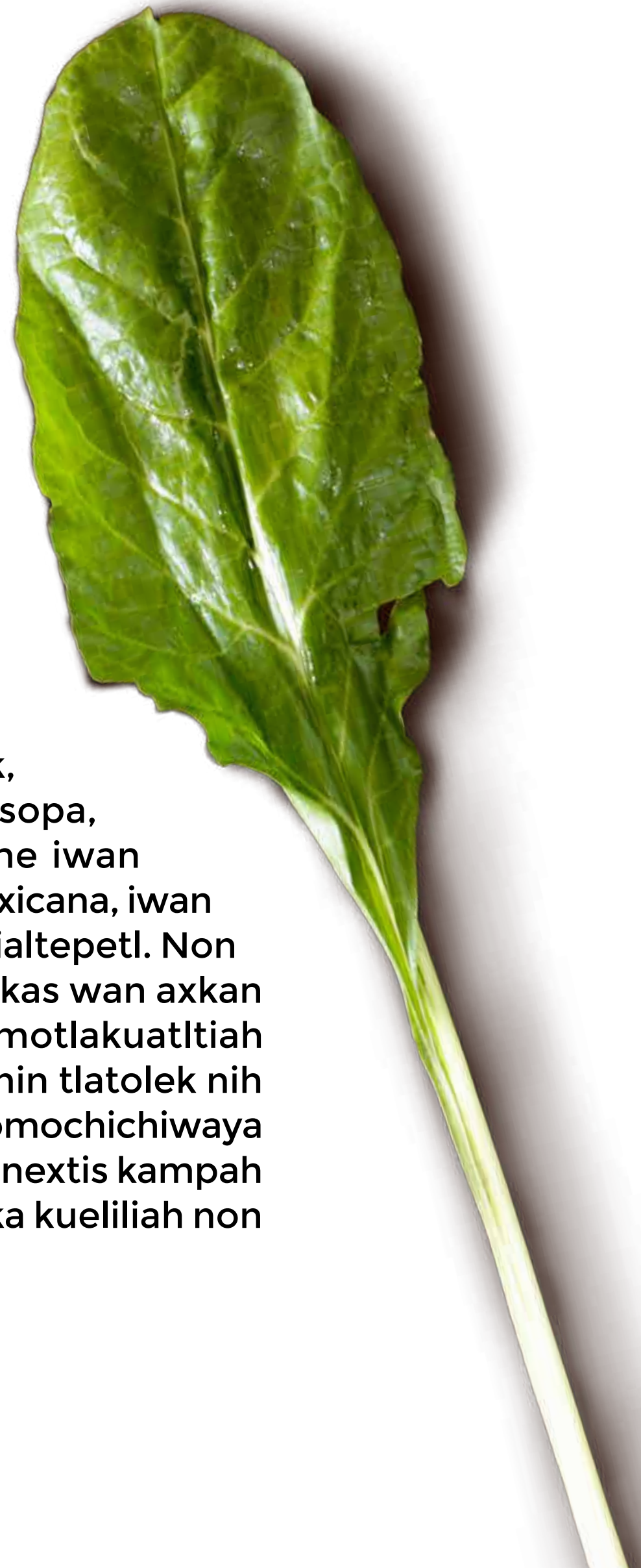
Non tlakuilolistleh *KILITL* kitosnekeh ximej sesetlkeh walewa tech kuamej herbáceas, ximeh wan kuamej, kuayok sesetlke wan xochimeh. De 26 mil sesentlamankan kuameh onkate ipan nin weyialtepetl, kanah 500 kitokayotiha kilitlmej. Nin kilitlmeh mixmateh por ixuah kampa tlaistiah, kambah amika kipalewiya weyak, kapan altepeme wan kah inakastlan otlej kuak xopantla. Walewa kaitech milek (tekiyoh sijkemeh nin ojsekin ximeh kexkan tlayolek, yetl, chilek wan ayotlek.

Ipan ninh weyialtepetl, nin xiwitl *kilitl* omokuayah iweka ka itech prehispanica, kampa ka itech omonexke wan omotokayoteh kah nin tlatoleh nawatl kenime *kilitl*, okixmatiaya kenime xiwitl mokuanek. Moxtin non ximeh mokuanej mowixitiya nosok xoxowikeh, okintoyayotiaya kilitlmej, sikion kah ojsekin ximeh kexkan nin xiwitl ki tokayotiyah *tonatlchichikakilitl*, sankasente tlatoleh kitowa non tlenon ixuak kuak xopantlah: *tonal machiste chichik*; mokuanek; *kilitl* ixuak kampa tlapatliak. Non tlaka kintokayotiah nawas, okipiaya sentesistema tlatolek kambah kitowa non tlenkita milawak. Kih kueh non kapewah ika nawatiyah kuak sentexiwitl ixuak kampa teyolotla ontso ipan altepeme wan kah non tlatotl patlik.



(patlik) nin xiwitl kualek tlapatiak. Nin ximeh kuitiah kilitl yopoh ayekmo wetl kixmateh miek tlaka, ikitlkatikate non tlen kuale kipiya non xiwitl kualeh kichiwa totech. Miek ximej wan kuameh omonextikeh ipan nin weyealtepetl república mexicana, kinkue ikah motlakuatliah moyoca kampakah kate non altepeme, chante inakastlan ontso kaitech tepeme, ijuan kacheh kixmate miek ximej mokuaneh wan kualek ki kueh santlen tonale kipiah nin xiwitl.

Non ximeh ojtayah wilikeh omokuayak panh non altepeme indigenas, tlasokamateh kah non sesentlamankan wan ojse kah mamachistek kuak mochichiwak, kion kualek xoxowik, moh kuakuawatsa, moposoniak, ontso mowikxitiak; kuale mochichiwa iwan sopa, nakatamalek, miek ximeh, chitlmej etc. Inime iwan ojsekin ximej kuelilia non miek tlakuatlmech mexicana, iwan imoxtin non ajuiyake, onkateh ipan nin to weyialtepetl. Non likitl wilikeh okkuiya wan okinekiaya non aztekas wan axkan ojnoma witse kitotiwitse wiliki importa ika motlakuatliah imoxtin non chanteh kapan altepeme. Tech nin tlatolek nih kikuilowak non tlakuatlmej omokuaja iwekah omochichiwaya kah kilitl. Seken nin ximeh nikuilos kualeh tik nextis kampakah tolan tlakoa, itewan non ajuiyake motlaliliah ika kueliliah non tlakuatlmech.



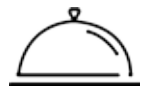


ÍNDICE

Introducción	5
Tacos de berros	12
<i>Tlamamastlek kah xiwitl berros</i>	13
Tamal de chaya	14
<i>Nakatamalek kah chaya</i>	15
Agua de chaya	16
<i>Nakatamalek kah chaya</i>	17
Atole de chaya	18
<i>Tetsawak kah chaya</i>	19
Queso en salsa de epazote	20
<i>keso kah chilek wan yepasotlek</i>	21
Huevos al acuyo	22
<i>Tototltemej kah acuyo</i>	23
Tamales de hoja santa	24
<i>Nakatamalek kah xiwitl santa</i>	26
Chileatole de hongos y verdolagas	28
<i>Tetsawak textlek kah nanakatl wan itsmitl</i>	29



Quelites en chile seco	30
<i>Michwajilitl kah chilek wakek</i>	31
Tacos de quelites con requesón	32
<i>Tlamamastlek kah mixwajilitl iwan keso kuextik</i>	33
Tamales de frijol, quelites y queso cotija	34
<i>Nakatamalek kah yetl, mixhwajilitl wan keso tepitstik</i>	35
Salsa de pápalo	36
<i>Chilek kah papalokilitl</i>	37
Tortitas de huauzontle en adobo	38
<i>Tlaxkalek kah wajilitl wan chilek</i>	40
Salpicón de rabanitos	42
<i>Salpicón kah rabanitos</i>	43
Gorditas de chicharrón con quintoniles	44
<i>Tlatlaoyo kah chicharrón wan mixwajilitl</i>	45
Tacos de flor de calabaza con queso oaxaca y chicharrón	46
<i>Tlamamatstlek kah ayoxochikilitl, keso Oaxaca wan chicharrón</i>	47



6 porciones

30 minutos



12

Tacos de berros

Ingredientes

- d 1/2 kg de berros (aproximadamente un manojo mediano)
- d 6 limones
- d 250 g de jitomate cherry
- d Carne de su preferencia
- d 5 cebollas
- d Tortillas al gusto (preferentemente hechas a mano)
- d Sal al gusto
- d Pimienta
- d Aceite de olivo al gusto

Preparación

1. Se lavan y desinfectan todos los vegetales para quitar el exceso de tierra
2. En un sartén con poco aceite se pone a cocer la carne de su preferencia. Dejarlo en el sartén hasta que quede bien dorado, retirarlo y reservar
3. Cortar en tiras delgadas la cebolla. Resérvalo en un recipiente
4. Cortar los jitomates por la mitad y reservarlos
5. En un contenedor grande, agregar los berros ya lavados y desinfectados, la cebolla, los jitomates, y, por último, exprimir los limones. Agregar sal y pimienta al gusto. Agregar el aceite de oliva, los movemos con una cuchara y por último añadimos la carne

Se sirve y se acompaña con salsa al gusto

Tlamamastlek kah xiwitl berros

Ajuiyakeh

- d ½ xiwitl berros (seh matsintlek telinkeh)
- d Chikuasen xokok
- d 250 g xitomatl pitsawak
- d Nakatl san tlen tinekis
- d Makuileh xonakame
- d Tlaxkale kekexton tik nekis (kacheh kualek tiktesis)
- d Istatl san kekixton tik nekis
- d Pimienta
- d Aceite san tlen tik nekis

Kenika moh ehiehiwah

1. Moh papakaj moxtin non ximej para amoh kuikas tlalej.
2. Tech sente tepoztlej motlalilia tepitsin chiawak ika wiksis non nakatl. Tikawas kuawakis kualej ipan non tepoztlej, tikixtis wan tikawas masewe tepitsin.
3. Motetekih weweyak xonakatl. Wanh tiktemas iwan sente kaxitl.
4. Tiktetekis non xitomatl yoyowatlitike, wan tikawas tepitsin.
5. Tech sente komitl weyek, tik tllis non ximeh berros itlapapaktlek, non xonakatl, xitomatl wan satepan mopatskiliyah xokok. Mopixatljuyah istatl san kekexton tik nekis. Mochipiniliyah tepitsin chiawah de oliva, monenelowa kah itla wan motepewiliya non nakatl.
Moh tetekaj tech kaxmej wan mochipiniliyah tepitsin chilej.



Tamal de chaya

Ingredientes

- d 1 kg de harina nixtamalizada de molino
- d 300g de manteca de cerdo
- d 1 litro de caldo de pollo
- d 100g de pepitas de calabaza molidas
- d 2 ajos explotados
- d 100 g de hoja de chaya en trozos
- d 2 piezas de chile amashito picado
- d Hojas de tamal
- d Una pieza de queso rancharo picado en cuadros
- d Sal al gusto

Preparación

1. Verter en un recipiente la harina nixtamalizada, la manteca y el caldo de pollo, calientes. Mezclar muy bien con una cuchara hasta lograr el espesor indicado
 2. Una vez batida la masa, agregar los ajos, la chaya, la pepita, el chile amashito, el queso rancharo en trozos y corroborar de sal
 3. Poner en una tina con agua caliente las hojas de tamal para que se remojen y sean manejables
 4. Formar los tamales de 100 g cada pieza, cerrar y ponerlos en una tamalera. Procurar que la mezcla no se derrame por la boquilla
 5. Poner boca arriba los tamales formando una torre. Esto, con el fin de que se cosan todos por igual y evitar que salgan crudos
 6. Al concluir con los tamales, poner encima de ellos un trapo para que el vapor se aisle, tapar posteriormente
- Servir calienten, con crema al gusto



12 porciones



60 minutos

Nakatamalek kah ehaya

Ajuiyakeh

- d Se kilo kuextik payanke tlateske.
- d 300 g chiawak de pitsotl
- d Se xalo chilatl tlatlaskeh
- d 100g ayowaxtlek kextik de ayomej
- d Omeh kokojiak kuextik
- d 100g xiwitl de chaya pitsawak
- d Omeh tlatektleh chilek pipitsawak
- d Totomaxtlek
- d Senete keso ranchero pipitsawak
- d Istatl kekexton tik nekis

Kenika moh ehiehiwak

1. Tik temas tech sente komitl kuextik payanke, chiawak, chilatl de tlatlaskek, totonkek. Tik nelos kualek wan tikitas mokawas tetsawak.
2. Kuak monelotika motemiliah non kokoyake, chaya, ayowaxtle kuextik, chitlmej, keso ranchero pipitsawak wan istatl.
3. Moteka atl tech sente komitl, wan kion yemias non atl wan pewas tikapachos non totomaxtle para kuale moh kuekuetlpachos.
4. Motetemek non nakatamalek de 100g itek sente komitl wan tik tsatsakuas kah itla, tikitas amo nonokiwis.
5. Axkan mektema kuale nonche non nakatamalek para wiksis kualek.
6. Kuah yowiksik motlapachowah kah sente mantilix, para yemias kion motetemah tech kaxme kualek tikalawilis tepitsin crema.





1.3 litros

15 minutos



16

Agua de chaya

Ingredientes

- d 1 pieza de pepino sin cáscara
- d 1.25 l de agua
- d 20 hojas de chaya
- d 1 taza de jugo de limón
- d 1 taza de azúcar

Preparación

1. Pique la mitad de las hojas de chaya y mézclelas con 2 tazas de agua, el jugo de limón y el azúcar.
2. Licue el resto de las hojas de chaya con el agua restante y mézclelas con la preparación anterior y el pepino.
Refrigere y sirva.



Atl kah ehaya

Ajuiyakeh

- d Sente pepino xipestik
- d 1.25 l atl
- d Sempohale ximeh chaya
- d xaloh kah atl tsopelik xokok
- d Se xalo kah tsopelik kuextik

Kenikah moh ehiehiwak

1. Mopipitsawa tlakok non ximeh de chaya wan pewa moh nenelowak, kah ome xalo atl, atl tsopelik de xokok wan motemiliya tepitsin xopelik kuextik.
2. Malawak mocek non ximej omokah, kah non ojseke atl wan pewas tik nelos mocek. Mistiliak wan pewak motetekak.



Atole de chaya

Ingredientes

- d 2 l de leche
- d 100 g de masa de maíz
- d 40 hojas de chaya
- d 2 piloncillos chicos

Preparación

1. Licúe la leche con la masa de maíz y las hojas de chaya
2. Coloque esta mezcla sobre una olla de barro sobre el fuego. Añada los piloncillos y deje disolver sin dejar de mover, durante 10 minutos o hasta que tenga la consistencia deseada
Servir el atole caliente



2 litros

15 minutos



Tetsawak kah ehaya

Ajuiyakeh

- d Omeh xalo atl chipawak
- d 100 g textleh de tlayolek
- d 40 ximeh chaya
- d Tetl tsopetlke sawejuelipan

Kenika moh ehiehiwak

1. Malawak non techtlek iwan non atl chipawak wan non ximeh de chaya.
2. Motemak moche non omala tech sente komitl weyek motlalia tek tlekuilitl, wan motetepewan non tetl tsopetlkeh, wankuetl pewas mone-nelos hasta patis mochek tikistas wiksis kuale para amoh kisas kuextik wankuetl tlaikualek pewas tik tetekas totonkek.





6-8 personas



20 minutos

Queso en salsa de epazote

Ingredientes

- d 1 manojo pequeño de epazote
- d 3 chiles verdes serranos, sin semilla ni venas (opcional cuaresmeño)
- d 3 cucharada de aceite vegetal
- d 500 g de queso para asar
- d Sal al gusto
- d Pimienta y ajo en polvo
- d Tortillas al gusto

Preparación

1. Deshojar el epazote y licuar con los chiles. Caliente el aceite en una cacerola y añade el molido de los chiles; cuando hierva, agregue un poco de agua o caldo de pollo, de preferencia, sal, pimienta y el ajo en polvo
2. Continuar con la cocción hasta que obtenga un caldillo espeso
3. Agregue el queso y retire la preparación del fuego cuando el queso comience a derretir. Servir con tortillas calientes

keso kah chilek wan yepasotlek

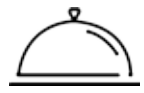
Ajuiyakeh

- d Se tla itlpilek tetepichin de yepazotlek
- d Yeyek chitlmej xoxoktikek serranos, amo kah iyolok nianka ikonetljuayok
- d Yeyek tepostekontike kah chiawak vegetal
- d Tlako kilo keso para mokox-titis
- d Istatl kekexton tik nekis
- d Pimienta wan kokojiak kuextik
- d Tlaxkale kekexton tik nekis

Kenika moh ehiehiwak

1. Motlakuikuilia non yepazotlek wan tikalawas iwan non chilek. Tech sente tepospetltik tikawas totonias wankuetl tikuepas non chilek, wan kuak pewas kuakualkas tik temilis tepitsin atl ontso chilatl, istatl pimienta wan kokojiak kuextik
2. Tikawas wiksis wan tiktlasewilis kuak pewas tetsoliwis.
3. Tik tlatlakalis non keso wan tiktlasewilis kuak non keso pewas patis , wan tik tetkas kah tlaxkalek.





6 porciones

25 minutos



21

Huevos al acuyo

Ingredientes

- d 18 hojas de acuyo
- d 5 cucharadas de aceite
- d 12 huevos
- d Sal y pimienta al gusto
- d 500 g de cebolla fileteada y salteada
- d 5 chiles de árbol
- d 2 piezas de pimiento morrón cortados en cubos

Preparación

1. Retirar el tallo y la nervadura central de las hojas de acuyo
 2. Barnizar con aceite las 18 hojas de acuyo y póngalas encima de un comal. Cuando cambien de color a un verde más fuerte quitarlas y reservar
 3. Batir los huevos con un poco de leche, sal y pimienta al gusto
 4. Agregar en un sartén la cebolla, el chile morrón y los cinco chiles de árbol previamente asados
 5. Después, agregar el huevo y hasta el último la hoja santa previamente cortada en trozos
- Servir y comer con tortilla

Tototltemej kah acuyo

Ajuiyakeh

- d Matlaktlek wan chikyeyeh ximej acuyo
- d Makuilek tekontikeh kah chiawak
- d Matlatltlek wan omeh tototltemeh
- d Istatl wan pimienta kekexton tik nekis
- d Tlakoh kilo xonakatl weweyak wan salteada
- d Makuilek chitlmej de kuawitl
- d Ome tlatektlek pimienta, nosok morrón tlatetektleh.

Kenika moh chiehiwak

1. Motsinkuek non ikuayok wan non ximej aikmoh kualek.
2. Malawiliyah chiawak non ximeh, wan pewas tikin tlatlalis tech sente komalek, kuak pewa wiksek tikitas pewas mopatlas non itlapatl mokikixtiak wan moh tlatlaliak tech sente kaxitl.
3. Pewas tik tlatlalis non tototltemeh kah tepitsin atl chipawak, istatl wan pimienta kuextik
4. Tech sente komitl motetepewak xonakatl, chitl morrón, wan makuilek chitlmej kuawitl tlakuawatstlek.
5. Axkan motlatlakalek non tototltetl omotlatso iwan non xiwitl santa pipit-sawak, tlayowiksik pewah motetekah wan kualek tikuas iwan tlaxkalek.





24 tamales

2 horas



23

Tamales de hoja santa

Ingredientes para la salsa

- d 500 g de jitomate
- d 4 chiles serranos
- d 2 dientes de ajo asados
- d Media cebolla chica
- d Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para los tamales


- d 400 g de manteca de cerdo
- d 1 l de caldo de pollo
- d 500 g de masa de maíz nixtamalizado
- d 500 g de carne de pollo cocido
- d 5 huevos cocidos, cortados en trozos
- d 24 hojas de tamal



Preparación de la salsa

1. Licuar los jitomates, chiles, cebolla y ajo previamente asados y con un poco de sal. Poner sobre el fuego en un sartén con aceite, cuando esté caliente, añada la salda y deje que se cocine hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado. Degustar la sal.

Preparación de los tamales

1. Precalentar la vaporera con agua. Quitar las venas centrales de las hojas santas
 2. Dejar remojar las hojas de tamal
 3. Preparar la masa de maíz agregando la manteca caliente, el caldo caliente, sal y pimienta
 4. Coloque una porción de masa sobre el revés de una hoja santa, cubra con un poco de pollo y un poco de huevo cocido.
 5. Armar los tamales, acomodarlos y dejar que se cocinen durante 1 hora o hasta que la masa se desprenda fácilmente de la hoja. Se sirven los tamales acompañados de salsa, crema y queso
- 

Nakatamalek kah xiwitl santa

Ajuiyakeh ika moh
ehiehiwak non eheilek

- d Tlakoh kilo xitomatl
- d Nawek chitl serrano
- d Omeh tlantlek kokojiak
kuawakek
- d Tlakok xonakatl sawejue-
lipan
- d Istatl wan pimienta ke-
kexton tik nekis

Ajuiyake ika moh
ehiehiwak non nakatamalek

- d 400 g chiawak pitsotl
- d Sente xalo temek kah chilatl
de tlatlaskek
- d Tlako kilo textlek
- d Tlako kilo nakatl tlatlaske po-
sonkek
- d Makuilek tototl tel posonkek,
tlatetektlek nakan
- d Sempowalek wan nawek toto-
maxtlek





Kenika moh ehichiwak

1. Malawa non xitomatl, chitlmej wan motlalilia tepitsin xonakatl wan kokojiak kuawakek kah tepitsin istatl. Ompakueti motlalia tech tekuilitl sente komitl kah tepitsin chiawak; kuak wilikek yototoniak non chiawak ikuak motemak non chitl kuextik, tikawas kuakualakas hasta wiksis, satepan tik matis tlah kualek ontso kipolowak istatl.

Kenika moh ehichiwa non nakatamalek

1. Mototoniah non komitl kah atl. Motlakui-kuiliah non xiwitl santa.
2. Tikawas apachitas non totomaxtlek
3. Moxakualowak non textlek, motekilite non chiawak, chilatl, istatl wan pimienta.
4. Tikotonas tepitsin textlek wan tiktlalis ikamak non xiwitl santa, tik tlapachos kah tepitsin nakatl wan totoltetl.
5. Axkan mektema nocek non nakatamalek, wan tikawas wiksis, tikitas kuak non textlek pewa kopewek tech non xiwitl. Tik tlatlalis non nakatamalek tech sente kaxitl, wan kuale tik tlalilis ojseke chilek wan keso.



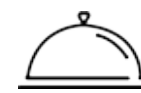
Chileatole de hongos y verdolagas

Ingredientes

- d 200 g de maciza de cerdo en trozos
- d 1/2 cucharada de chiles chiltepin tostados
- d 1 cebolla partida por la mitad
- d 250 g de hongos
- d 2 dientes de ajo asado
- d 250 g de verdolagas limpias
- d 5 jitomates asados, sin piel y sin semilla
- d 2 ramas de epazote
- d 6 chiles moritas sin semilla, ni venas, tostados e hidratados
- d 250 g de masa de maíz
- d Sal al gusto

Preparación

1. En una olla con suficiente agua, cocer la carne, una mitad de cebolla, un diente de ajo, sal, aceite y, si gusta, hierbas de olor, durante 45 minutos o hasta que la carne esté tierna
2. Licuar los jitomates con un poco de caldo de carne, los chiles, la cebolla y el ajo. Vierta el molido en una cacerola sobre el fuego y deje que se cueza hasta que la preparación cambie a un color opaco
3. Mezclar el caldo restante con agua hasta obtener conco tazas de líquido. Añada a la cacerola y deje que hierva. Agregar los hongos, las verdolagas y las ramas de epazote
4. Disuelva la masa en una taza de agua, agréguela a la cacerola y mueva la preparación para evitar que se pegue al fondo de la ésta
5. Cuando el chileatole tenga una consistencia ligeramente espesa, añada sal al gusto, deje que hierva un par de minutos más y sívalo



6 porciones



1h 55 min

Nota: Los chileatoles, cuya variedad es grande, son de origen indígena y, a menudo representan una comica completa. Rara vez contiene carne, usualmente están espesados con masa de maíz y son un aspecto importante de la cocina tradicional.

Tetsawak textlek kah nanakatl wan itsmitl

Ajuiyakeh

- d 200 g pitsonakatl tlatetektle
- d Sente xonakatl tlatektek omepan
- d Omek tlantlek kokojiak tlakuawatstlek
- d Makuilek xitomatl tlakuawatstle, amo kak iyewayok wan amo kah iyolok
- d Chikoasen chitlme morita amo kah iyolok wan amo kah itlatlwayok tlakuawatstle
- d Tlako tekontik chilek chiltepín tlakuawatstlek
- d 250 g nanakatl
- d 250 g itsmitl tlapapaktek
- d Omeh kuakuawitl yepazotlek
- d 250 g textlek
- d Istatl kekexton tik nekis

Kenika moh chiehiwak

1. Tech sente komitl kah wilike atl, tikokxitis non nakatl, tlako xonakatl, sente tlantlek kokojiak, istatl, chiawak, wan tlak tikneke tik tlatlalis xiwitl ajuiyak, tikixtis kuak non nakatl pewa yemaniak
2. Tikalawas non xitomatl kah tepitsin chilatl de inon pitsonakatl, chilek, xonakatl wan sente kokojiak.tik kuepas tech sente tepospetltik kuak wilikek totonke, wan tikawas wiksis
3. Tik nelos non chilatl omoka kah ojseke atl wan tik tlamachiwas makuile xalo. Mokuepiliya ipan non tepospetltik wan mokawak kuakualakas. Tik tlalilis non nanakatl, itsmitl wan non yepazotlek.
4. Tikuechos non textlek itek sente xalo kah atl, tikuepas itek non sarten wan monelowa nocek para amoh moh tsekos itech non tepospetltik
5. Kuak non chitl textle pewa tetsawek tik temilis tepitsin istatl, tikawas kuakualakas ojtepitsin wan pewas tik tetekas tek kaxmej.





6 personas



25 minutos

Quelites en chile seco

Ingredientes

- d 2 manojos de quelites tiernos y hervidos
- d 2 dientes de ajo
- d 2 cebollas grandes
- d 4 chiles de árbol seco, sin semilla
- d Aceite para poder freír
- d Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Poner a hervir los quelites en una olla con dos litros de agua, un diente de ajo y cebolla. Ya cocidos, drenar y reservar.
 2. Picar finamente el ajo, la cebolla y trocear los chiles
 3. Poner sobre el fuego una cacerola con aceite y sofreír la cebolla, el ajo y los chiles troceados durante tres minutos. Añadir los quelites y dejar que se compacten los sabores, verificar de sal y pimienta
- Servir caliente y con tortillas calientes. Acompañar con salsa de molcajete y queso fresco

Michwajilitl kah chilek wakek

Ajuiyakeh

- d Omej matsimej mixwajilitl setlke wan posonkeh
- d Omeh tlantlek kokojiak
- d Omeh xonakatl wejueyin
- d Nawek chilek kuawitl kuawakek amo kahiyolok chiawak, istatl wan pimienta

Kenika moh ehiehiwak

1. Moposoniya non michwajilitl itek sente komitl kah weyeh atl, sente tlantle kokojiak wan xonakatl. Tlayowiksik , tikixitsas wan tikawas tepitsin
2. Moh tetekeh pipitsawak non kokojiak, non xonakatl wan moteteke non chilek
3. Motlalia tech tlekuilitl sente tepospetltik keh tepitsin chiawak wan mokuawatsa non xonakatl, non kokojiak wan non chilek tlatetektle kana yeyeh minutos.
4. Motlatlakale non michwajilitl wan tikawas tlaneneliwis non ajuiyake, tikitas amoh kipolos istatl wan pimienta, ompakuetl moteteka wan mo kuak kah tlaxkale, kuale ti kuas itewan kah chilek tech molkaxitl wan keso.



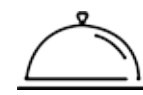
Tacos de quelites con requesón

Ingredientes

- d 4 cucharas de manteca de cerdo
- d 6 cucharas de cebolla picada
- d 2 dientes de ajo picado
- d 2 chiles verdes picados
- d 250 g de quelites sin tallo
- d 1/2 taza de requesón
- d 4 cucharas de epazote picado
- d 12 tortillas de maíz azul
- d Pico de gallo o salsa de su elección
- d Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Poner sobre el fuego en una cacerola manteca de cerdo y sofreír ligeramente el ajo, la cebolla y el chile. Añadir los quelites, sal y pimienta al gusto. Cuando los quelites empiecen a soltar líquido, tapar el sartén y retirar del fuego. Reservar.
2. Comprimir el exceso de agua en los quelites, añadir el requesón y el epazote; mezclar y calentar de nuevo
3. Calentar tortillas y formar tacos, acompañado con salsa de su gusto o pico de gallo



6 porciones



55 min



Nota: Los quelites son hierbas espontáneas silvestres que crecen alrededor de los cultivos y milpas. Se pueden sustituir por berros, acelgas, espinacas u hojas verdes.



Tlamamastlek kah mixwajilitl iwan keso kuextikt

Ajuiyakeh

- d Nawek tekontikeh chiawapit-sotl
- d Chikuasen tekontike kah xonakatl pitsawak
- d Omej tlantlek kokojiak pitsawak
- d Omej chitl xoxoktik pitsawak
- d 250g mixwajilitl amo kah ikuayok
- d Tlako xaloh keso kuextik
- d Nawek tekontike kah yepazotlek pitsawak
- d Matlaktlek wan omej tlaxkatlmej kah tlayolek yayatsin
- d Santleliwis Chilek tlapayanke
- d Istatl wan pimienta san kekexton tik nekis.

Kenika moh ehiehiwak

1. Tiktlalis sente komitl tech tlekulitl kah tepitsin chiawak wan tikuawatsas tepitsin non kokojiak, xonakatl, istatl wan pimienta kekextan tik nekis. Kuak pewak ayokisak non mixwajilitl, kuale tik tsatsakuas wan tik temowis tech non tlekuilitl.
2. Tikpaskas kualek wankutl tik petewilis non keso kuextik iwan non yepazotlek; monelowan mochek wan okuetl tik yemanis.
3. Tik tlatotonis non tlaxkale wan pewas tik tlamamatsos kah non mixwajilitl nikan kualek tik tlalilis tepitsin chitllemolek.





Tamal de frijol, quelites y queso cotija

Ingredientes

- d 500 g de masa nix-tamalizada
- d 25 hojas para tamal hidratadas
- d 300 g de manteca de cerdo
- d 1 l de caldo de pollo
- d 2 tazas de frijoles cocidos y drenados (evitar de lata)
- d 1 cebolla fileteada
- d 1 ajo
- d 250 g de hojas de quelites
- d Queso cotija rallado
- d Sal y pimienta al gusto
- d Salsa de chile chipotle

Preparación

1. Añadir en la masa, la manteca y el caldo caliente. Incorporar sal y pimienta
2. Sofreír en un sartén con manteca los frijoles, martajar y hacerlos puré, añadir un poco de caldo de pollo y dejar que se cocinen durante un par de minutos. Agregar el queso cotija y un poco de salsa de chipotle. Sal y pimienta
3. Sofreír en un sartén con manteca la cebolla, el ajo y agregar los quelites. Añadir sal
4. Precalentar la vaporera con agua. Colocar dos cucharadas de la masa en el centro de una hoja de maíz, añadir frijoles y quelites. Formar el tamal cerrando las hojas sobre sí misma. Repita el paso hasta terminar la mezcla.
5. Acomode los tamales de manera vertical y deje que se cocinen una hora o hasta que la masa se desprenda fácilmente
Acompañar con salsa a su gusto y crema



25 tamales



1h 20 min

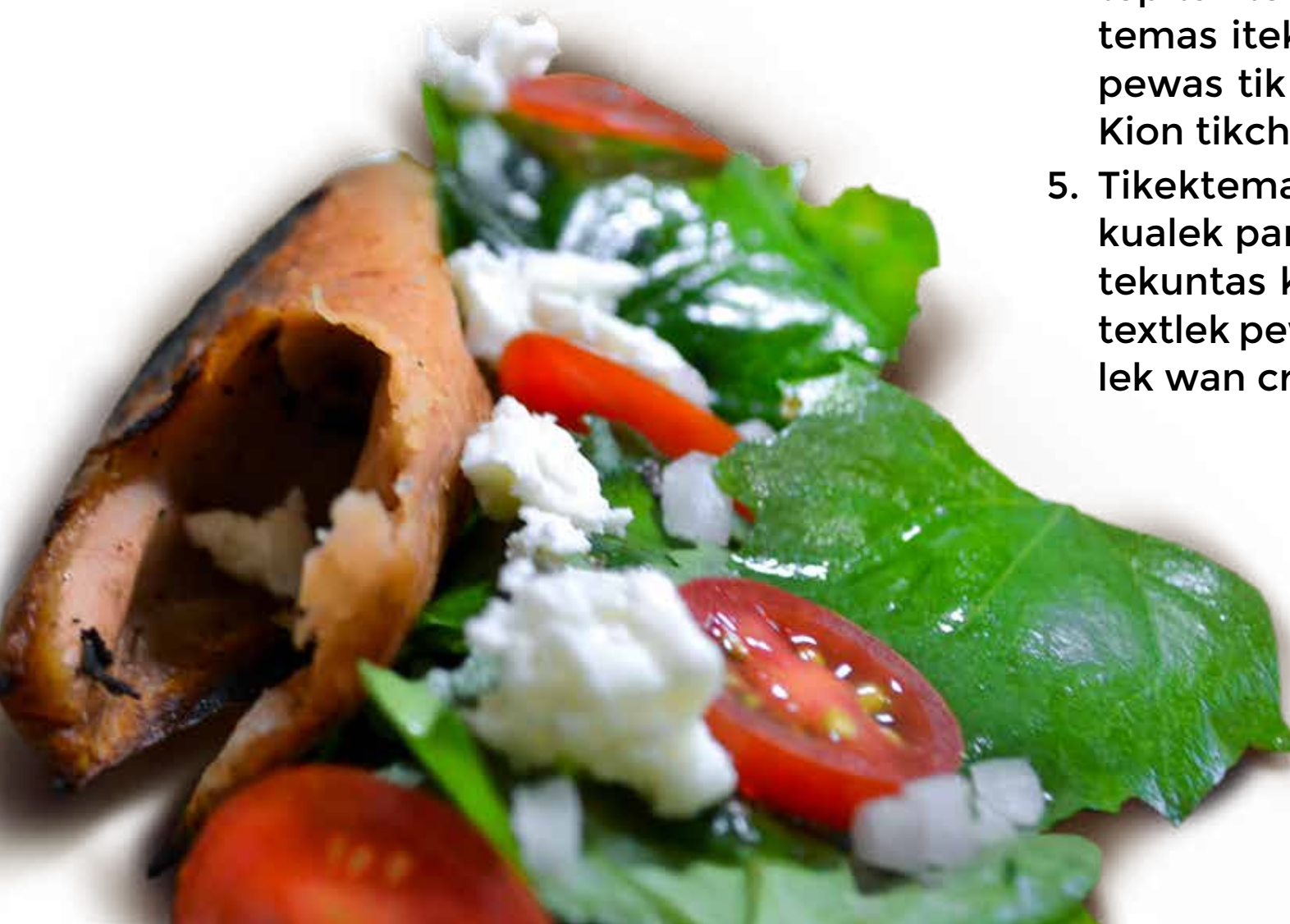
Nakatamalek kah yetl, mixhwajilitl wan keso tepitstik

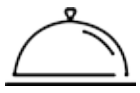
Ajuiyakeh

- d Tlako kilo textlek
- d 25 totomaxtleh patltikeh
- d 300 g chiawakd
- d Seh xaloh chilatl
- d Omej xalo kah yetl tlakuakualatstlek
- d Sente xonakatl tlatetektlek
- d Sente kokojiak
- d 250 g mixwajilitl
- d Keso tepitstik kuextik
- d Istatl wan pimienta san kekexton tik nekis
- d Wan moh chitlmolak chipotle

Kenika moh ehiehiwak

1. Mochichiwah non textlek kah tepitsin chiawak wan non chilatl wan satepan mitemilia keske istatl wan keskek pimienta
2. Mohkuakualatsak non yetl tech sente tepos petltik kah tepitsin chiawak wan pewas tik papatlachos wankuetl satepan mokuiepilia tepitsin chilatl wan tikawas wiksis. Axkan tiktemilis tepitsin keso teptstik chitlchipotle. Istatl wan pimienta.
3. Motsoyoniak tech sente komitl petltik iwan tepitsin chiawak tikuawatsas non xonakatl, kokojiak wanketl tiktepewas iwan non mixwajilitl wan keske istatl.
4. Mototoniah non komitl kah tepitsin atl.tik tlalis tepitsintextlek itek non totomachtlek, wan tik temas itek tepitsin yetl wan michwajilitl.wan pewas tik tsatsakuas tikitas mokawas kualek. Kion tikchiwas hasta tlamis non textlek.
5. Tikektemas tech non komitl wan tikektlalitas kualek para onakis wan wiksis kualek, tikawas tekuntas kana se hora, ontso tikitas kuak non textlek pewak xamanek. Kualek tikuas kah chilek wan crema.





500 ml

10 minutos



35

Salsa de pápalo

Ingredientes

- d 3 chiles morita sin semilla, ni venas, asados
- d 2 chiles verdes asados
- d 400 g de tomates asados
- d 6 hojas de pápalo
- d Media cebolla asada
- d 1 cucharada de jugo de limón
- d 2 cucharadas de aceite de oliva
- d Sal al gusto

Preparación

1. Moler todos los ingredientes. Verificar la sal
Acompañar con pico de gallo, tortillas y chicharrón

Chilek kah papalokilitl

Ajuiyakeh

- d Yeyek chilek mirita amo kah iyolok nian kah ikonetlwayok, tlakuawatstlek
- d Omeh chitlmej xoxoktike
- d 400 g tomatl tlakuawatstlek
- d Chikuasen ximej papalokilitl
- d Tlakov xonakatl tlakuawatstlek
- d Sente tepostekontik de iyayok xokok
- d Omeh tepostekontikeh kah chiawak de oliva
- d Istatl kekexton tik nekis

Kenika moh chiehiwak

1. Tikalawas moxtin non ajuiyakeh. Wan tikitlas amitla poliwis, wan kualek tikuas kah tlaxkalek wan chicharrón.





6 porciones

45 minutos



37

Tortillas de huauzontle en adobo

Ingredientes

- d 1 manojo de huauzontle limpios y desprendidos de los tallos
- d 1 cebolla
- d 3 dientes de ajo pelados
- d 1 pizca de carbonato
- d 6 piezas de huevo
- d 300 g de queso ranchero
- d 6 piezas de chile ancho asado, desvenados y sin semilla
- d 500 g de jitomate asado y pelado
- d 5 piezas de pimienta gorda
- d 1 pieza de clavo
- d 1 pizca de orégano
- d 3 o 4 tazas de agua



Preparación

1. Los huauzontles se ponen a cocer en una olla con agua, un cuarto de cebolla, un diente de ajo, bicarbonato y sal al gusto
2. Dejar que cuezan, evitando que se desbaraten. Sacar y reservar
3. Batir las claras de huevo a punto de turrón e ir mezclando las yemas con cuidado
4. Tomar cucharadas de huauzontle para tortitas y colocar una pequeña rebanada de queso en el centro. Apretar, enharinar y pasar por el huevo batido. Hacerlo de una manera constante porque si no, se baja el huevo
5. Freír las tortitas en aceite caliente. Cuando estén doradas por ambos lados se sacan del aceite, dejar escurrir y ponerlas en papel absorbente. Reservar
6. Para el adobo, licuar o poner todos los ingredientes asados y especias en el molcajete. Al tener una mezcla homogénea, agregarla en un sartén con aceite
7. Freír la salsa hasta que se sazone bien. Se le añaden tres o cuatro tazas de agua y se deja reducir. Se van incorporando las tortitas de huauzontle.
8. Dejar enfriar y reservar

Tlaxkalek kah wajilitl wan ehilek

Ajuiyakeh

- d Sente tla itlpilek de wajilitl itlapopokek
- d Sente xonakatl
- d Yeyek tlantlek kokojiake xipetstike
- d Keske carbonato
- d Chikuasen tototltemej
- d 300 g keso ranchero
- d Chikuasen chitlmej ancho kuawatstlek amo kah iyolok niankah ikonetljuatl
- d Tlako kilo xitomatl tlakuawatstlek wan xipetstike
- d Makuilek piezas de pimienta totomake
- d Sente pieza clavo
- d Keske orégano
- d Yeyek ontso nawek xalo kah atl

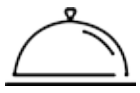




Kenika moh ehiehiwak

1. Kaxto mowixitia non wajilitl kah atl tech sente komitl, tepitsin xonakatl, se tlantlek kokojiak, bicarbonato wan keskek istatl
2. Tikawas wiksis kualek wan tikitas amoh tlatepasoliwis. Tikixtis kuak yowixsik wan tikawas ixikas
3. Tik tlatson non tototltemeh tikitas motlat-sos nocek kualek
4. Tikuis kah sente tepostekontik keske wajilitl wan tik tlalis itek se tlatektelek keso, tikemelos wan tik telinis kualek. Wan tikuekuepas kah harina wankuetl satepan ipan tikpanotltis wan tikalawilis totoltetl non omoh tlatso
5. Axkan tik kuawatsas non wajilitl tlakeke-metlkek, tik tlalis sente tepospetltik kah tepitsin chiawak, tikitas kuak pewas kuawakis ikuak tikuepas wan tikixtis, wan motlalia itek sente kaxitl kah amatl wan tikawas ixikas
6. Non chilek kah mochichiwa, mokuawatsak moxtin non ajuiyake wan kuale tikmolas tech molkaxitl onto tech licuadora. Kuak yomala kualek tikuepas tech sente tepospetltik kah tepitsin chiawak
7. Kuakualakas kualek non chilek. Tikuepilis yeyek ontsok nawek xalo kah atl wan tikawas tetsoliwis. Wankuetl pewas tik tlatlakalis non wajilitl tlakekemelek.
8. Tik temowis wan tikawas itstias tepitsin





2 tazas

5 minutos
Reposo: 1 hora



41

Salpición de rabanitos

Ingredientes

- d 12 rabanitos picados
- d Hojas de rábanos cortadas finamente
- d 1 ½ cebolla morada picada
- d Cilantro picado
- d 5 chiles habaneros asados, desvenados y sin semilla
- d ¾ de taza de jugo de naranja agria
- d 3 cucharadas de jugo de naranja dulce
- d Sal al gusto
- d Una pizca de orégano

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y dejar macerar durante 1 hora
Acompañar con un pescado o cochinita pibil

Salpicón kah rabanitos

Ajuiyakeh

- d Matlaktlek wan omeh rabanos tlatetektlek
- d Ximej iwaxkayok rabano tlatetektlek pitsawak
- d Sente wantlako xonakatl pitsawak
- d Cilantro pitsawak
- d Makuilek chitmek non kokok tlakuawatstlek wan amo kah iyolok nianke ikonetljuatl
- d $\frac{3}{4}$ xalo iyayok alaxox xokok
- d Yeyek tepostekontike kah iyayok alaxox tsopelik
- d Istatl kekexton tik nekis
- d Tepitsin orégano

Kenikah moh ehichiwak

1. Tik nelos moxtin non ajuiyakeh wan tikawas macerar kanha se hora wan kualej tikuas iwan tsatsapalin ontso cochinita pibil.



Gordita de chicharrón con quintoniles

Ingredientes

- d 250 g de quintoniles
- d 2 cucharadas de aceite de oliva
- d 100 ml de jugo de limón
- d 1/2 de cebolla picada
- d 3 piezas de rábanos en rodajas
- d 1 kg de masa de tortilla
- d 250 g de asientos de chicharrón
- d 1 chile serrano picado
- d Un puño de hojas de epazote
- d Una pizca de orégano
- d 1 cucharada de vinagre
- d Salsa al gusto
- d Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Para preparar el relleno, calentar aceite en un sartén, freír la cebolla picada y el chicharrón durante 5 minutos. Agregar un chile serrano picado finamente y unas hojas de epazote
2. Mezclar la masa de tortillas con un poco de agua para manejarla y evitar que se rompan las tortillas. Agregar un poco de sal
3. Dividir la masa en bolitas de 100 g y rellenar con el relleno de chicharrón. Cerrar la bolita y aplastarlas suavemente hasta que queden planas
4. Calentarlas en un comal hasta que estén doradas de los dos lados
5. En un recipiente, agregar los quintoniles crudos, con el jugo de limón, aceite de oliva, rábanos, vinagre, orégano, sal y pimienta al gusto para acompañar con la gordita. Agregar salsa de su elección



5 personas



30 minutos

Tlatlaoyo kah ehieharrón wan mixwajilitl

Ajuiyakeh

- d 250 g mixwajilitl
- d Omeh tepostekontikeh kah chiawak de olivo
- d 100 ml iyayok xokok
- d Tlako kilo xonakatl pitsawak
- d Yeyek tlatektelek rabano yojowatlitik
- d Se kilo textlek
- d 250 g de asientos de chicharrón
- d Sente chile serrano pitsawak
- d Se matsintlek xiwitl de yepazotlek
- d Keskek orégano
- d Se tepostekontik vinaigre
- d Istatl wan pimienta kekexton tik nekis

Kenikah moh ehiehiwak

1. Tech sente tepospetltik moh tema tepitsin chiawak wan tikawas totonias, ompakuetl tikuawatsas non xonakatl pitsawak iwan non chicharrón tikawas kuawakis kanha makuilek minutos tiktlatlakalis sente chilek serrano tlapitsatlek iwan keske ximej de yepazotlek
2. Tik tlatsos non textlek kah tepitsin atl para kualej kisas non tlaxkatlmej wan tik temilis keske istatl
3. Tik tlatlalis kekeskek non textlek wan tik tetepayolos wankuetl ikamak tik tlalilis keskeh chicharrón. Tikitas amoh tlakikisas non chicharrón, wankuetl pewas tik patlachos hasta tik kanawas
4. Tik totonis tech sente komalek hasta kuawakis sesektlapatl
5. Tech sente kaxitl weyek tik tlalis mochek non mixwajilitl xoxowik iwan non iyayok xokok, chiawak de oliva, rabanos, vingre, oregano, istatl wan pimienta kekexton tik nekis, itewan kualek tik tlalilis tepitsin chilek



Taco de flor de calabaza con queso oaxaca y chicharrón

Ingredientes

- d 250 g de flor de calabaza
- d 200 g de queso oaxaca
- d Chicharrón
- d 1/2 cebolla
- d Tortillas de maíz para quesadillas
- d Sal al gusto

Preparación

1. En un sartén, saltear la flor de calabaza con cebolla, sal y pimienta al gusto
2. Romper el chicharrón en trozos
3. En un comal, agregar la tortilla con el queso oaxaca, chicharrón y la flor de calabaza
4. Agregar la salsa al gusto



6 personas

10 minutos



Tlamamatstlek kah ayoxochikilitl, keso Oaxaca wan ehieharrón

Ajuiyakeh

- d 250 g ayoxochikilitl
- d 200 g keso Oaxaca
- d Chicharrón
- d Tlako xonakatl
- d Tlaxkalek ikah ittlamamatsos
- d Istatl kekexton tik nekis

Kenika moh ehiehiwak

1. Tech sente tepospetltik tik tlatlakalis non ayoxochikilitl iwan xonakatl istatl wan tepitsin pimienta
2. Mokokotonak non chicharrón
3. Tech sente komalek tik tlalis non tlaxkalek iwan non keso Oaxaca, chicharrón wan non ayoxochikilitl
4. Tik tekilis chilek kekexton tik nekis





México, 2019
Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI)