

*Quelite* proviene del náhuatl *quilitl* y su significado es 'hierba comestible'. Todos los días los ingerimos en diversos platillos que acompañan nuestro andar en los diversos pueblos de nuestro país, como en romeritos, tamales de chipilín, frijoles con epazote, huauzontles, amaranto o guías de chayote.

Eso sí, cada vez los comemos menos, porque erróneamente se cree que son alimentos que sólo los pobres consumen. Sin embargo, la literatura especializada nos dice que contienen antioxidantes que se asocian con la prevención de enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a eliminar el colesterol, los triglicéridos, reducen el azúcar en la sangre y promueven una mejor circulación.

Además, el cultivo de quelites está relacionado con el sistema tradicional de siembra conocido como *milpa*, y es muy importante porque ayuda a combatir hongos y plagas.

Yo soy Flavia de Albino Ortega, tengo 56 años, siembro maíz y tengo una milpa. Me gusta cuidar el campo y cultivar, junto con mis hijas, los maíces, las calabazas, los frijoles y lo que sale solito. Lo que producimos lo transformamos en la cocina en una rica sopa, un guisadito o en tortilla.

La cocina es una delicia, una bendición. Ahí estamos en la intimidad, porque nos ponemos a platicar lo que nos sucedió en el día; lo bueno, lo malo; todo alrededor de una rica comida.

Bien recuerdo la primera vez que comí quintoniles, porque yo crecí en el rancho, y mis tíos y mi abuelito decían que yo los comía con las manos; así me los llevaba a la boca, junto con las malvas y todo eso del campo. Comerlos me recuerda mi infancia en el campo, a mis abuelitos.

Los quelites son alimentos muy sanos, muy ricos y que se los tenemos que inculcar a los niños. Yo se lo enseñé a mis hijas, a mis familiares y a las personas que conozco; siempre les digo que deben de comer cosas ricas, cosas saludables. Combino el quintonil con el nixtamalito para hacer la tortilla y también hago un rico taco de quintoniles con salsa verde de molcajete.

Los quintoniles, aparte de combinarlos con el maíz, los puedes hacer al vapor con cebolla, con ajo, capeaditos con huevo en salsa verde, se los puedes poner a una sopa, hacer un caldito. Yo recuerdo a mi papá, que compraba huesitos de cerdo, y mi mamá molía unos guajillos y entonces se hacía un caldo con los quintoniles, y era una delicia.

En mi milpa, como no tiene químicos, puedes encontrar diferentes plantas comestibles: está el quelite cenizo, el delicioso quintonil, que solamente crece y, si no lo cortas, da unas semillitas; esas semillitas se secan, se siembran ahí y nacen en medio de los surcos, en medio de las milpas.

Los quelites sirven para otras cosas: los cortas como si fuera hierba, porque se secan, se pudren y sirven de abono para las milpas; yo los uso para que siga habiendo tierra buena.

Me acuerdo de que mi abuelita usaba el epazote de zorrillo; también el quintonil, se molía, se payanaba\* y se ponían con el nixtamal quebrado y era alimento para los animalitos. Mi abuelita decía que era bueno, porque los animalitos estaban comiendo rico y sano. Hasta donde yo sé, las verdolagas reúnen muchos nutrientes, como los quintoniles, que fortalecen la sangre.

\* Se golpea para ablandarlo y romperlo.



## Tortitas de quintoniles

### INGREDIENTES

- Un manojo de quintoniles
- 3 huevos
- Manteca o aceite
- 1/2 kilo de tomate verde o tomatillo
- 8 chiles serranos verdes
- Un diente de ajo
- Sal

### PREPARACIÓN

#### Para la salsa

Moler en molcajete o licuadora los tomates y chilestatemados en el comal con el diente de ajo.

#### Para las tortitas

- Deshojar y trozar los quintoniles.
- Batir los huevos, agregar una pizca de sal.
- Mezclar los quintoniles con el huevo y formar las tortitas.
- Sofreír en aceite o manteca; voltear hasta que no se deshagan.
- Introducir las tortitas en la salsa, cocer y servir.

**El náhuatl es una de las lenguas con mayor número de hablantes en México, más de 1 millón 700 mil\* en por lo menos cinco estados de nuestro país: Puebla, Guerrero, Hidalgo, Veracruz, San Luis Potosí, por citar algunos, se nombra al mundo en esta lengua mexicana. Somos lo que comemos. Hablamos lo que somos. Hablar lo que comemos da gusto. Que esta cartografía le dé ruta a su gusto es nuestro deseo.**

\*Fuente: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI).