

# El saber de las plantas

## ¿Quiénes somos?

Los quelites somos plantas muy distintas entre sí porque pertenecemos a diferentes familias botánicas. Es decir, no tenemos un parentesco que nos agrupe como familia, sino que las propiedades comestibles que poseemos hacen que se nos reúna y distinga con ese nombre. Te contaremos un poco de nuestra historia...

Hace cientos de años, entre las muchas, muchas plantas que existían, los indígenas distinguieron aquellas que podían servir de alimento como verduras y nos llamaron "quilitl", en la lengua náhuatl. De ahí proviene nuestro nombre, quelites. Podemos decir entonces que la relación entre los quelites es resultado del conocimiento indígena por el uso que nos daban como su alimento.

Actualmente, los científicos que nos han estudiado, identifican que entre los quelites muchas plantas somos hierbas, es decir, tenemos tallos pequeños, blandos y flexibles. Otras somos arbustos porque tenemos los tallos más altos y duros, y pocas somos árboles. Pero la característica común que compartimos es que en alguna etapa de nuestro desarrollo nuestras hojas, ramas, frutos o flores tiernas se utilizan como verduras.

# Quelites

## ¿Cuántas somos?

Algunos investigadores estiman que en México existimos alrededor de

**500** especies silvestres consideradas como quelites. ¿Te imaginas a esas 500 plantas en guisados diferentes...!

Entre los quelites estamos el quelite cenizo, el de invierno, el frañile, la mostaza, la pamita, la pata de cuervo, la verdolaga, el berro, el epazote, el pápalo, la lengua de vaca, el malacote, el mozote, la hierbamora, las hojas tiernas de guaje, los quintaniles, las cebollinas, los rábanos, las guías de chayote, la chaya, los romeritos, el huauhzontle y muchas plantas más.

"Tienes cara de quelite"

## ¿Cómo vivimos?

Normalmente, durante la época de lluvia crecemos de forma espontánea. La mayoría somos plantas anuales ya que nuestro ciclo de vida inicia y termina durante una temporada del año y las semillas que producimos, nacen y se desarrollan en el siguiente año.

## ¿Dónde vivimos?

Crece en cultivos de milpa, chile, calabaza; en cafetales y en huertos familiares, principalmente en el centro de México.

"Quelites y calabacitas en las primeras aguaitas"

## ¿Cómo te beneficiamos?

En las comunidades rurales de México las personas nos aprecian porque somos un alimento de gran contenido nutritivo, proveemos vitaminas, minerales y contenidos de fibra. Le damos un sabor muy especial a caldos, tacos, ensaladas, quesadillas y muchos otros guisados ¡mmm...!

Existen quelites que son cultivados porque son muy solicitados, por ejemplo los romeritos que forman parte de los guisos tradicionales en la cuaresma y en navidad. El amaranto es otra planta del grupo de los quelites que es cultivada porque de ella se obtiene un pequeño fruto blanco usado como cereal. Seguramente conoces los dulces de alegría hechos de semillas de amaranto. Algunos quelites también sirven como alimento para animales.

## ¿Cómo nos puedes ayudar?

Actualmente muchas personas ya no nos consumen porque el conocimiento que se tenía sobre nuestras propiedades y sabores ha ido desapareciendo con el paso del tiempo. Además, existen muchos otros vegetales que se han introducido al país y han desplazado nuestros cultivos.

Conoce y valora el significado cultural y alimenticio que representamos, pues formamos parte de la riqueza natural de México y somos fuente de alimentación y supervivencia.

"¡Qué bonito es el quelite! Bien haya quien lo sembró. Que en sus arillitas tiene de quien acordarme yo"

¿Dónde viven?

Nosotros vivimos en milpas y huertos familiares