



*En busca
del quelite
perdido*

recetario viviente
para Cholula

Fotografía

Angela Arziniaga González

Diseño digital

María de los Ángeles Bandini de Unánue

Retoque digital

Eréndira González López

Ensayo

Gabriela Méndez Cota

Diseño Editorial

Marco Antonio Moreno Noriega

Recetario

Margarita Ortega Toxqui

Luz Elvira Torres Álvarez

Obra en textil

Luz Elvira Torres Álvarez

Primera edición, 2015

DR © Angela Arziniaga, Gabriela Méndez Cota,
Margarita Ortega Toxqui, Luz Elvira Torres Álvarez.

“Esta publicación se realizó con apoyo del Fondo Nacional para la Cultura y las Artes a través del Programa de Fomento a Proyectos y Coinversiones Culturales 2014.”

ISBN

Impreso y hecho en México | Printed and made in Mexico

CONACULTA FONCA



*En busca
del quelite
perdido*

recetario viviente
para Cholula

Índice

Agradecimientos

11

Prologo por **Julio Glockner**

15

En busca del quelite perdido

21

Ensayo fotográfico

41

Quelites en su jugo

87

Sopas de quelite para el alma

103

Quelites con aire, mar y tierra

117

Tortitas y tortillas pero no de maíz

135

Tamales

143

Quelites para quedar bien

153

A Yara Almoina del Cueto

Agradecimientos

Luz Elvira Torres Álvarez

Margarita Ortega Toxqui y yo nos conocemos desde hace más de quince años. Yo solía ir a nadar en un gimnasio de San Pedro Cholula de 6 a 7 de la mañana. Cuando salía del vapor y de bañarme me encontraba en el vestidor con Margarita, que iba llegando. Un buen día, cuando todavía se ponía el mercado de los miércoles en el centro de Cholula, compré unas cacamas, que son los frijolitos tiernos verdes todavía. Le pregunté a Margarita cómo podía prepararlos, ya que por la plática de vestidores me fui dando cuenta de que ella era una excelente cocinera. Así que todo esto inició con la receta de cacamas en adobo. Después de aquella afortunada mañana, empecé a llevar al gimnasio una pequeña libreta de pasta dura y una pluma. Cada vez que me encontraba a Margarita le pedía otra receta. Únicamente nos veíamos en esos cortos tiempos en el vestidor, pero luego de dos años de apuntar sus recetas comenzó la idea de hacer un recetario. Pasaron tres años más y, tras acordarlo con Margarita, le propuse a Yara Almoína, gran diseñadora editorial y amiga entrañable, la idea de darle forma a todas las recetas para después hacer un libro. La idea le encantó y me propuso entonces hacer un proyecto y conformar un equipo de trabajo. A ella se le ocurrió invitar como investigadora a Gabriela Méndez, como fotógrafa a Angela Arziniaga y a Ángeles Bandini como diseñadora digital. Gracias a la intervención de Gabriela la idea original de un recetario construido a partir de encuentros casuales se convirtió en un proyecto con objetivos de investigación participativa

y reflexión: *En busca del quelite perdido, un recetario viviente para Cholula*. En 2014 este proyecto ganó el apoyo del Programa de Fomento a Proyectos y Coinversiones Culturales del FONCA, a raíz de lo cual Margarita y yo nos juntamos a poner a prueba todas las recetas, a compartirlas en talleres abiertos al público y a combinar los experimentos culinarios con ejercicios plásticos mediante los cuales pudimos aprender, junto con los participantes, a identificar algunas de las hierbas comestibles de Cholula. El libro que tiene el lector entre sus manos constituye una memoria poética de toda esta convivencia, una memoria que busca a su vez reflexionar desde el difícil presente de Cholula. Se presenta como un singular ensamblaje de literatura, fotografía y cocina con una contraparte digital “viviente” que se puede visitar y alimentar en www.enbuscadelqueliteperdido.com. En Internet, los contenidos de este libro se presentan de una forma editable, dinámica y permanentemente abierta a las contribuciones literarias, fotográficas y culinarias de todas las usuarias y usuarios que deseen y tengan la posibilidad de sumarse al rescate del patrimonio rural y gastronómico de Cholula.

Tristemente Yara no vivió para disfrutar estas experiencias, ni para cosechar el fruto de un proyecto que sin su iniciativa y visión tan singulares jamás se habría concretado. Agradecemos mucho el esmero con que Marco Antonio Moreno y Eréndira López, alumnos destacados de nuestra fotógrafa Angela Arziniaga, se han hecho cargo de las labores de diseño editorial y cuidado del libro, respetando el estilo y el profesionalismo con que Yara habría llevado a cabo esas labores. Agradecemos también el apoyo institucional de Casa del Puente, el Jardín Etnobotánico Francisco Peláez y Profética Casa de la Lectura, y la asesoría y ayuda voluntarias de Francisco Vergara Silva, Sergio Mastretta, Everardo Rivera, José Loreto Morales, Araceli Juárez, Mariana Robles Martínez, Raquel Bruno, Virginia Ramírez, Miltzin Sarmiento y Adrián Paul Garza Olvera.

Prólogo

Julio Glockner

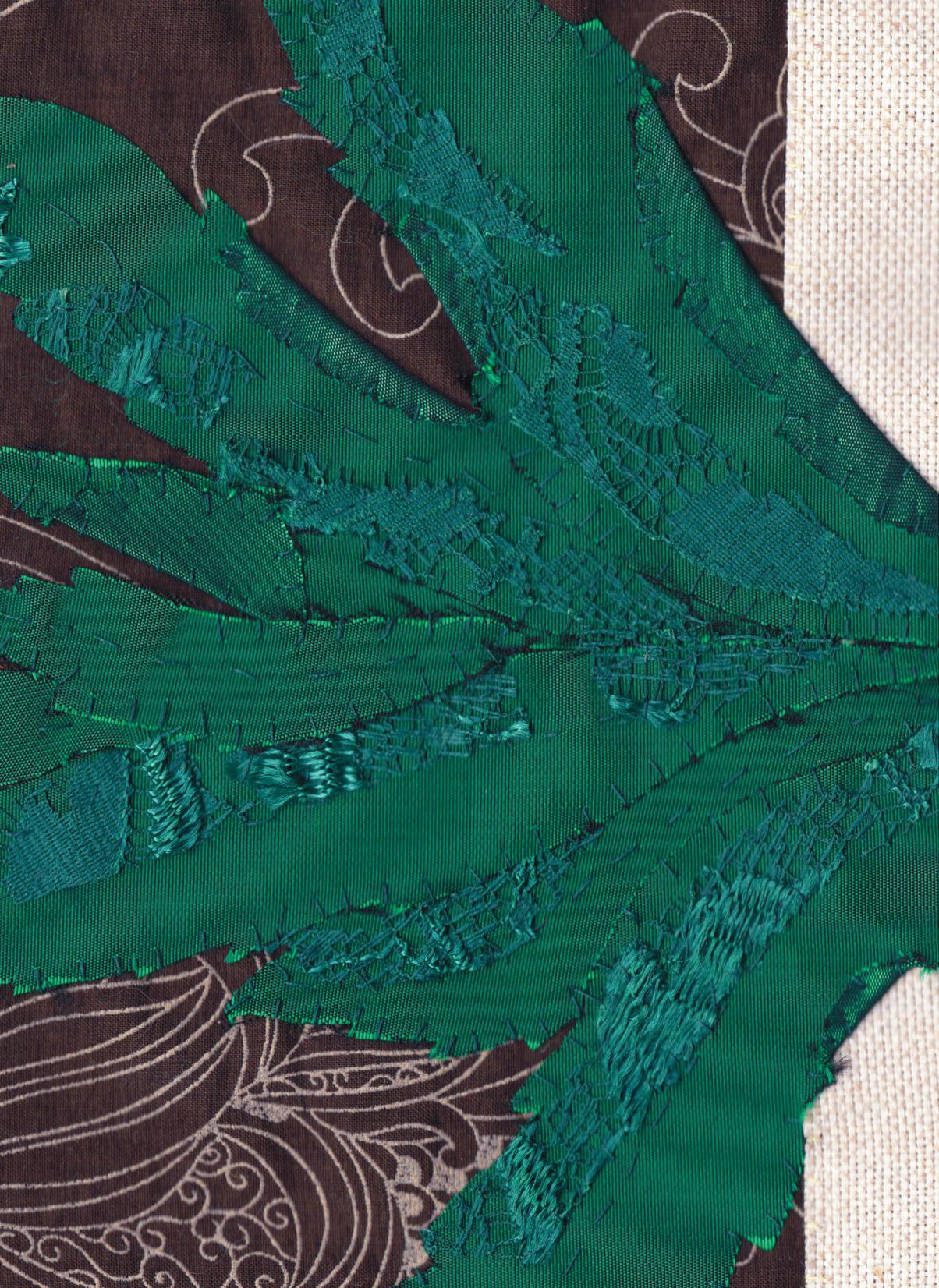
El título de este inteligente, útil y divertido libro evoca la búsqueda de un amor perdido, de una querencia de la que nos hemos ido distanciando lentamente. El quelite como emblema del sencillo mundo campesino que tiene en la milpa su centro de gravedad alimenticia: maíz, frijol, calabaza y todos los quelites posibles. Un núcleo productor de alimentos sanos y baratos que ha dado de comer durante milenios enteros a la población mexicana. Sin darnos cuenta hemos ido prescindiendo de una deliciosa variedad de yerbas y plantas para sustituirla por artificios industriales que la fuerza del mercado nos presenta como alimentos. ¿Cómo es posible que se haya cambiado una sopa de quintoniles o flor de calabaza por una porquería como la llamada Maruchan? ¿A qué punto de degradación del gusto y la salud hemos llegado que se prefieren caldos pestilentes a los aromas y sabores de una buena sopa? El texto de Gabriela Méndez Cota, las fotos de Angela Arziniaga y las recetas de Margarita Ortega Toxqui y Luz Elvira Torres Álvarez que componen este libro, son una entusiasta invitación a reencontrarnos con un gusto que hemos olvidado temporalmente, que hemos descuidado porque nos hemos dejado atarantar por una publicidad perversa que promueve excrecencias industriales en vez de alimentos naturales. La ruta del reencuentro con los quelites y la valoración de la agricultura campesina pasa por la crítica a una torpe modernidad impuesta por una clase política que desconoce tanto el ejercicio democrático de la consulta popular en la toma de decisiones, como

la forma de vida de la población que pretende gobernar. Estas aberraciones del poder político han conducido, por ejemplo, a respaldar a compañías como Monsanto en su pretensión de sembrar maíz transgénico en México, poniendo en riesgo, con una irresponsabilidad alarmante, tanto la variedad genética, como la riqueza gastronómica y cultural que la milpa ha generado por siglos enteros en nuestro país, que es centro de origen de esta maravillosa planta. O privilegiar proyectos banales como el que se empeñan en imponer en la zona arqueológica de Cholula, convirtiendo uno de los más importantes centros religiosos de Mesoamérica en un corredor comercial, con hotel y estacionamiento ¡encima de una ciudad sagrada que extendió su influencia cultural hasta Centroamérica! No cabe duda que la estulticia, de la mano de la ambición de dinero y poder, se ha sentado en las curules y los escritorios de funcionarios ignorantes e incompetentes. No tienen remedio. Pero no permitamos que nos arrastren en esa lógica insensible que no exagero en llamar racista. Que la ruta del quelite nos conduzca a saborear sus delicias, pero también a defender nuestro derecho a su fácil acceso: vamos a sembrarlo, vamos a exigir su venta en los mercados tradicionales y modernos, vamos a hacer política ciudadana, la única que vale, defendiendo la economía campesina, noble y milenaria, que hace posible que estas plantas lleguen a nuestras mesas preparadas en los deliciosos platillos que aquí se sugieren.



*En busca
del quelite
perdido*





En busca del quelite perdido

Gabriela Méndez Cota

No sé cuándo escuché decir quelite por primera vez. Durante mucho tiempo la palabra debió aparecer y desaparecer sin dejar una impresión profunda, como una conversación oída a medias en un momento de distracción. Alguna vez debí preguntarme, en un abrir y cerrar de ojos, qué podía ser aquello que llamaban *quelite*. Fue, si acaso, una pregunta abstracta además de fugaz, como de universitaria pensando siempre en otra cosa, siempre flotando hacia otro lugar. Lo cierto es que nunca probé, mientras fui estudiante en Cholula, ni tacos ni tamales ni tlacoyos con quelites. Ni los vi ni los oí nombrar de esa manera. ¿Cómo se me iba a ocurrir que se estuvieran perdiendo? En aquel tiempo solo aspiraba a entender conceptos y escribir sus historias. No sabía muy bien cuáles, por qué ni para qué, pero creía que era cuestión de tiempo. Ahora que lo pienso, que invento mis recuerdos con tal de escribir, me doy cuenta de que por **mucho tiempo he estado comiendo tarde.**

*Cesaba la influencia anestésica de la
costumbre, y me ponía a pensar y a sentir, cosas
ambas muy tristes.*

Quelite proviene del náhuatl *quilitl*, y su primera traducción al castellano fue “verdura o hierba comestible”. Los estudios actuales agregan que los quelites son plantas asociadas a la milpa, un sistema agroecológico de origen prehispánico cuyos actores protagónicos han sido el maíz, la calabaza y el frijol. Los quelites crecen espontáneamente entre estos cultivos, y son tolerados o fomentados por los campesinos que aprecian su sabor y reconocen sus aportaciones nutritivas o medicinales. Se cortan solamente cuando están tiernos, ya que en las partes viejas de las plantas se concentran sustancias tóxicas, y muy temprano en la mañana o cuando ya bajó el sol, pues de otro modo se marchitarían y perderían fuerza, cambiarían de sabor o se calentarían, estado en el que no se pueden consumir porque hacen daño al estómago. Pueden comerse crudos o cocidos, pero la mayoría de ellos primero se hierva y luego se fría o se guisa junto con otros ingredientes. Los quelites se pueden encontrar a la venta durante todo el año en mercados locales y regionales. En los últimos años varias especies, como el pápalo y la pipicha, han empezado a producirse en monocultivo. Los alaches se cultivan en la región de Atlixco y Huehuetlán, y en la Sierra Norte se cultivan quintoniles tanto en sistemas agrícolas tradicionales como en monocultivo. Siendo Cholula un lugar de milpas, mercados y tradiciones ancestrales... ¿cómo es que tardé tanto en interesarme por los quelites?

Según expertos de la etnobotánica en México, de los 86 quelites que quedaron registrados en el Códice Florentino se ha dejado de consumir un 90%. Se trata de un patrón, dicen, que permite caracterizar la pérdida de biodiversidad alimentaria en todo el país. Si bien el inventario de quelites actualmente utilizados asciende a las 244 especies, esto representaría un porcentaje ínfimo de lo que alguna vez estuvo presente en las dietas mesoamericanas. De ahí su llamado a rastrear los quelites en otras fuentes históricas de México, así como ampliar la cobertura cultural y geográfica del inventario actual. Pero buscar esos quelites perdidos implica también que entender la causa de su desaparición bajo el dominio de valores culturales europeos. En su *Historia verdadera de la Conquista de Nueva España*, Bernal Díaz del Castillo dejó muy claro que sin los quelites y los capulines que los indígenas sabían recolectar, los conquistadores se habrían muerto de hambre en sus penosos trayectos de un reino a otro en un entorno desconocido para ellos. Poco después, recolectar y comer quelites no fue visto con buenos ojos por los españoles, quienes equipararon las hierbas del nuevo mundo con los “bledos” que en España se les da a las bestias. Ya concretada su victoria militar, malinterpretaron que los indígenas comían esas hierbas porque su agricultura era improductiva. En lugar de valorar y aprender de la

productividad diversificada de la milpa, el programa de encomiendas de la Corona española se afanó en forzar a los indígenas a trabajar “de verdad”, es decir, arando la tierra para producir monocultivos importados. Aunque algunos quelites sobrevivieron en la agricultura de subsistencia, dejaron de acompañar orgullosamente las ceremonias públicas de los indígenas para convertirse en símbolo de su pobreza y sometimiento.

Se me viene a la mente un recuerdo. Fue en el sexenio de Felipe Calderón. Me tocó ver un spot presidencial, de esos que pretenden enseñarnos a “vivir mejor”. El spot simulaba entrevistar a una familia rural, y en primer plano aparecía el rostro de un niño de seis o siete años. Le colgaba un moco de la nariz y parecía que no lo bañaban nunca. Una voz en *off* le preguntaba qué había comido hoy, luego qué había comido ayer y antier, y así sucesivamente. El niño respondía siempre lo mismo: había comido quelites. No quedaba la menor duda de que había que salvar a este niño de su imperdonable miseria, la de comer quelites todos los días. A su mamá le urgían unas “oportunidades” y a él unas cuantas latas de leche en polvo. Lo que recuerdo es que el tiempo sucesivo de la pregunta repetida una y otra vez quedó congelado en una sola certidumbre inmóvil: la de la pobreza de los quelites.

Esa inmovilidad de las cosas que nos rodean acaso es una cualidad que nosotros las imponemos con nuestra certidumbre de que ellas son esas cosas, y nada más que esas cosas, con la inmovilidad que toma nuestro pensamiento frente a ellas. 25

Cuentan las crónicas que cuando llegaron los españoles Cholula estaba dividida en seis cabeceras indígenas, de las cuales tres estaban a favor y tres en contra de Moctezuma. Algunos piensan que fue esa división lo que impidió a los antiguos cholultecas repeler a los conquistadores. Lo cierto es que no les bastó la unidad religiosa, ni el aura de ciudad sagrada que habían heredado de Teotihuacán y que les había permitido adquirir, pese a sus conflictos internos, una influencia más allá del valle del Atoyac y del Altiplano central. No les bastó para ganar pero sí para sobrevivir, pues el sustento de aquella espiritualidad fue y sigue siendo, aunque precariamente, la agricultura. Cuando Cortés llegó a Cholula escribió maravillado que se trataba de "la ciudad más hermosa de fuera que hay en España, porque es tanta la multitud de gente que en esta parte mora, que ni un palmo de tierra hay que no esté labrado". Poco más de una década más tarde, Cholula perdió de un plumazo más del treinta por ciento de su territorio a raíz de la fundación de la ciudad de Puebla. Sus habitantes continuaron labrando las grandes extensiones de terreno con que Puebla fue dotada por la Corona, pero además se convirtieron en mano de obra para la construcción y el mantenimiento del nuevo asentamiento español. La gran mayoría de ellos no sobrevivió a las

enfermedades y la explotación. Quienes sobrevivieron, en cambio, mantuvieron una vocación agrícola muy particular y alejada de la visión española del trabajo y de la tierra. En Cholula la tierra es un tema sagrado, no una mercancía o materia de explotación. Algo cuenta la consigna de que *Cholula no se vende, se ama y se defiende*. Algo cuentan las crónicas. Algo cuenta hoy en día el graffiti y tal vez algo cuente mañana el quelite.

Percibía yo por debajo de aquellos acontecimientos tan corrientes, de aquellas cosas tan ordinarias y de aquellas palabras tan usuales algo como una extraña entonación, como una acentuación rara.

...ni siquiera desde el punto de vista de las cosas más insignificantes de la vida somos los hombres un todo materialmente constituido, idéntico para todos, y del que cualquiera puede enterarse como de un pliego de condiciones o de un testamento; no, nuestra personalidad social es una creación del pensamiento de los demás. Y hasta ese acto tan sencillo que llamamos <<ver a una persona conocida>> es, en parte, un acto intelectual.

Muchas hierbas comestibles llegaron con los españoles. De *Materia Medica*, el manual de los médicos europeos en la época de la Conquista, contenía 60 especies, de las cuales 33 se establecieron espontáneamente o bajo cultivo en México. Hasta la fecha son reconocidas como quelites en el campo y en las colecciones científicas. A la mezcla irreversible de plantas nativas e importadas se añade la diversidad de nombres comunes de los diferentes quelites. En Cholula, por ejemplo, no se le dice *quelites* a los quintoniles, ni a los alaches, ni a la pipicha ni a las verdolagas, menos aún a los berros, al cilantro y al perejil, aunque todas estas hierbas caben en la muy amplia definición que heredamos del náhuatl y de hecho se incluyen en los inventarios científicos de la nación. En Cholula se restringe férreamente la denominación al *quelite de trigo* o *quelite triguero*, nombre común de una planta que se parece mucho a lo que en regiones vecinas llaman *quelite cenizo*. En ambos apellidos, *triguero* y *cenizo*, resuena la ambigüedad indecidible de nuestra herencia biocultural. Fueron monocultivos de trigo lo que intentaron imponer los españoles cuando se establecieron en lo que hoy es Puebla, y de España trajeron también lo que allá todavía llaman *cenizo*, un bledo cuyo nombre científico es *Chenopodium album*. Este bledo es indistinguible a simple vista de un quelite nativo cuyo nombre científico es *Chenopodium berlandieri* y que corresponde ni más ni menos que al huauzontle. Cuando en Cholula se habla de *quelite de trigo* por lo general se le distingue enfáticamente del huauzontle. Por más arbitraria que parezca esa distinción, el énfasis con que se hace nos hace sospechar que se trata de un quelite adoptado. ¿Pero acaso no importa un bledo el origen de un bledo? El origen de todo está desde siempre en otra parte, y esto es así sobre todo en Cholula.

Cholula ha sido siempre un territorio cambiante y en disputa. Durante la década de los sesenta la ciudad de Puebla entró en un acelerado proceso de crecimiento urbano. El Estado empujó ese crecimiento por medio de una estrategia que dotó de incentivos a la industria para instalarse fuera de la capital y que reforzó la tendencia de crecimiento urbano hacia el noroeste de la capital, es decir, hacia Cholula. En el marco de esa estrategia la primera gran expropiación de territorio cholulteca se remonta a los años ochenta, bajo la gubernatura de Mariano Piña Olaya, en aras de la construcción de la súper carretera Puebla-Atlixco. En 1990 el Programa de Desarrollo Urbano de la Ciudad de Puebla propuso la expropiación de varios ejidos cholultecas para constituir una reserva territorial que permitiera ordenar y regular el desarrollo urbano. Pese a las protestas, movilizaciones y la lucha legal que emprendieron los afectados, el gobernador Manuel Bartlett propuso el Programa de Desarrollo Regional Angelópolis, que incorporó la reserva territorial a un proyecto de urbanización más amplio. Desde entonces la represión estatal ha conseguido desarticular los movimientos de defensa territorial en la región de Cholula. Actualmente, la especulación inmobiliaria no sólo constituye una amenaza en términos de la demanda de agua y suelo, recursos directamente vinculados con las prácticas agrícolas, sino que además alimenta el clima de conflicto en la región. En efecto, Cholula constituye hoy en día un espacio fragmentado y diverso, donde se confrontan cotidianamente actores, modos de vida y lógicas urbanas y rurales. Donde en el pasado hubo milpas, actualmente se erigen centros comerciales, universidades privadas, desarrollos inmobiliarios, industrias y vías rápidas de comunicación establecidas en función de las necesidades de la ciudad capital.

*Así
ocurre con nuestro pasado. Es trabajo perdido
el querer evocarlo, e inútiles todos los
afanes de nuestra inteligencia. Ocúltase
fuera de sus dominios y de su alcance, en un
objeto material (en la sensación que ese objeto
material nos daría) que no sospechamos. Y del azar
depende que nos encontremos con ese objeto
antes de que nos llegue la muerte, o que no le
encontremos nunca.*

El patrimonio cultural es un espacio de unión donde las personas satisfacen su necesidad de reconocimiento y de pertenencia, pero es también un espacio que reproduce las diferencias económicas y las relaciones de poder. Suele estar al servicio de las clases dominantes, mientras que las clases subalternas no solo se ven privadas de sus beneficios sino que suelen sufrir su despojo. Para justificar el despojo se utilizan discursos de “modernidad”, “progreso” y “desarrollo”, términos todos que soslayan las verdaderas lealtades del Estado patrimonial. No son las acciones de los pobladores y pequeños comerciantes quienes ponen en peligro el patrimonio, son los proyectos económicos millonarios favorecidos por el Estado. Tristemente, las asociaciones civiles y los grupos activistas tratan de detener proyectos cuando ya han sido negociados, planeados, organizados y aprobados. Aunque el anuncio de tales proyectos suscita resistencia y la resistencia a su vez genera comunidad, los defensores del patrimonio pronto se encuentran con que no es posible que una misma forma de

patrimonio represente a toda la comunidad. Las edificaciones prehispánicas, valiosas para los intelectuales, pueden no serlo para los hijos de barrio, quienes valoran la vida tradicional y los espacios que habitan por estar vinculados a su religión y al sistema de cargos, no por su pasado prehispánico. Es preciso sustentar la existencia de una forma intangible de patrimonio, que se vincule con los espacios y la forma que la población habita la ciudad cotidianamente, pues son las personas, los habitantes de un lugar, quienes dotan a un espacio de poder patrimonial. El espacio urbano es en sí mismo una forma de patrimonio necesaria y determinante para construir formas de vivir en la ciudad. Estas últimas representan el pasado, mientras que las plazas y los campos son lugares donde la vida social se crea día a día. El Estado, sin embargo, no reconoce la vida cotidiana como una forma de patrimonio cultural, pues esto implicaría defender a la ciudadanía frente a los intereses de algunos sectores empresariales.

...cuando nada subsiste ya de un pasado antiguo, cuando han muerto los seres y se han derrumbado las cosas, solos, más frágiles, más vivos, más inmateliales, más persistentes y más fieles que nunca, el olor y el sabor perduran mucho más, y recuerdan, y aguardan, y esperan, sobre las ruinas de todo, y soportan sin doblegarse en su impalpable gotita el edificio enorme del recuerdo.

¿Dónde estará hoy aquel niño come-quelites, el del spot presidencial? ¿Le habrá dado trabajo Televisa? ¿Habrá migrado? ¿Estará al corriente de las últimas noticias internacionales de la cocina tradicional mexicana? ¿Sabrá que, desde 2010, la UNESCO reconoce esta cocina como patrimonio cultural de la humanidad? Solo espero que este reconocimiento no haya llegado demasiado tarde, que a ese niño no le haya pasado lo que a tantos quelites desde la época de la Conquista y lo que a tantos jóvenes y niños desde el sexenio de Calderón.

Dicen los científicos que quedan muchos quelites por descubrir, y dicen los activistas que desde la milpa se ve el mundo. Lo cierto es que desde el mundo la milpa se ve poco, y de la milpa lo que menos se ve son los quelites. Una mañana de domingo me fui a pasear por los campos de cultivo que rodean al “cerrito” de Cholula. Pasé por una milpa y me detuve a observar lo que crecía a sus pies. Pude identificar alaches, malvas e incluso quintoniles. Pero quelite de trigo no logré ver ninguno, así que le pedí ayuda a un señor que se encontraba ahí, cuidando el nuevo estacionamiento afuera del panteón. “¿Me puede usted decir si aquí hay quelites?” El señor respondió que hace unos días había muchos, pero vinieron los dueños y los cortaron, que porque no ayudan a la milpa. Luego me ayudó a buscar y a encontrar por fin el quelite perdido, uno que se escondía muy bien entre una planta de maíz y su enredadera de frijol silvestre. “Sí sabe que eso es frijol, ¿o no?” El señor que me ayudó se llama Liborio, como mi padre. No sé si el quelite que me ayudó a encontrar es *Chenopodium berlandieri* o *Chenopodium album*. ¿Qué importa de dónde viene? Importa más a dónde va... y eso fue lo que le pregunté al señor. “Antes había muchos. Eso comíamos los trabajadores. Crecían con la milpa, pero como ya no hay milpa, tampoco hay quelites. Esto se va acabando.” Lo dijo con resignación. Y sin embargo, nos encontramos él y yo, ahí mismo, en la milpa. Yo no me resigno a la casualidad.

*Dejo la taza y me vuelvo hacia mi alma.
Ella es la que tiene que dar con la verdad. ¿Pero
cómo? Grave incertidumbre ésta, cuando el alma se
siente superada por sí misma, cuando ella, la que
busca, es justamente el país oscuro por donde ha de
buscar, sin que la sirva para nada su bagaje. ¿Buscar? 35
No sólo buscar, crear. Se encuentra ante una cosa
que todavía no existe y a la que ella sola puede dar
realidad y entrarla en el campo de su visión.*

¿Se imaginan ustedes, en los alrededores del cerrito, un museo vivo de la agricultura en lugar de un parque pavimentado con hoteles y restaurantes? Yo sí me lo imagino porque eso es lo que he estado observando desde que llegué a Cholula hace 15 años. En Cholula la agricultura es un espacio vivo, a diferencia de las pirámides y las ruinas. El problema es que no todos observamos el mismo espacio ni el mismo tiempo. Donde algunos vemos futuro otros ven solamente pasado, donde algunos vemos vida otros solo atraso, donde algunos vemos creatividad otros solo ven desperdicio. Así ha sido desde hace por lo menos 500 años. Ahora nos toca vivir en una coyuntura global tan temible como prometedora: por todos lados empieza a reconocerse que el modelo económico heredado del colonialismo europeo causa más problemas de los que resuelve, que es necesario repensar nuestro modo de vivir si realmente queremos vivir, es decir sobrevivir al desastre ecológico y social que nos acecha. *En busca del quelite perdido* constituye un intento de situar el rescate del patrimonio en esta coyuntura urgente, y de repensar lo que está en juego como algo vivo y en constante mutación.

*Qué listo es el quelite, bien
haya quien lo encontró*

*En sus hojitas tiene, mucho más
que nutrición*

*Cuando pases por Cholula, no
dejes de advertir*

*La milpa que se avecina, la
milpa por venir*

*Yo no escribo porque sepa, ni
porque trabajo tenga*

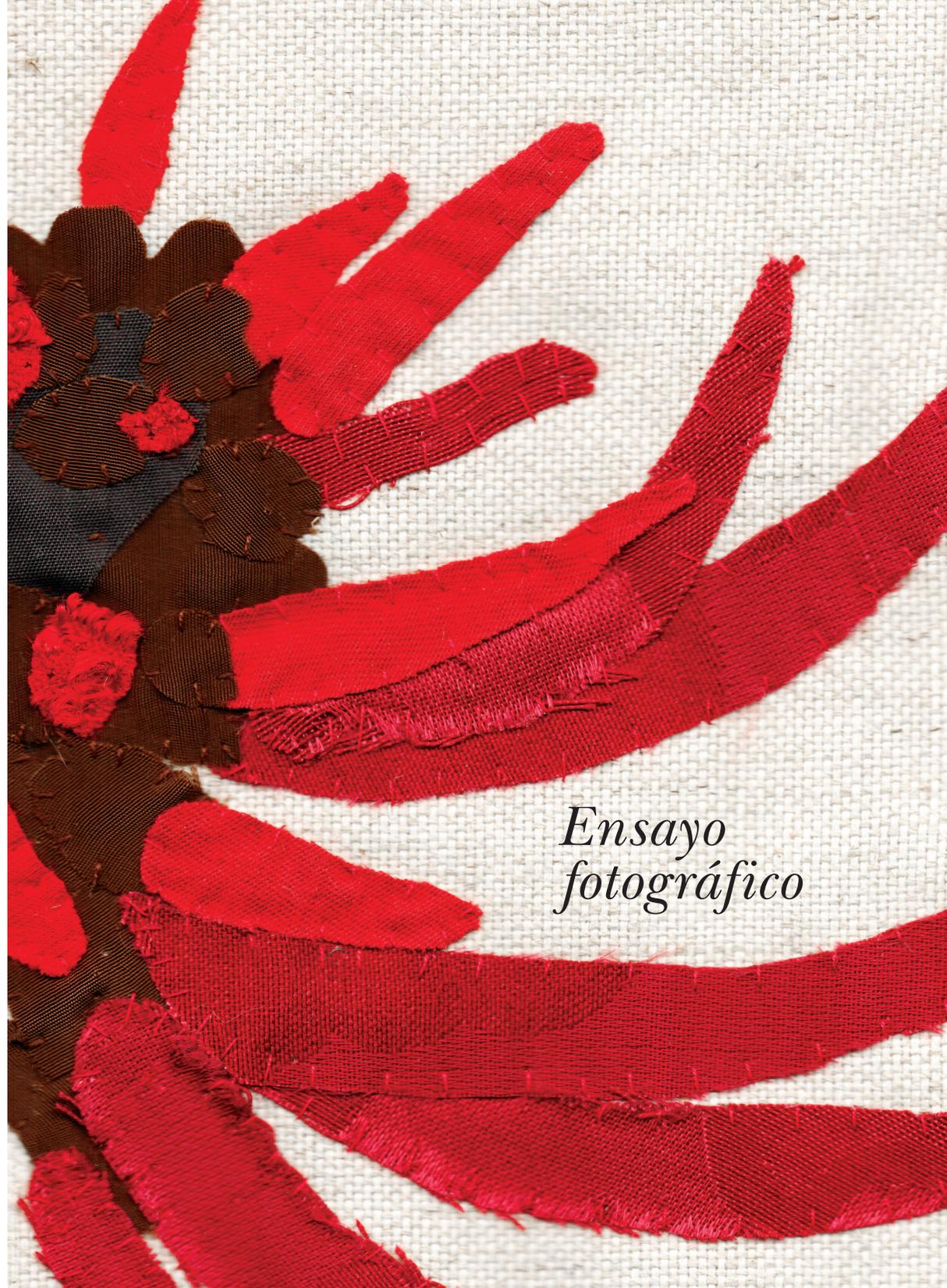
*Escribo porque tengo gusto,
en mi tierra y en la ajena*

*A orillas de un colorín, me dio
sueño y me dormí*

*Y me despertó un gallito,
cantando quiquiriquí*

*(Mañana me voy mañana,
mañana me voy de aquí*

*El consuelo que me queda,
que se han de acordar de mí)*



*Ensayo
fotográfico*



Angela Arziniaga González

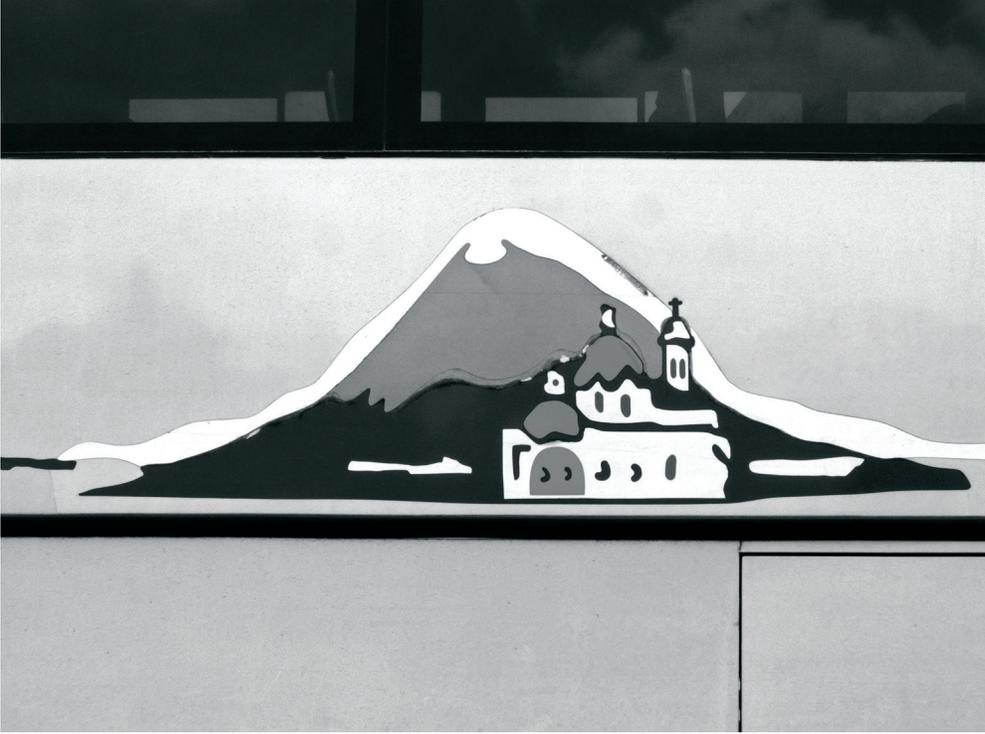
Cierto día Yara Almoina me llamo por teléfono solicitándome unirme a la búsqueda del “quelite perdido”, sin pensarlo, entusiasmada dije que sí. Ella conocía mi pasión por pepear imágenes; conjuntar lo que sería casi una investigación arqueológica y el oficio fotográfico, sería el espacio perfecto.

Fue sencillo incorporarme al equipo, Luz Elvira Torres y Margarita Ortega Toxqui, quienes estarían en la parte de las recetas, ya tenían algunos deliciosos hallazgos. Gabriela Méndez por su parte, incorporaba investigación de campo y gabinete.

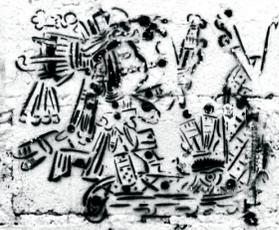
Quizá lo más importante para mí, en las rutas elegidas para encontrar al “quelite perdido”, fue sobreponerme a la tristeza del extravío de las amadas presencias de Yara, una gran amiga, de Lalita González, mi amada madre, y a la desilusión de ver cemento donde una vez hubo campos, sino abigarrados de quelites, estos multiplicándose con delicada belleza.

Ha sido un proceso lleno de caminos perfectos. Gracias a la solidaria compañía de Everardo Rivera, pude limpiar mi nublada mirada y encontré estos testimonios de luz, esto es lo que cuentan...





CHOLULLA
TRADICION





ZONA ARQUEOLOGICA
CERRITO DE LOS REMEDIO

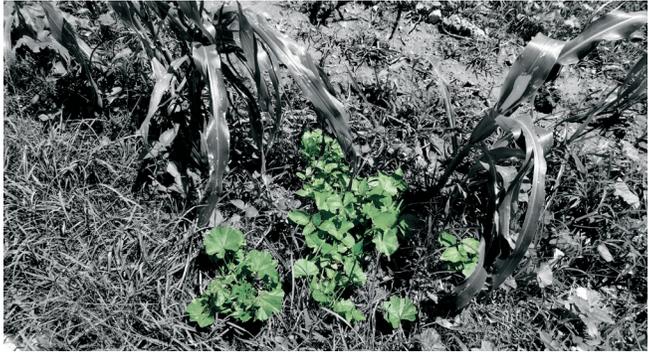
 SAN PEDRO CHOLULA

E BIENVENIDOS
A CHOLULA
ESTACIONAMIENTO











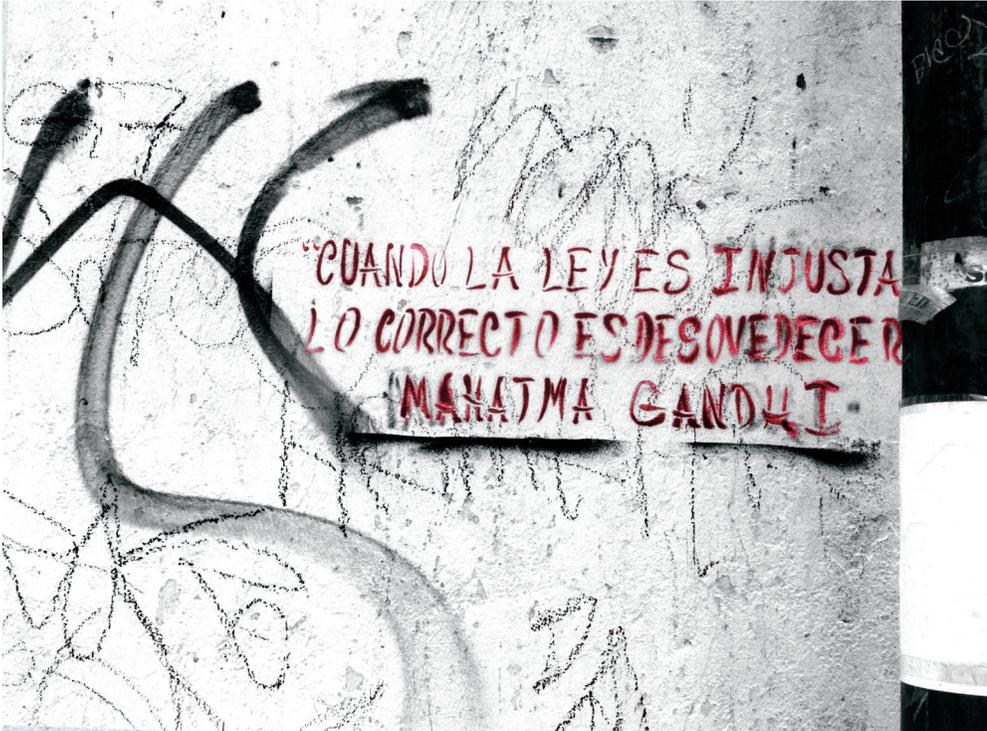
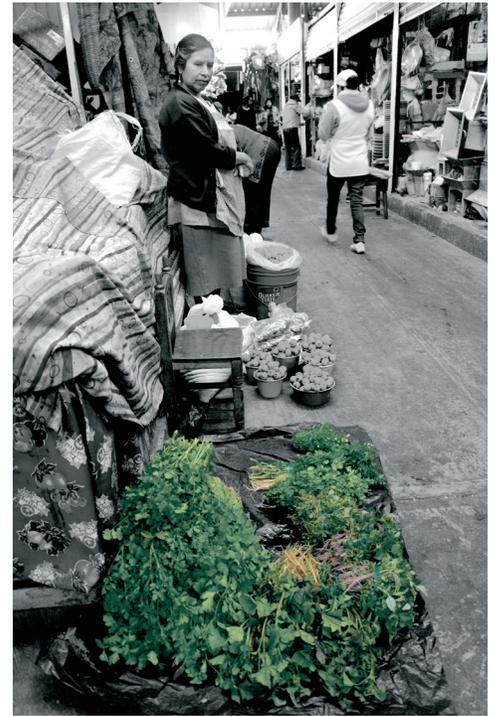




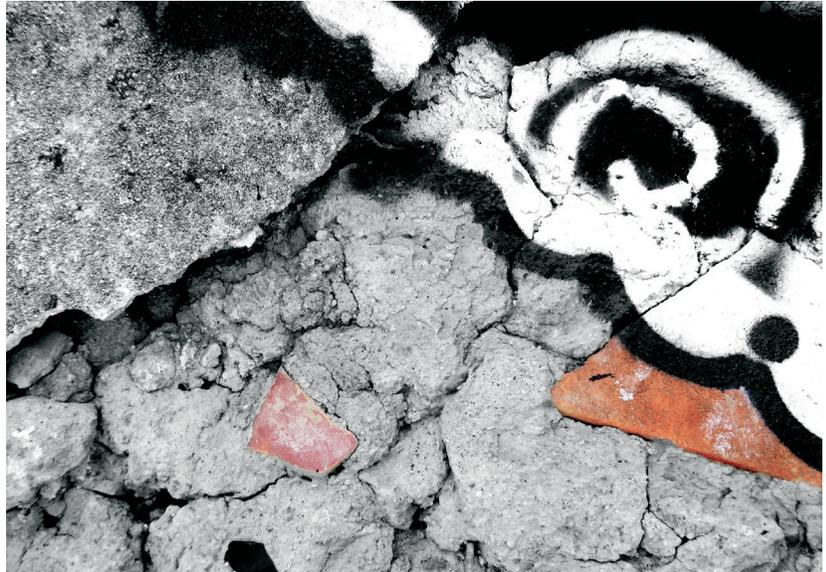




















ALL YOU 
NEED
is UNDS BEVS

playle



*Quelites
en su jugo*





Sección I

QUELITES EN SU JUGO

Los “quelites de trigo” se encuentran en los mercados de Cholula sobre todo en la temporada de lluvias (de mayo a septiembre), especialmente los miércoles y los domingos en que los llamados “propios” se trasladan desde las comunidades aledañas al casco urbano para vender lo que cosechan de sus propias milpas. Es de sabios reconocer que en cada esquina de la misma ciudad y del mismo barrio, por más tradicional que sea, los gustos y las costumbres culinarias se diferencian y se contradicen sin compasión. Algunas personas acostumbran a cocer e incluso hervir las verduras (en este caso los quelites) antes de incorporarlas a un guiso. Otras personas recomendamos todo lo contrario: agregar las hojas crudas directamente al guiso para que conserven sus cualidades nutritivas y la vivacidad de su textura, sabor y color. Eso sí, debemos enjuagar y desinfectar todos los quelites perfectamente. Para ello primero corte las raíces de los quelites (donde se concentra la tierra) y póngalos a remojar en un recipiente grande. Cambie el agua unas tres veces, hasta que la tierra se haya desechado completamente, y en el último cambio agregue unas gotas de cloro o sulfato de magnesio. Este último elimina no solo las bacterias que pueden encontrarse en la tierra sino también los residuos de agroquímicos. Remoje los quelites durante 20 minutos.

Malva con chile poblano, flor de calabaza y elote

Ingredientes:

- 1 manojo de malva
- 1 manojo de flor de calabaza
- 1 chile poblano asado, cortado en rajas
- 1 elote desgranado
- 1/2 cebolla fileteada
- 1 rama de epazote
- 4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Se limpian las hojas de malva. También se limpia y se pica la flor de calabaza. En una cacerola se acitrona la cebolla con las cucharadas de aceite. Uno por uno se añade el resto de los ingredientes, el elote, las rajas y finalmente la flor de calabaza picada, las hojas de malva y la rama de epazote. Se sazona todo muy bien, dándole el punto de sal.

Quelites en adobo

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites
- 3 chiles anchos
- 2 chiles guajillo ancho
- 1 chile chipotle
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 cucharadita de comino
- 3 pimientas gordas
- 1 taza de caldo de pollo

Modo de preparación:

Habiendo separado las hojas de las raíces y de los tallos más gruesos, se lavan muy bien los quelites y se meten en agua hirviendo por unos minutos (3-5). Se escurren y se pican. Se asa el chile ancho y el chile huajillo sin que se quemen. Se ponen a remojar junto con el chipotle en agua caliente durante media hora. Se escurren y se desvenan bien. Se muelen junto con el ajo y todos los condimentos. Se pone todo esto a freír en una cacerola y se le agrega el caldo de pollo. Se deja espesar y finalmente se le agregan los quelites, con sal al gusto.

Huazontles capeados en espejo de jitomate

Ingredientes:

- 4 jitomates molidos con 1/4 de cebolla
- 2 rebanadas de cebolla
- 1 ramita de perejil
- 1 manojo de huazontles, limpios y separados en ramas (15cm)
- 1 queso redondo de cabra
- 6 huevos
- Harina para enharinar
- Aceite para freír

Modo de preparación:

En una cacerola se ponen a dorar las rebanadas de cebolla en un poco de aceite. Cuando empiecen a dorar se incorpora el jitomate molido a la cacerola. Se deja sazonar muy bien, con sal y perejil, hasta que espese. Se separan las claras de las yemas, se baten las claras a punto de turrón y a esto se incorporan las yemas poco a poco, envolviendo. Con los huazontles: se acomoda una rama, se le pone encima una rebanada de queso y se tapa con otra rama. Se puede amarrar o fijar con palillos de madera. Se enharina y se capea, para luego freír en abundante aceite bien caliente. Se retira el exceso de aceite escurriendo y secando con papel de cocina. Para servir, cada plato se espejea con la salsa espesa de jitomate y se coloca encima el huazontle capeado.



Quelites sudados con champiñón y rajas de chile poblano

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites
- 12 champiñones
- 1 cebolla fileteada
- 1 rama de epazote
- 3 cucharadas de aceite
- 2 chiles poblanos asados

Modo de preparación:

Habiendo separado las hojas de las raíces y de los tallos más gruesos, se lavan muy bien los quelites y se meten en agua hirviendo por unos minutos (3-5). Se escurren y se pican. Aparte, en una cacerola, se acitrona la cebolla con las tres cucharadas de aceite (hasta que quede transparente y antes de que empiece a dorar). Agregamos los chiles asados (limpios, desvenados y cortados en rajas) y los champiñones. Tras sazonar todo esto un poco agregamos los quelites, el epazote lavado y picado y la sal al gusto. Se sirven como plato fuerte y se acompañan con tortillas calientes.

Tinga de zompantles

En Cholula llaman “zompantles” o “gasparitos” a la flor del árbol colorín, un árbol originario de México cuyas propiedades medicinales y culinarias se han documentado desde la época de la conquista. Para cocinar se ocupan el pétalo y la carnita de color café, cuidando de quitar completamente los pistilos porque amargan y son potencialmente tóxicos. Hay quien solamente utiliza los pétalos rojos con forma de espaditas. Sugerimos que al hervirlos con un poco de sal se degusten solitos los pétalos y la parte carnosa café.

Ingredientes:

4 jitomates asados y pelados
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
2 chipotles con su jugo
½ cucharadita de orégano
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
250 g de carne de res, cocida y deshebrada
Se sugiere conservar un poco del caldo de cocción de la carne

Modo de preparación:

Se muelen los jitomates asados y pelados junto con los chipotles y su caldito. Se pica la cebolla y el ajo; después se fríen un poco en aceite de oliva. Cuando estén un poco dorados agréguese lo molido, así como la carne ya cocida y deshebrada. Se retiran los pistilos y el rabito café a los zompantles. Se ponen a cocer en agua con un poco de sal, durante unos cinco minutos. Ya cocidos se escurren y se añaden a la tinga junto con el orégano, el tomillo y la hoja de laurel. Para que quede espesito pero no seco se puede agregar un poco del caldo de la carne. Se puede salar o endulzar al gusto (con mascabado o bien un trocizo de panela). Queda bien decorarlo con una rodaja de queso de cabra.

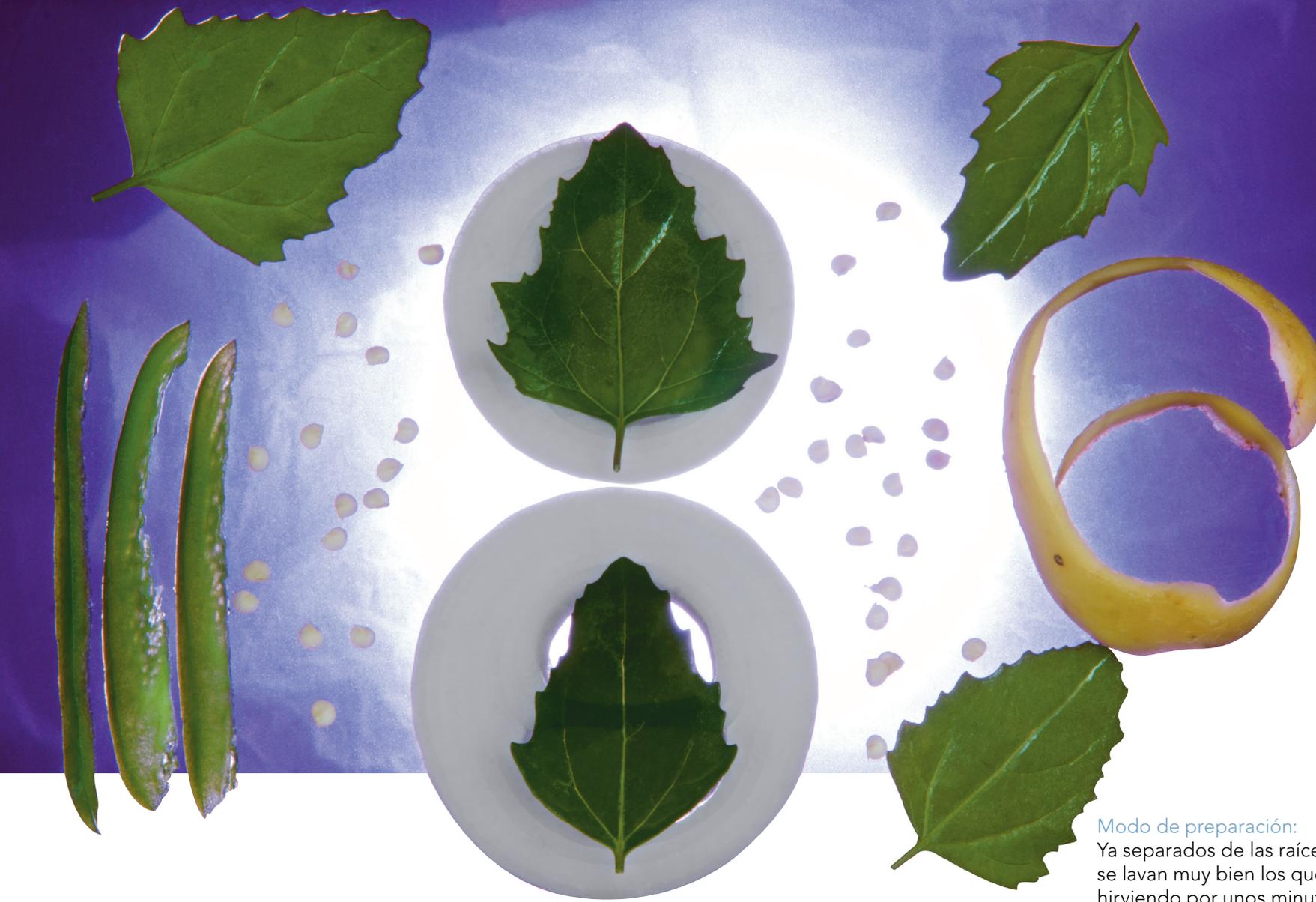
Quelites en escabeche

Ingredientes:

1 manojo de quelites
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
5 jitomates rojos y firmes
5 chilitos serranos en vinagre
1 bolsita de aceitunas
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
½ cucharadita de orégano
½ taza de caldo de pollo
1 cucharada sopera de alcaparras
4 cucharadas de aceite de oliva

Modo de preparación:

Habiendo separado las hojas de las raíces y de los tallos más gruesos, se lavan muy bien los quelites y se meten en agua hirviendo por unos minutos (3-5). Aparte, se acitrona la cebolla picada en una cazuela. Se añaden el ajo y el jitomate picado, y se sazona muy bien incorporando el orégano, tomillo, laurel, aceitunas, alcaparras, 5 chilitos serranos en vinagre y media taza de caldo de pollo. Por último se añaden los quelites ya cocidos, o si se prefiere pueden agregarse crudos para que se cocinen en la mezcla en tres a cinco minutos. Se sazona muy bien todo junto y se le da el punto de sal.



Quelites sudados con rajas de chile jalapeño y papas

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites
- 3 chiles jalapeños
- 3 papas cocidas y picadas en cubos medianos
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- Sal

Modo de preparación:

Ya separados de las raíces y los tallos más gruesos, se lavan muy bien los quelites y se meten en agua hirviendo por unos minutos (3-5). Se escurren y se pican. En una cacerola o sartén se acitrona la cebolla picada, con las cuatro cucharadas de aceite. Se le agregan las rajas del chile jalapeño desvenado, y se fríe todo por unos cinco minutos hasta que las rajas queden suaves. Se le agregan las papas y los quelites, y se sazona todo junto por cinco minutos, con sal y pimienta al gusto.

Verdolagas en molito verde con comino

Ingredientes:

1 manojo de verdolagas
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
1 chilito serrano
1/2 k tomate verde
1/2 cucharada de cominos
2 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Se limpian las verdolagas, quitando la raíz y el tallo antes de las primeras hojas. Se cuecen en agua hirviendo con un poco de sal y bicarbonato, no más de 10 minutos. Se escurren y apartan. Se muelen el tomate verde, el chilito serrano, el ajo y la mitad de la cebolla. La otra mitad se pone a acitronar en una cacerola con las dos cucharadas de aceite. A esto se agrega lo molido y se sazona muy bien con el comino. Cuando vaya quedando espesito se añaden las verdolagas y se añade el punto de sal.

Lasaña Cholulteca (con pipicha)

Ingredientes:

4 tomates verdes	4 calabacitas medianas rebanadas
1 diente de ajo	1 manojo de flor de calabaza limpia
1 chile serrano	1/4 k queso fresco
2 ramitas de pipicha	1 taza de crema
1 cebolla mediana fileteada	8 tortillas fritas

Modo de preparación:

Primero se prepara la salsa, colocando los tomates, el ajo y el chile serrano en agua hirviendo durante 5 minutos. Se licúan con la pipicha y un poco de agua de la cocción. A continuación se acitrona la cebolla en un poco de aceite y se aparta. Las tortillas se pasan por aceite caliente, sin dejar que se doren demasiado y se apartan. En un refractario, se colocan por capas: una tortilla, calabacitas, flor de calabaza, cebolla acitronada, salsa verde, queso rallado y crema. Así sucesivamente hasta llenar el refractario. Se hornea a 180 grados por 10 minutos. Se sirve caliente.

Ethuehuitos en molito verde

Los frijoles, cacamas y ethuehuitos son la misma planta en distintas etapas de crecimiento. Los ethuehuitos son los brotes tiernos, y como los quelites, se recolectan y preparan de inmediato. Es preciso encargarlos anticipadamente a las marchantas o “propios” que asisten a los mercados en días particulares.

Ingredientes:

1/2 k de ethuehuitos
1/2 k de tomate
4 chilitos serranos verdes
1 diente de ajo
1/2 cebolla en rebanadas

Modo de preparación:

Ya sin raíz y bien lavados los ethuehuitos, se ponen a hervir ligeramente con tequesquite, un polvo mineral que se encuentra fácilmente en cualquier mercado de Cholula. Al cabo de unos 10 minutos se escurren los ethuehuitos y se apartan. Se muele o licúa el tomate con los chilitos y el ajo. Esta mezcla se añade a una cacerola con las rebanadas de cebolla previamente acitronadas. Finalmente se añaden los ethuehuitos enteros. Se da el punto deseado de sal y se sazona todo junto durante diez minutos.



Frijoles aromatizados con quelites

Ingredientes:

- ½ k de frijoles negros
- 2 litros de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cebolla
- 4 ramas de epazote, hoja de aguacate o de árbol de pimienta
- 1 cucharada de manteca

Modo de preparación:

Los frijoles con media cebolla se ponen a cocer en el agua hasta que estén suavечitos (45 minutos en olla express).

En una cazuela de barro se acitrona la otra media cebolla en la manteca. Cuando empieza a dorar se agrega una cucharada grande de frijoles, que se martajan contra la orilla de la cazuela. Esto es para hacer espesito el caldo. Se agrega el resto de los frijoles con todo el caldo de la cocción y se sazonan con sal al gusto. En este punto se pueden agregar los quelites de su preferencia.



*Sopas
de quelite
para el alma*





Sección 2

Base nutritiva para sopas y otros platillos con quelites

A continuación la receta básica de un buen caldo de pollo que podremos personalizar si probamos y experimentamos con los sabores de diferentes quelites. Aquí se propone la hierbabuena, pero podemos sustituirla por epazote, pápalo o pipicha. La receta incluso se puede adaptar a las necesidades de las personas vegetarianas sustituyendo el pollo por una mayor proporción de hierbas aromáticas.

Caldo de pollo

Ingredientes:

1 huacal (carcasa de pollo) con alitas
 2 litro de agua
 1 poro y/o cebolla en rebanadas
 2 zanahorias troceadas
 1 chayote partido en cuatro
 10 ejotes
 1 elote partido en cuatro
 2 calabacitas partidas en cuatro
 4 dientes de ajo
 1 pimienta gorda
 2 hojas de laurel
 1 ramita de hierbabuena
 Sal gorda

Modo de preparación:

Enjuagar muy bien el pollo en agua fría. En una olla, cubrirlo con los dos litros de agua (sin sal). Agregar los dientes de ajo partidos a la mitad, la pimienta gorda, el laurel y las rebanadas de pollo o cebolla. Poner todo esto a fuego alto, hasta que empiece a hervir. Cuando esté hirviendo (después de 20 o 30 minutos), bajar un poco el fuego y añadir al caldo el resto de los ingredientes. Tapar y dejar hirviendo otros 30 a 40 minutos. Cuando esté lista la base se cuele y se sala al gusto.

Chileatole

Ingredientes:

4 elotes
 ½ taza de masa para tortillas
 3 litros de agua
 6 hojas de calabaza tiernas
 8 ramas de epazote
 4 chilitos serranos

Modo de preparación:

En la olla se ponen a cocer en agua con sal dos elotes partidos en cuatro y dos elotes desgranados. Aparte se lavan bien y se retiran las venitas y tallos de las hojas de calabaza. Se muelen estas hojas junto con el epazote y los chilitos serranos. Cuando los elotes ya estén cocidos, se deshace la masa en una taza de agua hasta que quede como atole. Se añade este atole a la olla del elote cocido. Cuando espesa un poco se añade a esto las hojas molidas. Se rectifica el punto de sal y se deja hervir todo junto hasta que el verde tome un color claro y un aroma delicioso. Se sirve en jarrito de barro.

Sopa de poro, papas y alaches

Ingredientes:

1 tallo de poro en rebanadas
 2 papas peladas y cortadas en tiritas
 1 manojo de alaches limpios y desinfectados
 ¼ de cebolla picada
 1 diente de ajo finamente picado
 1 l de buen caldo de pollo
 2 ramitas de perejil
 2 cucharadas aceite

Modo de preparación:

Se acitrona la cebolla en un poco de aceite y se añaden el ajo y el poro. Luego se agrega el caldo junto con las papas en tiritas, dejando hervir hasta que se cuezan las papas. Se agregan finalmente los alaches, con sus flores y el perejil picado. Se le da el punto de sal.



Sopa de fideos con quelites

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites (o alaches o quintoniles)
- 1 litro de caldo de pollo
- ½ paquete de fideos
- 2 jitomates maduros molidos
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- 4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

En una cacerola o cazuela se pone a freír el fideo hasta quedar dorado. Se le agrega el jitomate molido junto con el ajo y la cebolla, para sofreír todo junto hasta que adquiera un color naranja intenso. Se le agrega el caldo de pollo y se deja hervir a fuego lento por unos 15 minutos o hasta que el fideo quede suavcito. Los quelites limpios y troceados se pueden agregar junto con el caldo o en los últimos minutos de la cocción, dependiendo del gusto y del interés por preservar su textura.



Sopa cholulteca

Ingredientes:

- 1 chile poblano asado, sin piel y en rajas
- 10 ejotes cocidos
- ½ cebolla fileteada
- 1 elote crudo
- 2 calabacitas picadas en cuadritos
- 1 manojo de flor de calabaza bien limpia y picada
- 1 litro de buen caldo de pollo
- 2 ramas de epazote
- ¼ k queso fresco

Modo de preparación:

Con un poco de aceite, se acitrona la cebolla en una cacerola. Se agrega el elote desgranado hasta que se dore. Luego se añade el resto de los ingredientes con excepción del queso. Se deja cocinar a fuego lento no más de 10 minutos. Para servir, se corta el queso en cuadritos y con él se decora individualmente cada plato.

Sopa de quintoniles

Ingredientes:

1 manojo de quintoniles
½ cebolla
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo
4 jitomates molidos
1 litro de caldo de pollo
1 ramita de hierbabuena

Modo de preparación:

Se les quita el tallo rojo a los quintoniles tiernitos y se limpian muy bien. En una cacerola o cazuela se pone un poco de aceite y se acitrona la cebolla. Se agrega el jitomate molido junto con el ajo y un trozo de cebolla. Se sofríe todo junto hasta que el jitomate tome un color entre rojo y naranja. Se le agrega el caldo de pollo, se deja hervir un poco y se agregan los quintoniles y la hierbabuena. Se deja hervir a fuego lento unos 10 minutos, o hasta que los quintoniles estén suaves.

Sopa de quelites navegantes

Ingredientes:

4 tazas de quelites crudos, sin raíz ni tallos gruesos
1 litro de caldo de pollo
1 rebanada de cebolla
1 chipotle
2 dientes de ajo enteros
3 cucharadas de aceite
1 rama de epazote

Modo de preparación:

En una cacerola se acitrona la rebanada de cebolla, para después agregar el chipotle y los dientes de ajo enteros hasta que se doren bien. A esto se añade el litro de caldo junto con la rama de epazote, y se deja hervir a fuego medio unos 10 minutos. Finalmente se incorporan los quelites crudos. Se aparta del fuego y se tapa. Tras cinco minutos de reposo, se sirve.

Crema de huazontles

Ingredientes:

1 manojo (cuatro tazas) de huazontles crudos
1 litro de caldo de pollo
½ lata de leche evaporada o crema líquida
Mantequilla y aceite, o solo aceite que puede ser de oliva
¼ cebolla finamente picada
1 cucharada de fécula de maíz

Modo de preparación:

Se limpian y se hierven los huazontles con un poco de sal. Ya cocidos se escurren y se exprimen. Se reservan unos cuantos para decorar el platillo final, y el resto se licúa con un poco del caldo de pollo. En una cacerola se acitrona la cebolla en la mantequilla y el aceite (o bien en puro aceite que puede ser de oliva). Se añade la fécula hasta que dore un poco. Se vierte el huazontle licuado en la cacerola, se completa con el caldo y se sazona bien. Se le agrega la leche evaporada y se mezcla. Se corrige el punto de sal. Para servir se adorna con los huazontles que se reservaron al inicio.

Sopa de bolitas de quelites (o quintoniles o espinacas)

Ingredientes:

1 manojo de quelites, cocinados al vapor	4 jitomates molidos con cebolla y ajo
100 g de queso añejo	1 l caldo de pollo
Harina para enharinar	1 cebolla rebanada en semi-círculos
2 huevos	1 diente de ajo
Aceite para capear	1 ramita de perejil

Modo de preparación:

Se revuelven los quelites cocidos y picados con el queso añejo, hasta formar una pasta. Con la pasta se forman bolitas que se enharinan, capean y fríen. Habiendo retirado el exceso de aceite, se apartan las bolitas para hacer la sopa. En una cacerola se acitrona la cebolla. Se le agrega el jitomate molido y se sazona muy bien hasta que se ponga bien rojo. En este punto se añaden el caldo de pollo y la ramita de perejil. Se deja hervir a fuego medio unos 10 minutos, rectificando la sal. Para servir, colocar sobre el plato hondo las bolitas de quelite capeadas y bañar con el caldo.



Crema de berros al estilo de Doña Lala.

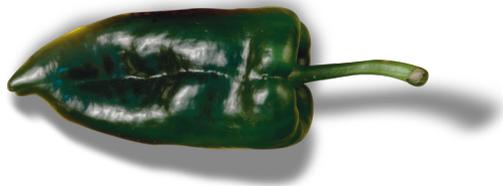
Ingredientes:

- 1 manojo de berros
- 3 tortillas en tiritas, deshidratadas y fritas en aceite
- ¼ requesón
- 3 dientes de ajo
- ¼ cebolla chica
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 chiles serrano seco y sofrito
- 3 cucharadas soperas de avena cruda

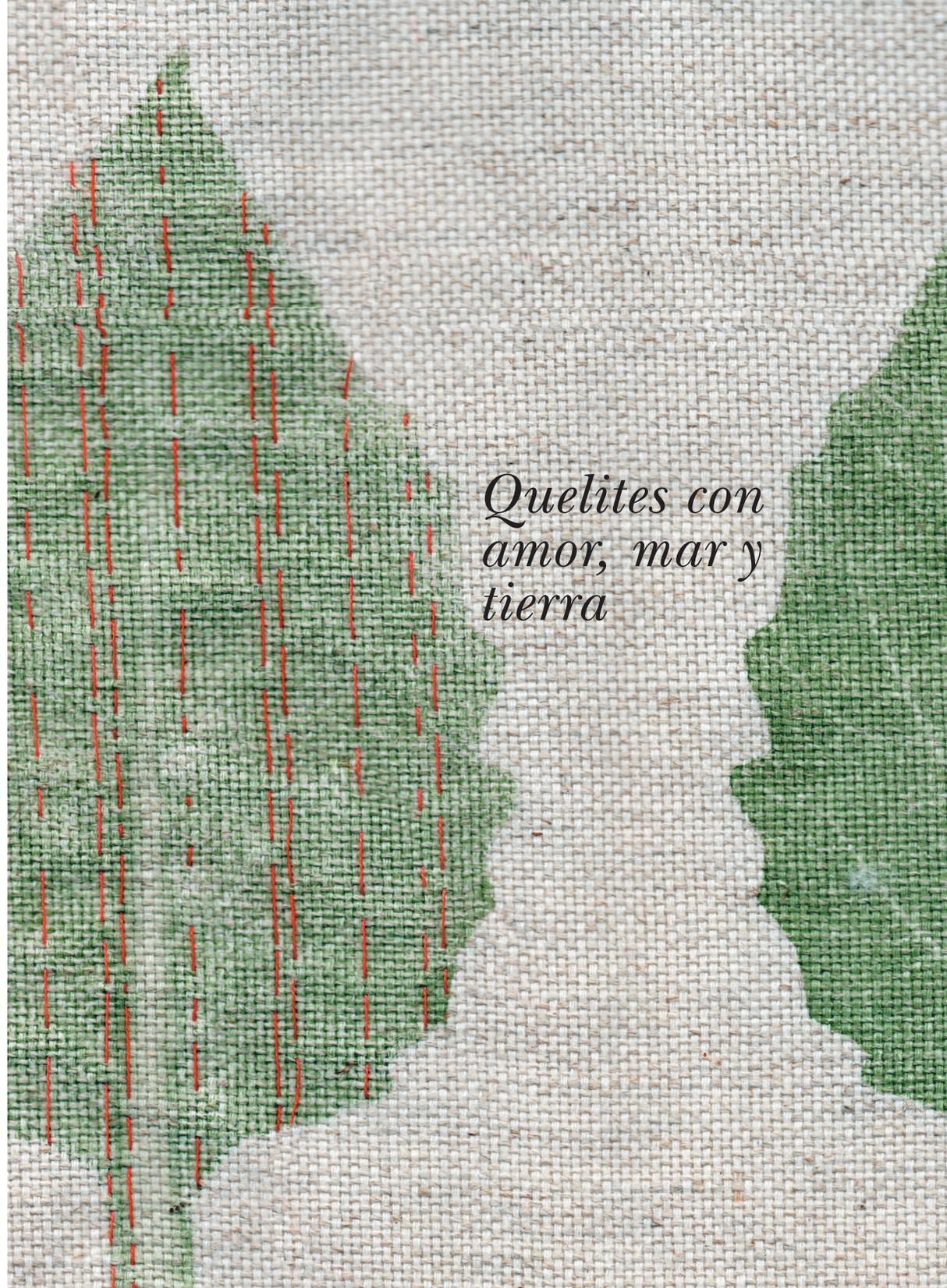
Modo de preparación:

Para la preparación de la crema, primero se limpian los berros y se desinfectan perfectamente. Se muelen con dos dientes de ajo, el cuarto de una cebolla chica y las tres cucharadas de avena, todo esto con un poco de agua. A continuación se sofríe en una cazuela añadiendo una cucharada de mantequilla. Se deja hervir por 15 minutos.

Para degustar, se sirve en un plato trinche, agregando una cucharada de requesón, tiritas de tortilla frita y un chilito serrano frito.



*Quelites con
amor, mar y
tierra*





Sección 3

QUELITES CON AIRE, MAR Y TIERRA

Hay un dicho que dice: “tres cosas come el poblanco: puerco, cochino y marrano”. No tendría por qué extrañar que en Cholula los quelites se combinen en primer lugar con esta carne traída por los españoles, y en segundo lugar todo lo demás, con excepción de la res y el guajolote. La ausencia de la res no es extraña porque Cholula no es una región ganadera, mientras que la ausencia del guajolote tiene que ver con la asociación casi exclusiva de este animal prehispánico y el mole. No es verdad, sin embargo, que los quelites se coman exclusivamente con cerdo, pues se comen también con pescado, pollo y conejo.



Quelites con charal

Los charales son unos peces pequeños endémicos de los lagos de México. En Cholula son muy populares y se venden prácticamente todos los expendios de chiles secos. Para esta receta, se recomienda conseguir los charales más chiquitos.

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites trigueros
- ½ taza de charalitos
- 3 dientes de ajo picados
- 10 serranitos secos (rojos)
- 4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Habiendo separado las hojas de las raíces y de los tallos más gruesos, se lavan muy bien los quelites y se meten en agua hirviendo por unos minutos (5-10). Se escurren, se pican y se apartan. En una cacerola se saltean en aceite los charales, el ajo y los chilitos, hasta que dore bien todo. Se incorporan los quelites y se deja sazonar todo junto por unos minutos. Se salpimenta al gusto.

Conejo escondido

Ingredientes:

1 conejo partido en piezas
½ taza aceite de oliva
1 manojo de hojas de aguacate
3 dientes de ajo
1 raja de canela
1 clavo
1 cucharada de comino
½ taza de vinagre de manzana
1 trozo de cebolla
1 cucharada de caldo de pollo en polvo
Sal y pimienta

Modo de preparación:

Se salpimenta el conejo y se fríe en el aceite de oliva hasta que quede cocido y un poco dorado. Se muelen las hojas de aguacate (limpias y sin tallo) junto con los ingredientes restantes hasta que quede una pasta unttable, ni aguada ni seca. Se embadurnan las piezas de conejo con este adobito y se pone al fuego bien tapado, sin dejar de mover. Conviene preparar este platillo con anticipación, pues el reposo le sienta muy bien.

Pechuga de pollo rellena de alaches

Ingredientes:

4 medias pechugas aplanadas
4 tazas de alaches limpios y sin tallos gruesos
2 jitomates picados
½ cebolla picada
1 diente de ajo picado
10 aceitunas
1 cucharada de alcaparras
¼ de queso manchego o chihuahua rebanado

Modo de preparación:

Se acitrona la cebolla junto con el ajo y los jitomates. Cuando la mezcla se ponga bien roja se agregan los alaches, las aceitunas y las alcaparras, dejando sazonar todo junto unos 5 minutos. Se rellenan con esto las pechugas, previamente marinadas con sal y pimienta. Se cubren con el queso y se colocan en una sartén tapada para que gratinen al cocerse a fuego lento.

Mole de olla con guías de calabaza

Ingredientes:

4 piezas de pollo
1 manojo de guías de calabaza
2 chiles huajillo
4 dientes de ajo
4 chilitos serranos
3 jitomates hervidos
1 litro de agua
1 trozo de cebolla
4 ramitas de cilantro con flor
3 calabacitas

Modo de preparación:

Se muele el jitomate hervido con los chiles. Se ponen a hervir las piezas de pollo con la cebolla, 3 dientes de ajo y el agua con un poco de sal. Una vez cocido el pollo, se sacan la cebolla y los ajos y se agrega lo molido al caldo. Se deja sazonar y se le agregan las calabacitas cortadas en cuartos largos, las guías de calabaza y el cilantro. Se sazona todo junto rectificando la sal. Se sirve con limón y cebolla picada.



Sierra con malvas y requesón

Ingredientes:

- 4 filetes de sierra delgados
- ½ cebolla picada
- 125 g de requesón
- 1 chilito serrano picado
- 2 tazas de hojas de malva lavadas y desinfectadas
- 1 huevo
- 4 cucharadas de harina

Modo de preparación:

Los filetes de pescado se salpimientan y se apartan. Se acitronan juntos la cebolla y los chilitos picados, y a esto se incorporan las hojas troceadas de la malva hasta que se pongan suaves. Entonces se añade el requesón, e integrando todo rápidamente se rectifica el punto de sal. Se rellenan los filetes con esta mezcla, acomodándolos de tal manera que se puedan pasar por el huevo, enharinar y luego freír. Deben quedar doraditos por ambos lados. Con papel absorbente se retira

el exceso de aceite. Para servir, espejear los platos con salsa blanca, y encima colocar el pescado relleno y dorado.

Preparación de la salsa blanca:

En una cucharada de mantequilla se acitrona una cucharada de cebolla finamente picada. A esto se agregan dos cucharadas de fécula de maíz hasta que dore. A esto se incorpora lentamente media taza de leche evaporada y media taza de leche entera, sin dejar de mover hasta que la mezcla espese. Se salpimenta muy bien y si se desea, se agrega a esto un poco de queso azul.

Cacamas en molito verde

Las cacamas son los frijolitos tiernos, ya de tamaño completo pero aun verdes (aunque a la vista son más bien blancos). Las cacamas suelen encontrarse sin pedido previo en los mercados, pero se han de guisar el mismo día o a más tardar uno después de que se compran. Los frijoles, más conocidos por todos, son un poco más pequeños que las cacamas porque ya están secos cuando se extraen de la vaina.

Ingredientes:

½ k de cacamas
½ k de tomate
3 chilitos serranos
1 diente de ajo
2 trozo de cebolla
½ k costillitas de puerco asadas o cocidas
½ cucharadita de comino
Sal

Modo de preparación:

Se cuecen las cacamas en agua con un poco de sal. No requieren más de 10 minutos pues están tiernas. Mientras tanto se muelen juntos los tomates, el ajo, la cebolla, los chilitos y el comino. En una cacerola se pone a dorar uno de los trozos de cebolla. A eso se incorpora lo molido, para que se cueza. Cuando el molito espese razonablemente se le agregan las cacamas y las costillitas. Se hierva ligeramente todo junto unos 10 minutos antes de servir.

Pozole de cacamas

Ingredientes:

½ kilo de cacamas
1 kilo de cabeza de puerco
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo chica
1 hoja de laurel
3 ramitas de tomillo

Para acompañar:

¼ de cebolla
Polvo de serrano
4 rabanitos
3 limones

Modo de preparación:

En una olla se pone a cocer la carne con la cebolla completa, la cabeza de ajo, el laurel y el tomillo. Se retiran todos estos ingredientes cuando la carne esté completamente cocida. Se separa la cabeza para poder picar toda la carne que salga. La carne picada se regresa a la olla con el caldo ya limpio y bien salado. Las cacamas se ponen a cocer aparte con un poco de sal porque el agua de las cacamas queda negra. Ya cocidas las cacamas se agregan al caldo con la carne y se hierven ligeramente hasta que queden muy blanditas. Este pozole se sirve acompañado de cebolla, lechuga y rabanitos finamente picados, además de limón y chile seco al gusto.

Enchiladas campesinas estilo Cholula

Ingredientes:

Relleno:

½ pechuga hervida y deshebrada
125 g de champiñones fileteados
125 g ejotes cocidos
4 calabazas picadas
3 chiles poblanos asados y en rajas
½ cebolla rebanada
2 elotes desgranados
2 ramas de epazote grande y tierno
6 flores de calabaza limpias y picadas
1 t. buen caldo de pollo
12 tortillas
¼ de crema
¼ de queso para rallar

Salsa:

1 k de tomate (verde)
2 dientes de ajo
2 chipotles
½ cebolla

Modo de preparación:

Primero se prepara la salsa. Se tuesta el tomate, se queman los chipotles y se muele todo con el caldo de pollo y el ajo. En una cacerola se acitrona la cebolla y luego se le agrega la salsa molida. Se verifica el punto de sal y se deja sazonar a fuego bajo. Para hacer el relleno se acitrona la cebolla y se le agregan todas las verduras bien picadas, así como el pollo deshebrado. Se deja guisar todo junto con sal y epazote picado durante 10 minutos. Luego se montan las enchiladas. Se fríen las tortillas, se bañan en el molito verde y se van rellinando y haciendo taquito. Se acomodan en un molde y se bañan con el mole que queda. Se decoran con crema y queso rallado.

Acelgas con carne de puerco

Ingredientes:

1 manojo de acelgas
½ k de jitomate molido
4 trozos de carne de puerco
1 1/2 cebolla
6 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Se pone a cocer la carne con un poco de sal, media cebolla, 4 dientes de ajo y dos litros de agua (o uno solo en la olla express). Con el aceite se acitrona la cebolla en una cazuela. Se le agrega un diente de ajo finamente picado y se sofríe un poco. Se le agrega el jitomate molido con un diente de ajo y se deja sazonar unos 10 minutos. Las acelgas se pican y se ponen a hervir en agua con sal unos 5 minutos. Se escurren y se le agrega al sofrito de jitomate junto con la carne ya cocida. Se sazona todo junto y se rectifica el punto de sal. La misma receta puede ensayarse con quelites trigueros.

Higaditos de pollo con hierbabuena

Ingredientes:

½ kilo de higaditos bien limpios y picados
½ cebolla picada
1 diente de ajo picado
6 ramitas de hierbabuena (las puras hojas)
½ k de tomate verde picado
3 chiles serranos
4 cucharadas de aceite
Sal

Modo de preparación:

Se acitrona la cebolla y se le agrega primero el ajo, luego los higaditos. Se fríe muy bien este conjunto para luego añadirle el tomate. Cuando el tomate esté bien cocido se incorpora la hierbabuena limpia y picada, dejando sazonar por 10 minutos. Se rectifica la sal y listo. Estos higaditos pueden servir como relleno de tamales, en cuyo caso se reúnen los ingredientes crudos para que se cuezan dentro de la masa.



Calabacita con pipicha y chicharrón

Ingredientes:

- 3 jitomates picados
- 2 jitomates molidos
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 ramitas de pipicha
- 100 g de chicharrón
- 4 calabazas criollas (redondas) en cuadritos
- Sal al gusto

Modo de preparación:

Se pone a acitronar la cebolla y se le agrega primero el ajo, después el jitomate picado. Se cuece un poco esta mezcla a la que a continuación se incorpora el jitomate molido. Mientras que se sazona todo junto se le agregan también las calabazas picadas en cuadritos. Se pica la cebolla y se pone a acitronar, se le agrega el ajo finamente picado y después se le agrega el jitomate picado, se cuece un poco y se le agrega el jitomate molido. Se deja sazonar todo junto y se le agregan las calabacitas y luego el chicharrón troceado. Cuando se suaviza este último se espolvorea la pipicha finamente picada, y se tapa para que ligue todo. Debe quedar espesito.

Verdolagas en molito verde con comino

Ingredientes:

800 g de verdolagas crudas
Una pizca de bicarbonato
1/2 k tomate verde
1 rajita de canela finita
4 chiles serranos verdes
1 rebanada gruesa de cebolla
1 diente de ajo
½ cucharadita de comino
3 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla picada en cuadritos
4 rebanadas de espinazo o costilla de cerdo cocidas
El caldo en el que se coció esta carne

Modo de preparación:

A las verdolagas les quita la raíz y el tallo antes de las primeras hojas. Una vez enjuagadas se ponen a hervir 10 minutos en agua con un poco de sal y bicarbonato. Se muele el tomate, la rajita de canela, los chilitos, el trozo de cebolla, ajo y comino. Con el aceite de oliva se fríen los cuadritos de cebolla y las rebanadas de carne. A esto se incorpora lo molido y se deja sazonar un poco. Se le agrega un poquito de caldo de la carne y se le da el punto de sal. Por último se añaden las verdolagas cocidas y picadas y se sazona todo junto unos 5 minutos.

Cazuela de acelgas con papas y chorizo

Ingredientes:

1 manojo de acelgas picadas en tiras gruesas
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 papas grandes en cubos pequeños
2 chorizos blancos
4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Se saltean las papas en aceite junto con la cebolla y el ajo. A esto se le añade el chorizo desmenuzado, cuya grasa absorberán las papas al irse friendo. Finalmente se añaden las acelgas y sal al gusto.

Verdolagas en adobo

Ingredientes:

1 manojo de verdolagas
5 chiles guajillo ancho
1 chile ancho
1 chile chipotle
1 rajita de canela
2 clavos de olor
½ cucharadita de cominos
4 rebanadas de costilla o espinazo ya cocidas
½ cucharadita de orégano
2 ramitas de tomillo
1 hoja de laurel
sal

Modo de preparación:

Se tuestan los chiles guajillo y ancho y se ponen a remojar junto con el chile chipotle en agua caliente por unos cinco minutos. Se muelen los chiles remojados con ajo, canela, clavos y cominos. En una cacerola o cazuela se pone un poco de aceite para sazonar el adobo que ya quedó bien molido. Junto con las rebanadas de carne se incorpora la hoja de laurel, el orégano y el tomillo sin las baritas. Mientras que se sazona todo esto a fuego mínimo las verdolagas les quita la raíz y el tallo antes de las primeras hojas. Una vez enjuagadas se ponen a hervir 10 minutos en agua con un poco de sal y bicarbonato. Se escurren y se pican. Del adobo se retira la hoja de laurel y se incorporan ahí las verdolagas, dejando sazonar todo junto unos 10 minutos.



*Tortitas y
tortillas,
pero no de maíz*





Sección 4

TORTITAS Y TORTILLAS, PERO NO DE MAÍZ

Las tortitas se preparan típicamente en Semana Santa en sustitución de la carne como plato fuerte. En cualquier otra época del año se preparan por gusto, ya que la combinación de quelites con huevo es sencilla, deliciosa y nutritiva. Las tortitas son más populares por su tamaño pero también porque van fritas. Una alternativa saludable es la tortilla, es decir, una especie de pastel salado que se prepara fácilmente al horno en lugar de frito. Es ideal para una cena improvisada, un entremés (cortada en cubos a la manera de las fritatas italianas) o un almuerzo rápido acompañado de ensalada.



Tortilla mestiza de papas con quintonil

Ingredientes:

- 1 manojo de quintoniles
- 2 papas cocidas pero firmes
- 1 cebolla picada y acitronada
- 4 huevos batidos
- 4 cucharadas de aceite

Modo de preparación:

Ya libres de hojas amarillentas y de tallos gruesos, se ponen a cocer los quintoniles en un poco de agua con sal. Se escurren bien, se secan y se pican. Las papas se rebanan en lajas delgaditas y se ponen en un cuenco. Sin que se rompan las papas, se mezclan con la cebolla acitronada, los quintoniles, los huevos batidos, sal y pimienta. En una sartén caliente y bien engrasada se vierte esta mezcla y se tapa. Al cabo de unos minutos se verifica que los bordes se hayan empezado a dorar. En ese momento se voltea la tortilla para cocer el otro lado. Se puede servir fría o caliente, junto con la misma salsa que se usa para los huazontles capeados.

Tortilla de huazontle

Ingredientes:

1 manojo de huazontles
4 huevos
½ cebolla fileteada
¼ de queso rallado

Modo de preparación:

Los huazontles se limpian muy bien de manera que solamente queden las bolitas verdes y las hojas sin tallos. Se cuecen en agua hirviendo ligeramente durante 5 minutos; luego se escurren y se secan cuidadosamente. La cebolla se acitrona en un poco de aceite y justo cuando se empieza a dorar se aparta. Se baten los huevos y ahí mismo se incorporan la cebolla, los huazontles y el queso rallado. No se olvide, en este punto, agregar sal y pimienta al gusto. Se engrasa bien una sartén con aceite o manteca. Cuando esté bien caliente se vierte ahí la mezcla y se tapa. Al cabo de unos minutos se verifica que los bordes se hayan empezado a dorar. En ese momento se voltea la tortilla para cocer el otro lado. Se puede servir fría o caliente, junto con la misma salsa que se usa para los huazontles capeados.

Tortitas de zompantles o colorines

Ingredientes:

2 tazas de zompantles o gasparitos
125 g de queso añejo
2 huevos
Aceite

Modo de preparación:

Recordemos que los zompantles son las flores del árbol colorín. Para cocinar se retiran los pistilos y el rabito café. Los pétalos limpios se ponen a cocer en agua con un poco de sal, durante unos cinco minutos. Ya cocidos se escurren y se secan perfectamente. Se añaden, junto con un poco de queso rallado (opcional), a los huevos batidos. En una sartén con aceite bien caliente se van poniendo cucharadas de la mezcla a formar tortitas. Se escurren muy bien y se secan con papel absorbente. Este platillo se hace en Semana Santa, colocando en cada plato una tortita de colorines, una tortita de papa, ensalada y un chile relleno o flor de calabaza rellena.

Tortitas de romerito

Ingredientes:

2 tazas de romeritos crudos
½ taza de harina para enharinar
¼ k de queso panela o de rancho
4 huevos
Aceite para freír

Modo de preparación:

Se limpian los romeritos y se hierven con un poco de sal. Se escurren y se secan muy bien. En la palma de la mano se coloca una cucharada de romeritos. Se aplana y luego se ahueca un poco. Se coloca un trozo de queso y se cierra la tortita. Se enharina y se pasa por el huevo batido y se fríe en aceite bien caliente. Con papel absorbente se retira el exceso de aceite y se sirve acompañado de salsa.

Tortitas de ethuehuitos

Ingredientes:

½ k de ethuehuitos
3 huevos
100 g de queso añejo
1 pizca de tequesquite

Modo de preparación:

Los ethuehuitos se hierven con sal y tequesquite. Se escurren, se pican y se les agrega huevo y queso añejo rallado fino para hacer unas tortitas. Se fríen y se acompañan con ensalada.



Tamales



Sección 5

TAMALES

A continuación presentamos recetas de tamales con y sin masa de maíz. Para hacer la masa de maíz para tamal hay dos opciones. La primera es ir a un molino donde vendan ya batida la masa de maíz, en cuyo caso solo nos ocuparemos de rellenarla y envolverla bien. La segunda opción es comprar harina para tamal. En el empaque se detalla la manera de prepararse con manteca, sal y agua. Antes de lavarse y escurrirse, las hojas de tamal deben remojarse durante mínimo media hora y máximo 24 horas. Mientras se cuecen los tamales en la tamalera, hay que cuidar que nunca le falte agua. Se pone una monedita al fondo de la tamalera, que estará sonando mientras tengan agua los tamales. El silencio indica que hay que ponerle más agua a la tamalera. Para saber si ya están los tamales, se saca uno y se abre. Si la masa se desprende de la hoja, quiere decir que están listos.



Tamales de quelites con charalitos

146

tamales

Ingredientes:

- 1 manojo de quelites limpios y picados
- 1 cebolla grande picada en trozos medianos
- ¼ taza de hierbabuena picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 100 g de charalitos chiquitos y enjuagados
- 8 hojas para tamal lavadas y escurridas

Modo de preparación:

En un recipiente se mezclan los quelites, la cebolla, la hierbabuena, los charalitos, la manteca y sal al gusto. Se divide la mezcla en cuatro partes. Para cada tamal se utilizarán dos hojas. En una de las hojas se pone una parte de la mezcla y con la otra hoja se cubre para que quede todo muy bien envuelto. Se tuercen las puntas y se amarran. Hay dos opciones para cocer los tamales: se pueden poner al vapor durante 15 minutos o se pueden poner al comal hasta que la hoja se empieza a quemar.

147

tamales

Tamales de quelites con queso

Ingredientes:

1k de masa para tamal ya batida
1 cucharada de sal
1 manojo de quelites limpios y picados
½ cebolla fileteada
1 queso de cabra en rebanadas
1 chile guajillo en tiritas
1 manojo de hoja de maíz para tamal.

Modo de preparación:

Se añade la cucharada de sal a la masa. Se fríe el guajillo junto con la cebolla. A esto se añaden los quelites crudos y una pizca de sal. A cada hoja de tamal se le pone una cucharada de masa, una cucharada de quelites y una rebanada de queso. Se cierra el tamalito y se envuelve bien, si hace falta con otra hoja. Se acomodan todos los tamalitos en la tamalera y se ponen a cocer por 45 minutos aproximadamente.

Tamalitos de cacamas con flor de calabaza

Ingredientes:

1k de masa para tamal ya batida
½ k de cacamas
8 flores de calabaza en tiritas
3 chiles poblanos asados, pelados y en rajas
1 cebolla mediana rebanada
Hojas de maíz para tamal, lavadas y escurridas

Modo de preparación:

Se hierven las cacamas con un poco de sal, y luego se escurren. En una cacerola se acitrona la cebolla y en la cebolla acitronada se sazonan juntas las rajas de chile poblano, las cacamas cocidas y la flor de calabaza. Recuérdese dar el punto de sal. En cada hoja se pone una cucharada grande de masa, se rellena con el guiso anterior y se envuelve. Se acomodan en la tamalera y se cuecen al vapor por 40 minutos. Cuando el tamal se despegue íntegro de la hoja es que ya está cocido. cucharada de crema.

Tamal de cazuela con quintoniles

Ingredientes:

Masa:

1k de masa para tortillas
100 g de manteca
Sal al gusto
¾ de taza de buen caldo de pollo

Relleno:

1 manojo de quintoniles
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite
8 alitas de pollo (solo la primera parte con carne)

Salsa verde:

¼ k de tomate verde
2 chilitos serranos
1 diente de ajo

Modo de preparación:

Se hierven las alitas con hierbas de olor y se reserva el caldo. En una cacerola grande se bate la masa, en medio se le pone la sal, la manteca y un poquito del caldo de las alitas (no todo). El caldo restante se utiliza para preparar la salsa verde, licuándolo con el tomate, la cebolla y el ajo. Se amasa hasta que quede suave, aproximadamente 5 minutos. Para hacer el relleno se acitrona la cebolla fileteada en un poco de aceite. A esto se añade el ajo y antes de que empiece a dorar se incorporan los quintoniles picados. Se engrasa un recipiente para hornear, y en él se extiende la mitad de la masa. Encima se pone el guiso de quintoniles, los aloncitos de pollo y la salsa verde. Por último se cubre con el resto de la masa sin aplanar, para que al cortar sepamos dónde están los aloncitos de pollo. Se cubre con aluminio y se hornea por 20 minutos. Antes de sacar el tamal se pica para ver si la masa ya está cocida.



Tamales de quintonil y sierra al comal

Ingredientes:

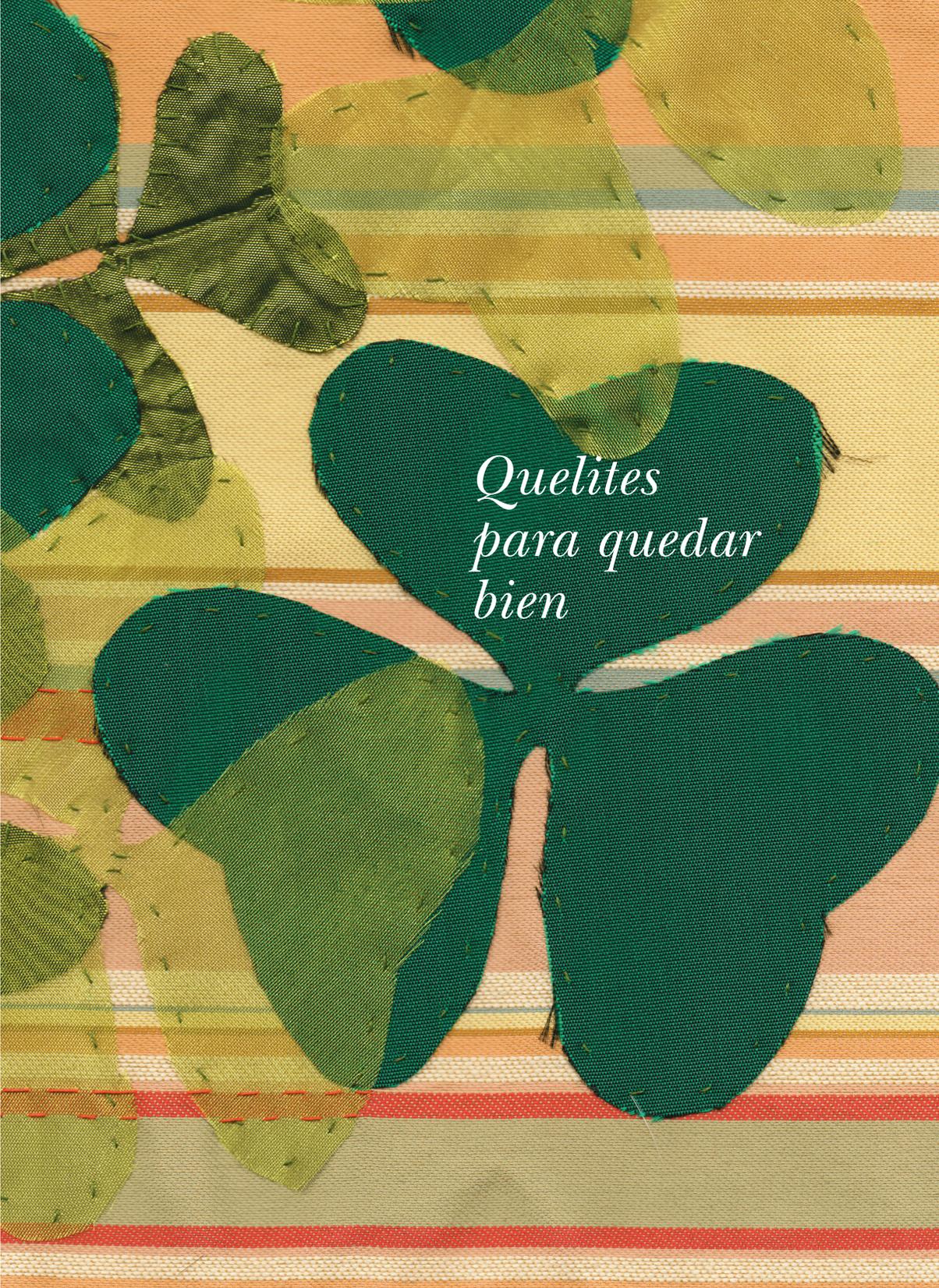
- 1 manojo de quintoniles limpios y picados
- 1 cebolla grande picada en trozos medianos
- ¼ taza de hierbabuena picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 4 filetes de sierra bien limpios
- 8 hojas para tamal, lavadas y escurridas

Modo de preparación:

En un recipiente se mezclan los quintoniles, la cebolla, la hierbabuena y la manteca. Se divide la mezcla en cuatro partes. Para cada tamal se utilizarán dos hojas. En una de las hojas se pone un pedazo de pescado y se cubre muy bien con una parte de la mezcla anterior. Con la otra hoja se cubre para que quede todo muy bien envuelto. Se tuercen las puntas y se amarran. Hay dos opciones para cocer los tamales: se pueden poner al vapor durante 15 minutos o se pueden poner al comal hasta que la hoja se empieza a quemar.



*Quelites
para quedar
bien*





Sección 6

QUELITES PARA QUEDAR BIEN

Los quelites no están peleados con la innovación agrícola ni con las tendencias gastronómicas. A continuación se presentan algunas ideas para deleitar con quelites en ocasiones especiales. Van desde las botanas hasta los platos fuertes.

Tacos de cacahuete y salsa verde con pipicha

Ingredientes:

Salsa verde cruda con pipicha y cubitos de aguacate
¼ k de cacahuete crudo y sin cáscara
Tortillas

Modo de preparación:

Se tuestan en el comal los aguacates crudos y sin cáscara. Una vez tostados se pueden triturar o moler. Se calientan las tortillas y se ponen los cacahuates bañados con la salsa verde con pipicha.

*Esta delicia la probé en
el rancho La Joya en
Tenextepec, Atlixco.*

Montaditos de aguacamole con pápalo

Ingredientes:

1 manojo de pápalo
2 aguacates
¼ de cebolla finamente picada
1 limón
1 chile serranito
Tostaditas oaxaqueñas o totopos de tortilla
Frijoles refritos con chorizo

Modo de preparación:

El aguacate se machaca junto con la cebolla, se le agrega unas gotas de limón y sal. Cada tostadita se rellena de frijoles con chorizo, se le pone una cucharada de aguacamole y una hoja de pápalo.

*En Cholula le dicen
"aguacamole" porque se
hace de "aguacate", no de
"guacate"*

Rajas de jalapeño asado con cilantro

Ingredientes:

8 chiles jalapeños
½ cebolla picada
8 ramas de cilantro picadas
3 limones
Aceite de oliva

Modo de preparación:

Se asan los chiles jalapeños, se les quita la piel y las semillas y se parten en rajas. En una ensaladera se mezclan estas rajas con la cebolla y el cilantro. Se adereza la mezcla con el limón, el aceite y la sal.

Canapés de perejil frito

Ingredientes:

1 manojo de perejil
Aceite para freír
Rebanadas de pan horneado cortado pequeño, tamaño canapé
Opcional: queso de cabra para untar

Modo de preparación:

Ya lavado y desinfectado, el perejil se seca perfectamente y se separan las hojas de los tallos. Luego se fríe rápidamente en una cacerola o cazuela con bastante aceite bien caliente. Las hojas ya fritas se pueden quemar muy rápidamente, así que hay que sacarlas pronto con ayuda de una coladera de metal. Se escurren muy bien y se ponen en papel secante. Los panes se parten en cuatro y se doran. Se untan con queso y encima se pone el perejil frito con unas gotas de limón y un poco de sal.



Canapés de romeritos con camarón

158

Para quedar bien

Ingredientes:

- 2 tazas de romerito crudos
- 16 camarones medianos (de mar)
- 4 tortillas de pan árabe
- 4 jitomates
- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- ½ cebolla en medios aros
- Opcional: queso parmesano o cotija

Modo de preparación:

Se cuecen los romeritos con un poco de sal al gusto. Los camarones se pelan, se limpian y se abren en mariposa. Se muele el jitomate con el ajo y sal al gusto. Se fríe en aceite de oliva esta salsa por 10 minutos. Se apaga el fuego y se agrega el orégano. Cada pan árabe se corta en cuatro partes. Cada una se unta con la salsa de tomate y encima se colocan los romeritos perfectamente escurridos, los camarones y un poco de cebolla acitronada. Puede espolvorearse un poco de queso parmesano o cotija. Se hornean hasta que se gratine el queso o se ponen al comal para que quede crujiente la base de pan árabe.

159

Para quedar bien

Queso en pijama de hoja santa

Ingredientes:

8 hojas santas lavadas y desinfectadas
8 rebanadas de queso de rancho de 1cm de grosor

Modo de preparación:

Si las hojas son grandes, se les quita la costilla y se dividen en dos. Encima de cada hoja (o mitad) se coloca la rebanada de queso y se envuelve con la hoja. Se colocan en el comal o en una sartén y se ponen a fuego medio. Sabremos que están listas en cuanto la hoja se torna oscura, pero debemos cuidar que no se queme la hoja. Puede servirse como una entrada o para acompañar cualquier platillo, solos o con tortilla.

Flor de calabaza rellena

Ingredientes:

1 manojo de flor de calabaza
½ kilo de requesón o queso de cabra
4 huevos
½ taza de harina
Aceite de oliva
Sal

Modo de preparación:

Se quita el rabo y los piquitos a la flor de calabaza. Lo que queda de la flor se enjuaga y se seca con cuidado, sin maltratar. Se separan las claras de las yemas de los huevos. Se baten las claras de huevo a punto de turrón y luego se agregan poco a poco las yemas, envolviendo. Se rellena una flor con el queso y se tapa con otra flor. Se enharina, se capea con el huevo y se fríe el par en suficiente aceite bien caliente. Se retira el exceso de aceite con papel de cocina y se sirve junto con salsa roja.

Ensalada de lechuguilla, pera y queso azul

La lechuguilla se conoce en Cholula como la hoja tierna del diente de león. No la encontraremos a la venta en ningún sitio, sino que habrá que recolectarla de nuestro jardín o de algún campo que sepamos libre de herbicidas o insecticidas. Se utilizan solamente las hojas tiernas, que tienen un sabor amargo y cercano al de la endivia, con la cual se prepara originalmente esta receta.

Ingredientes:

2 tazas de lechuguilla (hojitas tiernas)
2 peras
Queso azul
Aceite de oliva
Vinagre
Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Las hojas de lechuguilla se desinfectan muy bien, se secan y se acomodan en un platón. Las peras se cortan en rebanadas finas y se mezclan bien con las lechugas. Se adereza generosamente con aceite, vinagre y sal. El queso azul se desmorona y se mezcla bien con la ensalada aderezada.

Tabulé sin trigo

Ingredientes:

manejo de hierbabuena
1 manojo de perejil
1 pepino
2 cebollas cambray con rabo
2 jitomates
2 limones
Aceite de oliva

Modo de preparación:

Se separan las hojas de hierbabuena de sus tallos y se pica finamente. El perejil se puede picar junto con sus tallos tiernos. Al pepino se le quita una tira si y otra no de la cáscara, luego se parte por la mitad y se le quitan las semillas. Se pica finamente al igual que la cebolla con todo y el rabo. El jitomate se pica finamente sin semillas. Se pone todo junto en una ensaladera y se rocía con jugo de limón, el aceite de oliva, sal y un poco de pimienta.



Suprema de naranja con cilantro

- Ingredientes:
- 4 naranjas
 - 1 rebanada de cebolla finamente picada
 - 1 chile jalapeño finamente picado
 - ½ taza de cilantro finamente picado
 - 150 g cacahuate tostado y triturado

Modo de preparación:

Se corta la cáscara de las naranjas dejando a la vista la pulpa, sin piel blanca. Se separan los gajos. A esta forma de trabajar la naranja se le llama "suprema". Se mezcla el resto de los ingredientes y se espolvorean con la naranja, añadiendo sal al gusto.

Ensalada de frijoles parados

Ingredientes:

1 taza de frijoles crudos
1½ litro de agua
½ cebolla
½ manojo de cilantro
2 chilitos serranos
½ cebolla
4 C. aceite de oliva

Modo de preparación:

Se ponen a cocer los frijoles en el agua y la media cebolla hasta que los frijoles queden cocidos pero firmes. Se pica la media cebolla, los chilitos, el cilantro y se agregan los frijoles escurridos. Se aderezan con sal y aceite de oliva.

Crema de cilantro y almendra

Ingredientes:

1 manojo de cilantro
100 g almendra
½ pechuga de pollo
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
1 litro de buen caldo de pollo
Aceite de oliva

Modo de preparación:

El pollo se pone a cocer en agua con un trozo de cebolla y un diente de ajo. La almendra se pasa por agua hirviendo para desprenderle la piel, se pela, se seca y se dora en aceite. Luego se muele con una taza del caldo de pollo y la pechuga hervida. Esto luego se fríe en una cacerola, y se le añaden dos tazas más de caldo. Con el resto del caldo se muele en cilantro por separado, y finalmente se incorpora esto a la sopa. Se deja sazonar cinco minutos nada más y se rectifica la sal.

Ensalada de verdolagas

Ingredientes:

1 manojo de verdolagas
1 naranja en suprema
1 jalapeño picado, sin venas y sin semillas
1 trozo de cebolla
Aceite de oliva
Vinagre de manzana
Cacahuates garapiñados

Modo de preparación:

Las verdolagas se limpian de tallos gruesos y se desinfectan muy bien. El jalapeño se corta en tiritas dejando fuera las venas y semillas. La cebolla se corta en paréntesis o "medias lunas". Se mezclan las cebollas con las verdolagas, la naranja en suprema y las tiritas de jalapeño. Se adereza todo con el aceite de oliva, vinagre de manzana y sal. Encima se espolvorea el cacahuete garapiñado triturado.

Ensalada de los diferentes quelites

Ingredientes:

Hojas de trébol, lechuguilla, lengua de vaca, quelites y lechugas varias
1 mango petacón o alguna otra fruta de temporada
1 pimiento rojo
¼ de cebolla morada
1 naranja
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharada de miel
Aceite de oliva

Modo de preparación:

Todas las hojas se lavan y desinfectan. El mango se corta en cubitos, la cebolla en medias lunas al igual que el pimiento morrón. Se prepara el aderezo con el jugo de la naranja, la mostaza, la miel y el aceite de oliva al gusto. Se adereza la mezcla de ingredientes sólidos y se decora con semillas al gusto (ajonjolí tostado o semillas de calabaza tostadas).

Fuentes bibliográficas

Hoy en día sabemos que un texto no está constituido por una fila de palabras, de las que se desprende un único sentido, teológico, en cierto modo (pues sería el mensaje del Autor-Dios), sino por un espacio de múltiples dimensiones en el que se concuerdan y se contrastan diversas escrituras, ninguna de las cuales es la original: el texto es un tejido de citas provenientes de los mil focos de la cultura.
(Roland Barthes, 1968)

Bonfil Batalla, Guillermo. *Cholula: la ciudad sagrada en la era industrial*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 1988.

Hernández Flores, José Alvaro y Beatriz Martínez Corona "Disputas del territorio rural: la Cholula Prehispánica frente a la expansión de la Puebla Colonial" *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, vol. 8, núm. 2, mayo-agosto, 2011, pp. 281-296.

Mera Ovando, L. M., Castro Lara, D. y Bye Boettler, R. A. (comps.) *Especies vegetales poco valoradas: Una alternativa para la seguridad alimentaria*, México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2011.

Muñiz Montero, Isabel, "Defensa y conservación del patrimonio cultural en la ciudad de Cholula, México: el caso de ProCholula A.C." *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 9 (3), julio-septiembre, 2012, pp. 231-250.

Proust, Marcel. *En busca del tiempo perdido* 1. *Por el camino de Swann*. Trad. Pedro Salinas. Madrid: Alianza Editorial, 2014.

Rozat, Guy. "El redentor occidental y sus fantasías técnicas." *Mestizajes tecnológicos y cambios culturales en México*. Ed. Enrique Florescano and Virginia García. México, D.F.: CIESAS, 2004. 263-312.

