



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. GASTRONOMÍA

CATEDRÁTICO: MARLIS TECO
RUIZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO SOLIS
PEREZ

MATERIA: COCINA MEXICANA Y
PREHISPÁNICA I

TEMA: QUELITES E
INGREDIENTES DE LA
GASTRONOMÍA MEXICANA

GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: "UNICO"

FECHA: 20/07/2020

Desarrollo

Quelites en la gastronomía mexicana.

Los famosos quelites son aquellas hojas o flores comestibles; y en nuestro país hay alrededor de 500 especies.

Su textura es suave, pero sin duda, dan mucho sabor y son realmente nutritivos. Por eso, son ingredientes esenciales para preparar una gran variedad de platillos mexicanos. Su nombre proviene del náhuatl quililitl, que significa verdura. Y entre los más populares están los alaches, los huazontles, el chilacayote, los quintoniles y las verdolagas. Además de la flor de calabaza, los chepiles, el pápalo, los romeritos, el epazote, las violetas, las malvas, etc. Sin embargo, su consumo ha bajado mucho últimamente

¿Por qué consumirlos?

En primer lugar, porque tienen muchas propiedades benéficas. Por ejemplo, son buenísimos para la gastritis; pues la previenen o ayudan a controlarla. Y son una gran fuente de vitaminas y minerales. Además, con ellos se puede cocinar de todo. Se ocupan como guisado; o bien, para dar sabor a la comida. Puedes preparar unos tamales de chepil, un rico cerdo en verdolagas o unas exquisitas quesadillas de flor de calabaza.

El uso y conocimiento sobre los quelites continúa de manera local, principalmente, en zonas rurales donde los pequeños agricultores mantienen a las especies nativas y a sus comidas tradicionales. Su selección y consumo se ha basado en que son agradables al gusto, de fácil digestión y libres de compuestos tóxicos. Además, poseen una gran importancia nutricional por su contenido de minerales, vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos como omega-3 y omega-6. Por todo esto, los quelites no deben asociarse con pobreza, sino con su gran riqueza alimenticia.

Desde el punto de vista de su manejo agrícola, los quelites son plantas toleradas, fomentadas, protegidas y cultivadas. Se pueden aprovechar en diversos agroecosistemas, como la milpa, otros son obtenidos mediante recolección en la vegetación natural y varias especies también son cultivadas, ya sea en asociación con otras plantas o en monocultivo. Los quelites no representan una competencia para los cultivos principales dado que se consumen al inicio del ciclo agrícola cuando están tiernos y no es sino hasta más tarde en su ciclo de vida cuando ya no son comestibles.

Ingrediente que resaltan la gastronomía mexicana.

Chile: Del náhuatl chilli, es uno de los ingredientes distintivos de la cocina mexicana. Se trata de un fruto que se incluye de forma primordial en la mayoría de sus platillos y una de las aportaciones de México al mundo. La amplia variedad de chiles permite diferentes formas de consumo y preparación según su forma, sabor y picor.

Frijol: De la planta del frijol se utiliza fundamentalmente su vaina, como verdura cuando está tierna, es el ejote, y sobre todo sus semillas en una cantidad de presentaciones tan amplia como lo es la diversidad cultural y regional de México. Los frijoles pueden agregarse a diferentes platillos como parte de sus ingredientes, cocinarse como uno independiente o como acompañamiento de guisados

Nopal: El nopal proviene del náhuatl nopalli, es un cactáceo del género opuntia originario de México y protagonista de su cocina. El nopal ha sido y sigue siendo una importante fuente alimenticia en México. Contamos con 140 especies de las 250 que existen. Es rico en agua, fibra, calcio y potasio.

Calabaza: De la calabaza, ayotli en náhuatl, se aprovechan tallos, guías, flores, frutos y semillas. La calabaza es la primera planta cultivada en Mesoamérica, hace unos 10 mil años, y desde entonces es fundamental dentro de la dieta del mexicano. La pulpa es empleada como base de sopas, purés y rellenos.

Tomate verde: En la cocina mexicana se emplea el tomate verde, también se le conoce como tomatillo, tomate de milpas o tomate de cáscara. La palabra tomate proviene del vocablo náhuatl ayacach tomatl la primera palabra significa sonaja y la segunda tomate

Jitomate: El Jitomate es de pulpa jugosa, con sabor ácido y algo dulce. Su nombre proviene del náhuatl xitómatl de xictli, ombligo y tómatl, tomate, es decir, tomate con ombligo. También se le conoce como tomate rojo, para no confundirlo con el tomate verde. El jitomate se emplea en nuestra gastronomía como ingrediente indispensable de sopas, caldillos, salsas, y purés, como guarnición o complemento de cebiches y cocteles. También se consume fresco o asado en ensaladas. Muchas personas disfrutan beber el jugo fresco de jitomate

Cebolla: Aunque no es originaria de México, la cebolla es indispensable en la cocina de nuestro país. Fue introducida en la Colonia y partir de entonces se convirtió en el ingrediente básico de diversos platillos; además, debido a su alto contenido en vitaminas A y C, es utilizada con fines medicinales. La cebolla se emplea para preparar sopas, guisados y salsas, pero es muy común comerla asada, en escabeche o cruda como complemento de ensaladas, tacos, sopes y gorditas. Sus principales variedades son la cebolla blanca, la amarilla y la roja o morada.

Epazote: El epazote es la hierba aromática mexicana por excelencia, se emplean sus tallos y hojas frescas. En la cocina mexicana se emplea para darle sabor a los frijoles de olla, platillos como el mole de olla y el mole verde, en la preparación de pescados, así como ingrediente de la sopa de hongos, los esquites y el chile-atole. Es común también incluir una ramita de epazote a las quesadillas.