



universidad del sureste

Materia:

Cocina Mexicana y Prehispánica

Tema:

Quelites en gastronomía y ingredientes que sobresalen en la cocina Mexicana

Profesor:

Marlís Teco Ruiz

Alumno:

José Iván Gumeta Gómez

Fecha:

20/07/20

Los quelites

Son las hojas, brotes, retoños, pecíolos, tallos y hasta flores de diversas hierbas que en México se consideran comestibles. Son hierbas silvestres, esto quiere decir que no se cultivan, sino que se recolectan. La época de recolección de quelites se da en la estación lluviosa, cuando acaba la sequía y se inicia el ciclo agrícola. Se tratan de especies que pertenecen a diferentes familias botánicas, y en su mayoría son nativas americanas, aunque también incluye otras tantas traídas desde el Viejo Mundo, como el berroo la hoja del nabo. En función de las fuentes, el número de especies de quelites varía entre las 200 y las 300, aunque en un sentido amplio, el término abarca hasta 500 especies. En gastronomía, los quelites tienen la misma consideración que las verduras de hoja ya que se incluyen frescos en ensaladas, o bien cocidos en guisos, sopas, frituras... etc. otros en cambio son hierbas aromáticas y se usan como condimento. En el aspecto nutricional, son una fuente de vitaminas, minerales, ácido fólico y fibra entre otros. Dependiendo de cada quelite, la acción humana está más o menos presente. Muchos son yerbas silvestres, como el xonequi, el tequelite, el acedillo o el basiáwari, en tanto que otras están domesticadas, como las flores de calabaza, la verdolaga, la chaya o los romeritos. Algunos son comunes en todo el país, como el epazote, la verdolaga o el huauzontle, mientras que otros son más típicos de una región particular, como el alache en Hidalgo, el chepil en Oaxaca o la chaya en Yucatán.

Ingrediente que resaltan las gastronomía mexicana

El Chile.

Uno de los primeros ingredientes que se viene a la mente es el chile, los mexicanos amamos el picor que produce y ese toque inigualable que le da a nuestros alimentos; en México contamos con una gran variedad de chiles a los que puedes darles un sin fin de usos. Si hacemos un poco de historia descubriremos que los aztecas no solo lo usaban como parte de su dieta, ellos le dieron una diversidad de usos que iban desde lo militar a lo medicinal.

El Maíz.

Otro infaltable en esta lista es el maíz, es el corazón y el alma de nuestra gastronomía ya que es la base de una gran cantidad de platillos que pueden ir desde una tortilla hecha a mano, o hasta convertirse en un gran regalo para el paladar envuelto en su propia hoja, solo basta con abrir ese envoltorio natural que lleva por nombre tamal para llenar de gozo a todos tus sentidos. Este hermoso regalo es herencia de nuestros ancestros y hoy en día, sigue siendo uno de los favoritos entre chicos y grandes.

El Frijol.

Un acompañante fundamental del maíz es el frijol, pues se dice que está presente en el 60% de las recetas mexicanas. De las 150 especies que hay en el mundo, 50 de ellas podemos encontrarlas en México, tal vez esto explica su constante aparición en la historia de nuestra cocina.

La Flor de Calabaza.

Una de las flores más apreciadas en el jardín de nuestra gastronomía es sin duda la flor de calabaza, por su delicado sabor puede ser usada como base para preparar

caldos, sopas o guarniciones, pero también la calabaza puede formar parte de una gran variedad de dulces que deleitan el paladar de todos por igual.

El Nopal.

El nopal sin duda tiene que estar en esta lista pues está presente en nuestra bandera nacional.

El nopal es un símbolo de nuestro país en todo el mundo. La civilización náhuatl fue la encargada de mostrarnos su delicioso sabor y excelente valor nutricional. Este cactus cuenta con aproximadamente 200 especies, 101 de ellas viven en México y 68 son endémicas; su uso es muy extenso ya que va desde acompañante hasta protagonista de ensaladas y miembro principal en jugos y guisos.

El aguacate.

Es un fruto considerado un regalo de nuestro país para el resto del planeta; por su delicado sabor se ha vuelto uno de los ingredientes más valorados alrededor del mundo. Su consistencia cremosa y delicada es perfecta para acompañar casi cualquier cosa.

Gusanos de Maguey.

En esta lista decidimos agregar un ingrediente no muy común y no apto para los tímidos de corazón, pero sin duda éste es uno de los tesoros que nos han dejado nuestros antepasados; estamos hablando de los gusanos de maguey, ya que en México y en la cocina prehispánica los insectos juegan un papel sumamente importante.

El epazote.

Esta hierba silvestre la puedes encontrar en cualquiera de los mercados de nuestro país, por su sabor tan concentrado es ideal para realzar desde una quesadilla hasta una olla de frijoles.

El Achiote.

Mejor conocido como el condimento maya, es el encargado de darle ese inconfundible sabor a la carne de cerdo y a una gran variedad de pescados. Es un legado de los mayas para los paladares de todo el mundo.

El huitlacoche.

También conocido como cuitlacoche es el nombre náhuatl de un hongo comestible, parásito del maíz. Gracias a su delicioso sabor se ha vuelto un protagonista en nuestra historia gastronómica