

CALENDARIO • RECETARIO

Quelites de México 2020



CONABIO

COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD

INCLUYE 12 RECETAS CON QUELITES

Los quelites son las partes tiernas de plantas comestibles; pueden ser hojas, tallos y flores. En todo el territorio nacional se consumen más de 350 especies de quelites, dado que son parte integral de la cultura y alimentación. Estas plantas han sido manejadas de diferentes maneras por los pobladores de las distintas regiones de México; son toleradas, fomentadas o protegidas en diversos agroecosistemas, como la milpa; o recolectadas en la vegetación natural y varias especies son cultivadas solas o en asociación con otras plantas.

Las formas de preparación de los quelites son variadas: se pueden cocinar hervidos, fritos, asados, al vapor o consumirlos crudos y también puede darse la combinación de dos o más formas de preparación para ciertas especies. En algunos platillos y bebidas constituyen el componente principal, pero también pueden ser condimentos con sabores y aromas característicos. Las recetas aquí mostradas son una muestra de lo que se puede preparar con quelites, pero tú puedes crear e inventar diversos platillos.

Al consumir quelites, contribuimos a la conservación de la agrobiodiversidad de nuestro país y diversificamos nuestra alimentación con distintos aromas, olores, texturas, sabores y micronutrientes, como vitaminas y minerales esenciales para una alimentación balanceada.

¡Valoremos los quelites y buen provecho!

Una vez que este calendario cumpla su función, puedes cortar las hojas por la línea punteada (abajo de las recetas) para conservar el recetario engargolado en un formato más manejable y a la vez tendrás 12 ilustraciones sueltas de quelites que podrás utilizar como mejor te convenga.

Coordinación general
Carlos Galindo Leal

Asesoría científica
Edelmira Linares y Robert Bye

Concepto, curaduría y textos
Mahelet Lozada Aranda

Concepto, diseño, formación y producción editorial
Bernardo Terroba Arechavala

Ilustraciones
Aslam Narváez Parra

Textos adicionales sobre nutrición
Irma Angélica Hernández y Amanda Gálvez

Portada
Detalle de fotografía de Jorge López (Banco de imágenes CONABIO)
retocada digitalmente por Bernardo Terroba Arechavala

Financiado por el proyecto Acciones Complementarias al Programa de Conservación de Maíz Criollo, CONABIO-CONANP

D. R. © 2019, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
Liga Periférico-Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal, Tlalpan 14010, Ciudad de México
www.gob.mx/conabio | www.biodiversidad.gob.mx

Impreso en Editorial Impresora Apolo, S. A. de C. V. | Centeno 150-6, Col. Granjas Esmeralda, Ciudad de México 09810



Chaya

Cnidoscolus aconitifolius



ENERO 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30	31	1	●	2	3	4
1 Año Nuevo			Día del Periodista			
6	7	8	9	○	10	11
2 Día de los Santos Reyes						12
13	14	15	16	●	17	18
3						19
20	21	22	23	●	24	25
4						Día mundial de la educación ambiental
27	28	29	30	31	DICIEMBRE	FEBRERO
5					L M M J V S D	L M M J V S D
					1	1 2
					2 3 4 5 6 7 8	3 4 5 6 7 8 9
					9 10 11 12 13 14 15	10 11 12 13 14 15 16
					16 17 18 19 20 21 22	17 18 19 20 21 22 23
					23 24 25 26 27 28 29	24 25 26 27 28 29
					30 31	

Mayonesa casera de chaya

Águeda Baquedano Bustillos | del recetario La chaya en el jardín y en la cocina

INGREDIENTES

- 3 yemas de huevo
- ¼ litro de aceite vegetal
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 10 hojas de chaya previamente hervidas y escurridas
- 2 dientes de ajo asados, pelados y aplastados hasta hacer puré
- Sal y pimienta al gusto
- 1 frasco de cristal con tapa metálica, esterilizado

PREPARACIÓN

Batir con un batidor de globo o en licuadora las yemas de huevo, añada el puré de ajo y siga batiendo hasta que las yemas levanten en picos firmes, entonces, sin dejar de batir, agregue el aceite en chorritos y las hojas de chaya poco a poco junto con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Siga batiendo hasta que todo se mezcle, pase al frasco, tape bien y conserve en refrigeración. Use al gusto.

Cita de la receta: Baquedano Bustillos Águeda. 2015. "Mayonesa casera de chaya" en: Sánchez, C. L. E. y M. C. Jiménez B. *La chaya en el jardín y en la cocina*. Herrera, M. G. (ed.) Centro de Investigación Científica de Yucatán, A. C. Mérida, Yuc. pp. 86-89

Recetario disponible en la librería del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A. C. (cicy)



Chaya

Cnidoscolus aconitifolius

Debe escaldarse antes de comerla, o bien molerla con limón, como se hace en Yucatán, para eliminar sus tóxicos (glucósidos cianogénicos).

Cogollitos de colorín en vaporcito

Francisca Sánchez Peña | del recetario *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*

INGREDIENTES (2 porciones)

- 2 tazas de cogollitos de colorín limpios
- ¼ de taza de aceite
- Sal al gusto*

* Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 0.5 g de sal, el equivalente a una pizca.

PREPARACIÓN (15 minutos aprox.)

Se calienta el aceite, se añaden los cogollitos poniéndoles sal al gusto y se tapan hasta que estén suaves. Se pueden acompañar con frijoles.

Nota: el cogollito es la hoja tierna sin palito (pecíolo).

[Descarga el recetario](#)



Cita de la receta: Sánchez Peña Francisca. 2017. "Cogollitos de colorín en vaporcito" en: Linares, E., R. Bye, N. Ortega y A. E. Arce. *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. México, Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México. p. 48

Recetario disponible en formato PDF en: <http://www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/Recetario%20final-3.pdf>



Flores y cogollitos de colorín

Erythrina coralloides

Sus semillas, que contienen alcaloides tóxicos, no deben comerse, pero es posible consumir los pétalos y las flores. Si son flores maduras, solamente se usa el pétalo rojo y se les quita el pistilo y los estambres que son amargos. Cuando son botones, se usan completos.

Pápalos

Porophyllum ruderale subsp. *macrocephalum*



Alonso 2018

MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FEBRERO L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	ABRIL L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	27	28	29	30	1
9						
10	2	3	4	5	6	7
11				Día internacional de la eficiencia energética	Día del campo	Día internacional de la mujer
12	9	10	11	12	13	14
13						Día del control biológico Aniversario de la expropiación petrolera
14	16	17	18	19	20	21
15						
16				Equinoccio de primavera	Día internacional de los bosques	Día mundial del agua
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23	24	25	26	27	28	29
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30	31			Viernes Santo		

Día mundial de la Meteorología

Pescado Papalado

Yoliliztli Juárez | del Recetario de quelites de la zona centro y sur de México

INGREDIENTES (1 porción)

- 2 ramitas de pápalo
- 2 ramitas de pipicha*
- 1 filete de pescado
- Ajo finamente picado
- Mantequilla para untar
- Sal y pimienta al gusto

* Quelite *Porophyllum coloratum*

PREPARACIÓN

Untar la sal, el ajo y la pimienta al filete de pescado.

Cubrir el filete por ambos lados con las ramas de pápalo y pipicha.

Engrasar con mantequilla una hoja de papel aluminio, colocar el pescado, envolver y cocer a vapor.

[Descarga el recetario](#)



Cita de la receta: Juárez Yolíztlí. 2011. "Pescado papalado" en: Castro L.D., R. Bye y L.M. Mera O. *Recetario de quelites de la zona centro y sur de México*. México. Distrito Federal: Universidad Nacional Autónoma de México. p. 31

Recetario disponible en formato PDF en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231817/Recetario_de_quelites_de_la_zona_centro_y_sur_de_mexico.pdf



Pápalo

Porophyllum ruderale subsp. *macrocephalum*

Es una buena fuente de vitaminas y minerales, como todos los quelites. Se destaca por su contenido de calcio y vitamina A.

Quintonil

Amaranthus spp.



Planta en campo



Planta en campo



Planta en campo



Hojas en mercado



Hojas en mercado



Hojas en mercado

ABRIL 2020

Aslam 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30	31	1	2	3	4	5
13						Inicia horario de verano; adelanta una hora tu reloj.
6	7	8	9	10	11	12
14	Día mundial de la salud	Jueves Santo		Día del investigador científico		
15	13	14	15	16	17	18
16						Día del aborigen (de los pueblos originarios americanos)
20	21	22	23	24	25	26
16		Día mundial de la Tierra				
27	28	29	30	1	MARZO	MAYO
17			Día del niño		L M M J V S D	L M M J V S D
					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Tamales de bola con carne de puerco y quintoniles

Sirenia Ramírez | del Recetario de quelites de la Sierra Norte de Puebla

INGREDIENTES (para 35 tamales)

- 4 kg de masa de maíz
- 12 chiles guajillos
- 2 kg de carne de puerco
- 3 chiles anchos
- 2 rajitas de canela
- 8 clavos de olor
- 250 g de quintoniles
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se cuece la carne de puerco; se separa y conserva el caldo. El chile ancho se desvena y se asa, después se cuece en agua con el chile guajillo desvenado.

Se prepara una salsa moliendo los chiles, la canela y el clavo. La salsa se pone al fuego y se le agrega el caldo, así como un poco de masa para espesar. Se lavan los quintoniles.

Con la masa se forma una especie de cazuelita en donde se vacía la salsa, la carne y los quintoniles. Se cierra el tamal, quedando en forma de bola y se envuelve con hojas de maíz. Se colocan los tamales en una olla tamalera y se cuecen al vapor por 40 minutos.

[Descarga el recetario](#)



Cita de la receta: Ramírez Sirenia. 2005. "Tamales de bola con carne de puerco y quintoniles" en: Castro L.D., Alvarado F. R. y Evangelista O. V. *Recetario de quelites de la Sierra Norte de Puebla*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. pp. 77-78

Recetario disponible en formato PDF en: <http://200.12.166.51/janum/Documentos/ETAPA01/PDF/5051/5051.pdf>



Quintonil

Amaranthus spp.

Se consumen como quelites varias especies de quintoniles. En el caso de *A. hypochondriacus*, su semilla reventada (que es el amaranto) sirve para hacer las alegrías.

Guías de chayote

Sechium edule



MAYO
2020

Ajman 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ABRIL 18	JUNIO 29		30	1	2	3
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					
4 Día internacional del combatiente de incendios forestales	5 Aniversario de la batalla de Puebla	6 ●	7 ●	8 Día internacional de las aves Día mundial de las aves migratorias	9 Día de las madres	10
11 20	12 ●	13 ●	14 ●	15 ●	16 ●	17 Día internacional del reciclaje
18 21	19 ●	20 ●	21 ●	22 ●	23 ●	24 ●
25 22	26 ●	27 ●	28 ●	29 ●	30 ●	31 Día mundial sin tabaco

Tardes lluviosas chilate de guías de chayote

Araceli González | del recetario Los quelites, un tesoro culinario

INGREDIENTES (6 porciones)

- 4 elotes desgranados
- 2 tazas de masa de maíz
- ½ kg de guías de chayote (sin hojas y lavadas)
- 1 rama de epazote*
- 2 chiles serranos
- 6 tazas de agua
- Sal al gusto

* Quelite *Dysphania ambrosioides*

PREPARACIÓN

Se disuelve la masa en 3 tazas de agua hasta formar un atole, se pone a hervir junto con los granos de tres elotes, moviendo constantemente.

Se muelen las guías de calabaza con los granos de un elote, los chiles serranos, el epazote, la sal y el agua restante. Lo molido se agrega al atole y se deja hervir hasta que los elotes estén blanditos.

Se sirve bien caliente.

Cita de la receta: González Araceli. 2009. "Tardes lluviosas chilate de guías de chayote" en: Linares E. y J. Aguirre. *Los quelites, un tesoro culinario*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 63

Recetario disponible en librerías de la UNAM.



Guías de chayote

Sechium edule

Tienen un alto contenido de fibra cruda y también contienen, en general, vitaminas y minerales.

Flor y guías de calabaza

Cucurbita pepo



Flores en mercado



Planta en campo



Guías (hojas y tallos) en mercado

Islam 2018

JUNIO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
22				Día mundial del medio ambiente		Día mundial del aire puro
23	8	9	10	11	12	13
24	15	16	17	18	19	20
25	22	23	24	25	26	27
26	29	30	1	2	3	MAYO
					L M M J V S D	JULIO
					1 2 3	L M M J V S D
					4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5
					11 12 13 14 15 16 17	6 7 8 9 10 11 12
					18 19 20 21 22 23 24	13 14 15 16 17 18 19
					25 26 27 28 29 30 31	20 21 22 23 24 25 26
						27 28 29 30 31

Sopa de guías de calabaza

Rufina Gabriel | del Recetario de quelites de la zona centro y sur de México

INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 manojo de guías de calabaza
- 1 manojo de chepíl*
- 3 ramas de hierba del piojito**
- 4 flores de calabaza
- 3 elotes
- 1 calabacita tierna
- Sal al gusto

* Quelite *Crotalaria* spp.

** Quelite *Galinsoga parviflora*

PREPARACIÓN

Limpiar y pelar la guía de calabaza retirando la cutícula y eliminando las hojas más grandes, una vez limpias trocear tallos y hojas. Del piojito, utilizar solo las puntas tiernas y eliminar las hojas viejas y tallos gruesos. Deshojar el chepíl, emplear solamente hojas, flores y frutos tiernos. Lavar todos los quelites. Cortar los elotes en tres partes y hervir en agua a fuego bajo. Cortar la calabaza en pedazos pequeños.

Agregar todos los ingredientes para su cocción al traste que contiene los elotes con excepción del chepíl, el cual se reserva en un plato con un poco agua y se estruja para molerlo un poco y que suelte su jugo verde. Incorporar con los demás ingredientes. Dejar hervir durante 10 minutos a fuego alto. Rectificar sazón. Acompañar con tortilla y salsa.

Cita de la receta: Gabriel Rufina. 2011. "Sopa de guías de calabaza" en: Castro L. D., R. Bye y L. M. Mera O. *Recetario de quelites de la zona centro y sur de México*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. p.15

Recetario disponible en formato PDF en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231817/Recetario_de_quelites_de_la_zona_centro_y_sur_de_mexico.pdf



Flores y guías de calabaza

Cucurbita pepo

El color amarillo de las flores proviene de las substancias llamadas carotenoides que dan color a las zanahorias y el cempasúchil. Estos carotenoides tienen la propiedad de ayudar a la salud de la vista.

Verdolaga

Portulaca oleracea



Agosto 2018

JULIO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
26	29	30	1	2	3	4
27	6	7	8	9	10	11
28	13	14	15	16	17	18
29	20	21	22	23	24	25
30	27	28	29	30	31	JUNIO
						L M M J V S D
						1 2 3 4 5 6 7
						8 9 10 11 12 13 14
						15 16 17 18 19 20 21
						22 23 24 25 26 27 28
						29 30
						AGOSTO
						L M M J V S D
						1 2
						3 4 5 6 7 8 9
						10 11 12 13 14 15 16
						17 18 19 20 21 22 23
						24 25 26 27 28 29 30
						31

Verdolagas en salsa de jitomate y huevos ahogados

Petra Rodríguez Varas | del recetario Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México

INGREDIENTES (6 porciones)

- 1 kg de verdolagas limpias
- 1 kg de jitomates partidos en cuatro
- 2 chiles serranos
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- 6 huevos
- $1 \frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Cita de la receta: Rodríguez Varas Petra. 2017. "Verdolagas en salsa de jitomate y huevos ahogados" en: Linares, E., R. Bye, N. Ortega y A. E. Arce. *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. México, Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 87

Recetario disponible en formato PDF en: <http://www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/Recetario%20final-3.pdf>

PREPARACIÓN (50 minutos aprox.)

Se calienta un cuarto de taza de aceite y se fríen la cebolla partida en cuatro, los ajos, los chiles enteros y media cucharadita de sal. Ya que están acitronados, se agregan los jitomates y se dejan sazonar hasta que suelten su caldito, mismo que se reserva. Se calienta media taza de aceite, se agregan las verdolagas y media cucharadita de sal. Se tapan y se dejan al fuego hasta que estén suaves. Se licúa el jitomate sazonado con los otros ingredientes. Se añade el jitomate molido a las verdolagas*, se sazona con media cucharadita de sal y se deja hervir. En ese caldillo hirviendo con las verdolagas, se van quebrando los huevos y vaciando uno a uno, moviendo un poco la mezcla para que no se asienten; se dejan cocer hasta que estén duritos. Se acompañan con tortillas.

Nota: limpiar las verdolagas quitando sólo las hojas y dejando los tallos tiernos; se enjuagan bien.

* De acuerdo con estudios recientes, es mejor cocer las verdolagas antes de añadirlas y desechar el agua de cocción, para hacerlas más digeribles.



Contiene ácido oxálico, un compuesto antinutritivo, por lo que deben cocerse, y el agua de cocción debe eliminarse antes de guisarlas. Es rica en potasio, y vitamina A para la vista.

Alache o violeta

Anoda cristata



Alan 2018

AGOSTO 2020

LUNES

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

31

MARTES

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

32

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

SÁBADO

1

DOMINGO

2

32

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Aniversario de la Cumbre Mundial de Naciones Unidas sobre Desarrollo Sostenible (Johannesburgo 2002)

Día internacional del Tiburón ballena

Violetas en caldo con calabacitas y habas

María Félix Amaro | del recetario Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México

INGREDIENTES (6 porciones)

- ½ kg de violetas limpias (hojitas y flores)
- 2 ½ litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- 3 dientes de ajo enteros pelados
- 1 taza de frijolitos tiernos flor de mayo o habas tiernas
- 3 calabacitas rebanadas
- 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN (45 minutos aprox.)

Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo. Se pone a hervir el agua, se agrega el agua de tequesquite, los dientes de ajo y la sal hasta que suelte el hervor, posteriormente las violetas y se mueve constantemente. Enseguida se agregan las calabacitas y los frijoles o las habas tiernas. Debe moverse hasta que todo esté cocido y al punto en que el caldito esté espesito (aproximadamente 20 minutos). Se sirve y acompaña con limón y rajas de chile manzano.

Notas: para limpiar las violetas del manjo, se escogen las hojas verdes y flores; los tallos se desechan. Si no se cuenta con tequesquite, se puede emplear lejía (ceniza con agua).

Cita de la receta: Félix Amaro María. 2017. "Violetas en caldo con calabacitas y habas" en: Linares, E., R. Bye, N. Ortega y A. E. Arce. *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. México, Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 31

Recetario disponible en formato PDF en: <http://www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/Recetario%20final-3.pdf>



Alache o violeta

Anoda cristata

Sus hojas contienen un mucílago que logró disminuir el nivel de glucosa en sangre en animales de laboratorio diabéticos, lo que confirma el conocimiento ancestral.

Huauzontle - huauquelite

Chenopodium berlandieri subsp. *nuttalliae*



SEPTIEMBRE 2020



Aslam 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO																																																																																											
31	1	2	3	4	5	6																																																																																											
7	8	9	10	11	12	13																																																																																											
6 Día nacional del manatí																																																																																																	
14	15	16 Aniversario del inicio de la Independencia Día internacional de la preservación de la capa de ozono	17	18	19	20																																																																																											
21	22 Equinoccio de otoño Día mundial sin automóvil	23	24	25	26	27 Día internacional de la conciencia ambiental																																																																																											
28	29	30	1	2	AGOSTO	OCTUBRE																																																																																											
9 Día nacional del maíz					<table border="1"> <tr><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	L	M	M	J	V	S	D						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31		<table border="1"> <tr><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td><td>D</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	L	M	M	J	V	S	D						1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
L	M	M	J	V	S	D																																																																																											
					1	2																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30																																																																																											
26	27	28	29	30	31																																																																																												
L	M	M	J	V	S	D																																																																																											
					1	2																																																																																											
5	6	7	8	9	10	11																																																																																											
12	13	14	15	16	17	18																																																																																											
19	20	21	22	23	24	25																																																																																											
26	27	28	29	30	31																																																																																												

Quelite de huauzontle con huevo

Elena Velázquez Regules | del recetario Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México

INGREDIENTES (6 porciones)

- 1 manojo de quelite de huauzontle limpio (aproximadamente $\frac{1}{2}$ kg)
- 2 litros de agua
- 1 cucharada de tequesquite
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite
- 1 cebolla chica
- Sal al gusto*

* Para efecto de los cálculos nutrimentales se consideraron 6 g de sal, el equivalente a una cucharadita.

PREPARACIÓN (40 minutos aprox.)

Se disuelve el tequesquite en media taza de agua, se deja asentar y se utiliza solamente el agua y no la tierrita que queda en el fondo. Se pone a hervir el agua; una vez que el agua suelta el hervor, se agregan los quelites de huauzontle y el agua de tequesquite. Se dejan en el fuego moviendo constantemente (de 15 a 20 minutos aproximadamente) hasta que se cuezan; se aprieta el tallo entre los dedos y si se deshace, están en su punto. Se dejan enfriar, se enjuagan dos o tres veces y se exprimen fuertemente dejándolos en forma de bola. Se batén los huevos a punto de listón con una pizca de sal. Se calienta el aceite y se le agrega la cebolla picada hasta que se acitrone. Se revuelven los quelites con el huevo y se fríen en el aceite caliente. Se agrega sal al gusto. Se comen en taco con salsa.

Cita de la receta: Velázquez Regules Elena. 2017. "Quelite de huauzontle con huevo" en: Linares, E., R. Bye, N. Ortega y A. E. Arce. *Quelites: sabores y saberes del sureste del Estado de México*. México, Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 66

Recetario disponible en formato PDF en: <http://www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/Recetario%20final-3.pdf>



Huauzontle - huauquelite - quelite cenizo

Chenopodium berlandieri

Son ricos en vitamina C y vitamina A, la cual es buena para la salud de la vista.

Hoja santa - momo

Piper auritum



OCTUBRE 2020

45 an 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEPTIEMBRE L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	NOVIEMBRE L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	30	1	2	3	4
40 Día mundial del hábitat						
5	6	7	8	9	10	11
41				Día internacional del guardabosque		
12	13	14	15	16	17	18
42 Día internacional para la reducción de los desastres naturales			Proclamación de la declaración universal de los derechos del animal	Día mundial de la alimentación		Día mundial de la protección de la naturaleza
19	20	21	22	23	24	25
43			Día internacional de la medicina natural		Día de las Naciones Unidas	Inicia horario de invierno; retrasa una hora tu reloj.
26	27	28	29	30	31	1
44		Aniversario de la aprobación de la Carta Mundial de la Naturaleza (1982)				

Tamales de guía de calabaza

Ernestina Jiménez, Manuel Vargas y Josefina Hernández | del Recetario de quelites de la zona centro y sur de México

INGREDIENTES (15 tamales)

- 150 g de guías y flores de calabaza*
- 1 hoja santa grande
- 2 kg de masa de maíz
- 3 cucharadas de manteca
- 15 hojas de maíz para envolver los tamales
- Sal al gusto

* Quelite *Cucurbita pepo*

PREPARACIÓN

Hervir agua y cocer levemente la hoja santa y las guías de calabaza previamente picadas y limpias. Batir la masa junto con la manteca para que tenga una consistencia suave. Incorporar las guías de calabaza, mezclar suavemente y añadir sal al gusto. Colocar un pedazo de hoja santa sobre las hojas de maíz, agregar una porción de masa y envolver. Cocer los tamales al vapor durante 50 minutos.

Cita de la receta: Jiménez Ernestina, Vargas Manuel y Hernández Josefina. 2011. "Tamales de guía de calabaza" en: Castro L. D., R. Bye y L. M. Mera O. *Recetario de quelites de la zona Centro y Sur de México*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 51

Recetario disponible en formato PDF en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231817/Recetario_de_quelites_de_la_zona_centro_y_sur_de_mexico.pdf



Hoja santa - momo

Piper auritum

Su fuerte sabor proviene de su contenido de aceites esenciales y substancias aromáticas que, como el safrol y el eugenol, tienen actividad antibacteriana y ayudan a conservar a los alimentos.

Chepiles - chipilines

Crotalaria pumila



Crotalaria longirostrata



Astorn 2018

NOVIEMBRE 2020

LUNES

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

44

MARTES

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

1

Día internacional de la Ecología

45 2 Día de los fieles difuntos

3

4

5

6

7

8

Día internacional para la prevención de la explotación del medio ambiente durante guerras y conflictos armados

Día internacional del urbanismo

9

10

11

12

13

14

15

46 46 Día mundial de la ciencia para la paz y el desarrollo

16

17

18

19

20

21

22

47 47 Día internacional del aire puro

Aniversario de la Revolución mexicana

23

24

25

26

27

28

29

30

Aniversario de la publicación de *El origen de las especies*

Albondiguetas de chipilín con pollo

Belizaria de León Fierro | del recetario Los quelites, un tesoro culinario

INGREDIENTES (6 porciones)

- 300 g de pollo
- ½ kg de chipilín (hojas y tallos tiernos)
- 100 g de arroz cocido
- 250 g de masa
- 550 g de jitomate
- 100 g de cebolla
- 1 chile jalapeño
- Cilantro al gusto
- 50 ml de aceite

PREPARACIÓN

Se ponen a cocer el pollo (previamente sancochado) y el chipilín (previamente limpio). Aparte se tiene ya el arroz cocido. Se mezclan los ingredientes con la masa. Se preparan bolitas pequeñas redondas, se ponen a freír y posteriormente se agregan a la salsa de jitomate y se deja hervir por 10 minutos.

Para la salsa: se asan los jitomates, la cebolla y el chile jalapeño en un comal, volteándolos constantemente. Se pelan los jitomates asados, se desvena el chile jalapeño y se pica el cilantro toscamente. Todos estos ingredientes se muelen en la licuadora; si es necesario se agrega un chorrito de agua y se muele hasta obtener una salsa homogénea. Se sazona en una cazuela con sal al gusto y cuando esté hirviendo se agregan las albondiguetas.

Cita de la receta: De León Fierro Belizaria. 2009. "Albondiguetas de chipilín con pollo" en: Linares E. y J. Aguirre. *Los quelites, un tesoro culinario*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 71

Recetario disponible en librerías de la UNAM.



Chepiles

Crotalaria pumila

Se usan en Chiapas y Oaxaca para aromatizar los alimentos. Recientemente se descubrió que sus extractos combaten a las amibas, y son capaces de proteger el estómago de la gastritis y la úlcera.

Romerito

Suaeda edulis



DICIEMBRE 2020

Alam 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30	1	2	3	4	5	6
48			Día internacional contra el uso de plaguicidas		Día mundial del suelo (FAO)	
49	7	8	9	10	11	12
			Día mundial de los derechos humanos	Día internacional de las montañas	Día de la virgen de Guadalupe	13
50	14	15	16	17	18	19
		Celebración de la creación del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA)				20
51	21	22	23	24	25	26
			Noche Buena	Navidad		27
52	28	29	30	31	1	NOVIEMBRE
					1	L M M J V S D
					2	1 2 3
					3	4 5 6 7 8 9 10
					4	11 12 13 14 15 16 17
					5	18 19 20 21 22 23 24
					6	25 26 27 28 29 30 31

Romeritos en mole verde

María de la Luz Salas Hernández | del recetario Los quelites, un tesoro culinario

INGREDIENTES (6 porciones)

- 1 kg de romeritos
- $\frac{1}{4}$ kg de pepita verde molida
- 100 g de ajonjolí
- 10 piezas chicas de chiles verdes (de árbol o serranos)
- 3 hojas de lechuga orejona
- 3 ramas de cilantro
- 3 ramas de perejil
- 2 hojas de rábano
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de cebolla
- Aceite o manteca al gusto
- 100 g de camarón seco y limpio
- Papitas o nopales picados al gusto. (Estos dos últimos ingredientes se hierven aparte)

PREPARACIÓN

Se escogen y se lavan los romeritos; se ponen a hervir con sal. Ya cocidos, se escurren, se pican muy bien y se dejan en un colador. Lavar y moler juntos los chiles verdes, las hojas de lechuga, la cebolla, el cilantro, las hojas de rábano, el perejil, y los ajos. Aparte, dorar el ajonjolí sin que se queme y se muele en el metate. A la pepita molida se le agrega agua hasta que quede una pasta.

Ya teniendo todo preparado, se pone una cazuela al fuego con el aceite o la manteca. Cuando esté bien caliente se agrega la pasta de pepita moviendo para que no se pegue y enseguida se incorpora la pasta de ajonjolí y todo lo que se molvió, sin dejar de mover hasta que suelte el hervor. Se agregan los romeritos ya picados, los nopales o las papitas. Se deja hervir y se agregan los camarones para que suelten su sabor.

Cita de la receta: Salas Hernández Ma. de la Luz. 2009. "Romeritos en mole verde" en: Linares E. y J. Aguirre. *Los quelites, un tesoro culinario*. México. Distrito Federal. Universidad Nacional Autónoma de México. p. 84

Recetario disponible en librerías de la UNAM.



Romerito

Suaeda edulis

Sus pequeñas hojas son capaces de almacenar las sales que absorben del suelo donde se cultivan. Son populares en Semana Santa y en Navidad. Tienen buen contenido de Zinc y son buenos para la vista por su contenido de vitamina A.

2021

ENERO

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	ℳ	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	ℳ	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	ℳ	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	ℳ	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	ℳ	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	ℳ	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



algunos QUELITES consumidos en México



Agrios (*Begonia barkeri*)



Alaches (*Anoda cristata*)



Amolquelite (*Phytolacca icosandra*)



Berro (*Nasturtium officinale*)



Chepil (*Crotalaria longirostrata*)



Chipilín (*Crotalaria pumila*)



Chivitos (*Calandrinia ciliata*)



Cilantro de monte (*Eryngium foetidum*)



Epazote (*Dysphania ambrosioides*)



Flores y guías de calabaza (*Cucurbita pepo*)



Guías de chayote (*Sechium edule*)



Hierbamora (*Solanum americanum*)



Huauzontle y huauquelite (*Chenopodium berlandieri* subsp. *nuttalliae*)



Lengua de vaca (*Rumex* spp.)



Malacote (*Hydrocotyle ranunculoides*)



Malva (*Malva parviflora*)



Manto (*Ipomoea dumosa*)



Nabos (*Brassica rapa*)



Pápalo (*Porophyllum ruderale* subsp. *macrocephalum*)



Pierna de vieja (*Lepidium virginicum*)



Pipicha (*Porophyllum coloratum*)



Quelite cenizo (*Chenopodium berlandieri*)



Quelite de frijol (*Phaseolus coccineus*)



Quintoniles (*Amaranthus* spp.)



Romeritos (*Suaeda edulis*)



Tequelite (*Peperomia peltigera*)



Verdolaga (*Portulaca oleracea*)



Xocoyoles (*Begonia gracilis*)



Chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*)



Flores de maguey (*Agave salmiana*)



Hoja santa (*Piper auritum*)



Mafafa (*Xanthosoma sagittifolium*)



Flores y cogollitos de colorín (*Erythrina coralloides*)



Flor de yuca (*Yucca filifera*)



CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD



Totopos y retoños de guaje (*Leucaena esculenta*)

Especie introducida de Europa

Las especies restantes son nativas de México.