



1 de mayo de 2015 | Vol. 16 | Núm. 5 | ISSN 1607 - 6079

ARTÍCULO

LOS QUELITES EN LA COCINA MEXICANA, EL PUNTO DE VISTA DE UNA CHEF. ENTREVISTA A ALMA CERVANTES COTA

*Alma Cervantes Cota
(UNAM-SUA)*

LOS QUELITES EN LA COCINA MEXICANA, EL PUNTO DE VISTA DE UNA CHEF. ENTREVISTA A ALMA CERVANTES COTA

“

Además, al comprar en un mercado estos ingredientes tradicionales, les estamos dando trabajo y sustento a las personas que los siguen cultivando y consumiendo.

”

Resumen

Entrevista con la chef Alma Cervantes Cota, quien además de ser Historiadora por la Universidad Nacional Autónoma México, actualmente se encuentra a cargo del Restaurante Azul y Oro en la Torre de Ingeniería.

Palabras clave: cocina mexicana, plantas tradicionales, chef, pozole, quelites.

LOS QUELITES EN LA COCINA MEXICANA, EL PUNTO DE VISTA DE UNA CHEF. ENTREVISTA A ALMA CERVANTES COTA

CEntrevista con la chef Alma Cervantes Cota, quien además de ser Historiadora por la Universidad Nacional Autónoma México, actualmente se encuentra a cargo del Restaurante Azul y Oro en la Torre de Ingeniería.

1.- ¿Cuál consideras que es la percepción de las personas (consumidores) que vienen al restaurante, acerca de las recetas y platillos elaborados con ingredientes tradicionales mexicanos?

“Normalmente, en el Menú Universitario se manejan, de acuerdo a su temporalidad, algunos quelites como: el huauzontle, las acelgas, el quelite cenizo, entre otros más. Incluimos los quelites como ingredientes de nuestros platillos porque son altamente nutritivos. En eventos especiales siempre se ofrecen alimentos preparados con quelites como: quelites envueltos con queso, tamales envueltos con quelites o en ensaladas. Los consideramos como una base de alimentación muy importante porque crecen de manera natural y no están cultivados con agroquímicos normalmente. Las personas que visitan el restaurante Azul y Oro sí ordenan los platillos elaborados con los quelites y les resultan aceptables”.

Sin embargo, la chef Alma Cervantes considera que el bajo consumo de esta hierba se debe a un **problema generacional**: “La gente que consume los quelites no son jóvenes estudiantes, principalmente son personas de mediana edad, a quienes desde la niñez en su dieta diaria les incluyeron, de una u otra forma, el consumo de quelites”.

Recalca que también es un problema de educación, social y cultural.

2.- Desde tu perspectiva, ¿qué esfuerzos se podrían hacer para promover el consumo de estas plantas tradicionales?

“Para reincorporarlos a la dieta se está planeando con la maestra Edelmira Linares y el Dr. Robert Bye, del Jardín Botánico de la UNAM, un festival de quelites, en el Restaurante Azul y Oro Ingeniería, con el objetivo de ir educando el paladar de las personas con nuestros ingredientes mexicanos, para que los conozcan, los saboreen y decidan si les gustan o no”.



Título: Quelites.
 Autor: mswine

"Otro dato importante es que en 2010 se dio por parte de la UNESCO el nombramiento de Patrimonio Intangible de la Humanidad a la cocina mexicana, proceso que tomó 10 años hasta convencer a este organismo de que México tiene en los pueblos *una cocina vigente*, es decir, hay mujeres que usan el metate, el quelite, el maíz como su forma de vida. En ella se involucran técnicas, ingredientes, utensilios, comidas que están presentes todavía y eso es lo que se tiene que proteger en México".

"A raíz de que la UNESCO hizo el nombramiento de Patrimonio Intangible de la Humanidad a la cocina mexicana, surgió interés en los cocineros y chefs por rescatar, promover y difundir los ingredientes y los platillos de la cocina mexicana. México es el único país en el mundo que ha recibido la declaratoria de Patrimonio Intangible de la Humanidad por su cocina".

"Después de obtener este nombramiento, la cocina mexicana ocupa un mejor lugar no sólo localmente sino en el mundo. En Japón, España e Italia tienen restaurantes de comida mexicana, que no se compara en nada con la comida Tex Mex".

Además, en México se creó un Conservatorio de la Comida Mexicana, al cual pertenece la chef Alma Cervantes. En él, se llevan a cabo uno o dos eventos al año en los cuales se cita a los delegados de cada estado de la República para que informen qué es lo que está haciendo cada uno en pro de su cocina regional. Cada año se debe entregar a la UNESCO un reporte sustentado con evidencias que demuestren que en México se está trabajando en la conservación de su cocina.

El mensaje de la chef es que, como mexicanos, nos dediquemos a la cocina o no, estamos obligados a consumir productos locales y difundir nuestra cultura gastronómica para conservar este patrimonio.

3.- ¿Los mercados orgánicos, que están siendo cada vez más populares, juegan un papel importante?

"Tienen un papel muy importante, pero es algo elitista todavía porque los productores pagan mucho dinero para obtener una certificación y, por lo mismo, no pueden dar un producto barato, por lo que sólo se comercializa en lugares donde va gente con posibilidades económicas. Pero hay ejemplos esperanzadores para poder adquirir verdura y fruta más fresca y producida sin agroquímicos, como el esfuerzo de algunos productores chinamperos que, mediante un convenio con el Instituto de Ecología de la UNAM, cultivan sus productos con un sistema agrícola de origen antiguo, a fin de evitar plagas, el uso de agroquímicos, etcétera, y obtienen también productos orgánicos aunque sin certificación". La chef los llama "productos sanos", que son de muy buena calidad y se conservan frescos por mayor tiempo. Se recomienda comprarles sus productos a estas personas.

Congruente con su concepto de utilizar productos locales y apoyar a pequeños productores, el restaurante Azul y Oro Ingeniería ha abierto un espacio a estos chinamperos para que expendan sus productos el último viernes de cada mes, entre ellos hay quelites: acelga, espinaca, quelite cenizo, quintonil, epazote, cilantro (a veces hasta con flor), lechuga y otras verduras.

4.- ¿Qué consejos le darías a un ama de casa para seguir preparando alimentos tradicionales mexicanos, y no preparar lo que ahora se conoce como comida fácil que tiene un exceso de carbohidratos y grasa?

La chef considera que existe ignorancia acerca de la verdadera cocina mexicana porque, aun cuando hay platillos cuyo proceso de elaboración es complejo, en muchos otros donde no es así y se puede obtener un alimento completo fácilmente.

"Por el poco tiempo del que disponen las amas de casa, ellas prefieren consumir los alimentos industrializados, pero se olvidan de que es posible hacer comida casera como: quesadillas con quelites y aguacate, quelites a la mexicana, quelites en sopa o pozole de quelites. Éstos son platillos muy ricos, nutritivos, de bajo costo y que requieren poco tiempo para elaborarse".

"Además, al comprar en un mercado estos ingredientes tradicionales, les estamos dando trabajo y sustento a las personas que los siguen cultivando y consumiendo". El otro mensaje que da la chef a las amas de casa es apoyarse de los conocimientos de la tía, de la suegra y de la abuela, quienes aportan esa riqueza de conocimientos sobre la preparación de comida tradicional. También las invita a que dispongan de un poco de tiempo en sábado o domingo para preparar comida para la semana y congelarla, sin que sea necesario pagar por cursos que pudieran además ser caros.



Incluso las invita a hacer uso de la tecnología, para quienes no tienen la posibilidad de comprar un libro de cocina, que consulten en internet recetas fáciles de comida mexicana y hagan un menú semanal.

5.- ¿La tecnología de alimentos podría ser buena compañera de los alimentos tradicionales? ¿A qué retos nos enfrentamos?

"Sí, mientras no utilicen químicos y conservadores, pues ahora ya existen muchos productos que pueden ser más caros. Para lograr que la problemática de los costos altos disminuya, se requiere que la gente incremente el consumo de estos alimentos para aumentar la demanda y hacer que su costo disminuya". Además, la chef considera que los medios de comunicación están causando un grave problema, ya que generan dis-

torsión en el consumo de alimentos. Manda un mensaje a la Secretaría de Educación Pública:

"La educación alimentaria debe ser una asignatura escolar. Los niños de 10 o 15 años no saben qué son los quintoniles, no saben qué es un quelite cenizo. Falta ser más nacionalistas. Existen muchas maneras de dar cultura desde tempranas edades a través

Título: Quelites en la cocina.
Autor: katiebordner

de juegos didácticos como las loterías". De esta manera la chef Cervantes lo ha logrado en su trabajo en el Estado de Michoacán.

"Algo preocupante en nuestro país, sobre todo en el medio rural, es el cambio cultural que se ha dado porque los migrantes regresan con alimentos y costumbres extranjeras que introducen en sus pueblos. Esto se observa en las fiestas, donde consumen su tamal tradicional y una sopa Maruchan. Es importante que las instituciones de gobierno tomen cartas contra el choque cultural que se está dando actualmente en los pueblos".

Otro mensaje que deja en esta entrevista es: "no regatear los precios de los ingredientes y alimentos tradicionales que son la base de este país. Los artesanos, agricultores y demás pequeños productores, son quienes mantienen nuestra riqueza. El precio no lo es todo, y a veces indica desde dónde viene el producto. Hay que proteger a nuestros campesinos y pagarles lo justo".

La entrevista con la chef Alma Cervantes finalizó compartiendo con nosotros una receta de origen prehispánico que ya casi no se acostumbra hacer y que era común en el norte del país.

Pozole de quelites

Ingredientes:

- 2 piezas de elotes. La chef recomienda comprarlo entero, no desgranado
- 200 g de quelite (acelga o quelite cenizo)
- 1 diente de ajo
- Aceite al gusto
- 2 L de agua
- Sal de grano al gusto

Modo de preparación:

1. Desgranar el elote.
2. Lavar y desinfectar los quelites.
3. Picar muy fino el quelite.
4. En una cacerola se fríe la cebolla y ajo con un poco de aceite (la chef no adiciona aceite, por lo tanto no se fríe, solamente se hierva).
5. Retirar la cebolla y el ajo. A esa misma cacerola adicionar el agua y agregar los granitos de elote (también el olote ya que da muy buen sabor) hasta que éstos se cuezan (aproximadamente 20 min). Se sazona con sal (no con caldo de pollo en polvo: evitemos los productos industrializados).
6. Una vez que estén cocidos los granos de elote, se agregan los quelites y se dejan hervir unos 20 minutos a fuego lento tapando la cacerola para que se concentren los sabores.
7. Se puede servir con limón, chile y cilantro picado. Se acompaña con tostadas o tortillas.

NOTA: Hace la recomendación de que tiene un mejor sabor si se consume de un día para otro. 🌱

Título: Carne de puerco con
quelites.
Autor: katiebordner

