

CONOCE ALGUNAS PLANTAS SILVESTRES Y COMESTIBLES DE MÉXICO

Edelmira LINARES, Carmen Cecilia HERNÁNDEZ y Teodolinda BALCÁZAR

RESUMEN

Se indican los aspectos importantes que se deben tomar en cuenta cuando se va a organizar un taller de esta naturaleza. Se mencionan las actividades realizadas durante el taller de la Gran Canaria y se hace un análisis de los comentarios de los participantes, entre los cuales, todos mencionaron que les gustó y que fue interesante y divertido. Se comprobó que la técnica usada en México se puede aplicar en otras partes del mundo.

ABSTRACT

This work summarizes the important points to be included in a workshop on wild and edible plants. The activities associated with a class on Mexican edible plants given at the Gran Canaria are presented as an example. An analysis of the commentaries made by the participants is made; not only did they enjoy the consumable samples but also found the program interesting and entertaining. The syllabus as applied in Mexico can be employed in other parts of the world.

INTRODUCCIÓN

Para nosotros los talleres, son cursos cortos que incluyen actividades prácticas. Constan de una parte teórica, donde el maestro que conduce la actividad da un marco general de referencia, con información sobre el tema, generalmente los profesores de los ta-

lles son especialistas en el campo, e incluyen información actualizada que enriquece el programa. Lo importante de los talleres es que la información teórica se complementa con vivencias personales del profesor, así como con actividades que incluyan el mayor número de órganos de los sentidos, para

apoyar el aprendizaje. En este caso al tratarse de un taller de plantas silvestres comestibles es importante que éstas se puedan probar y oler y dar las herramientas para poderlas reconocer en el campo (LINARES *et al.*, 1993).

Este tipo de enseñanza concentrada tiene que ser divertida, amable e interesante para despertar la motivación del público. Los talleres con estas características deben ser personalizados, los grupos que se integran para ésta actividad deben ser de cupo limitado, dependiendo del tipo de taller. En términos generales hemos encontrado que un grupo entre 20 y 30 personas es el óptimo para realizar éste tipo de actividades.

Cuando planeamos un taller tenemos que tomar en cuenta lo siguiente (LINARES *et al.*, 1993):

- Definir a quien va estar dirigido.
- Cuales son los intereses del grupo.
- Con que recursos se cuenta.
- Que tiempo se requiere.
- Que facilidades se tienen y en ciertos casos la época del año idónea para realizar esa actividad.
- Probar primero las actividades seleccionadas para ser incluidas, con el propósito que cuando se presenten salgan bien.
- Elaborar materiales escritos y didácticos para cada participante, con un

concentrado de la información que se va a presentar.

- Apoyar las actividades con plantas vivas de las colecciones del Jardín Botánico.
- Dirigir la difusión al núcleo indicado, por ejemplo si se trata de un taller de plantas comestibles se tendrá que contactar a las amas de casa, trabajadoras sociales y guisanderas, entre otros grupos.

DINÁMICA DE TALLER

Se escogieron plantas originarias de México, que fueran de gran interés, que tuvieran uso tradicional, que fueran nutritivas y que además se pudieran conservar secas para transportarlas a La Gran Canaria y ahí los participantes pudieran degustar algunos platillos elaborados a base de las mismas. Se hidrataron y se cocinaron a la usanza tradicional.

Para contar con plantas frescas que los participantes pudieran observar, se enviaron algunas semillas al Jardín Botánico «Viera y Clavijo», para germinarlas y tenerlas disponibles a la hora de la presentación.

Por otro lado se preparó información escrita que incluyera los nombres comunes de las plantas, los nombres científicos, reportes Históricos, ilustraciones antiguas (HERNÁNDEZ, 1959; SAHAGÚN, 1979), así como siluetas de las partes útiles de las plantas mencio-

nadas, en especial de las hojas. También se incluyó su distribución en México, usos actuales, así como su valor nutritivo (LINARES Y AGUIRRE, 1992) (Fig.1).

Las plantas que se escogieron fueron:

Los **quelites cenizos** (*Chenopodium berlandieri*), el **epazote** (*Ch. ambrosioides* sin. *Teloxys ambrosioides*), ambos de la familia de las Chenopodiáceas; la **flor de calabaza** (*Cucurbita pepo*) de la familia de las Cucurbitáceas; los **quintoniles** (*Amaranthus* spp) de las Amarantáceas; los **nopales** (*Opuntia ficus-indica*) de las Cactáceas y el hongo **huitlacoche** (*Ustilago maydis*) de la Ustilagináceas.

Durante el taller se presentó la información teórica relevante sobre cada una de las especies, mostrando con diapositivas las diferentes regiones donde crecen, como se cultivan, como se preparan y algunos platillos preparados con ellas. Para admiración de los participantes de otros países algunas de estas plantas se encuentran disponibles en sus lugares de origen, ahí como fueron introducidas no se conoce como emplearlas.

Después de la presentación teórica se observaron las plantas vivas y se degustaron cada una de ellas, tratando de comparar su sabor con algo conocido, para que posteriormente ese sabor se pudiera recordar (Fig 2).

Se hizo énfasis en la utilidad de estos alimentos en la nutrición para demostrar su importancia y potencialidad.

Los participantes conservaron la información escrita que se les proporcionó y algunas muestras de los alimentos.

Para finalizar se les pidió que contestaran una hoja de evaluación donde se les preguntó: ¿habían conocido antes esas plantas?, ¿las habían usado?, ¿que pensaban del taller, como lo mejorarían?, ¿que otro tipo de taller les gustaría? y ¿les gustaría recibir información posteriormente?. Recibimos 24 cuestionarios contestados, de los cuales todos mencionaron que les parecía interesante. El 62,5% de los participantes ya conocían estas plantas con anterioridad y de ellos sólo el 29,1% las habían consumido alguna vez. La mayoría opinó que el taller fue dinámico y divertido y que les gustaría tener más talleres de este tipo. Los temas que propusieron, son en orden de importancia: plantas medicinales, tintes, artesanías y Etnobotánica en general. Coincidentemente esos temas son los mismos que han sido sugeridos en México y los que hemos presentado en varias ocasiones, sobre todo el de las plantas medicinales.

CONCLUSIONES

Este tipo de talleres representan una herramienta interesante para motivar al público sobre la importancia de

las plantas en la vida cotidiana y a invitarlos a una aventura para conocer y consumir nuevos alimentos.

Para la planeación exitosa de los talleres es necesario prepararlos con anterioridad, probar los materiales para ellos diseñados y tratar de abordar el tema de la forma más atractiva posible. Para nosotras fue la primera vez que aplicamos un taller a personas de diferentes culturas y países, fue una expe-

riencia muy interesante y nos permitió comprobar que la metodología que hemos aplicado en nuestro país también puede ser aplicable a otros tipos de público, de diferentes idiosincrasias y de idiomas distintos, pero que comparten el interés por conocer más sobre la naturaleza, la botánica y como transmitir estos conocimientos, a través de la educación a otras personas.

BIBLIOGRAFÍA

- HERNÁNDEZ, F., (1959). *Historia Natural de la Nueva España*. Obras Completas Tomo II. Universidad Nacional Autónoma de México. México. Voll: p. 389.
- LINARES, E., C.C. HERNÁNDEZ, T., BALCÁZAR, E. HERRERA. (1993). Los Talleres, Actividades Educativas muy Atractivas. En Linares, E. y C.C. Hernández. *Manual de Educación para Jardines Botánicos*. Asociación Mexicana de Jardines Botánicos y Jardín Botánico del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México. México. 98 p.
- LINARES, E., J. AGUIRRE. (1992) *Los Quelites un Tesoro Culinario*. Instituto de Biología, Universidad Nacional Autónoma de México. México. 143 p.
- SAHAGÚN, B. de. (1979). *Historia General de las Cosas de la Nueva España*. Archivo General de la Nación. México. Libro undécimo. p 285.

Agradecemos la colaboración de Ana Laura López-Escamilla en la elaboración de la tabla nutritiva y al personal del Jardín Botánico «Viera y Clavijo» todo su apoyo, el cual hizo posible la realización de este taller.

Quelites Cenizos (*Chenopodium berlandieri*) (a).

Conocido en náhuatl como hoauhquilitl o Verdura con semillas dispuestas en penacho. Según Hernández (1959) (b) se sembraban y cultivaban en huertos y jardines de Nueva España y se comían en su mayor parte cocidos, como hortalizas.....los mexicanos preparan unas bolas y la bebida llamada michihoauatolli, que toman como alimento muy sabroso. Las bolas mencionadas por Hernández (1959) aún se pueden encontrar en los mercados de México y se conocen actualmente como tortitas (c).

Son plantas de la familia Chenopodiaceae, son malezas y crecen espontáneamente en los campos de cultivo y a las orillas de los caminos. Se encuentran distribuidas comúnmente en todo México. Se consumen ampliamente en la Cuaresma (Linares y Aguirre, 1992).

Sopa de quelite cenizo (Tomada del Recetario Los Quelites un Tesoro Culinario, Linares y Aguirre, 1992):



(6 raciones)

Ingredientes

- Quelites (limpios) 2 manojos (1 k)
- Caldo de pollo 4 tazas
- Cebolla picada 4 cucharadas
- Margarina 1 barra
- Sal Al gusto

Modo de preparación

SE PICAN EL QUELITE Y LA CEBOLLA. Se colocan en una cacerola con la margarina previamente derretida y se sofríen a fuego lento. Se agregan el caldo de pollo y la sal al gusto. Se deja a hervor durante 5 minutos y se sirve caliente.

Valor nutritivo del quelite cenizo en comparación a la espinaca

	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Ascórbico (mg)	Retinol (mcg E ₆)
1	4.8	0.4	4.0	150	3.6	0.15	0.19	0.9	40	928
2	2.9	0.4	1.7	66	4.4	0.10	0.16	0.5	40	323

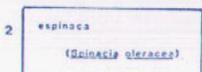
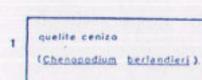


Fig.1 Ejemplo del material usado como apoyo didáctico, el cual se repartió entre los participantes. En este caso sobre los quelites cenizos. Fotografía de las tortitas de quelites: Robert Bye



Fig.2 Diferentes vistas del taller presentado en el Jardín Botánico «Viera y Clavijo». a) y b) Los asistentes tuvieron oportunidad de saborear los platillos preparados con las plantas silvestres. c) Los participantes procedían de varios países. d) Con la ayuda de los mismos participantes se presentaron los platillos.