**ELABORA EN CASA TORTILLAS DE MAÍZ TRADICIONALES**

Escrito por: Fundación Tortilla
20/07/2020

Las tortillas de maíz son el pilar de la cocina de México, por lo que aprender a prepararlas es fundamental para cualquier amante de nuestra gastronomía.

No existe una receta exclusiva, ya que ésta puede variar según las tradiciones, gustos y maíces disponible en cada hogar o región.

Sin embargo, es importante destacar que en todos los casos su elaboración consta de tres etapas principales: **nixtamalización**, molienda y preparación de la tortilla, en un proceso que emplea unicamente maíz, agua y cal.

Para que no te pierdas la oportunidad de conocer cómo hacerlas, aquí te presentamos una receta básica que puedes experimentar.

**NIXTAMALIZACIÓN**

1 KILO DE MAÍZ NIXTAMALIZADO

25 A 40 MINUTOS, MÁS REPOSO

DIFICULTAD INTERMEDIA

**Ingredientes:**

1 kilo de granos de maíz

10 gramos de cal viva de grado alimenticio

3 litros de agua

**Preparación:**

-**Limpiar** el maíz para retirar las piedras e impurezas que pudiera tener. Enjuagar muy bien con agua y colar.

-En una olla grande, **calentar** tres litros de agua.

-**Disolver** la cal en una taza de agua fría, evitando respirar los vapores que genera. Es normal que la cal genere calor durante este proceso.

-Una vez que el agua esté tibia, **añadir** a la olla el agua con cal y dejar que se siga calentando.

-En cuanto el agua con cal rompa el hervor, **agregar el grano** de maíz limpio y mantener a una temperatura alta sin que ésta llegue a hervir.

-Se recomienda que el maíz no hierva ya que ello generaría una masa pegajosa. Para regular la temperatura se puede modular el calor por medio de la intensidad de la flama, o bien, agregar agua fría.

-**Cocinar** el maíz por un periodo de **25 a 40** minutos, dependiendo el tipo de grano empleado. El punto adecuado para retirar del calor es cuando la cáscarita del grano se desprende fácilmente al frotarla con los dedos. En ese momento, el maíz todavía se sentirá un poco crudo al interior, pero éste continuará su cocción durante el reposo.

-**Dejar enfriar y reposar** la olla con el maíz y el agua entre **seis a ocho horas**.

-**Enjuaga**r el maíz ya cocido con agua limpia para remover el nejayote, que es el nombre que recibe el agua con cal producto de la nixtamalización. Se recomienda **conservar la cáscara del grano** ya que en ella se concentra la fibra, la cual otorga a la tortilla nutrientes y una buena textura.

**MOLIENDA Y MASA**

1 KILO DE MASA

30 MINUTOS

DIFICULTAD INTERMEDIA

**Ingredientes:**

- 1 kilo de maíz nixtamalizado
- 1 taza de agua

**Preparación:**

**-Moler** el maíz previamente nixtamalizado en un molino manual o metate.

-Durante este proceso es necesario **añadir** un poco de agua para humedecer el grano y lograr una consistencia de masa firme, pero húmeda.

-**Repetir** el proceso cuantas veces sean necesarias a fin de que quede una masa tersa, sin trozos de maíz. Es importante no exceder la cantidad de agua. Recuerda, una masa muy húmeda no es apta para la elaboración de tortilla.

-**Amasar** el maíz molido durante unos minutos para formar una masa homogénea.

-Tradicionalmente no se le añade sal a esta masa, ya que se busca tenga un sabor neutro.

**TORTILLAS**

20 PIEZAS

30 MINUTOS

DIFICULTAD INTERMEDIA

**Ingredientes:**

- Masa de maíz nixtamalizado

**Utensilios:**

- Bolsa de plástico delgada
- Prensa tortillera
- Comal
- Tortillero
- Servilleta de tela

**Preparación:**

**-**Antes de iniciar el proceso de elaboración se recomienda preparar un tortillero, al cual se le pondrá una servilleta de tela limpia, donde se irán almacenando las tortillas.

-**Preparar la prensa tortillera** recortando una bolsa de plástico de forma que cubra los dos círculos de la prensa. Este procedimiento evitará que la masa se pegue a la prensa.

-**Poner a calentar** el comal a fuego medio.

-Tomar una porción de masa para **formar** pequeñas bolitas llamadas testales.

-**Colocar** un testal dentro de la prensa sobre el plástico y ejercer presión hasta tener el grosor de tortilla deseado.

-Abrir la prensa, levantar el plástico con la tortilla y **desprender suavemente** sobre una de las manos, despegando el plástico con la otra.

-Poner la tortilla sobre el comal y **dejar cocer** hasta que la orilla cambie de color, voltear la tortilla y dejar cocer por el otro lado hasta que la tortilla se desprenda fácilmente del comal. Voltearla una tercera vez y presionar un poco con los dedos para lograr que se infle.

-**Retirar del comal** y colocar en el tortillero para conservar el calor.

-Las tortillas deben servirse calientes. Si no se consumirán inmediatamente se recomienda extenderlas sobre una mesa hasta que se enfríen. Posteriormente almacenar en el refrigerador, siempre dentro de una bolsa de plástico para evitar que se deshidraten y endurezcan.

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org