

ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS DE MAÍZ EN TABASCO

Escrito por: Mariana Castillo Hernández
22/05/2023

¿Conoces la tortilla gruesa, el pozol, el pishul y las maneas? Te contamos de ciertas comidas de este estado del sureste mexicano.



Estos son algunos ejemplos de alimentos de maíz en Tabasco. Cada vez que vuelvo a este estado, me convengo de que la generalización es enemiga del conocimiento y en cada viaje por México encuentro más y más maneras de llevar las milpas y los maizales a las mesas. Algunas ceremoniales, otras cotidianas, pero cada una valiosa en su contexto, con sus cambios, adaptaciones y hasta innovaciones.

Tortillas gruesas

Estas se preparan con masa de maíz mezclada con ingredientes como ajo, plátano verde, chicharrón, frijoles, chaya, carne de res y otros ingredientes. Son populares en Villahermosa y en otros municipios como Comalcalco, Cupilco y más.

Su nombre proviene de que son del grosor de un dedo de ancho y de unos treinta centímetros aproximadamente. Son una comida completa y te las ofrecen con salsita martajada o de chile amashito, habanero y otros.

Para prepararlas se necesita masa de maíz nixtamalizada, se amasa y luego algunas se fríen en manteca de cerdo, otras no, y se cuecen en un comal de barro a fuego alto, en gas o leña, dependiendo la cocinera. Los maíces usados en ellas también varían si esa persona siembra o compra, si usa variedades nativas o no, si las hay disponibles o no.

La técnica para hacerlas es hermosa: se va amasando en círculos y con la palma se le dan golpecitos... Hay música del maíz y esta es una de ellas: *pum, tac, tac, tac, pum, pum*.



Tortillas gruesas

En la capital tabasqueña puedes ir al mercado José María Pino Suárez en el centro ya que al fondo existen varios locales especializados en este alimento, además de que ofrecen pozol, alimento bebible del que te explico más adelante en este texto.

No olvidaré las tortillas gruesas de maíz nuevo (el que está entre seco y verde) de María del Carmen Jiménez Álvarez, agricultora de maíz y cacao en Cupilco, Tabasco: son de la temporada de cosecha y las hace para su altar de Todos Santos.

Fue belleza estar en su patio al verde placer. Ella siembra sin agroquímicos maíces y cacao criollos dos veces al año. Tiene un maíz llamado mejen, así como variedades de frijoles como el negro y el pelón.

Hace cinco años hice un video de las que hacen con chipilín en Cocina Chontal de Nelly Córdova Morillo que anda en YouTube (búscalo como ["Tortillas de Cocina Chontal"](#)) y dejé [un reel en mi Instagram](#) para que las puedas conocer más.



Local dentro del mercado José María Pino Suárez ubicado en el centro de Tabasco

Esta es una bebida que forma parte del amplio repertorio de las que tienen como base al maíz en México y que son herencia mesoamericana con vigencia actual. Su nombre proviene del náhuatl *pozolli* y este a su vez de *tlapozonalli*, hervido o espumoso, según el *Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana* de Larousse.

Es habitual en la cultura alimentaria de estados del sureste como Tabasco, Chiapas, Veracruz, Oaxaca y Yucatán. Se elabora con maíz nixtamalizado y puede servirse blanco, es decir, solo de maíz o se le añaden y se mezclan otros ingredientes. Juana Jerónimo Martínez de Tapoztingo, Tabasco por ejemplo, lo "atola" (es decir, lo espesa) y le echa pimienta grande y cacao.

Se hace una pasta con la masa y se forman bolas que, para guardarse, pueden colocarse en hojas de pozol o de *tó*, que también sirven para tamales. Estas se desharán en agua cuando se vaya a servir para beber.

Puede no llevar endulzante como el que bebí con Dalila Ordaz García en Asunción Ixtaltepec, Oaxaca, pero también se le agrega azúcar, sal, piloncillo o chile al gusto. Incluso, es parte habitual del menú en los negocios locales pues en Taquitos Casa Blanca de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas lo ofrecen blanco o con cacao, en jícara o en vaso.



Pozol de Tabasco

Pishul

Este platillo lo probé con Jaqueline Pérez Jiménez en el restaurante El Sabor de la Sierra en Tapijulapa, Tabasco. Ella solía vender comida de casa en casa, pero desde 2007 ha participado en tianguis y eventos, y ahora ofrece sus recetas en su local. Esta cocinera nació en Jesús Carranza, Chiapas, pero lleva cuarenta años en este poblado tabasqueño deleitando con sus tamales, dulces y más.

El pishul se prepara con un totoposte, que es una gran tostada de maíz que se elabora en esta zona tabasqueña. Esta es delgada y no debe estar tosca, es decir, dura, sino tostadita y manejable, explica Jaqueline. Ella se ha especializado en hacer este alimento por años, usa maíz criollo que le da su papá o que compra en el mercado.

Se coloca sobre él una capa de frijoles refritos con manteca y hierba santa, luego se le añade quesillo y encima carne de res, pollo guisado, champiñones o lo que se desee y finalmente, crema, lechuga y jitomate. Y más queso espolvoreado

Algunos le llaman “pizza tabasqueña”, y hasta se corta con el aditamento para lograr las rebanadas, pero personalmente busco mantener los términos locales que son perfectos tal y como son. El pishul es pishul. La pizza es pizza y ambos son deliciosos en su lógica. Por razones naturales en su parecido, hay quienes lo comparan con la tlayuda, pero son distintos. También se le conoce como totoposte preparado.

Cabe mencionar que hay otro tipo de totopostes en el país: en 2017 escribí de los de los Tuxtlas en Veracruz con la familia Sinaca Velasco y que me fascinaron, así que recordemos que hay muchas variantes para una misma palabra y dejemos el purismo en el habla culinaria.



Pishul ya preparada con los ingredientes deseados



Pishul, tostada delgada elaborada con maíz criollo

Maneas

Son de esos tamales que sirven como cuchara, como tortilla. No llevan más que masa de maíz nixtamalizado y el sabor de la hoja de plátano o de pozol (*tó*), que en palabras de las cocineras que saben, es lo que le da sazón.

Implican esfuerzo: hay que levantarse temprano a poner el nixtamal, hay que molerlo cuando está listo y luego hacer bolitas de masa que se vuelven a pasar por el molino.

Implican colectividad: se hacen en familia, entre más manos, mejor, se acaba más rápido.

La lógica tamalera habita en que se multiplica la energía entre quienes estén en la hechura.

Implican conocimiento: el partirlas, manearlas, lograr su forma, lo da el tiempo, la observación y la experiencia.



Nixtamal para elaborar las bolitas de masa

Saber de qué lado va la hoja, qué tamaño debe tener, qué forma tiene el maíz para la cantidad exacta de masa, cómo se envuelve y hasta cómo se acomodan en la vaporera son técnica y cultura.

Estas me las enseñaron a hacer Juana Gerónimo, Juana López y Miriam Cerino quienes son familia y dedicaron sus horas a estos tamales que acompañan el uliche, un caldo de gallina, maíz y otros ingredientes para la ofrenda a sus personas difuntas. Ya les contaré en otro momento de este platillo muy especial.

Estas maneas para mí fueron y serán importantes: llovía y llovía y las manos de estas mujeres sabían qué hacer. Al momento de comerlos, no hay adjetivo que alcance a definir su importancia colectiva. Juana, la cocinera más experimentada entre ellas, pertenece a la cultura *yokot'án*, un grupo maya localizado en tierras tabasqueñas, y expresa que estas maneas son esenciales en ritos religiosos y festejos familiares.

Hay de muchos tipos de maneas y decir que una sola receta es la única sería impreciso, según la familia y la región, ya que son tamales que también se hacen en Chiapas. Incluso, hay quienes les agregan otros aditamentos para acompañarlos como salsas de chile amashito o pepita molida.

¿De qué otros alimentos de maíz en Tabasco te gustaría que habláramos?



Maneas elaboradas con masa de maíz nixtamalizado y hoja de plátano

Fotografías: Mariana Castillo