

## LA CAL TAMBIÉN ES PARA EL TAMAL

Escrito por: Alejandro Dungla  
17/12/2021

La masa de maíz nixtamalizado es un ingrediente de muchos tamales mexicanos. Doña Clarita, cocinera tradicional de Misantla, Veracruz comparte la receta de sus tamales misantecos para que los elabores en casa.



Aunque la tortilla es una de las preparaciones elaboradas con nixtamal más emblemáticas, los tamales son otro de los platillos más importantes en los que se utiliza la ancestral técnica de la nixtamalización.

“En México hablar de nixtamal no solo es hablar de tortillas, también es hablar de pozole, atole, garnachas y tamales. Existe una infinidad de platillos que se preparan con cal”, explica Clara Carrera, mejor conocida como Doña Clarita, cocinera tradicional y embajadora de Nixtocal, cal especialmente fabricada para realizar el proceso de nixtamalización.

Tamal significa “envuelto” en náhuatl y viene de la palabra “tamalli; las evidencias arqueológicas señalan que su preparación es, incluso, más antigua que la de la tortilla.

“Los tamales son muy característicos en todo el país. Muy diferentes, pero eso sí, todos muy ricos”, señala la cocinera.



Elaborados en todo México, los tamales pueden ser de diferentes tamaños, masas y envolverse en variadas hojas de plantas, además de que se pueden rellenar prácticamente con cualquier ingrediente: carnes, vegetales, salsas, moles, mariscos o, incluso, puede ser un sustituto de la tortilla.

Los tamales, presentes en todo tipo de festejos y rituales, son una preparación muy valiosa en el sentido nutricional porque aportan todos los beneficios de la nixtamalización.

“El calcio, la niacina (vitamina B3) y todos los nutrientes del maíz están biodisponibles en los tamales gracias a la acción de la cal de grado alimenticio necesaria para realizar el proceso de nixtamalización”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales y gestión del conocimiento de Calidra, empresa productora de [Nixtocal y Nixtocal Plus](#), cales especialmente fabricadas para realizar el proceso de nixtamalización del maíz con inocuidad.



### Al estilo Misantla

“Los tamales tienen un significado muy importante para mí. Yo soy de Misantla, Veracruz y en Misantla siempre comemos tamales: el día de muertos, bodas y fiestas. Desde niña crecí con los tamales”, finaliza Doña Clarita, quien nos compartió esta receta para preparar unos deliciosos tamales Misantecos.



### RECETA DE TAMALES MISANTECOS

(35 porciones)

#### INGREDIENTES:

- 2 kg de maíz
- 20 g de Nixtocal
- 12 jitomates asados
- 100 g de chile seco\* limpio y remojado

- 4 dientes de ajo
- 1 kg de costillas de cerdo en trozos
- ½ kg de manteca de cerdo
- Agua, la necesaria
- Sal al gusto
- 35 hojas de papatla

\*El chile seco es una especialidad de Veracruz, en la zona de Xalapa y Misantla. Es un tipo de jalapeño seco y ahumado. Se puede sustituir por chipotle seco.

## PREPARACIÓN

1. Realizar el proceso de nixtamalización del maíz con Nixtocal.
2. Moler el maíz nixtamalizado hasta obtener una masa tersa. Reservar.
3. Licuar los jitomates, el chile seco y los ajos.
4. Mezclar la salsa con los trozos de costilla. Reservar.
5. Mezclar la masa de maíz nixtamalizado con la manteca, sal y un poco de agua. Batir hasta lograr una consistencia de atole muy espeso.
6. En una hoja de papatla , untar un poco de masa, añadir carne con salsa, envolver y acomodar en una vaporera. Repetir este proceso con el resto de hojas, masa, carne y salsa.
7. Cocer por aproximadamente una hora o hasta que los tamales estén firmes.