

EL ATOLE DE JAMAICA Y LOS SABORES DE TIERRA CALIENTE

Escrito por: Wendy Pérez
13/01/2021

La cocinera tradicional Ana María Helorza nos muestra en video cómo preparar esta tradicional bebida y nos cuenta sobre la cocina de Apatzingán, Michoacán.



Michoacán es el segundo estado productor de jamaica tras Guerrero, y en Tierra Caliente se cultiva en zonas como La Huacana y Churumuco. Inspirada en ellas es que la cocinera tradicional Ana María Helorza nos muestra cómo preparar un atole de jamaica, perfecto para esta época invernal.

“Para el atole de jamaica se necesita la flor, medio kilo de masa nixtamalizada, unas varas de canela, de cuatro a cinco trozos de piloncillo y dos litros de agua.” explica esta mujer originaria de Apatzingán, que se mudó a Morelia hace 10 años.

“En una olla con agua hirviendo poner un trocito de canela para aromatizar. Previamente se debe disolver la masa en agua natural, vaciar y colar a través de una manta de cielo”.

Ya que hierva el agua se añade la masa y se revuelve. Con anterioridad se debe hidratar la jamaica sólo en agua, para al final vaciarla en el líquido que está en el fuego. Se endulza con piloncillo y se deja cocer unos 20 minutos.

“También se puede preparar con tamarindo, el cual debes hidratar desde la víspera y guardar en el refrigerador. Se apachurra y se cuela, siguiendo el mismo método que verán en el video”, señala la cocinera, quien usa siempre maíz blanco para hacer esta preparación, que acompaña en casa con tamales rellenos de carne, de chile poblano con queso o de pollo.



POR LA RAÍZ

Enamorada de su tierra, a la que define dadivosa y con gente de palabra, como decía Sabino, su padre, Ana María Helorza dedica su trabajo a la [cocina tradicional](#).

Hace ocho años en la capital michoacana abrió el restaurante Antojitos Apatzingán, que ha significado el sustento de ella y sus tres hijos, y la entrada para apasionarse aún más por algo que ya conocía: la cocina.

“Por temas familiares tuve que buscar cómo sacar adelante a mis hijos y fue entonces que la cocina se volvió mi forma de vida. Todo mi entorno cobró sentido, y aunque tuve que salir de Apatzingán lo que hago a la distancia es poner en alto nuestras recetas y traerme los productos de allá para que la gente conozca nuestra riqueza, pues somos abundantes en agricultura y ganadería”.

Este trabajo la acercó hace tres años al grupo de [Cocineras Tradicionales de Michoacán](#), al que se siente muy orgullosa de pertenecer, pues es también una oportunidad de rescatar sabores que están en desuso y que urge no dejar en el olvido.

“El [atole de frijol](#) es una de las preparaciones que he buscado mostrar y que presenté en el pasado Encuentro de Cocineras, pues está ligada a la historia de Tierra Caliente.

“Sé que hay muchas ideas sobre nuestra región, que ha pasado por tiempos muy duros; lo cierto es que es rica en productividad, en especial de cítricos, pepino, sandía, papaya, guayaba, mango, sorgo y, por supuesto, maíz blanco”.

DEL MAÍZ AL ARROZ

Cuenta Ana María que todo el año en Tierra Caliente hay maíz y, por ende, [elotes](#) que se usan para hacer uchepos, y esto es gracias a un sistema de riego que se instaló desde los tiempos del emigrante italiano Dante Cusi, mecanismo que resultó único en el Continente Americano en los albores de las primeras décadas de 1900, y que aún funciona.

“Con maíz generalmente hacemos también [tamales](#), sopitos, atoles y tortillas. Hay personas que preparan las tortillas de manteca que las ponías en el comal y era el desayuno junto a un té de hojas de limón”, resalta.

Un dato que me recalca es el mestizaje que caracteriza a su región, pues fue habitada por comunidades de alemanes, franceses e italianos como la familia Cusi, quienes determinaron muchos usos y costumbres, y la introducción de cultivos, principalmente algodón y arroz.

Por ello, define a esta cocina de encuentros, y pone de ejemplo la morisqueta hecha a partir de arroz cocido a vapor, frijoles de la olla, salsa con trozos de queso (las orillas), que tiempo después añadió la carne de cerdo.

“Decía mi bisabuela Luz que se acostumbraba cazar jabalíes, y esta carne era la que se usaba con la salsa a base de jitomates y chiles frescos o secos”.

Y hablando de secado, es una de las técnicas que le enorgullecen, pues las altas temperaturas del lugar los volvió famosos en preparaciones como la cecina, que antes era de venado.

“Volviendo al tema del atole de [frijol](#) surgió en los años 50 cuando Apatzingán fue el primer productor de algodón y llegaron trabajadores de otros lados. Fue una época de auge, y al ser cientos había que alimentarlos y lo hicieron tostando frijol, siempre cuidando que no se pasara porque se amarga. Alimento barato que usaban en atoles a manera de desayuno con una tortilla de maíz quebrada”, narra la michoacana de 51 años.

Muchas de estas especialidades las puedes probar en el restaurante Antojitos Apatzingán ubicado en Calle 5 de Febrero #590, Centro Histórico de Morelia, Michoacán, por la pandemia está ofreciendo sólo servicio de comida para llevar y puedes ordenar al teléfono 443 312 9147, encuéntrela en Facebook como [Antojitos Apatzingan 5 De Febrero](#).

“Es indispensable que prueben las enchiladas con cecina, uchepos y la morisqueta, recetas que preparo con ingredientes de mi tierra, en especial el maíz, ese lo traigo de allá, así como la carne y los lácteos, desde el queso que le llamamos de pieza pero es estilo Cotija, el jocoque y el adobera parecido a la panela y se aprovecha al asar o freír.

“En realidad trato de acercar lo más que puedo mis sabores, de los que estoy muy orgullosa y que tengo la consigna de seguir promoviendo”, concluye.

Aprende a preparar el atole de jamaica con esta sencilla receta en video.



Visitar en youtube https://www.youtube.com/watch?v=7rne83sh_0k