

## EL MUNDO DE LAS HARINAS DE MAÍZ

Escrito por: Rafael Mier  
20/07/2020

Aprovecha en tu cocina cada una de estas harinas y sácales provecho.



La mayor parte de las harinas pueden obtenerse de diferentes variedades y [tipos de granos de maíz](#). La textura, color y sabor de cada una de ellas dependerá en gran medida de la clase de maíz con que se elabore.

Te invitamos a conocer más acerca de ellas y las formas en que puedes utilizarlas en tu cocina.

### Harina de maíz

Se obtiene al moler directamente los granos maduros, secos y crudos del maíz.

En nuestro país, es común encontrar esta clase de harina en molinos tradicionales de la Ciudad de México, Puebla, Tlaxcala, Hidalgo, Morelos y Estado de México.

Puede utilizarse para elaborar infinidad de alimentos, como atoles, panes y galletas.

Es posible encontrar harinas de maíz blanco, azul, rojo y de maíz cacahuacintle. Con este último, se preparan las tradicionales gorditas de atrio o gorditas de la Villa.

En Estados Unidos o España se emplea para la panificación o elaboración de "tortos", una especie de gordita asturiana.

La harina de maíz puede producirse con diferentes grados de molienda, iniciando desde un polvo muy fino hasta llegar a una textura granulada.

Es importante mencionar que la textura y grosor de la harina de maíz se encuentran ligados al tipo de grano con el cual se elabora, y si ésta es sometida a un cernido para extraer el salvado.

Para Colombia y Venezuela esta harina se emplea en sus tradicionales arepas, y en Italia se utiliza para preparar la polenta.



### Harina de maíz tostado

Una práctica común para obtener un sabor diferente en las harinas de maíz consiste en tostar los granos antes de molerlos.

Generalmente, para este tipo de harina, se aprovechan maíces de grano blando, de tipo harinoso o dentado. Sin embargo, es posible prepararlas también con maíces cristalinos o dulces.

Esta harina tostada es la base para el pinole, y es conocida en otros países bajo el nombre de harina de maíz torrado o gofio, para el caso de las Islas Canarias.



### Pinole

En México se le llama pinole a la harina de maíz tostado y endulzada con azúcar o piloncillo molido.

En algunas regiones es tradicional que se le adicione canela o cáscara de naranja para otorgarle un sabor particular.

Originalmente el pinole se consumía sin endulzar y hasta la actualidad se emplea como un ingrediente base para la elaboración de atoles, tamales y otros platos.

Conoce más sobre el pinole [aquí](#)



### **Pinole de palomitas**

En estados del Norte de México como Sonora, Sinaloa, Chihuahua y Durango es común encontrar un pinole elaborado a base de palomitas de maíz molidas.

Este pinole se consume con leche o se utiliza como ingrediente para la elaboración de atoles y tamales.

Para su preparación se suele utilizar el maíz de las razas chapalote o palomero de Chihuahua.



### **Harina tradicional de maíz nixtamalizado**

La nixtamalización es una técnica que consiste en someter al maíz a un proceso de cocción en una solución alcalina de agua con cal. Esto ocasiona una reacción química en el grano, la cual permite liberar sus nutrientes y otorga el sabor característico a la masa de nixtamal y, posteriormente, a las tortillas de maíz.

Aunque no es una práctica muy común, en varias regiones de México se acostumbra todavía el deshidratar al sol la masa o los granos de maíz ya nixtamalizados.

Posteriormente, los granos o masa se muelen para obtener una harina natural que permite su conservación. Este

proceso fue imitado por grandes empresas con el propósito de desarrollar una harina de maíz industrializada, la cual difiere mucho de esta harina tradicional.



### **Harina de maíz nixtamalizado industrial**

A raíz de la industrialización surgieron en nuestro país empresas dedicadas a buscar métodos para abaratar y facilitar el proceso de elaboración de la tortilla.

Fue así que se desarrolló la técnica para la obtención de una harina de maíz nixtamalizado de forma industrial. En sus inicios esta harina era bastante natural, aunque con el paso de los años su calidad se fue deteriorando al utilizar maíces de menor valor nutricional, pero de mayor rendimiento.

Muchas de estas harinas están siendo refinadas, ya que las empresas generalmente extraen las fibras para su uso en otras industrias.

Es común que les adicionen conservadores y gomas para tratar de imitar la consistencia y textura de la tortilla tradicional.

Si bien pueden ofrecer una solución práctica y eficiente para elaborar tortillas en ciertas ocasiones, es importante saber que su calidad nutricional y sabor jamás llegarán a igualar a las tortillas elaboradas con el maíz nixtamalizado de forma tradicional.



### **Harina para tamal fresca**

En el centro del país aún se conserva el uso de esta harina tradicional con la cual se elaboran gran parte de los tamales envueltos en hoja de maíz.

Para obtenerla se nixtamaliza el maíz en un proceso similar al utilizado para la elaboración de tortillas, solo que en este caso el grano se cocina por menos tiempo.

Dependiendo la región y el gusto de quien la elabora, el grado de cocción y humedad con que se muele el maíz, puede variar.

Para molerlo se emplea un molino de piedras, y a diferencia del maíz para tortilla, al cual se le va añadiendo agua



durante el proceso de molienda, el maíz para tamales se muele con menor humedad. Al ajustar la cantidad de agua se obtiene una harina fina y húmeda, en lugar de una masa.

La harina puede molerse fina o gruesa al gusto del consumidor. Generalmente es cernida una vez molida.

Al ser una harina que se obtiene del grano nixtamalizado recién cocido, conserva un cierto grado de humedad, lo cual la convierte en un producto perecedero. Es posible conservarla por unos días en refrigeración, pero va perdiendo sus cualidades, por lo cual se recomienda consumirla lo más fresca posible.



### **Harina para tamal industrializada**

Al igual que en el caso de las tortillas, la industria ha desarrollado harinas deshidratadas para la elaboración de tamales. Se venden en costales y “facilitan” su elaboración.

Es importante resaltar que los tamales elaborados con esta clase de harinas industriales no se comparan en sabor y textura con los preparados con la harina fresca tradicional.

### **Fécula o almidón de maíz**

Este producto se obtiene al separar el almidón del maíz de otras partes del grano como son la cascarilla o salvado de maíz, el germen y otros componentes.

La fécula es una harina muy fina que suele utilizarse para espesar algunas salsas, en la repostería, la industria de los dulces o para preparar bebidas que imitan a los atoles tradicionales, pero carecen del sabor y valor nutricional de la versión original.