

## EN BUSCA DE LA TORTILLA PERFECTA

Escrito por: Rafael Mier  
20/07/2020

Poder disfrutar de una tortilla de calidad requiere de conocer sus principales características.



La perfección en la elaboración tortillas se basa en una serie de factores. Aquí los ocho puntos que te garantizan que comerás una deliciosa tortilla de calidad. ¡Chécalos!:

### 1. Nixtamal vs harina industrial

La buena tortilla se hace a base de **maíz nixtamalizado**, un proceso tradicional en el cual se cocina el maíz en agua con cal.

Esta técnica promueve una mayor asimilación de los nutrientes que contiene el grano, aporta calcio y le da sabor, olor y textura a la tortilla. Siendo un proceso que se ha venido realizando por cientos de años y garantizando la calidad de las tortillas.

En contraparte, varias empresas industriales han tratado de desarrollar una harina que “facilite” el proceso para elaborar una tortilla de maíz. Generalmente estas harinas se obtienen mediante técnicas que permiten cocer el maíz, deshidratarlo y molerlo hasta obtener una harina de maíz nixtamalizado. Ésta, posteriormente se mezcla con agua para preparar una masa con la cual se hacen “tortillas”.

Hasta la fecha este método industrial no logra igualar la textura, flexibilidad y sabor de una tortilla tradicional elaborada con maíz nixtamalizado.

Para efectos de salud es importante considerar que muchas de estas harinas contienen aditivos químicos con el propósito de tratar de igualar las características de una tortilla tradicional. Es común que adicionen gomas para aglutinar la harina y brindarle cuerpo y firmeza a la tortilla.

Incluso, pueden contener conservadores, colorantes o blanqueadores. También es común que se les extraigan las proteínas y fibras naturales del maíz, y resulte un producto de menor valor nutricional en comparación con la tortilla de maíz nixtamalizado.



## 2. Tipo de maíz

Se pueden preparar tortillas con muchos tipos de maíz, cada uno de ellos le brindará a la tortilla un color, sabor y textura diferente.

Tradicionalmente los maíces blancos y azules son los preferidos para la elaboración de las tortillas en México, pero también es posible elaborar deliciosas tortillas con maíces morados, rojos y amarillos.

Es importante utilizar un grano libre de impurezas, plagas o defectos.

Actualmente muchas de las tortillas del país se elaboran con maíces híbridos, los cuales son variedades desarrolladas para generar mayor rendimiento en campo y reducir el costo. Estos tipos carecen del valor nutricional y calidad que tienen los maíces ancestrales mexicanos. Es por ello que te recomendamos utilizar preferentemente maíces criollos o nativos.

Finalmente se encuentran en el mercado tortillas elaboradas con maíz transgénico, el cual proviene de Estados Unidos y representa un riesgo para nuestra salud y cultura.

Los transgénicos vienen acompañados de un uso excesivo de productos químicos para su producción, los cuales dejan residuos en las tortillas y terminan generando problemas de salud en la población que las consume. Evita comprar tortillas empacadas en los supermercados o tiendas de autoservicio.



## 3. Tipo de cal

Existen en el mercado diferentes tipos de cal, por lo cual es bueno aprender a diferenciarlas para seleccionar la apropiada para la elaboración de tortillas.

Comúnmente se utiliza la cal viva u óxido de calcio. Esta se encuentra en forma de piedras que se hidratan con agua para "apagarlas". El proceso consiste en agregar agua a estas piedras, lo que genera una reacción química, provocando se calienten y se conviertan en un polvo, acción llamada "apagar la cal". Tras esto se transforma en hidróxido de calcio, con el cual se elaboran las tortillas de nuestro país.

En los mercados tradicionales de México es común encontrarla en sus dos versiones: cal viva en piedra o ya apagada en polvo.

Por otro lado, en tlapalerías o tiendas de materiales se vende una cal para la construcción, es importante no utilizarla para la elaboración de tortillas, ya que no es de grado alimenticio y puede contener ciertos elementos nocivos para la salud.

Es importante usar la proporción apropiada de maíz y cal. Si te excedes, las tortillas adquieren una tonalidad amarilla cuando se utiliza maíz blanco, verdosa cuando es maíz azul o café cuando se emplea maíz rojo. El exceso también genera una sensación picante o astringente al momento de probar tu tortilla.

#### 4. Nixtamalización

Se le llama nixtamalización al proceso de cocer el maíz en una solución de agua con cal. En este paso es muy importante cuidar el punto exacto de cocción, ya que un maíz sobrecocido genera una masa pegajosa con la cual se dificulta la elaboración de tortillas. En contraparte, un nixtamal crudo produce una masa quebradiza de textura harinosa.

Para lograr una buena cocción se recomienda no permitir que el agua hierva y mantener el nixtamal en el fuego hasta que se pueda desprender la cáscara del grano. Posteriormente se apaga y deja reposar el nixtamal con el agua de la cocción o nejayote, durante toda la noche.



#### 5. Molienda

Existen preferencias en cuanto a la molienda del maíz para tortillas. Se acostumbra hacer un molido fino para obtener una masa suave y tersa, que ayuda a la tortilla a inflar al ponerla sobre el fuego.

El maíz puede molerse a mano en metate o en molino manual o eléctrico. Un molido deficiente deja fragmentos que afectan la estética de la tortilla.



#### 6. Amasado y humedad de la masa

Para lograr una buena textura y desarrollar la denominada correa (elasticidad) de la masa, es necesario amasarla bien. Un mal amasado produce tortillas duras, una mala textura o un color disparejo.

También es importante controlar la humedad. Una masa reseca produce tortillas quebradizas, con las orillas partidas, y una masa demasiado húmeda es difícil de trabajar y puede afectar la forma y textura.

## 7. Elaboración y cocción

Preparar tortillas exige mucha destreza con las manos. Ya sea que les des forma manualmente o con el apoyo de una prensa, siempre es necesario desarrollar la habilidad para saber cómo se echan las tortillas al comal sin que se rompan o deformen.

El comal donde se preparan las tortillas debe estar caliente, pero tampoco en exceso para evitar que se quemen. Por otro lado, es importante lograr una buena cocción para que no queden crudas.



## 8. Temperatura

El cierre para lograr la perfección es la temperatura. Se debe cuidar que la tortilla al momento de consumirse se encuentre bien caliente, lo cual es fundamental para percibir al máximo su aroma y sabor.