

## EN ESTA NAVIDAD ELABORA TUS TAMALES CON CAL DE BUENA CALIDAD

Escrito por: Fundación Tortilla  
21/12/2022

La cal es un ingrediente esencial de los tamales. Conoce las ventajas que aporta a este gran alimento.



Muchas familias mexicanas elaboran tamales para festejar la Navidad y el Año Nuevo. Es un alimento con una larga historia en nuestro país y se consume en todos los estados de la República. Existe una gran variedad: rojos, verdes, salados, dulces, asados, horneados, a partir de cientos de recetas y rellenos particulares de cada región. Sin embargo, hay un ingrediente que se encuentra presente en la gran mayoría de los tamales que se cocinan en nuestro país, que es el maíz nixtamalizado. La nixtamalización es un proceso culinario mediante el cual se cocina el maíz con cal, lo cual otorga múltiples beneficios nutricionales y funcionales a los tamales. Principalmente la cal aporta calcio, un mineral fundamental en la formación de huesos fuertes y saludables; propicia el aprovechamiento de los nutrientes que contiene el maíz, pero que no se encuentran fácilmente disponibles y también les brinda sabor, olor y textura a nuestros tamales.

Pero para lograr un buen tamal es importante utilizar una cal de calidad. Existen en el mercado diferentes tipos, entre ellas, cales especialmente producidas para ser empleadas en la elaboración de alimentos, como es el caso de la marca Nixtocal. Una cal de grado alimenticio que cumple con los estándares de sanidad e inocuidad que permiten garantizar la elaboración de tamales de gran calidad. Por otro lado, hay cales de construcción, las cuales no cumplen con las especificaciones para elaborar de forma segura tamales de consumo humano, ya que estas cales pueden contener metales pesados o toxinas que ponen en riesgo la salud de las personas.



Nixtocal, cal de grado alimenticio

Existen muchas formas de preparar los tamales en México, generalmente se emplea masa de maíz nixtamalizado o harina cernida, la cual se prepara también con maíz nixtamalizado. Muchas personas compran su masa o la harina en su molino de confianza. En esos casos les recomendamos consultar con su molino qué tipo de cal utilizan en la elaboración de su masa o harina, para con ello garantizar que sea de buena calidad. También puedes nixtamalizar tu propio maíz en casa. Para ello te recomendamos utilizar 10 gramos de Nixtocal diluidos en tres litros de agua por cada kilo de maíz que desees nixtamalizar. Cocina el maíz a fuego medio, cuidando que éste no llegue a hervir, una vez que se desprenda su pellejito, apaga y reposa por mínimo seis horas antes de molerlo. Puedes moler tu nixtamal en seco para obtener una harina para tamal, o bien, agregar un poco de agua durante la molienda para lograr una masa.

Por su parte, la textura de la masa se alcanza apretando o aflojando las piedras del molino. Muchas personas prefieren elaborar sus tamales con una masa proveniente de un molido más grueso, ya que de esta forma se aporta una mejor textura a los tamales. Te invitamos a viajar con Doña Clarita y Nixtocal a Juárez, Nuevo León, donde se preparan unos deliciosos tamales de masa de maíz con carne de cerdo enchilada.

Así mismo te animamos a preparar tus propios tamales en casa y celebrar en familia con alimentos de gran calidad



Tamales de anís de Apatzingán, Michoacán

Fotografías: Calidra y Fundación Tortilla

Visitar en youtube [https://www.youtube.com/watch?v=rIXBPZ16\\_RQ](https://www.youtube.com/watch?v=rIXBPZ16_RQ)



Masa para elaborar tamales