

## EN ESTAS FIESTAS PATRIAS, NIXTAMALIZA TU POZOLE

Escrito por: Alejandro Dungla  
14/09/2022

Elabora en casa un pozole tradicional con todo el sabor y los beneficios nutricionales gracias al proceso de nixtamalización del maíz.



Uno de los platillos más emblemáticos para celebrar las fiestas de septiembre es el pozole. Y es que, a lo largo y ancho de México, este tradicional platillo elaborado con granos de maíz nixtamalizados y descabezados refleja la propia diversidad del maíz: en el centro del país es común utilizar granos de maíz cacahuacintle; en Guerrero, Morelos y Jalisco se utiliza mucho el maíz ancho, otra de las razas de maíz para elaborar este platillo en Jalisco es el maíz bofo o elotes occidentales que son de color rojo, mientras que en Nayarit se emplea el maíz jala.

“Generalmente se busca que los maíces para pozole tengan granos grandes y suaves, pero no es una regla. En Oaxaca se hace de maíz bolita, que es un grano duro. La elección del maíz para pozole tiene que ver mucho con la tradición local”, explica Rafael Mier, director de Fundación Tortilla de Maíz Mexicana.



Los beneficios de la [nixtamalización](#) del maíz -la adición de calcio, la biodisponibilidad de nutrientes que de otra manera nos serían aprovechados, entre otros- también son aprovechados al momento de preparar un pozole con una cal de grado alimenticio como las marcas [Nixtocal y Nixtocal Plus](#), elaboradas por Calidra, empresa líder en producción de cal específicamente diseñada para llevar a cabo el proceso de nixtamalización.



### Cal de grado alimenticio para nixtamalizar maíz para pozole

“La tradición dicta que una vez que terminas el proceso de nixtamalización de los granos de maíz pozolero, se deben reposar para que a la mañana siguiente se froten para quitarles la piel y quitarles la cabeza o el pico del grano”, explica Rafael.

El “descabezado” del maíz es una práctica bastante utilizada y tiene que ver con varias razones. Se descabeza para que el grano de maíz tenga una mejor apariencia y textura, porque el pico o cabeza del maíz es un poco áspero. Pero también al quitarle la cabeza se favorece que el agua penetre más fácil dentro del grano, se reduzca un poco el tiempo de cocción, además de que el grano “florea” o se abre, de esta manera queda un poco más grande, suave y rinde un poco más. Un maíz floreado da una mayor suavidad y presentación en el pozole.



### Evita el maíz ultra procesado

“Es importante decir que lamentablemente se ha abandonado el proceso tradicional de nixtamalización del maíz en casa en favor de un maíz precocido, empacado al alto vacío o en lata”, apunta Rafael.

Los maíces precocidos -que se han popularizado mucho durante los últimos años para elaborar pozole- favorecen el consumo de aditivos, ya que éste es un producto que se debe ultra procesar para que tenga una larga vida de anaquel, además de que su producción no está debidamente regulada.

“Para preparar este tipo de maíz pozolero que se vende precocido, no se utiliza solo la cal, se le añade también sosa cáustica para que sea más fácil de pelar, lo cual puede ser un riesgo para la salud de las familias que lo consumen.

Otro punto es que estas industrias nos han hecho creer que el maíz es completamente blanco, ya que lo blanquean innecesariamente con metabisulfito de sodio y ácido acético, pero en realidad este maíz debería ser ligeramente amarillo. Finalmente, para conservarlo, le añaden al maíz una solución con benzoato de sodio”, explica Rafael.



## Regresa al pozole tradicional

Al igual que con otras celebraciones como la Navidad, en la que elaboramos platillos de calidad desde cero en casa, las **fiestas patrias** son un buen pretexto para regresar a elaborar un pozole tradicional, desde cero, recuperando el verdadero sabor de este platillo tan emblemático. Por ello te compartimos aquí una receta para nixtamalizar tu maíz para pozole con cal de grado alimenticio y así obtener un maíz rico y nutritivo para toda la familia.

## Nixtamal para pozole

### INGREDIENTES

- 2 kilos de maíz pozolero
- 20 gramos de cal de grado alimenticio marcas **Nixtocal o Nixtocal Plus**
- 5 litros de agua

### PROCEDIMIENTO

1. Cocer el maíz en el agua con la cal durante una hora o hasta que la cáscara o piel del grano pueda desprenderse al frotarlo.
2. Dejar reposar el maíz en el agua con cal por una noche.
3. Lavar el maíz con agua fría hasta retirarle la cáscara o piel a los granos.
4. Descabezar grano por grano de maíz.

Para consultar más información y recetas de pozoles **accede aquí.**

