

LA CAL ES UN INGREDIENTE FUNDAMENTAL EN LOS TAMALES MEXICANOS

Escrito por: Alejandro Dungla
27/01/2021

Presentes a lo largo y ancho del territorio mexicano, los tamales elaborados con masa o harina fresca de maíz nixtamalizado son parte fundamental de la alimentación de los mexicanos.



Los tamales son parte fundamental de la identidad alimentaria de México. Siempre presentes en festejos religiosos - infaltables en la celebración del Día de la Candelaria-, bautizos, cumpleaños, funerales, bodas o Día de Muertos, estos calientes y humeantes envoltorios representan uno de los lados más versátiles y entrañables del maíz nixtamalizado.

“Si bien lo primero que nos viene a la cabeza cuando hablamos de maíz nixtamalizado es la tortilla, no debemos olvidar que los tamales también se elaboran con esta materia prima. Además de deliciosos, son una preparación muy valiosa en el sentido nutrimental porque aportan todos los **beneficios de la nixtamalización** como son el calcio y los nutrientes del maíz que se hacen biodisponibles gracias a este valioso proceso”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales y gestión del conocimiento de Calidra, empresa productora de **Nixtocal y Nixtocal Plus**, cales especialmente fabricadas para realizar el proceso de nixtamalización del maíz.



Si bien es cierto que existen tamales que no se elaboran con maíz nixtamalizado -por ejemplo, los de elote o los que se hacen con harina de arroz-, la realidad es que la abrumadora mayoría de los tamales mexicanos modernos utilizan la **técnica del nixtamal** por eso es importante destacar su papel fundamental en la nutrición del mexicano.

“Es básico recordar que para poder aprovechar al máximo los beneficios del maíz nixtamalizado es necesario utilizar la **cal adecuada** para el proceso: producida con todos los estándares adecuados para que sea inocua y de grado

alimenticio”, señala el experto en cal.



UN ALIMENTO NUTRITIVO

Los tamales también se pueden complementar con frijoles para formar una proteína de alta calidad, económica y saludable; la gran variedad que se elabora en los recetarios tradicionales de todo México son una muestra de las bondades que ofrece la dupla de **maíz nixtamalizado con frijol**.

“Los tamales nos permiten hacer énfasis en la versatilidad de la técnica de la nixtamalización. La masa fresca de maíz nixtamalizado posee infinitas posibilidades, por eso con los tamales tienes una vertiente increíble: rellenos de vegetales, de leguminosas, de carne, mariscos, queso, salsas... sin mencionar la gran variedad de hojas que se utilizan para envolverlos, principalmente en los estados del sur de nuestro país”, apunta Jorge.



Otro dato digno de mención es que la técnica de nixtamalización para la masa de maíz que se utiliza para los tamales también se puede realizar con ceniza, como es el caso de las **corundas michoacanas** o los tamales nejos. Sin embargo, la cal sigue siendo el ingrediente por excelencia que se emplea para preparar este ancestral procedimiento.

“Hay que señalar que la cal presente en la masa o harina fresca otorga una protección extra para la conservación del maíz debido a su alta alcalinidad. Esto es especialmente importante en la elaboración de tamales, debido a que su tiempo de preparación es más largo que el de una tortilla”, concluye Jorge.



Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org