

LA IMPORTANCIA DE LA CAL EN LA COCINA DEL MAÍZ DE MÉXICO

Escrito por: Alejandro Dungla
12/07/2022

Doña Clarita, cocinera tradicional veracruzana te invita a que la acompañes a conocer diversas recetas tradicionales de México para aprender más sobre la nixtamalización y la importancia de la cal para su preparación.



“Hablar de la comida mexicana es hablar de maíz nixtamalizado”, apunta Doña Clarita Carrera, experta cocinera tradicional, originaria de Misantla, Veracruz, quien sabe bien que la calidad, el sabor característico y el aporte nutricional de la cocina del maíz depende en gran medida de un buen proceso de nixtamalización.

Por esta razón la veracruzana se ha convertido en embajadora de Nixtocal, cal de grado alimenticio especialmente fabricada para realizar la técnica de nixtamalización.

Para explicar más sobre este proceso, Doña Clarita, te llevará de la mano por un viaje a través de las tradiciones culinarias en la serie de video recetas “Cocinando Por México con Nixtocal”, en la que aprenderás a preparar recetas donde el maíz nixtamalizado es el protagonista demostrando por qué la cal es uno de los principales ingredientes de nuestra cocina.



En la primera receta de la serie, Doña Clarita muestra cómo cocinar **tamales**, uno de los platillos más típicos de México ya que, como menciona: “son parte importante de la comida diaria, además de que no pueden faltar en reuniones familiares y fiestas tradicionales”.

“Aquí en Veracruz nos gusta elaborar los tamales rancheros o jarochos como le llaman en algunos lugares. Estos quedan

riquísimos y hoy les voy a enseñar a prepararlos”, se ve decir a Doña Clarita en este primer video, donde utiliza masa de [maíz nixtamalizado](#) con Nixtocal “porque queda más nutritiva y es totalmente comestible”.

Te invitamos a leer la receta completa y a ver el video en el que explica el proceso de elaboración de los tamales rancheros o jarochos.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=jMNwiJreF6Y>

RECETA DE TAMALES RANCHEROS

(35 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 20 gramos de [Nixtocal](#)
- 12 jitomates asados
- 4 dientes de ajo
- ½ kilo de manteca de cerdo
- Sal al gusto
- Caldo de pollo, c/n
- 35 cuadros de hojas de plátano
- 1 kilo de carne deshebrada de pollo

PREPARACIÓN

- Realizar el proceso de nixtamalización del maíz con Nixtocal.
- Moler el maíz nixtamalizado hasta obtener una masa tersa. Reservar.
- Asar los jitomates y los ajos y licuarlos.
- Derretir la manteca de cerdo y agregar la masa, sal y un poco de caldo de pollo. Batir hasta lograr una consistencia de atole muy espeso y cocer al fuego hasta que quede una masa firme.
- En un cuadro de hoja de plátano, untar un poco de masa, añadir carne de pollo, salsa y envolver y acomodar en una vaporera. Repetir este proceso con el resto de las hojas, masa, carne y salsa.
- Cocer por aproximadamente 50 minutos o hasta que los tamales estén firmes.

Comparte en los comentarios qué otros platillos mexicanos te gustaría que Doña Clarita prepare y sigue las redes sociales de Nixtocal para que no te pierdas las siguientes recetas.