

## PARA COCINAR MAÍZ, VE DIRECTO AL GRANO

Escrito por: Rafael Mier  
20/07/2020

Conoce y prepara deliciosos platillos con los diferentes tipos de maíz.



México es el país con la mayor variedad de maíces en el mundo, razón por la cual hemos preparado esta guía que te ayudará a identificarlos de acuerdo a su tipo de grano. Con esta información podrás tomar mejores decisiones de cómo utilizar cada opción en tu cocina.

### **Maíces harinosos**

Como su nombre lo indica, son maíces que al molerlos resultan ser muy harinosos. Son de color opaco, livianos, de grano suave en comparación con otros maíces y su interior presenta una textura blanda y porosa.

Principalmente se consumen hervidos, ya sea como elote o como grano para pozole. Además, por ser muy blandos son ideales para ser tostados y molidos para preparar pinole.

**Ejemplos:** El maíz cacahuacintle y los denominados elotes occidentales.



### **Maíces cristalinos**

Los maíces cristalinos a diferencia de los harinosos, presentan un grano muy duro de apariencia cristalina, brillante y algo traslúcida.

Son muy duros en su interior, por lo cual resulta más difícil molerlos y tardan más tiempo en cocerse.

Estos maíces pueden emplearse para la elaboración de tortillas, tamales o atoles de gran calidad nutricional.

Asimismo, pueden ser utilizados para alimentar al ganado debido a su alto contenido en aceites y proteínas.

En países como Italia se usan para elaborar la polenta, una harina de maíz con la que se prepara un plato con el mismo nombre.

**Ejemplos:** Los maíces de la raza reventador y los cristalinos de Chihuahua.



### **Maíces palomeros**

Los maíces palomeros se asemejan mucho a los maíces cristalinos, ya que también presentan un grano duro, brillante y de apariencia cristalina. Lo que los diferencia de otros maíces es que sus granos revientan en forma de palomita al ser expuestos al calor. Estos maíces, además pueden utilizarse para elaborar pinoles, tamales y tortillas.

**Ejemplos:** El maíz palomero toluqueño y el chapalote.



### **Maíces dentados**

Esta clase de maíz presenta una dureza intermedia entre los granos cristalinos y la suavidad de los granos harinosos.

Son los maíces preferidos para la elaboración de tortillas y tamales debido a que otorgan una buena consistencia al producto final y son fáciles de cocer y moler.

Estos son los maíces más cultivados en México ya que son muy versátiles y pueden utilizarse de muchas formas.

**Ejemplos:** El maíz tuxpeño y el olotón.



### **Maíces tunicados**

Los maíces tunicados presentan una característica muy peculiar: cada uno de sus granos está recubierto por pequeñas hojas.

Su semejanza con los dientes de ajo originó que fueran llamados maíz ajo.

En la actualidad son muy pocos los productores que los conservan en el país, siendo cultivados principalmente para uso ornamental.

**Ejemplos:** El maíz ajo de San Juan Ixtenco, Tlaxcala.



### **Maíces dulces**

Estos maíces presentan un alto contenido de azúcares en su composición, característica que les otorga su nombre.

Son maíces muy apreciados en Estados Unidos, siendo los preferidos por los norteamericanos para ser consumidos como elote o desgranados.

En México muy pocas regiones los producen. Una característica que los diferencia de otros maíces es que al secarse sus granos tienden a arrugarse como lo hacen las uvas pasas.

**Ejemplos:** Maíz dulce cultivado en el Occidente de México y el maíz dulcillo del Noroeste.



### **Tips para identificar el tipo de grano**

-Usa las descripciones que te hemos proporcionado anteriormente y apóyate en las imágenes que los ilustran.

-En caso de tener duda sobre la composición o dureza del grano de algún maíz, quiebra sus granos con la ayuda del tejolote (piedra del molcajete) y observa su interior.

-Si ves una alta proporción de almidones de color blanco y sientes una textura suave es probable que sea un maíz harinoso. Por el contrario, si percibes que el grano es duro y difícil de quebrar, seguramente se tratará de un maíz cristalino.

-Si tienes duda sobre si un grano cristalino es además palomero, trata de reventarlo acercándolo al fuego o caliéntalo en el microondas, así descubrirás si truena como palomita.

### **¿Y el color del maíz define el tipo de grano?**

No, el color no suele determinar el tipo y textura del grano, ya que es común encontrar maíces de colores en todos y cada uno de los tipos de grano antes mencionados.

Experimenta y conoce los maíces que se cultivan en tu región. Cocínalos y ¡descubre tus favoritos!

