

## POZOLE DE CAMARÓN, UNA RECETA AL ESTILO NAYARITA

Escrito por: Alejandro Dungla  
22/06/2021

Este platillo es fiel testigo del encuentro del maíz con los ingredientes que se gestan en los manglares que embellecen las costas nayaritas.



El estado de Nayarit, definido por su geografía de montañas, valles y manglares, es tierra de maíz: en sus demarcaciones se reconocen al menos 13 razas de maíces -adaptadas a varios tipos de climas- que se utilizan para elaborar, entre otras delicias, tostadas, tortillas, empanadas y, por supuesto, pozole.

“Para entender la cocina nayarita, o cualquier cocina, debemos entender la geografía. Ahí es donde la gastronomía se gesta y, entonces, para entender a Nayarit hay que saber que estamos inmersos en un encaje de manglares”, explica Alondra Maldonado, cocinera nayarita y autora del libro “Sabores de Nayarit”.



Fotografía: Roberto Zepeda

## REGALO NAYARITA

Los manglares son un ecosistema muy importante para las costas de Nayarit: son zonas de alimentación y refugio de distintas especies de fauna, sostienen la producción pesquera de la zona, además de que funcionan como barrera contra huracanes e inundaciones y mejoran la calidad del agua. México ocupa el cuarto lugar en extensión territorial de manglares, sólo por detrás de Indonesia, Australia y Brasil.

“El agua está en constante cambio en los manglares. Durante la época de lluvias el agua es más dulce que salada y, viceversa, durante la época sin lluvia que aquí llamamos ‘en secas’. Esto le da características especiales a las especies que ahí se pescan: jaibas, robalos, pargo, lisa y camarón”, dice la experta.

Es justo esta riqueza costera que ofrecen los callados bosques de mangles la que viste a la cocina de maíz del estado de Nayarit. Este estado costero, además de producir el **maíz Jala** -el más grande del mundo-, también cosecha el maíz bofo o chaquirita, un maíz que forma parte de los maíces sagrados para los huicholes, y el tabloncillo o maíz de 8, de granos anchos que se usa para elaborar pozole no sólo en Nayarit, sino también en Jalisco y Colima.



Fotografía: Roberto Zepeda

“Cuando lo ves desde esta perspectiva, Nayarit es una tierra de encuentro entre el maíz y el manglar, como sucede con las empanadas de camarón y el pozole”.

Alondra sugiere que el pozole se elabore con maíz criollo de colores, el que cultivan coras y huicholes. Estos maíces tienen **granos suaves** y de sabor muy especial, el grano revienta perfecto pero no es enorme como el de los pozoles de Guerrero, más bien es chiquito y delicado.

La receta que comparte se elabora con camarones frescos y secos, para potenciar el sabor del crustáceo.

“Hay que estar moviendo el caldo porque si no se sedimenta el polvo de camarón. A esta misma receta le puedes añadir pulpo cocido si así lo deseas. También se usa mucho acá en la costa que si tienes ostiones a la mano por qué no añadirlos al pozole hirviendo, justo al momento de servir. ¡Ojo!, el chile guajillo que se utiliza es del que no pica”, finaliza Alondra compartiendo su receta:

### **Pozole de camarón**

#### **Nixtamal de pozoles:**

500 gramos de maíz (de preferencia criollo de colores)

5 litros de agua

7 gramos de cal de grado alimenticio

#### **Para reventar el grano:**

600 gramos de camarón fresco mediano

50 gramos de camarón seco sin cabeza

2 cucharadas de aceite

5 litros de agua

½ cucharadita de sal

3 piezas de chile cola de rata

50 gramos de chile guajillo

500 gramos de jitomate guaje

1 kilo 450 gramos de maíz nixtamalizado y lavado

2 cucharaditas de orégano molido

1 cucharada de sal

#### **Para acompañar:**

2 pepinos rebanados

4 rábanos rebanados

1 cebolla picada

¼ de lechuga romana rebanada

6 limones

Orégano molido

Chile cola de rata tatemado y triturado

Tostadas

## PREPARACIÓN

### **Nixtamal de pozoles:**

Hervir durante 1 hora y media el maíz con la cal y el agua.

### **Para reventar el grano:**

Mientras se hace el nixtamal, tostar ligeramente los camarones secos, limpiar los camarones frescos cuidando de reservar las cabezas y corazas.

En una olla grande, verter el aceite y cocer las cabezas y corazas de camarón fresco a fuego alto. Cuando se tornen de color rojo, verter el agua y hervir durante 20 minutos con la sal, el chile cola de rata, el guajillo y el jitomate. Colar este caldo reservando los jitomates cocidos y los chiles cola de rata.

Licuar el caldo con los chiles, los jitomates y el camarón seco y colar esta preparación en otra olla.

Cuando el nixtamal esté listo (esto se comprueba cuando el grano está suave y se le desprende fácilmente el hollejo), verter en una coladera grande para enjuagarlo, restregarlo y quitarle el hollejo. Cuando el maíz esté limpio y sin hollejo, verter en el caldo de camarón y dejar hervir por 4 horas o hasta que el grano reviente. Rectificar de sal.

Añadir el orégano y dejar hervir durante 30 minutos más.

Para servir, adicionar los camarones en el pozole y dejar cocer por 5 minutos.

### **Para acompañar:**

Servir y acompañar con las guarniciones.



Fotografía: Roberto Zepeda

Para más recetas nayaritas conoce el trabajo de investigación de Alondra Maldonado a través de su web [www.saboresdenayarit.com](http://www.saboresdenayarit.com) donde podrás comprar sus libros y recetarios. También puedes seguirla a través de sus redes IG: [@sabores\\_de\\_nayarit](https://www.instagram.com/sabores_de_nayarit) y FB: [Alondra Maldonado/Sabores de Nayarit](https://www.facebook.com/AlondraMaldonado/SaboresdeNayarit).