

## APRENDE RECETAS SENCILLAS HECHAS CON MAÍZ

Escrito por: Wendy Pérez  
12/10/2020

A través de la videoserie 'La Cocina del Maíz', Sonia Ortiz y Rafael Mier buscan generar interés en el maíz como ingrediente en la cocina cotidiana.



Traes antojo de palomitas caseras y sin grasa, ve directo a la videoserie [“La Cocina del Maíz”](#) y conoce cómo elaborar esta receta, la cual se inspira en una técnica que se emplea desde hace seis mil años en nuestro país.

Guiados por la chef Sonia Ortiz, al frente del canal de YouTube [Cocina al Natural](#), y el investigador y director de Fundación Tortilla de Maíz Mexicana, Rafael Mier, cada martes conocerás preparaciones sencillas que buscan reposicionar el maíz en las mesas citadas.

“Este marzo cumplimos una década compartiendo recetas en nuestro canal de Youtube y quisimos generar esta mancuerna con Fundación Tortilla pues nos sentimos parte de ella, estuvimos muy de cerca con Rafael cuando esta iniciativa era apenas un sueño”, comparte Sonia, quien junto a Celia Marín dirigen en Valle de Bravo [La Aldea Avándaro](#), centro de interpretación y capacitación de campo y cocina, donde imparten en sus instalaciones diferentes talleres (actualmente ofrecen tres: de tortilla de nixtamal, de pizzas a la leña y la experiencia de campo y cocina).

Además, explica Rafael, éste es un año difícil en el cual muchas personas verán reducido sus ingresos. Sin embargo, es importante saber que podemos ofrecer una buena alimentación para nuestras familias mediante la elaboración de recetas sencillas y económicas utilizando al maíz como ingrediente.

“Lo importante es que le gente coma rico y tenga un aprendizaje. Cada receta la acompañamos con su historia y datos culturales que hagan valorar su papel en nuestra cocina y alimentación”, cuenta Mier sobre la serie, en donde cada capítulo se compone de tres platillos o bebidas elaboradas a base de maíz.

El abanico de opciones es amplio, podrás aprender cómo con las mismas [palomitas](#) puedes preparar unas bolas acarameladas llamadas ponteduros, o bien transformarlas en [pinole](#) y consumirlo como cereal en la mañana acompañado de leche o agua.

“Igualmente verán lo simple que es preparar agua fresca de maíz tostado, un fresco tejuino o el tradicional atole”, dice Mier.



Fotografía: Celia Marín Chiunti

## UN MUNDO MAICERO

Para Sonia, otro empujoncito para concretar esta mancuerna fue el curso en línea que la fundación está impartiendo llamado **“Aprendiendo del Maíz”**. “Tomamos el curso y terminamos más enamoradas de este producto y sus derivados”. Y confiesa, por ejemplo, que tras saber otros datos sobre el tejuino, ya es una bebida indispensable en casa, La Aldea y en sus programas.

“Sin duda esta serie es una de tantas actividades que haremos en conjunto pues compartimos fielmente la misión de Fundación Tortilla: promover el uso de semillas criollas y el rescate de técnicas tradicionales llevadas a un escenario casero” agrega.



Fotografía: Celia Marín Chiunti

Otros de los consejos de preparación que puedes aprender en La Cocina del Maíz, lanzada en el canal de YouTube de Cocina al Natural y el Facebook de Fundación Tortilla de Maíz Mexicana, experimentar con diferentes maíces para elaborar pozoles; las diversas técnicas de nixtamalización, pues no es lo mismo nixtamal para tortilla, que para pozole o nixtamal harina de maíz para tamal; y la diferencia que existe entre un elote tierno y uno sazón, un conocimiento necesario para elaborar con éxito unos sabroso tamales colados.

“El eje es justo crear materiales que puedan acercar al maíz a casa, y procesarlo sin necesidad de grandes aparatos o utensilios ancestrales; hacerlo un ingrediente cotidiano”, puntualiza Mier.

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=leZaPNs0MhA>