

SEIS BEBIDAS A BASE DE MAÍZ PARA CELEBRAR LAS FIESTAS PATRIAS

Escrito por: Sacnicté Ortega y Paola Rodríguez
14/09/2021

Te compartimos las recetas de bebidas tradicionales de México elaboradas a base de maíz, perfectas para acompañar los platillos de tu cena mexicana.



Tanto calientes como frías, en México existe una gran variedad de bebidas que se elaboran a base de maíz y muchas de ellas son excelentes para acompañar los pozoles, antojitos, tacos, tostadas y múltiples platillos tradicionales de los festejos de las fiestas patrias. A continuación te compartimos seis recetas sencillas y deliciosas para preparar en casa:

Agua de maíz tostado

Ingredientes:

- ½ kilo de maíz
- Azúcar al gusto
- 2 litros de agua
- Hielo

Preparación:

1. Tostar el maíz en un comal a fuego medio hasta que reviente.
2. Moler el maíz tostado en un molino de mano o procesador de alimentos hasta obtener una harina fina.
3. Mezclar el maíz molido y el agua en un recipiente y colarlo con la ayuda de una manta de cielo.
4. Agregar azúcar al gusto y mezclar. Servir el agua de maíz tostado en una jarra con hielo.



Fotografía: Celia Marín Chiunti

Tejuino

Ingredientes:

- ½ kilo de maíz
- 1 cono de piloncillo
- Agua
- Sal de grano al gusto
- Limón al gusto
- Hielo

Preparación:

1. Limpiar y lavar los granos de maíz y ponerlos a remojar en un recipiente con tres litros de agua durante 24 horas.
2. Escurrir los granos remojados y envolverlos con un trapo húmedo.
3. Dejar germinar el maíz conservándolo húmedo dentro del trapo durante tres a cinco días. Asegurarse que el maíz se conserve húmedo, pero evitando un exceso de agua.
4. El maíz germinado debe procesarse una vez que sus raíces tengan una longitud aproximada de dos a tres centímetros (se debe procesar antes de que se generen los brotes verdes para evitar que el tejuino tenga un sabor amargo).
5. Moler el maíz germinado en un molino de mano, procesador o licuadora con un poco de agua.
6. Colocar tres litros de agua en una olla, poner al fuego y agregar el piloncillo para disolverlo.
7. Una vez disuelto el piloncillo, agregar el maíz molido y dejar hervir hasta que esté cocido el tejuino, como si fuera un atole.
8. Colar el tejuino y regresarlo a la olla de barro. Se conserva la olla a temperatura ambiente en algún lugar de la cocina y se deja fermentar de tres a cinco días dependiendo el gusto de quien lo prepara.
9. Se sirve con sal de grano, limón y hielo al gusto.

Mira la receta de agua de maíz tostado y tejuino en este video:

Visitar en youtube <https://www.youtube.com/watch?v=8X0MTQfxgN4>

Tascalate

Ingredientes:

- 500 gramos de maíz
- 100 gramos de cacao
- 50 gramos de semilla de axiote
- 2 litros de agua
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Tostar el maíz en el comal removiendo constantemente hasta obtener un tostado uniforme y reservar.
2. Tostar el cacao removiendo constantemente hasta obtener un tostado uniforme y reservar.
3. Pasar el maíz tostado por un molino una primera vez.
4. Después de una primera pasada, agregar cacao y axiote al maíz y volver a pasar por el molino, hasta que los ingredientes estén completamente integrados.
5. Seguir moliendo hasta obtener una harina fina y homogénea.
6. En una jarra con agua agregar una taza de la harina de tascalate, azúcar al gusto y mezclar. Servir con hielo.



Pozol de cacao

Ingredientes:

- [½ kilo de maíz nixtamalizado](#)
- 200 gramos de cacao
- Agua, la necesaria
- Hielo al gusto
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Moler el maíz nixtamalizado en un molino hasta formar una masa uniforme.
2. Tostar cacao, extender en un plato, enfriar y retirar cáscara.
3. Moler el cacao hasta obtener una pasta uniforme.
4. Mezclar la masa de maíz con la pasta de cacao hasta que estén completamente incorporados.
5. En una jícara, colocar un poco de nuestra masa de maíz con cacao, agregar agua y disolver la masa perfectamente en el agua. Agregar azúcar al gusto, remover y servir con hielo.

Si quieres conocer más acerca de la elaboración y cultura del pozol te invitamos a leer [esta nota](#).



Atole de maíz azul

Ingredientes:

- ½ kilo de maíz azul
- 4 litros de agua
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Limpiar y lavar el maíz.
2. Colocar en una olla dos litros de agua y ponerla al fuego hasta que hierva. Agregar el maíz al agua hirviendo hasta que esté bien cocido. Retirar del fuego y permitir que se enfríe.
3. Moler el maíz en la licuadora o molino de mano. Mezclar la masa de maíz con un litro de agua y colar en una coladera fina.
4. En una olla, poner a calentar un litro de agua hasta que hierva y agregar la mezcla de maíz molido. El atole debe agitarse constantemente para evitar que se pegue
5. Cocinar el atole por 20 minutos aproximadamente y agregar azúcar al gusto.
6. Servir el atole en un plato o taza de barro.

Este atole se conoce también con el nombre de puzkua y es muy tradicional en Michoacán, puedes conocer más sobre él en [esta nota](#).



Fotografía: Celia Marin Chiunti

Atole de palomitas

Ingredientes:

- 4 tazas de palomitas naturales
- 2 litros de agua

- Una rama de canela

Preparación:

1. Moler las palomitas en un molino de mano o en un procesador de alimentos hasta obtener una harina fina.
2. Diluir la harina de palomitas en medio litro de agua y reservar.
3. En una olla calentar el resto del agua junto con la rama de canela hasta que hierva.
4. Agregar el agua con la harina de palomitas y cocinar sin dejar de remover hasta que el atole esté bien cocido.
5. Servir caliente en un plato o jarro de barro.