TORTILLAS DE MAÍZ CON AMARANTO

Escrito por: Wendy Pérez
01/06/2021

Te compartimos los beneficios y recetas para enriquecer tus tortillas con este milenario cereal portador de nutrimentos esenciales que favorece la diversidad alimenticia.

Hacerse un taco de frijoles, usando una tortilla de maíz enriquecida con amaranto es aportarle al cuerpo cantidad y calidad proteica, y ahora Hirán Morán, bióloga e investigadora te explica ¿por qué?

“El amaranto es un cereal multifuncional que al ser añadido en la masa de tortilla, ya sea reventado, en harina o usando sus hojas, es como adelantarnos un paso pues ya con esto tenemos proteína vegetal de calidad, y si le sumamos leguminosas como el frijol, estamos aumentando su volumen proteico y de otros aminoácidos esenciales”, explica Hirán, coordinadora del Grupo de Enlace para la Promoción del Amaranto en México desde su fundación y hasta 2016.

Gracias a sus estudios multidisciplinarios respecto a la cadena de valor del amaranto y la generación de productos a partir de este cultivo y sus beneficios nutricionales, busca fomentar que en casa se emplee en algo tan común, como la tortilla.

“En el trabajo con el grupo de Enlace, hoy extendido a Puebla, Tlaxcala, Morelos, Oaxaca, Estado de México y CDMX, nos dimos cuenta de su potencial y que no sólo a través de las alegrías (golosinas) se podía integrar a la comida diaria.

“En las redes de la Mixteca y los Valles Centrales de Oaxaca vimos que es una práctica común sumar amaranto a las tortillas, y que resultaba un método muy accesible en nuestra misión de darle difusión a este cereal que, además, proporciona vitaminas A, B, C y D, calcio, hierro, fósforo y grasas saludables como el escualeno, iniciador del colesterol bueno”.

Fotografía; Hirán Morán

El amaranto, *huautli* o *kiwicha* es un alimento de origen mesoamericano, y fueron los mayas, aztecas e incas quienes popularizaron su cultivo y uso ceremonial.

“Esta planta posee semillas pequeñas muy duras que tienen que someterse a un reventado por calor para que surjan unas palomitas, con las que se hacen las alegrías o pones sobre un yogur o fruta. Pues éstas son añadidas directamente a la masa nixtamalizada cuando se están formando las tortillas”, describe la investigadora que tiene desde 2008 enfocada en el amaranto, gracias a estudios que arrancó en Tulyehualco, en la zona oriente de la Ciduad de México.

Otra forma de añadir a las tortillas es pulverizando el amaranto reventado, es decir, hacerlo harina, la cual mezclan con la de maíz.

Fotografía: Hirán Morán

“Incluso se pueden integrar a la masa las hojas de amaranto (generalmente licuadas cuando están tiernas). Lo vimos en Oaxaca y en otros estados, y hasta se pinta la masa de verde porque es tan fuerte el color de la hoja que la tinta”, dice Hirán, miembro del Sistema Nacional de Investigadores y participante activa en campañas de promoción de la milpa y productos nativos de Mesoamérica.

Cabe mencionar que estas hojas son ricas en calcio, fósforo, vitaminas y tienen más hierro que las espinacas.

Fotografía: Hirán Morán

Recordemos que la relación del amaranto y el maíz tiene su máximo representante en el ***tzoalli***, dulce prehispánico que combinaba en partes **palomitas de maíz** y amaranto reventado, más miel de agave, y que con el paso de los siglos y las conquistas se conservó con el nombre de alegría.

Hoy la golosina sigue vigente en comunidades del país, junto a preparaciones de atoles, tamales, sopas, moles y aguas hechas con este producto y maíces criollos, que además de nutrición dan textura a los alimentos.

“Me gusta hacer esta analogía: Sabemos que el maíz viene de la especie *Zea mays L.* y que en México hay cerca de 60 razas definidas; en el caso del amaranto tenemos en México dos especies predominantes, la *Amaranthus cruentus y Amaranthus hypochondriacus* con la mayor diversidad de formas de vida, tamaños, colores de la panoja, precocidades, rendimientos y adaptaciones, principalmente en el centro de México, pero no hemos podido identificar todas las razas”, añade.

Hay pocas razas que ya tienen registro en el Sistema Nacional de Inspección y Selección de Semillas (SNICS), pero la mayor cantidad de diversidad continúa en las parcelas de los productores y se identifican con nombres locales.

“Por ejemplo, en Santiago Tulyehualco, donde he hecho mucha de mi investigación, hay una llamada “rojita”; en Morelos otra bautizada como “payasita”; en Tlaxcala está la “purpura”, en cada zona tenemos variedades locales que apenas estamos identificando”, manifiesta la impulsora de la Feria Nacional del Amaranto y del nombramiento como Patrimonio Cultural Intangible de la Ciudad de México, a la alegría de Tulyehualco.

Para Hirán, la herencia biológica y gastronómica del amaranto se debe compartir, y no hay un mejor vehículo que en un tortilla.

“Recuerden que la presencia de su proteína de calidad evita la anemia en los niños que, combinada con los carbohidratos contenidos en la tortilla, ayudan al aporte de energía para las funciones biológicas, en procesos tan especifico como el desarrollo neuronal; además, uno de los aminoácidos que tiene el amaranto es precursor de las hormonas que nos generan felicidad, ¿qué más se puede pedir?”, finaliza y te deja varias recetas para que hagas en casa tortillas con amaranto, ¡disfrútalas!

Fotografia: Hirán Morán Bañuelos

AMARANTO REVENTADO

6 PORCIONES

100 gramos de semillas de amaranto.

PREPARACIÓN:

En una sartén antiadherente y bien caliente, agregar la mitad de las semillas y tapar la sartén.

Remover constantemente para que no se quemen o peguen las semillas.

Revisar si comienzan a inflar y remover en todo momento.

Retirar del fuego y repetir el proceso con la otra mitad de semillas.

Guardar en un lugar fresco y sin humedad.

HARINA DE AMARANTO

4 PORCIONES

500 gramos de amaranto reventado

PREPARACIÓN:

Colocar las semillas reventadas en la licuadora y poner muy bien la tapa.

Comenzar a moler con velocidad baja e ir subiendo.

Revisar que no queden semillas reventadas enteras.

Guardar esta harina en un lugar seco.

TORTILLAS CON AMARANTO

1 taza de harina de amaranto

2 kg de **masa de maíz nixtamalizado**

200 a 300 mililitros de agua

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina de amaranto con la masa de maíz.

Agregar un poco de agua y amasar hasta obtener una masa homogénea. Seguir agregando el agua necesaria hasta formar una masa suave y moldeable no demasiado húmeda.

Hacer bolas de masa y prensar hasta obtener la forma deseada.

Cocinar en un comal, plancha o sartén.

Visitar en youtubehttps://www.youtube.com/watch?v=QyEIdSMocrQ

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org