

# ¡Viva México! y Pozole



En México encontramos muchos platillos con orígenes muy antiguos; tal es el caso del “Pozole” el cual es uno de los platillos más representativos de la tradición del país.

La palabra Pozole (Del náhuatl *pozolli*, 'espumoso', de *pozol* 'espuma') es un platillo de México que se consume durante todo el año y es representativo de las fiestas patrias.

Los ingredientes de composición básicos del Pozole el cual es una sopa regional de granos de un tipo especial de maíz llamado cacahuazintle, a la cual se le agrega carne de cerdo o pollo; así como una serie de otros ingredientes al momento de servirse considerados como guarnición los cuales el comensal sirve a su gusto.

El Cacahuazintle o Cacahuacintle (Del náhuatl *cacahuacentli* 'mazorca o piña de cacao, maíz como cacao', de *cacahuatl* 'cacao' y *centli* o *cintli* 'maíz en mazorca') es una variedad de maíz de mazorca grande y grano más blanco, redondo y tierno que el maíz común originaria de México.

Estos granos de maíz al hervir se revientan y lucen como espuma en el caldo. Esta forma de cocinar el maíz es prehispánica y, según relata Fray Bernardino de Sahagún, durante las fiestas en honor del dios Xipe-Totec la deidad de la primavera y de la nueva vegetación que cubría la tierra, representado como "el desollado" se preparaba este platillo. Durante esta celebración donde se llevaba a cabo un sacrificio humano se dice se le enviaba un Pozole a Moctezuma preparado con un muslo de algún prisionero que era sacrificado y desollado argumentando que era la mejor forma de comerse a un “Tlaxcalteca” Otras versiones aseguran que se trataba de un muslo de guajolote y no de carne humana.

Antes de la Conquista, el Pozole prehispánico solo era preparado con maíz y carne de guajolote ya que el cerdo formo parte de los nuevos productos introducidos por los conquistadores.

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

El proceso de preparación del Pozole es largo aunque en realidad no es tan complicado, además de que es perfectamente posible preparar el platillo en cantidad abundante debido a que el ingrediente principal es rندidor y barato. Es por eso que el Pozole es considerado una comida "de fiesta", pues es posible preparar cantidades importantes para satisfacer a una gran cantidad de personas y de forma nutritiva ya que tiene en su composición ingredientes de los tres grupos de alimentos. Es considerado como uno de los platillos típicos para consumir en la fiesta del 16 de septiembre, día en que se celebra la Independencia de México.

## MARTHA SÁNCHEZ

Hay distintos tipos de Pozole, principalmente el rojo típico de Sinaloa y Jalisco, que toma su color por la adición de chile durante la cocción, el verde típico de Guerrero, que usa tomate verde y el blanco, sin chile del cual se derivan los anteriores. A todos se les puede agregar chile molido o salsa justo antes de comerse. También hay versiones vegetarianas, que sustituyen la carne por setas o champiñones, y con pescado o mariscos en lugar de carne. Al pasar del tiempo, como casi todo, la gastronomía ha evolucionado y ha encontrado nuevas formas de crear una ilusión al paladar con nuevas versiones.

La preparación del Pozole es rigurosa, lo que evita que sea indigesto, ya que los granos de maíz se procesan de tal forma que se les retira la piel que recubre el grano y se descabezan uno por uno. Antes de ser cocinado, el maíz debe ser limpiado y descabezado. Existen varias técnicas para ello, al maíz se le mezcla cal; se pone a fuego vivo con suficiente agua hasta llegar al hervor, se remueve muy bien con una pala de madera, se retira del fuego y se deja reposar toda la noche. Al día siguiente, sobre un canasto o colador y bajo agua fría, el maíz se frota para que se desprenda la piel. Luego se quita la cabecita a cada grano (germen) tarea a la cual llamamos “descabezado” para que revienten bien los maíces.

Una vez finalizado el precocido y reposo de los granos de maíz, se elimina la solución de cal enjuagando muy bien los granos, para proceder a un segundo cocimiento intensivo de varias horas a fuego lento, hasta lograr que los granos de maíz estallen debido al cocimiento.

El maíz sobre-cocido simplemente se fractura progresivamente durante el cocimiento, y adquiere una forma similar a la de una flor.

Una vez que los granos de maíz han estallado, es posible agregar las carnes y demás ingredientes que determinarán la variedad para que la sopa adquiera el sabor final. Para un buen Pozole, se requiere un buen caldo.

El Pozole se sirve en un tazón profundo generalmente de barro para que conserve la temperatura. Siempre va acompañado por separado de otros ingredientes que realzan todavía más el sabor y dan variedad. Entre estas guarniciones podemos mencionar: lechuga finamente rebanada, cebolla picada, orégano molido, limones en mitades, rodajas de rábano, aguacate, queso fresco, tostadas de maíz, chile molido y chicharrón. En Chilpancingo antes se comía el Pozole acompañado de sardina, lamentablemente esa costumbre ya se perdió. Esos ingredientes por regla general, se colocan en la mesa antes de la comida, para que cada comensal se sirva según la cantidad que desee.

Hablando de otros complementos, el mezcal es la bebida tradicional para el maridaje perfecto con el Pozole, sobre todo si se trata del traído desde Tixtla, Chilapa, Chichihulco o la Montaña, que puede ser amargo, reposado, blanco o mezclado con damiana que, según se dice, tiene propiedades afrodisíacas.

## MARTHA SÁNCHEZ

"Vamos por un pozolito" ¿Nos resulta familiar esta frase? Se sirve en muchos restaurantes y algunos de cadena, se preparan en todas las casas, y hay infinidad de pozolerías en pueblos y ciudades las cuales tradicionalmente abren sus puertas por la tarde-noche. Algunas otras improvisadas que solo funcionan los jueves, "el día oficial" para comerlo.

Los parranderos aseguran que es remedio infalible para curar las crudas, y es un clásico en las bodas ya entrada la madrugada, para terminar la celebración nupcial. Sin duda, se trata de un platillo de tradición.

Tanta presencia tiene este alimento en la sociedad particularmente en el estado de Guerrero que el gobierno municipal organizó el primer festival del Pozole y el Mezcal en Chilpancingo.

Y para concluir comento que en *La leyenda del Pozole*, se menciona a un hombre tan flojo que un buen día decide hacerse el muerto para ya no tener que trabajar. Sus afligidos familiares deciden velarlo con una gran fiesta a la que acude todo el pueblo. Sin embargo el perezoso no contaba con que Doña Petra, la mejor cocinera de la comunidad, llegaría con una gran olla de Pozole. Al oler el aroma del guiso, el personaje se levanta de su féretro ante la mirada aterrorizada de los presentes y se disculpa diciendo "Es que este Pozole es tan sabroso que levanta hasta los muertos".

### Pozole Rojo estilo Jalisco

#### Ingredientes

#### Para 6 porciones

Para el previo del maíz (retirar hollejo y descabezado):

Agua 2 l

Maíz Cacahuazintle 1 Kg.

Cal 15 gr.

Para Precocer el maíz (reventado): [m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

Agua o caldo de carne 2 litros

Cebolla 1 pza

Ajo 4 dientes

Para dar sabor al Pozole:

Espinazo de cerdo 500 gr.

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)



## MARTHA SÁNCHEZ

Cabeza en trozo o manitas de cerdo 500 gr.

Pulpa de pierna o lomo de cerdo en trozo 500 gr.

Chile ancho desvenado y despepitado 50 gr.

Chile guajillo desvenado y despepitado 50 gr.

Sal y pimienta al gusto

*Para acompañar el Pozole (guarnición):*

Lechuga o col ½ pieza

Rabanitos 1 manojo

Limonos 6 piezas

Aguacate 1pza

Orégano 20 gr.

Chile piquín 5 gr.

Tostadas de maíz 12 piezas

### Material de trabajo

Olla

Cuchillo

Tabla de picar

Pala de madera

Liquidadora

Colador



MARTHA SÁNCHEZ



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

### Modo de preparación

*Para el previo del maíz (retirar hollejo y descabezado):*

En una olla combinar todos los ingredientes moviendo con una pala y llevar al hervor a fuego alto.

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

## MARTHA SÁNCHEZ

Al llegar al hervor, retirar del fuego. Tapar la olla y dejar en reposo durante 8 hrs.

Posteriormente, colar el maíz eliminando el líquido. Bajo agua nueva, frotar entre sí los maíces para deshollejarlos por completo y quitarles grano por grano la “cabecita” que es el germen. Enjuagar muy bien para eliminar cualquier resto de cal.

Para Precocer el maíz (reventado):

Se vacía en una olla amplia con los 2 l de agua, la cebolla partida por la mitad y los dientes de ajo sin pelar.

Llevar al hervor y cocinar a fuego bajo hasta que el maíz reviente aproximadamente 1 hr. Si fuera necesario agregar más agua, ésta deberá estar caliente.

Para dar sabor al Pozole:

Una vez que el maíz está cocido y reventado agregamos a la olla el espinazo, los trozos de cabeza de cerdo y la pulpa en trozos.

Asar los chiles. Tomar un poco del líquido de cocción del Pozole para remojar los chiles y licuarlos. Colar y agregar a la cocción principal de las carnes.

Mantener la cocción a fuego medio durante 50 minutos o hasta que las carnes estén suaves.

Salpimentar al gusto.

Una vez listo el Pozole, extraer las mitades de cebolla y los dientes de ajo.

Para acompañar el Pozole (guarnición):

Lavar y desinfectar todos los productos vegetales

Cortar la lechuga en tiras delgadas (chiffonade), rebanar los rabanitos, cortar en mitades los limones, extraer la pulpa del aguacate y rebanar.

Presentar todos los ingredientes en tazones por separado incluyendo el orégano, el chile piquín y las tostadas.

## MARTHA SÁNCHEZ

Para servir:

Porcionar el Pozole caliente en tazones de barro sirviendo una mayor cantidad de maíz que carne y permitir que el comensal “vista” a su gusto con las diferentes guarniciones.

Para acompañar sugiero un mezcal blanco o reposado.

### Fuentes

Gironella De ´Angeli, Alicia y Giorgio, *Larousse de la Cocina Mexicana*, Larousse, 2006

Rivera, Guadalupe, *Nuevo Cocinero Mexicano en forma de Diccionario*, México, Grupo Editorial Miguel Ángel Porrúa, 1998, p. 482.

Varios, *Cocinar en Jalisco*, México, Landucci Editores , 2003, p. 80



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)