

Fecha 25.08.2022	Sección Menú	Página 7
---------------------	-----------------	-------------

UN PROCESO ANCESTRAL QUE BENEFICIA

Kenia se nixtamaliza!

México enseña cómo aprovechar mejor el maíz a los africanos. Los atoles, tamales y tortillas están presentes

RAQUEL DEL CASTILLO GARCÍA
raquel.delcastillo@eluniversal.com.mx

La nixtamalización es una técnica con la cual, además de que es más fácil retirarle el hollejo al maíz, ayuda a que nuestro cuerpo aproveche mejor los nutrientes no solo de este cereal, sino de nuestra comida del día. Al fijar el calcio, se liberan precursores de la niacina y se mejora la biodisponibilidad de las proteínas. Al suavizar el grano, es más fácil digerirlo.

CONTRA EL HAMBRE EN EL MUNDO

Recientemente, mediante una colaboración internacional, un cuerpo académico del Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT), la Embajada de México en Kenia y Fundación Tortilla, encabezada por Rafael Mier, visitaron Kenia con el motivo de enseñar el proceso de nixtamalización para que las familias lo integren a sus hábitos alimenticios como una alternativa para aminorar los problemas de desnutrición e inseguridad alimentaria que padece este país africano.

"Lo que queremos promover es que la gente aprenda a consumir el maíz de diferentes maneras porque aquí solo hay cinco o seis maneras

de consumirlas", comentó Mier en entrevista para Menú de El Universal. Además añadió que, durante esa visita, los locales aprendieron a elaborar atoles, tamales, antojitos y tortillas de manera muy positiva.

OTROS HALLAZGOS

Otro aprendizaje que dejamos fue mostrarles que el huitlacoche, el hongo de la mazorca, también se come. "Ellos no sabían que este hongo es comestible, así que al ver que una de las mazorcas lo tenía, lo aprovechamos para enseñarles que este ingrediente es muy rico en diferentes preparaciones, comenta Rafael.

El tequesquite también se encuentra en Kenia, así que en las siguientes visitas de la comitiva mexicana les enseñarán cómo aprovecharlo.

¿CÓMO LLEGÓ EL MAÍZ A ÁFRICA?

Hace 500 años, comerciantes portugueses lo introdujeron, el cual al sembrarse se adaptó, sobre todo en Kenia, Malawi, Sudáfrica, Zambia y Zimbabue, quienes son grandes consumidores de este cereal mesoamericano. Uno de los platos icónicos es el ugali, realizado con harina de maíz y agua, muy parecido a una tortilla para acompañar pescados y carne. ●



Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 3
\$ 98040.00
Tam: 760 cm2

Fecha
25.08.2022

Sección
Menú

Página
7

FOTOS: ESPECIAL



CAL Y MAÍZ. Lo necesario para lograr la técnica de la nixtamalización en cualquier parte del mundo.

Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 3

Fecha 25.08.2022	Sección Menú	Página 7
----------------------------	------------------------	--------------------



ANTOJITOS Y MÁS. Una alternativa para vender y enriquecer la dieta: atoles, tamales y tacos.



Rafael Mier. Director de Fundación Tortilla, difusor de la cultura del maíz y sus derivados.



FOTO: ESPECIAL

MAÍZ NATIVO. En África tienen 500 años cultivando este ce-