



BY SEENA CHRITI



El Maíz — Nuestra Raíz

Este mes tenemos como tema principal el real estate, que en español se dice bienes y raíces, término que me parece muy apropiado porque cuando uno toma la decisión de tener un hogar, hay una expresión en México que dice: “echar raíz” que significa, asentarse y sentar bases para una vida futura.

En esta reflexión en torno a las raíces latinas de los distintos países que todos tenemos busqué el alimento que pudiera englobar el termino raíz/origen de la mejor manera y decidí investigar sobre el maíz.

El maíz es el grano más importante de México, gracias a su domesticación hace miles de años, su planta proporcionó a grupos humanos cantidades suficientes de granos para alimentarse, a esto también contribuye el descubrimiento milenario de las diferentes preparaciones que se pueden hacer con este grano tan versátil, así como el provecho de sus bondades nutritivas.

Fue tan importante durante la época prehispánica en la dieta, que puede considerarse como uno de los factores de transformación de una sociedad nómada de cazadores a una sociedad de agricultores sedentarios. De hecho, del descubrimiento del maíz y su influencia en la sociedad derivaron gran parte de las características, sociales, económicas y religiosas de los pueblos Mesoamericanos.

El maíz fue siempre importante pero tuvo cambios en las distintas épocas en la cantidad de su consumo y razón por la que se consumía. Durante el periodo preclásico temprano (aprox. Desde el 2500 al 1200 BCE) se consumía moderadamente pero era utilizado para actos rituales preparando bebidas fermentadas para el consumo durante ceremonias religiosas, y también en la mitología Náhuatl se narraba que adivinaban el destino de la gente aventando granos de maíz.

Fue hasta el año 1000 BCE que el maíz formo una parte principal de la dieta. Para los mayas era más un alimento para la élite que para la gente común. En la época previa a la conquista fué el alimento esencial; esto se debe también a el aumento de la población, con una creciente complejidad del sistema político, y de las relaciones económicas y el hecho de que sus granos pudieran almacenarse por mucho tiempo contribuyeron a que se convirtiera en definitiva en el alimento esencial de la dieta.

Con la conquista española y todos los cambios culturales, económicos y sociales que esto trajo, el maíz y su consumo fueron de las cosas que sobrevivieron de la cultura indígena.

Actualmente el maíz no solamente aporta la mitad de las calorías que consumen los mexicanos, sino que alegra nuestras mesas todos los días con alimentos que aunque tuvieron cambios e influencias de otras culturas siguen manteniendo su esencia.

Para los pueblos agricultores de Mesoamérica el maíz no solo representa el alimento fundamental y la base de su gastronomía, sino que también es visto como un símbolo mítico de profundo arraigo histórico como la esencia misma del ser humano. El mejor ejemplo se encuentra en el libro del *Popol Vuh*, ahí se cuenta que tras algunos intentos fallidos, los dioses pudieron crear a los seres humanos de una mezcla de maíz blanco con maíz amarillo.

Los seres humanos anteriores a nosotros creían que estaban formados de maíz. Era una deidad, su esencia, su base, no únicamente el alimento de su sustento sino era parte de su todo, la razón de su existencia, su raíz.

Es por eso que en este mes en el que resaltamos y profundizamos en los bienes y raíces, yo me tomé la libertad de tomar la palabra raíces y relacionarla con el alimento que es precisamente la raíz y origen de nuestra cultura Latina el maíz.

A continuación les quiero presentar uno de los platillos favoritos de mi familia se llama Pastel Azteca y es como una versión muy mexicana de la lasgana y esta hecha a base de tortillas de maíz en capas con otros ingredientes. 🇲🇽

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de maíz (mínimo 24 tortillas)
- Aceite para freír
- 2 latas de champiñones rebanados
- 1 cebolla
- 2 latas de maíz
- 8 chiles poblanos cortados en rajas.
- 2 o 3 C. crema ácida
- 4 T. queso mozzarella rayado
- 4 T. de salsa verde

Freír las tortillas en aceite hasta que brillen, sin endurecerlas. Quitar el exceso de aceite con toallas de papel y dejar a un lado.

Saltear las cebollas hasta dorar, agregar los champiñones, maíz y chiles poblanos en rajas. Sazonar con sal.

En un pyrex poner una capa de las tortillas fritas, después una taza de salsa verde. Agregar parte de mezcla de verduras y crema arriba, así como queso mozzarella rayado.

Repita estos pasos las veces que sea necesario, como 2 o 3 veces y terminar con una capa de tortillas, crema, salsa y queso.

Hornear a 350 F. durante una hora o hasta que este dorado.