



BY SEENA CHRITI

Achiote / Annatto

En este artículo quisiera platicarles acerca de un condimento muy utilizado en varias culturas latinoamericanas desde tiempos prehispánicos. Se trata del Achiote, que se usa como condimento, y también como colorante y para usos medicinales. Proviene de las semillas de la planta Bixa Orellana, y se deja secar el fruto y de estas semillas trituradas se obtiene la pasta de Achiote tan utilizado para cocinar.

El Achiote se ha utilizado de distintas formas, antiguamente antes de la colonización española en América, ya era utilizado por muchos grupos indígenas, en Nahuatl lo llamaban achiotl, lo molían y lo hervían y lo utilizaban para obtener su color y con este se pintaban la cara y el cuerpo. También era utilizado con usos medicinales como diurético, para quemaduras entre otras cosas. Se creía que también tenía virtudes afrodisiacas y existe una leyenda que los Dioses de la fecundidad Xipe Totec y Xochipilli se pintaron con este pigmento en códices y muros.

Los indígenas Tsachilas en Ecuador, los varones se arreglan sus cabellos con el fruto y el color de esta planta. Según su historia, o leyenda, hubo un brote de viruela y fiebre amarilla que comenzó a afectar grandemente a los primeros habitantes Tsachilas, y por casualidad o por revelación de uno de sus dioses, descubrieron que al pintarse el cuerpo con el pigmento de achiote, se podrían proteger de estas enfermedades. A partir de entonces empezaron a utilizarlo en sus cabezas y es el elemento característico de este grupo.

En el México prehispánico se le consideraba una planta sagrada y por ello no se utilizaba tanto gastronómicamente. Relacionaban su color rojo con la sangre. Sin embargo los mayas lo elaboraban con Cacao y realizaban una bebida espumosa que utilizaban en sus rituales y ceremonias, también preparaban platillos y salsas coloridas con este condimento.

Después del descubrimiento de América el Achiote fue introducido por los españoles y los portugueses a Europa y Asia. Fue utilizado para teñir pieles, telas, seda, lana, huesos, y productos lácteos como quesos, mantequillas, etc.

En México donde más se consume es en Tabasco, Quintana Roo y Chiapas, pero también es consumido en otros países de Latinoamérica con Bolivia, Colombia, Brasil, etc.

El Achiote o Annatto se llama de muchas distintas maneras: Achiote como ya mencionamos por los Nahuatls, Urucul por el grupo Tupi Guarani de la región amazónica, los del Caribe le llaman Annatto, los filipinos Achuete y Roucou en Trinidad y Tobago, Martinique y Guadalupe.

El Achiote de Yucatán es el que más se conoce mundialmente y el que más se come en México. Es muy importante para la cochinita Pibil, chorizos, longanizas, etc. La pasta de achiote le da un sabor ahumado a carnes, pescados y pollo.

Cuando es utilizado en pequeñas cantidades como colorante de alimentos no tiene gran sabor, sin embargo al utilizarse en cantidades más grandes para impartir sabor, se siente un sabor terroso, como de pimienta con un poco de acidez. Se mezcla siempre con jugo de naranja, y vinagre que complementan estos sabores perfectamente. 🇲🇽

Pescado con Achiote

3 ½ Oz. De Pasta de achiote
 2 dientes de ajo
 ¼ de cebolla picada
 1 Cda. De orégano seco
 ½ T. de Jugo de naranja
 1 Limón
 ½ T. vinagre blanco
 174 cedita. Canela
 ½ cedita de comino
 Pizca de Nuez moscada.
 3 Lbs. de Tilapia en filete.
 ¼ piña fresca rebanada finamente
 ½ T. agua.

Salsa de habaneros y cebollas moradas. En la licuadora agregar el Achiote, ajo, cebolla, orégano, jugo de naranja, vinagre, limón, canela, comino, nuez moscada y agua. Mezclar hasta que quede una pasta homogénea. Poner el pescado en un pyrex y poner esta mezcla encima y marinar durante 1 hora. Antes de hornear agregar pedazos de piña y cebollas moradas marinadas. Hornear a 375F Durante 25 a 30 minutos. Servir con más piña fresca y salsa de habaneros con cebolla morada.

Salsa de Habaneros con Cebolla Morada

1 o 2 chiles habaneros sin semillas y rebanados finamente
 4 cebollas moradas rebanadas finamente
 1/3 T. vinagre
 1/3 T. Limón
 1 T. de jugo de naranja
 Sal y pimienta al gusto
 Mezclar todos los ingredientes desde la noche anterior y dejar en refrigeración. Se sirve a temperatura ambiente para que tenga más sabor.

