

Todo lo que se puede hacer con un grano de maíz

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Hace algunas semanas mi padre me hizo el favor de llevar a casa una buena cantidad de **elotes**, algo así como unas 100 piezas o quizá un poco más. De pronto, me dio flojera y cruzó por mi mente la idea de regalar la mayoría con el pretexto de compartir.

Pero ese día amanecí con mucha energía, llevé a mi hija a la escuela y puse manos a la obra. *Si lo piensas mucho no haces nada*. Es una frase que me digo a mi misma para que las cosas que se tienen que hacer se hagan. Sacamos todas las **recetas familiares** para convertir ese gran número de elotes en manjares, y para que ninguno se perdiera. Conecté la música en automático en mi cabeza. Y el ritmo quedó sentado para toda la mañana de equilibrar sabores, probar y repetir.

Así que comenzamos por hacerlos solo **cocidos**, otros en esquite que en el pueblo de mis padres es rebanar los elotes y asarlos rociándolos con salmuera (agua con sal de grano), tapparlos y esperar a que el vapor haga su magia. Después se comen con limón y sal, con crema y queso, con chile seco molido, con mayonesa o con un poco de mantequilla.

Después rebanamos algunos y los licuamos para hacer **tamales** estilo Mexticacán, sin relleno por que se sirven con una salsa de tomate hecha en molcajete y para los más golosos con crema y queso de mesa. Esto si son salados y si no, no se cuelean y se rellenan de pasitas. Esa no es la costumbre en mi casa. Es un gusto escoger las hojas frescas para los tamales, justo pensaba eso cuando la persona que me ayudaba mencionó: *La naturaleza provee todo*. Y es verdad. Las manos, las ideas, el gusto por hacer y claro la energía de cada persona es distinta, pero; sin elotes no hay tamales.

Se llegó la hora del **desayuno** y ya teníamos mucho con que comenzar. Destapamos la olla y el aroma a tamal trajo los recuerdos de niña, en casa de mi abuela, los días de vacación y flojera, despertaba y había tamalitos calientes esperando en la mesa, té de hojas de guayabo, naranjo amargo o canela. Tomé el gusto por la comida, porque esas mujeres me ofrecían el cielo en un plato y las nubes en una taza de agua caliente.

Ahora es mi turno y el trabajo de hacerlos se recompensa cuando los ruiditos propios del gusto emergen. ¡Mmmmm! Amo cocinar y no tanto por que sea buena, sino porque lo llevo en la sangre, literalmente. Hoy, construimos nuevos recuerdos, estaremos en la memoria de otros y, si tomamos la nutrición como base, los elotes estarán en el ADN de todos... la tierra y sus dones.

Hombres de maíz. Cuando lo leí de pequeña en la escuela, sólo era una historia maravillosa. Una manera de entender el mundo. Al crecer y adentrarme en la nutrición y las ciencias de la salud, me sorprendió lo cercano a la realidad. Es una alegría. Somos a nivel físico de maíz y de vegetales, de

lácteos, de carne, de semillas y de miel, etc. Estamos hechos de todo aquello que comemos. No podemos evitarlo.

Entonces cobra sentido **amar la tierra**, amar las manos y los corazones que la conocen, los que llevan sus ciclos y curan sus heridas. Los que la defienden. Podemos bendecir y darnos cuenta de que vivimos en el ombligo del mundo. Mi padre suele repetir esa frase. *El ombligo del mundo...* sonaba muy presuntuoso. Hasta que, por una tarea de la escuela de mi hija, me tocó investigar con ella los ecosistemas de Jalisco. ¡No podía creer lo que leía! prácticamente vivimos en un micro universo rodeados de una variedad de ecosistemas, desde playa a bosque, incluyendo la zona urbana, la flora y fauna supera países completos, producimos una cantidad de alimentos que nutre al mundo gracias a las exportaciones.

Nos rodean otros estados productores y llenan nuestros mercados con colores con vitaminas y minerales extraídos de otras tierras y climas, directo a nuestra boca. “**Variedad**”, llegó a mi cabeza. No cantidad. Variedad y calidad.

Estaba disfrutando de mis pensamientos, cuando caí en cuenta que aún no terminaba del todo los elotes. Así que nos dimos a la tarea de hacer **pastel**, sin harinas extras, sólo con elote morado y blanco de grano mixto y prácticamente cosechado ese día. *¿Pueden sentir el aroma, la leche de cada grano al cortarlo, lo dulce que es incluso crudo? ¿Lo han probado? No, no se van a empachar.* ¡Lo prometo! Entonces agregamos huevo, mantequilla de pueblo (lo que es realmente mantequilla), azúcar morena y un poco de vainilla. Cuatro panes salieron del horno, la casa se transformó en una melodía compleja y deliciosa de aromas; estábamos en un horno todos, pero valía la pena. Uno se nos tostó, porque la cocina es celosa, si la descuidas un minuto todo lo que no quieres pasa.

La mañana había terminado y aquel montón de elotes ahora se había convertido en muchas de sus versiones. Mi papá descansaba en el sillón y, cuando tomé un minuto para estar con él, me miró y me dijo: “*¡Todo lo que se puede hacer con un grano de maíz!*”. Sus palabras me llevaron por muchas emociones.

Me sentí feliz, conectada y agradecida por recordarme que somos parte de esta tierra, y no me refiero sólo geográficamente a vivir en México, donde el maíz prácticamente lo es todo. Sino a la maravillosa sensación de saber que **la tierra provee**, y de que somos capaces de transformar sus regalos en algo aún más complejo, quizá más completo cuando le sumamos cariño, historia y compañía.

Y es que **el maíz es muy nutritivo**, dependiendo de la variedad nos aporta: carbohidratos, vitaminas del complejo B, E y C, potasio, magnesio, hierro, zinc, sodio y fósforo; proteínas, ácido fólico, etc. Es sumamente versátil. Y, al combinarlo, sus proteínas son mejores. Como los tacos de frijoles, por ejemplo.

Tenemos tantas **preparaciones de maíz**. Desde básicas y gourmet como los tamales en todas sus variedades y gustos por región, uchepos, oaxaqueños, sordos, dulces y salados, con carne y ahora veganos. Totopos, tortillas, pozole, blanco, rojo, de grano tierno, pan, galletas de horno, tacazotas, atoles, pinole, gorditas, sopes, dobladitas; y puedo seguir y seguir hasta la comida de calle y de miedo porque son una bomba.

Al final del día había un mar de hojas y cabellos de elote por todos lados; mi hija disfrutaba de jugar con **los moloncos**, que son las mazorcas que no alcanzaron a desarrollarse y son perfectas muñecas de vestidos verdes, son materiales para casitas, puentes y mucho más en la imaginación de una

pequeña. Incluso hizo un té de cabellos de elote porque la abuelita se lo presumió y ella quería saber a qué sabía. Y claro, con el resto hizo camas y una corona de cabellos que intentaba usar de peluca.

Un día cualquiera te llega la idea correcta, te inspiras y **el corazón se llena de agradecimiento** por aquello que parece pequeño o insignificante pero que te mantiene en esta tierra. No metabolizamos el aire, o la luz solar como las plantas. No asimilamos la lluvia o transformamos el fuego en energía interna. Comemos... y todo lo que ello implica está en el terreno amoroso de dar, de darse. De recibir y agradecer.