



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA MEXICANA DA VANGUARDIA

POZOL CHIAPANECO Y TLAYUDA OAXAQUEÑA

PROFESORA

MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

18 DE MARZO DE 2021

VILLAFLORES, CHIAPAS

POZOL CHIAPANECO

El pozol, del náhuatl pozolli, es una bebida espesa, a base de cacao y maíz de origen mesoamericano que sigue siendo consumida y muy popular al sur de México, en especial en el estado de Tabasco, donde es la bebida tradicional y originaria. Originalmente los Mayas de Chiapas lo llamaron buk'a. Gracias a las rutas comerciales, su consumo se extendió a Chiapas, Yucatán, así como parte de Centroamérica, en particular en comunidades indígenas; antiguamente era igualmente consumido en diversas regiones de Oaxaca y el sur de Veracruz en México.

En diversas crónicas de los conquistadores, se especifica que las mujeres indígenas remojaban y cocían el maíz en cal para retirar el "hollejo", después lo molían sobre un metate (piedra) y hacían bolas de maíz de diferentes tamaños para después envolverlas en hojas vegetales, dárselas a quienes iban a trabajar al campo, a los caminantes y a los viajeros. Para prepararlo, disolvían la bola de pozol en agua en una jícara. De esta manera, la bebida refrescaba, alimentaba y era fácilmente transportable.

Existen cinco variedades de pozol, el pozol con cacao, pozol sin cacao, pozol de camote y pozol agrio. Así mismo existen personas que degustan el mismo, ya sea añadiendo azúcar o chile para explotar el sabor del mismo.

Para hacer el pozol con cacao se "nixtamaliza" el maíz hirviéndolo en agua con cal (hidróxido de calcio) durante aproximadamente dos horas, hasta que se hinchan los granos y se desprenden las cáscaras. Los granos se frotan con las manos y, dependiendo de la zona donde se prepare, se envuelven en hojas de plátano. Se muele (originalmente en metate) y se agrega cacao, se le mezcla y se hace una sola masa y, por último, se bate en agua, puede servirse a temperatura ambiente o frío. Para elaborar el pozol sin cacao se siguen los mismos pasos anteriores, exceptuando el agregarle cacao, en este caso la masa adquiere un color blanco. El pozol de camote es muy similar al pozol blanco solo que se mezcla puré de camote con la masa de maíz.

Para el pozol agrio, se deja fermentar la masa 4 o 5 días y en ocasiones dos semanas o más hasta que le sale moho, es muy rico en penicilina además de ser un buen remedio para la resaca. Una vez fermentada la masa, se bate en agua y se bebe.

Existe otra variante del pozol, llamada chorote, la cual se logra fermentando una mezcla de masa de nixtamal y cacao molido.

El pozol puede tomarse simple o con azúcar, dependiendo del gusto de la persona, aunque también se le puede agregar leche u horchata.

En Chiapas es muy común también encontrarlo en casi todas las comunidades del estado. En ciudades como Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal de las Casas, Tapachula, Tonalá y Chiapa de Corzo, entre otras, existen muchas "pozolerías" y puestos de aguas frescas, en donde se puede degustar esta bebida. En la actualidad los trabajadores chiapanecos que laboran en los campos, preparan aún esta bebida con un doble propósito: quitar la sed y calmar el apetito.

El pozol, por tradición, suele servirse en un recipiente natural, llamado jícara, fruto del árbol llamado jícaro *Crescentia cujete* y *Crescentia alata*, que lo conserva fresco y resulta muy útil al momento de efectuar el acostumbrado movimiento elíptico que permite a la bebida revolverse con el asiento de la misma.



TLAYUDA OAXAQUEÑA

La tlayuda, también conocida como clayuda (ya preparada), es una tortilla de maíz típica del estado de Oaxaca, en México. Suele tener un diámetro de 30 centímetros o más; se dora sobre un comal, lo que le brinda mayor dureza que a una tortilla convencional, con una consistencia quebradiza y correosa. Debido a su espesor y cocimiento, garantizan su conservación en buen estado durante largos períodos de tiempo.

La palabra tlayuda proviene del náhuatl *tlaoli* (maíz desgranado), más el sufijo español *uda* (abundancia).

Sus principales características son el gran tamaño (incluso más de 40 cm de diámetro), su sabor completamente diferente al de otro tipo de tortilla y la ligera dureza en su consistencia (sin llegar a ser tostada, sino más bien correosa), que adquiere al momento de cocerse en un comal comúnmente de barro, en el que se deja semi-tostar, es decir, un cocido mayor que el del otro tipo de tortilla, para luego al ser guardada en un tenate (recipiente hecho de hojas de palma). Adquiere la consistencia característica: de flexible a semiquebradiza, muy ligeramente húmeda, fresca, difícil de masticar para quienes no están acostumbrados, aroma muy ligero como de tortilla quemada casi imperceptible. Una muy ligera cantidad de sal en la masa de nixtamal con la que se prepara en algunos casos, así como su cocimiento casi hasta el tueste, hacen que la tlayuda dure más tiempo sin descomponerse, como ocurre con las tortillas comunes.

La tlayuda clásica es untada con asiento de puerco. Después se le agrega queso –también conocido como queso Oaxaca–, lechuga, tasajo asado o cecina de res y salsa picante hecha en molcajete. Finalmente, la tlayuda se coloca sobre el anafre a que se tueste y quede crujiente.

Hay muchas variantes en su preparación; algunas son con frijoles negros molidos y fritos, col o lechuga picada conocido como repollo, tasajo, cecina de puerco, chorizo de puerco, carne seca, queso y salsa picante de chiles verdes o amarillos (en ocasiones con salsa de gusano de maguey) así como también de salsa de chile

pasilla. También se unta con asiento (manteca de cerdo no refinada), con trozos de chicharrón de puerco. La tortilla puede doblarse, haciendo una especie de emparedado ("empanada" o "quesadilla"), y se asa a las brasas, en una parrilla especial, lo que les confiere a las tortillas una textura tostada y cierto sabor ahumado, o a la plancha. También se suele acompañar con aguacate (guacamole) y tomate. En la región del Istmo de Tehuantepec generalmente se presenta doblada en forma de un gran taco.

La tlayuda en la mayoría de las regiones de Oaxaca, en el momento de servirse se acompaña de un chile verde asado, comúnmente se le llama chile de agua, y de cebollitas de cambray también asadas, y opcionalmente limón; también hay quienes la acompañan con rábanos y unas ramas de una verdura llamada chepiches, que son típicos de Oaxaca.

