

Tamales de México y características de sus rellenos

by Yazmín Hernández Castañeda - martes, enero 13, 2009

https://vinculando.org/articulos/sociedad_mexico/diferentes_tamales_republica_mexicana.html

Tamales de los estados de la República Mexicana

- En las "cenadurías" de la capital aguascalentense se comen los clásicos tamales de chile en hoja de mazorca y otros menos conocidos: de frijol con rajas, de piña con rompopo, de piñón con biznaga y de cacahuete.
- En Baja California hacen tamales de atún y otros llamados de *Güemes*, que contienen carnes de puerco y pollo, aceitunas y pasas
- En Coahuila y sobre todo por el rumbo de la Laguna, acostumbra unos tamales pequeños, en hoja de mazorca, que apenas son mayores que dedos pulgares. A veces están rellenos de carne condimentada con cominos, tomillo y salsa de chiles secos, o de *machaca* o de queso con salsa; llevan bastante manteca y con frecuencia es más la cantidad de relleno que la misma masa de maíz. También los hacen de harina de arroz y dulces, rellenos de pera, membrillo o canela.
- Hay en Colima unos *tamales regio*s que tienen también, además de su tradicional masa y su salsa, arroz y costillitas de cerdo; así mismo hay *tamales de ceniza* con frijoles.
- En Chiapas hay una variedad increíble de tamales debido a la cantidad de regiones tan diferentes que integran el estado. En la costa hacen los llamados *tamales de cambray*, en hoja de plátano, rellenos con carne de puerco, huevo cocido picado, rajas de chile pimienta, pasas, aceitunas, zanahorias y mole rojo a base de chiles mulato, ancho y pasilla tostados y molidos. También se hacen los famosos tamales de *chipilín* (una hierba papilionácea) y de chipilín con camarones, así como el *tamal de toro pinto*, a base de frijol todavía fresco, o el *tamal de Santa María*, de frijol cocido y molido y envuelto en hojas de Santa María, o los *tamales untados*, en hoja de plátano, cuyo nombre alude a la manera como los elaboran.
- En el centro del estado hacían tamales de ajonjolí con almendras y de orégano y pimienta. En las zonas indígenas se acostumbra los *nolochis*, a base de frijol y maíz, y los tamales de elote, llamados *pictes*
- En Chihuahua sobresalen los ricos tamales de cabeza de puerco con óregano y chile colorado, desde luego con masa y en hojas de mazorca. También los hacen pequeños, como en Coahuila. Otros son de espinacas
- En la ciudad de México destacan los tamales en hoja de mazorca: verdes de salsa de tomate con chile serrano y carne de cerdo; de mole poblano con pollo; de rajas con queso y de masa dulce con piña o pintada color de rosa, con pasitas.
- Clásicas de esta capital son las tortas de tamal llamadas *guajolotas*, que se elaboran colocando un tamal dentro de un bolillo o telera. También se acostumbra los *tamales encuerados* rojos y verdes, cocidos al vapor en hoja de mazorca y fritos en manteca al momento de comerse.
- En Durango, como en la mayoría de los estados norteros, se hacen tamales pequeños, en hoja de mazorca. Ahí acostumbra unos rojos de chile *puya*.

- En Guanajuato hacen *tamal de muerto*, elaborado con maíz azul. También hay *tamales agrios*, con salsa roja. En casi todo el Bajío elaboran los llamados *tamales de ceniza*, nombre debido a que hierven el maíz en agua con ceniza y a veces los envuelven en hojas de carrizo.
- Taxco, en Guerrero, ofrece unos tamales de frijoles que, una vez en el plato, se cubren de mole verde de pipián. También hacen tamales de pollo con salsa verde y tamales de calabaza en dulce y de *cuajada*. En la Costa Chica guerrerense hacían tamales dulces color de rosa, teñidos con la famosa *cochinilla grana*.
- En Hidalgo se pueden marcar dos grandes zonas: la región minera de Pachuca y sus alrededores, con tamales en hoja de mazorca con masa aderezada con anís, aún en los de chile; y la Huasteca, con tamales en hoja de plátano y, sobre todo, los gigantescos *zacahuiles*, hasta de un metro de largo y cuarenta centímetros

de ancho, cocidos como la barbacoa en forma subterránea o en horno de piedra o adobe, y que llegan a contener hasta un cerdo entero: una vez preparada la masa de maíz que no va molida fina, sino martajada en pequeños gránulos, se coloca en hojas de *papatla* dentro de un recipiente hecho a propósito y se rellena con la carne en trozos previamente adobada con chiles secos colorados, y así se mete al horno de tierra cavado en el suelo.

- En Morelos hacen tamales *aguados* y *cernidos*, por la zona de las faldas del volcán; hacia Tepoztlán hay unos de flor de colorín. Otros son de hoja de *chaya* con pepita de calabaza y hacia Tequesquitengo se han desarrollado en años recientes nuevas variedades de tamales, posiblemente por la presión turística. Los preparan sin masa y sobresalen tres tipos: de pescado bagre, de cebolla y de nopales.
- En Nayarit hay una especie de tamal de cazuela que llaman *sopa de tamales de elote*.
- En Nuevo León son muy sabrosos los *tamalillos* hechos de cabeza de puerco guisada con chile, ajo y cominos. Asimismo los de nuez con piloncillo.
- El tamal oaxaqueño por antonomasia, es el de masa de maíz colada y relleno con mole negro a base de chiles ancho, mulato y *chilhuacle*, con carne de puerco y envuelto en hoja de plátano.
- En Puebla, extraordinaria por su riqueza culinaria, acostumbra comer, además de los tamales del tradicional mole poblano, tamales de *ayocote*, ese frijol grande, morado o café. En Huejotzingo hacen tamales de masa con queso fresco y epazote; también los componen de haba molida con venas de chile y una hoja de aguacate, e igualmente tienen tamales *pulacles*, con calabacitas, frijol y ajonjolí.
- En Querétaro elaboran los *tamales canarios* con pasitas.
- En Sonora hacen tamales dulces de frijol con pasitas. Preparan *tamales de ceniza* y parecidos a los *nixcocos* sinaloenses tienen unos que llaman *nejos*. Hay tamales de verdolagas, de garbanzo y de frijol *yorimuni*. Hacen *nacatamales* de puerco, aceitunas y pasitas.
- En Tabasco, por lo general, usan como envoltura la hoja de plátano que casi por definición es tabasqueño para hacer tamales de cabeza de puerco, de *chipilín*, de masa colada con carne de guajolote y del prediluviano pejelagarto. Un tipo de tamal tiene la masa revuelta con chiles y *achiote*, para que le den sabor y color; se agregan cominos y carne de puerco. También hay *chanchamitos*, pequeños y esféricos; los *maneas*, de carne deshebrada; los *mones* o tamales de pescado; los tamales de *chaya* y los de frijol con chicharrón.
- Veracruz proporciona un arcoiris de tamales, desde los *zacahuiles* huastecos que ya se vieron, hasta los tamales de elote dulce con carne de puerco y salsa de chiles secos, del centro del estado. En Tuxpan los hacen similares, pero con moles y pollo, y les llaman *chamitles*. En Papantla hay un *zacahuil aguado* que se sirve con cucharón y se acompaña con *pulacles*, tamales de frijol con calabaza; otros parecidos se llaman *cuitones*.
- En Zacatecas encontramos los *tamales de la Bufa*, en los cuales la masa se acompaña de carne de cerdo, cominos y salsa de chile ancho.



Características del relleno para tamales

Sobre el relleno bastará de cualquier guisado que se disponga, aunque generalmente se utiliza carne de puerco, pollo y pavo; pero también existen de carnes como pescado, iguana, etcétera, y solo es necesario que estén bien cocidas y sazonadas con suficiente sal porque de lo contrario desmerecerían los tamales, por más que estuviesen bien hechos.

Tipos de tamales

Tamales comunes o cernidos de maíz común

Se prepara el maíz en una tina, se desholleja, se lava y se muele enteramente lo mismo que para hacer atole. Bien remolida la masa se pasa por una servilleta o abate, y después de cernida se mezclan nueve onzas y media de azúcar blanco y una libra de manteca con la sal fina correspondiente y un poquito de anís, humedeciéndose la masa lo necesario con agua tibia: se bate después bien, y en hojas de maíz lavadas, remojadas, escurridas y enjugadas se van echando las cantidades que puedan contener de la masa, envolviéndose y cubriéndose con ellas, y doblándose por la mitad, se han formado los tamales. Después se pondrá una olla de suficiente capacidad a la lumbre, echándole muy poca agua, pudiéndose poner dentro de esta agua un poco de sal o moneda de plata para que mate el hervor; más arriba se formará un enrejadito de varitas de tejamanil y se acomodarán encima los tamales de modo que no les llegue el agua, y sólo se cuezan al vapor, tapándose la boca de la olla con una cazuela de su tamaño y un lienzo que se ata bien; cuando la masa se desprege de la hoja, es señal de que está cocida, y entonces quedan hechos los 41 tamales, que se apartan de la lumbre y se sirven calientes, solos o con atole de leche.

De este modo se hacen los de chile, de especia y de otras cosas, rellenándolos con los guisos que se quiere, bien sazonados. y de la consistencia regular, con la sola diferencia de que no se rellenan de algún producto dulce, no se echa azúcar sino sal a la masa antes de cocerla.

Tamales cernidos de maíz cacahuatzentli

Se hace el nixtamal^[1] o se cuecen tres libras de maíz cacahuatzentli^[2] lo mismo que para los corrientes: después se lava bien, se enjuga y se pone a secar al sol; cuando esté bien seco se muele, y después se cierne por un abate delgado; a lo cernido se agregan tres libras o poco más de manteca y un poco de agua tibia, se bate esta masa con la sal necesaria, o si se quisiera hacer de dulce, con azúcar, batiéndose hasta que esté consistente y este es el punto, lo que se conocerá formando de ella una bolita, que echada en el agua, sobrenade; enseguida se formarán los tamales en las hojas de maíz, cuidándose que estas hayan escurrido bien el agua en que se remojaron, y ya hechos se ponen a cocer.

Si no se quieren hacer de dulce, no se echa azúcar a la masa, sino que se sazona bien y se rellenan los tamales con los guisados que se quieran de carne o de pescado, de chile o de especias. Si fueren de dulce se pueden rellenar con yemas de huevo cocidas, azúcar molido, piñones, acitrón, canela y ajonjolí.

Tamales cernidos de maíz cacahuatzentli y huevo

Se mezclan para hacer la masa, tres libras de maíz cacahuatzentli,^[3] cocido y cernido como los anteriores, media libra de manteca derretida, ocho yemas de huevo, el azúcar necesario, según se quieran más o menos dulces, y una poca de agua tibia: no se debe quedar esta masa ni aguada ni espesa, y se bate hasta que haga espuma; se pone de los tamales bastante canela, pasas, almendras, piñones, pedacitos de nuez y ajonjolí; se forman y cuecen lo mismo que los demás.

Tamales cernidos de luto con arroz de leche

Se disponen lo mismo que las recetas anteriores, con la diferencia de que el maíz cacahuatzentli ha de ser negro, y de que se rellenan con arroz con leche, dispuesto del modo ordinario, aunque algo más cargado de dulce.

Tamales sin cernir o chuchulucos

La palabra *chuchulucos* viene del vocabulario mexicano *chocholoqui*, esta de chochos, que significa hombre bozal, montaraz o salvaje, o cucuruchos, hombre tonto, atolondrado, o cosa tosca, grosera y ordinaria; pero aunque los cucuruchos no son tan delicados como los cernidos, no por eso dejan de ser sabrosos y un buen alimento.

Se hacen lo mismo que los de los artículos anteriores, con la sola diferencia de no cernirse- la masa.

Tamales de hojas de plátano

Bien remolida la masa, dispuesta como la de los demás tamales, se pone a cocer con mucha manteca y después se aparta para que se enfríe; si se quieren los tamales de cuchara, se deja la masa más suelta, o para el caso, en que debe estar más espesa, al formarse, se les pone el chile frito y suave, con carne y papada de puerco; las hojas asadas se pasan por agua corriente a la que se habrá echado un poco de acuyo; hechos los tamales, se ponen a cocer con poca agua caliente con sal, tapándose bien la olla.

Tamales de arroz

Se lava el arroz en dos o tres aguas, y después se deja sazonar y se pone a secar al sol; cuando esté bien seco, se remolerá muy bien, se pesará y se le echará media libra de mantequilla derretida para cada libra de arroz; se batirá bastante humedeciendo la masa -si fuere necesario, con agua tibia, y no cesa de batirse hasta que esté de punto, lo que se conoce en que una bolita formada de la masa sobrenada en el agua; entonces se echa media libra de azúcar en polvo a cada libra de arroz, y se revuelve bien, formando con ella los tamales que podrán rellenarse como bien me sabe, manjar blanco o cualquier pasta, y se cuecen al vapor como los otros.

Tamales de arroz y huevo

Después de muy lavado el arroz se pone al sol en una servilleta, y cuando haya secado bien, se remuele, y a cada libra de ese polvo se agregan cuatro yemas de huevos crudos, y seis onzas de mantequilla derretida y fría; se bate humedeciéndose la masa con leche cocida, y echándose la sal fina necesaria molida; se continúa batiendo, y cuando quiera tomar punto, se le añade el azúcar en polvo, tanteándola al paladar; se bate más todavía hasta que esté de punto, lo que se conoce cuando sobrenade un pedacillo de la masa sobre el agua: entonces se formarán los tamales en las hojas de maíz bien escurridas, y se podrán rellenas con cualquier postre de leche o fruta; se pondrán a cocer con la abertura hacia arriba para que no se escurran, y cuidándose que no les alcance el agua, sino que se cuezan sólo al vapor.

En la sociedad mexicana, tanto en las mesas humildes como en las elegantes, se acostumbra a servir tamales para festejar todo tipo de acontecimientos, los más comunes son bautizos, fiestas de la candelaria, muertos y navidad.

Su elaboración y condimento varían de acuerdo al gusto y los recursos económicos del anfitrión, pero la base siempre es la misma: masa de maíz, salada o dulce, ablandada con manteca, batida hasta alcanzar el "punto de agua"[\[4\]](#), la que se cuece al vapor con el relleno deseado y envuelta en las hojas de la planta o de la mazorca del maíz o en hojas de plátano.

Valor nutritivo de los tamales[5]

	Por 100 gr.	Por porción 324 gr.
Energía	218 Kcal.	706 Kcal.
Humedad	51 g	165.2 g
Proteínas	8.1 g	26.2 g
Grasas	6.6 g	21.4 g
Carbohidratos	31.5 g	102.1 g
Fibra bruta	1.8 g	5.8 g

La nueva masa para tamal

Tamales salados

- 1 kg. de masa para tortillas
- 2 litros de fondo de pollo o res
- 500 grs. de manteca de cerdo
- 40 rectángulos de hoja de plátano de 25 centímetros de largo por 15 centímetros de ancho, asadas para suavizarlas o hojas de maíz
- Maseca 1/2 kilo
- un poco de manteca vegetal inca

Tamales dulces

- 1 kg. de masa para tortillas
- 2 litros de almíbar de fruta
- 500 grs.de mantequilla sin sal
- 40 rectángulos de hoja de plátano de 25 centímetros de largo por 15 centímetros de ancho, asadas para suavizarlas o hojas de maíz
- Maseca 1/2 kilo
- un poco de manteca inca

Glosario

- *TAMALLI*: Cierta masa condimentada y cocida envuelta en hojas de maíz
- *NIXTAMAL*: maíz cocido con sal y bicarbonato
- *HUERTA*: área extensa donde se cosechan frutos y otra variedad de alimentos
- *PUNTO DE AGUA*: prueba que se realiza poniendo una bolita de masa en el agua para comprobar que este a la consistencia adecuada
- *TAYUYOS*: tortilla de masa de maíz rellenas de frijoles con el tradicional chile cobán
- *Izote*: flor de colores claros y comestible localizada solo en algunas regiones de México

Bibliografía

-
- <http://www.guije.com/public/carteles/3319/sabroso/tamal.html>
-
- <http://efa1950.tripod.com/tamalesflordelissadecv/id11.html>
- http://biblioteca.redescolar.ilce.edu.mx/sites/colibri/cuentos/arte2/htm/sec_11.htm

- <http://html.rincondelvago.com/gastronomia-mexicana.html>
-

Notas

- [1] Proceso de "curación" del maíz con cal para la elaboración de tortillas
- [2]
- [3] los granos de maíz más grandes y blancos (llamado "cacahuazintle") que al hervir se abren como flor y forman una espuma
- [4] prueba que se hace depositando una bolita de masa en un vaso con agua: si flota, va está lista para cocerse: si se va al fondo, le falta batido
- [5]