

Altar de muertos Tradición viva de Tabasco Chontal

1 Materiales

Maíz nixtamalizado: 4.5 kg de maíz seco.

Cacao: 1.8 kg de semillas de cacao.

Cal para nixtamal: 200 g.

Agua: 13.5 L

Azúcar : Al gusto.



2 Receta

1.- Lava bien el maíz seco y ponlo a cocer a 92°C en una olla grande con suficiente agua y la cal, por aproximadamente 30 minutos.

2.- Hierve a 180°C, fuego medio, hasta que el maíz esté cocido y la cáscara se desprenda fácilmente.

3.- Retira del fuego y deja reposar la preparación por al menos 30 minutos o hasta que el agua se enfríe.

4.- Lava y enjuaga el maíz varias veces hasta que quede completamente limpio.

5.- En un comal o sartén, tuesta a 110°C las semillas de cacao a fuego bajo. Muévelas constantemente para que no se quemen.

6.- Deja enfriar el cacao y luego pélalo para quitarle la cáscara.

7.- Muele las semillas de cacao tostadas.

8.- Muele el maíz nixtamalizado y enjuagado, junto con las semillas de cacao molidas, hasta obtener una masa homogénea y suave.

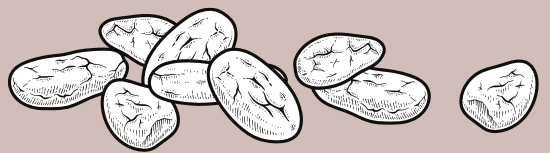
9.- Forma bolitas con la masa resultante.

10.- Toma una porción de la masa de pozol y desbarátala en una olla grande.

11.- Agrega agua fría poco a poco, mientras bates con las manos o una pala de madera.

12.- Continúa añadiendo agua y batiendo hasta alcanzar la consistencia deseada.

13.- Si lo deseas, puedes añadir azúcar a la jarra.



3 Conversión de unidades

Maíz seco: 4500 g. = 45 manos

Cacao: 1800 g. = 40 puños

Cal para nixtamal: 200 g = 5 puños

Agua: 13,5 litros = 27 jicaradas



4 Elementos culturales

El pozol con cacao es una bebida ancestral de maíz y cacao fundamental en la cultura de los chontales de Tabasco. En la cosmovisión chontal, el pozol con cacao no es solo un alimento nutritivo y refrescante, sino que está profundamente ligado a los elementos sagrados de la región: el maíz y el cacao. Al combinar el maíz y el cacao, el pozol se convierte en una bebida ritual y de resistencia, que conecta a la gente con su origen, y tiene un papel esencial en las ofrendas, donde nutre a las almas de los difuntos.



"Jana yän u ch'ujk'äb u najin a-wonäl; u pochotl a-jinal"

"Pasa y toma el caldo sagrado de tu casa; el pozol de tu tierra/corazón."