MAÍZ

'REY' DE FIESTAS PATRIAS

En estas fechas patrias los antojitos mexicanos no pueden faltar para engalanar la celebración, pero la verdadera estrella es el maíz, que da la base para espectaculares platillos reconocidos a nivel mundial

ESTAS FIESTAS PATRIAS:

77% de los platillos que son consumidos contienen maíz

63% de los hogares come antojitos mexicanos

42% de las familias mexicanas celebrará y comerá en casa

ESCENA 7 Y PÁGINA 9

FUENTE: KANTAR MÉXICO, DIVISIÓN WORLDPANEL

FOTOS: ESPECIAL

+ INFINIDAD DE PREPARACIONES LO TIENEN COMO ELEMENTO BASE

¡El maíz es la estrella en ESTAS FIESTAS PATRIAS!

LA MAGIA QUE SE LOGRA EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA, sólo es posible gracias al elemento base que distingue a múltiples platillos

REDACCIÓN
EL HORIZONTE

El maíz es la herencia más pura de nuestros antepasados, desde épocas remotas el hombre comenzó a cosecharlo convirtiendo a Mesoamérica en el principal productor de maíz. Especialistas en la materia aseguran que en América Latina hay unos 220 tipos de maíz de esta cantidad 64 son mexicanos.

Y aunque cultivarlo y cuidarlo es difícil por ser una planta muy vulnerable al clima por su raíz corta, la magia apenas inicia con su cosecha, pues todo su esplendor se traslada a la gastronomía, que es reconocida a nivel mundial.

Este rico alimento tiene muchas maneras de cocinarse. Ya sea entero, desgranado o molido, el maíz es una de las materias primas más utilizadas en nuestra cocina. Con los granos secos y molidos se puede hacer una gran variedad de productos para hornear, como panes, tortillas y sémola.

También se utiliza para hacer aceite de cocina. Su valor nutricional es altísimo, debido a su gran contenido de vitaminas, carbohidratos, calcio, fósforo y potasio. En muchos platillos típicos mexicanos puedes encontrar el maíz como ingrediente y es que este alimento considerado como "sagrado" es verdaderamente esencial en nuestra gastronomía.

Desde unos deliciosos tacos, hasta productos un poco más elaborados como flautas, sopes, gorditas, y muucho más, engalan la mesa y los banquetes durante todo el año, y especialmente en las próximas fiestas patrias. Así que ya lo sabes, que la próxima reunión para celebrar el orgullo de ser mexicano, tenga como invitado estrella al maíz en todos tus platillos. (Con información de Agencias)

:: EL 63% DE LOS HOGARES COME ANTOJITOS MEXICANOS

¡A comer! y celebrar la Independencia

Encuesta revela que un 42% de las FAMILIAS mexicanas festejará y COMERÁ en casa; además, el maíz es el PROTAGONISTA

BRENDA GARZA
EL HORIZONTE

Los mexicanos ya se declararon listos para festejar la Independencia y de paso darle gusto al paladar.

Datos de un sondeo de la firma Kantar División Worldpanel muestran que un 42% de los hogares celebrará en familia, y un 23% lo hará en casa de algún pariente, siendo así muy pocos los que optarán por irse fuera de casa.

Así, considerando lo anterior y haciendo un análisis de los platillos que se consumen en las Fiestas Patrias se observa que el maíz es el protagonista de estos alimentos, los cuales incluso conforman la gastronomía mexicana y se consumen en promedio 77% semanalmente.

"Por un año se revisó y en todas las ocasiones que se comió algún platillo, el 20% tiene como ingrediente maíz y/o elote.

Se destaca que el 63% de las familias los consumen en forma de antojitos mexicanos, 31% como platillos cuya base es la tortilla, por ejemplo, las enchiladas o los chilaquiles, y un 13% como comida típica", detalló.

Aunado a ello, dijo que en el 98% de las ocasiones que se comen estos guisados mexicanos a base de tortilla es en compañía de entre tres y cuatro personas; es decir, en familia, considerando que el tamaño promedio de ésta es de 3.7 miembros; mientras que cuando son antojitos mexicanos incrementa a cinco o más individuos, y suele haber invitados.

Un aspecto determinante para escoger cuál de estas dos opciones se van a preparar en el hogar es el tiempo que lleva realizarlos, en el caso de los antojitos mexicanos son relativamente rápidos para hacerlos, mientras que los que están hechos de tortilla son más elaborados.

FOTO: ARCHIVO

Entre los alimentos favoritos para esta celebración están quesadilla, tacos de bistec, de barbacoa, al pastor y dorados de pollo, chilaquiles, enfrijoladas, gorditas de chicharrón, sopes, tamales, pozole y enchiladas.