

EL MAIZ

Estimados oyentes. Les habla Jose Antonio Useche. El episodio de hoy es acerca del Maíz.

Este cereal denominado maíz es originario de América. Se cree que en México el maíz se domesticó a partir de la planta silvestre Teosinte, específicamente la que crece en el Valle de Balsas. Sin embargo, a partir de investigaciones recientes se afirma que el maíz en el Perú se originó de tres tipos de plantas silvestres diferentes, de las cuales se desarrollaron los tipos de maíces en Sur América. Los europeos en sus exploraciones descubrieron que todos los pueblos nativos desde los mayas de Centroamérica hasta los aztecas de México y desde los incas de Perú y Bolivia hasta las tribus de Norteamérica sembraban y consumían el maíz.

Cristóbal Colón en su primer viaje embarcó plantas de maíz en Cuba y las llevó a España. Este cereal tuvo una gran aceptación que pronto se extendió por toda Europa y más tarde por el resto del mundo. Desde entonces, los europeos empezaron a llevar a todos los lugares del planeta todas las variedades de maíz. De acuerdo con el Popol Vuh, declaración escrita que recoge la historia sagrada de Los Mayas, el maíz representa un elemento importante en sus vidas a tal punto que los hombres reales fueron hechos con maíz por los Dioses.

El maíz es un alimento universal, está presente en todo el mundo. Casi todas las comidas típicas de los países latinoamericanos tienen el maíz como un ingrediente principal. También el maíz y sus derivados no faltan en la comida de los norteamericanos y de muchos europeos. Directa o indirectamente consumimos el maíz, como por ejemplo con los productos cárnicos y otros que provienen de animales alimentados a base de maíz. Si algo representa a México en sus comidas es el maíz y su variedad; el tamal, la tortilla, el taco, las bebidas de maíz y muchas más. En Perú y Bolivia existen numerosos platos elaborados con maíz; entre ellos el pepián, la chicha, la mazamorra y el pan

de maíz, entre otros. En Centroamérica, así como en Colombia, Venezuela y las islas caribeñas, el maíz es un protagonista de las comidas, su versatilidad se puede apreciar entre otros, a través de los tamales, las hayacas, las empanadas, las arepas, las cachapas, las mazorcas asadas, las chichas y las sopas de maíz.

Degustar cualquier alimento a base de maíz es agradable y nutritivo, su sabor combinado con otros alimentos lo convierten en un cereal especial. Además, está libre de gluten. El maíz es un regalo de Dios y del Universo, es un alimento maravilloso que disfrutaron imperios como el Maya, el Azteca y el Inca, pero ahora es esencial en todo el mundo.

El científico y naturalista sueco, Carlos Linneo quien creó un sistema para clasificar a los seres vivos, le dio el nombre "Zea Mays" al maíz por sus excelentes cualidades nutricionales, y Zea en griego significa vivir. Por tanto, es válido decir que el maíz es vida. El término maíz lo aprendieron los tripulantes de Cristóbal Colón de los nativos cubanos (Taínos), quienes les dieron a probar maíz tostado y le dijeron que se llamaba Mahíz. De tal manera que en España se popularizó con el término maíz a pesar de que en algunos países de América además de Maíz, también recibe otros nombres como: choclo en Perú, Chile, Argentina, Paraguay, Uruguay y Bolivia; elote en México y Centroamérica; en Colombia le llaman mazorca y en Venezuela mazorca y jojoto. Sin embargo, maíz es la palabra universal en el idioma español para identificar a ese maravilloso cereal.

En los últimos tiempos y en algunos lugares, quizá por razones de mercado, se han manipulado los procesos naturales de producción del maíz y otros vegetales generando especies transgénicas, cuyos efectos en la salud todavía se discuten; así también el uso exacerbado de azúcar de maíz como endulzante en alimentos procesados es cuestionado por su alto efecto glicémico. Sin embargo, el maíz natural utilizado en forma de harinas, tostado, cocido o en los cientos de platos que se preparan en el mundo, es un excelente alimento.

Estimados oyentes, amigos invisibles disfruten de este grandioso cereal natural en las múltiples formas de prepararlo. El maíz es vida. Hasta un próximo episodio.