



Porque la UNAM no se detiene...hablemos sobre:

Tamales y Atoles

TRADICIÓN MEXICANA DE LA CANDELARIA



ESTIMADAS MADRES USUARIAS

No hay plazo que no llegue y es tiempo de que aquellos que "encontraron muñequito" en la Rosca de Reyes cumplan con la rica tradición de invitar los tamales y el atole para festejar el Día de la Candelaria este próximo martes 2 de febrero. En tanto mantenemos nuestra comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información para compartir con nuestros niños y niñas el origen de esta tradición mexicana.

Día de la Candelaria

El día de la Candelaria en México se celebra el 2 de febrero, exactamente 40 días después de la Navidad ya que en las creencias católicas en ese día, la Virgen María acudió al templo a purificarse después del nacimiento del niño Jesús llevando unas candelas para que estas fueran bendecidas. Pero ¿porqué comemos tamales? Esta tradición fue traída por los españoles y al parecer coincidió en fechas con la celebración mexicana del principio del Atlcahualo o inicio de la temporada de siembras.



En esta fiesta se llevaba a bendecir el maíz que luego se sembraría como tributo a los dioses Tláloc y Chachitlicuetl con el fin de obtener buenas cosechas. Con el paso del tiempo, se hizo tradición festejar con preparaciones del maíz como son los Tamales y el Atole.

Como sabemos, la tradición mexicana establece que aquellas personas que al partir la Rosca de Reyes encontraron el "muñeco" o niño dios en su rebanada, se convierten en los padrinos teniendo que llevar al niño dios a bendecir a la iglesia el 2 de febrero y cumplir con el festejo invitando los tamales y el atole. En la Ciudad de México se destacan los festejos del pueblo de La Candelaria en Coyoacán.

Tamal

Platillo de origen prehispánico, es de los más emblemáticos de la gastronomía mexicana. En términos generales se prepara con masa de maíz batida con manteca de cerdo, agua, caldo y hasta leche ya sean rellenos con algún tipo de salsa, guisos, carne, queso, frijoles o frutas, generalmente se envuelven en hojas de maíz o plátano y se cocen al vapor.

DATOS CURIOSOS PARA SORPRENDER ESTE 2 DE FEBRERO

1. Tamal es una palabra que proviene del náhuatl *tamalli* que significa envuelto.
2. En nuestro país existen más de 500 variedades según la localidad, siendo Chiapas el estado con más estilos de tamales.
3. Algunas de las variedades más conocidas son:

VERDES O ROJOS



Típicos de la Ciudad de México, son alargados y envueltos en hoja de maíz, se cocinan al vapor. Dentro de un bolillo se conoce como *guajolota*.

DULCES



También conocidos como rosados, llevan piloncillo, azúcar, pasitas o fruta, envueltos en hoja de maíz y cocinados al vapor. Suelen ser los favoritos de los niños y niñas.

OAXAQUEÑOS



En muchos lugares del país se utiliza este término para designar a casi cualquier tamal que esté envuelto en hojas de plátano.

DE CHAYA



Son comunes en el sur y sureste del país, la masa suele mezclarse con hojas de chaya, relleno de carne de cerdo y envuelto en hoja de plátano. Se sirve cubierto con salsa y queso espolvoreado.

ZACAHUIL



Tradicional de la Huasteca, este es un tamal muy grande pues mide 1 metro, se envuelve en varias capas de hoja de plátano antes de cocinarse en horno de leña. Se acostumbra servirlo en bodas.

CORUNDAS



Típicas de Michoacán, se distingue por su forma triangular, se enrolla hasta conseguir una forma con 6 lados y 5 puntas. Se sirven bañadas en salsa verde o roja, queso cotija o añejo y crema.

Tamal

4. Existen creencias populares y dichos sobre su elaboración, por ejemplo:

- Se dice que si cambias el sentido del batido de la masa varias veces, se cortará o no esponjará.
- Si la persona que los prepara está de mal humor no se cocerán.
- A la masa hay que persignarla para que todo salga bien.
- Nadie debe de abrir la vaporera porque se encelan y quedan crudos.
- "Cántales mientras se amasan para que no tomen sabor agrio"
- "El que nace para tamal, del cielo le caen las hojas", que se refiere a que uno no puede escapar de su destino.

5. En cuanto al valor nutrimental del tamal, este radica principalmente en su rol social y tradicional, es fuente de carbohidratos y lípidos por lo tanto aporta una gran cantidad de energía por porción. El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes considera que cada cuarto de pieza aporta aproximadamente 90 calorías, así es que trata de consumir sólo 1 para los adultos y de un tercio a media pieza para los niños y niñas pequeños.

6. Según datos de la PROFECO el 90% de los mexicanos celebran el Día de la Candelaria con Tamales, lo cual representa una ganancia importante para los tamaleros, por eso procura comprarlos en negocios locales o prepararlos en casa, de esta manera se utilizan ingredientes de mejor calidad y ayudas a la economía de pequeños negocios.

7. Evita las versiones empacadas industrializadas.

...Y AHORA EL COMPAÑERO POR EXCELENCIA DE LOS TAMALES, EL ATOLE MEXICANO.

Atole

El Atole es una bebida que consta de manera general en hervir masa de maíz hasta espesar, es por esto que su nombre proviene del náhuatl atolli o tol que significa aguada. Esta bebida de origen prehispánico perdura hasta el día de hoy siendo una de las más populares en todo el país a la que no sólo se le atribuye el valor de alimento, sino también se utiliza con fines medicinales, ceremoniales y rituales.

DATOS CURIOSOS PARA SORPRENDER ESTE 2 DE FEBRERO

1. Antes de la llegada de los españoles los aztecas ya preparaban esta bebida hecha a base de maíz, agua y miel o piloncillo, se cree que a los españoles no les agradaba mucho el sabor, así que en algún momento de la historia empezaron a realizarlo con leche asemejando a la preparación como la conocemos hoy en día.
2. Las propiedades nutricionales del Atole provienen del maíz por lo que contiene antioxidantes, potasio, magnesio, fósforo y zinc, así como vitamina B1 y B7.
3. Es una excelente fuente de energía, pues contiene 185 calorías por cada taza de 240 ml, 7 gramos de proteína, 4 gramos de lípidos y 30 gramos de hidratos de carbono.
4. Si se desea una versión menos calórica se puede preparar con agua o leche descremada.
5. Es tal su aporte nutrimental que el atole en si mismo se podría considerar como un alimento líquido y no como una bebida acompañante.
6. Aunque los atoles dulces aromáticos o de frutas son los más conocidos, también existen recetas saladas, agrias y picantes según la región del país.
7. Entre sus variedades encontramos las siguientes:

ATOLES DULCES



Tantos sabores como podamos imaginar, de fresa, guayaba, zarzamora, piloncillo, vainilla, y chocolate, mejor conocido como champurrado.

CHILEATOLE



Con sabores salados, agrios o picantes, pueden prepararse con verduras, chiles e incluso carne. Pueden consumirse como un plato fuerte a la hora del desayuno, merienda, cenas o fiestas.

ALTERNATIVOS



Son variantes de la tradicional receta de maíz, utilizando otro tipo de granos de cereal, como el atole de arroz, avena, o hasta de galletas.