

**Un alimento con historia**

# El maíz

Actualmente encontramos al maíz en los restaurantes más exclusivos, es un eterno habitante de los cines e incluso en el Perú es una costumbre comerlo al paso acompañado de un buen trozo de queso. Conozcamos que secretos esconde este histórico alimento.



Comúnmente conocido como “maíz o choclo” y científicamente nombrado con el término latín de “zea mays”, es una gramínea anual oriunda de las Américas. Su procedencia exacta es un misterio lo que se ha convertido en una disputa silenciosa entre los países de México, Perú y Guatemala que pugnan por decirse el lugar oriundo de este alimento que es el de mayor producción en el mundo.

El maíz, con la seguridad que le dan los años y su historia, ha creado una amalgama y cultura entre sus propiedades, nuestra vida y costumbres. Por ejemplo, es común asociar la crianza de pollos con el consumo de este producto, y como no decir, impensable una visita al cine sin las eternas palomitas de maíz o “canchita”. Es conocido que para los peruanos no existe nada más refrescante que esa exquisita y oscura bebida llamada chicha morada o ese delicioso licor consumido desde tiempos del imperio incaico llamado chicha jora.

### EL MAIZ EN LA HISTORIA

Pero, antes que este alimento adquiriera fama mundial y presencia gastronómica, hace unos ocho mil años, el maíz ya era domesticado en

América y gozaba de una significativa presencia en las antiguas culturas de nuestro continente, entre ellas las más importantes: Inca, Maya y Azteca.

Se sabe que estas tres culturas, con muchos rasgos de similitud, establecieron su economía y alimentación en base al maíz, siendo éste uno de los motivos principales por la que se le incluyó como elemento presente en la mayoría de sus ritos y festividades.

Uno de los rituales más importantes del calendario Inca fue la Capacocha o Capac Hucha, traducido como “obligación real”. Dicho ritual se realizaba entre abril y julio, y consistía en realizar fiestas y ofrendas de reconocimiento y gratitud, al ancestro inca Mama Huaco, quien había dado al imperio inca el primer maíz.

Según los historiadores, de las cuatro regiones del Tahuantinsuyo enviaban al Cuzco uno o más niños, elegidos por su excepcional belleza y perfección física. Una vez reunidos en la ciudad imperial, los sacerdotes efectuaban el sacrificio de algunos animales y junto al Inca, oficiaban matrimonios simbólicos entre los niños de ambos sexos.

Después de la celebración, el séquito iba al lugar donde realizarían la ofrenda entonando canciones rítmicas en honor al Inca. Se vestía a los niños con las mejores prendas y se les daba de beber chicha (alcohol de maíz) hasta embriagarlos. Una vez dormidos eran depositados en un pozo bajo la tierra, acompañados de exquisitas ofrendas dentro del cual incluían al maíz. Este ritual ofrecería una buena cosecha.

De esta manera, es comprensible que en todos los fardos funerarios de las culturas precolombinas encontrados hasta la actualidad, está presente el maíz como parte de una ofrenda preciada y especial.

Igualmente en el Perú, el maíz está presente en diversas cerámicas, mantos y grabados en los muros de diversas culturas y aún hoy podemos apreciar como diversas vestimentas de algunos bailes típicos del Perú son adornadas con granos de maíz.

### SU CONQUISTA

Cuentan los cronistas españoles que los hombres de Cristóbal Colón descubrieron

el maíz el 6 de Noviembre de 1492, cuando exploraron la isla de Cuba. Encontraron un grano que lo llamaban Ma-Hiz, vocablo Taino que significa “el que sostiene la vida”.

El maíz, era un alimento típico de América, lo mismo que las palomitas de maíz. Sin embargo, para los colonizadores del nuevo mundo fue toda una novedad, tanto así que Colón y sus hombres muy asombrados, intercambiaron diversos objetos por collares de este vegetal a los nativos caribeños.

Una vez descubierto, el maíz fue uno de los primeros alimentos introducidos a Europa en el siglo XVI, siendo actualmente, el cereal con mayor volumen de producción en el mundo, superando al trigo y el arroz. En la mayor parte de los países de América, el maíz constituye la base histórica de la alimentación regional.

Sin embargo, a pesar que países como México, Guatemala y Perú, fueron grandes productores y consumidores de este producto en tiempos precolombinos, actualmente han sido desplazados por Estados Unidos, quien se impone como el principal productor mundial de maíz produciendo más de 240 millones de



toneladas al año, el equivalente al 45 por 100 de lo producido en todo el mundo.

En segundo lugar encontramos a China con más de 110 millones de toneladas al año, seguido de Brasil con más de 45 millones y posteriormente México con 19 millones. En séptimo lugar encontramos al Perú, que produce simbólicamente un millón de toneladas anualmente pero lideramos a nivel mundial como el país con mayor cantidad de especies de maíz, 35 de las más de 50 existentes.

### FORMAS DE USO

El maíz se prepara de múltiples maneras: Cocido, asado, macerado, tostado, guisado, en harina, en tortilla y en requesón; la lista sería interminable. Sin embargo, no podemos olvidar esa peculiar forma que adopta la transformación del maíz en bebida alcohólica conocida como chicha, mediante la fermentación con azúcar o miel.

Sin embargo, un novedoso uso a este antiquísimo producto fue la alternativa planteada por la empresa DuPont, quienes en el 2003 presentaron el primer polímero, material aislante de la electricidad obtenida a base de un alimento. Este polímero se comercializa como Sorona® y con él se pretende sustituir al petróleo como fuente de polímeros en la realización de fibras textiles para la fabricación de prendas y otros productos aislantes.

### PROPIEDADES MEDICINALES

La composición química del grano de maíz es muy compleja. Contiene alrededor de 10% de sustancias nitrogenadas; entre 60% y el 70% de almidón y azúcares; y del 4% al 8% de materias grasas.

Pero el maíz no solo es un exquisito alimento o un buen acompañante al momento de ir al cine. Se ha comprobado que tiene enormes propiedades beneficiosas para el ser humano. Por ejemplo, es ideal para bajar de peso, motivo por el cual suele ser el ingrediente por excelencia que se incluye en los productos que prometen el peso ideal.

Igualmente, se recomienda para la hipertensión, porque ayuda a la eliminación de líquidos y a la disminución de la presión arterial alta. Asimismo, beber el agua donde se ha hervido el maíz previene la formación de cálculos renales y biliares.

Otra de sus infinitas propiedades medicinales es aliviar la insuficiencia cardiaca, e insuficiencia renal y se ha comprobado que sus "barbas" o «cabellera» tienen virtudes diuréticas realmente eficaces y de acción muy segura, siendo recomendada para los diabéticos.

Estos son algunos de los secretos que esconde el maíz tras esa panca que lo cubre, un alimento lleno de historia, tradición, bendición y buen sabor que los peruanos debemos saber aprovechar para mejorar nuestra calidad de vida y por que no, deleitar nuestros paladares. ■

