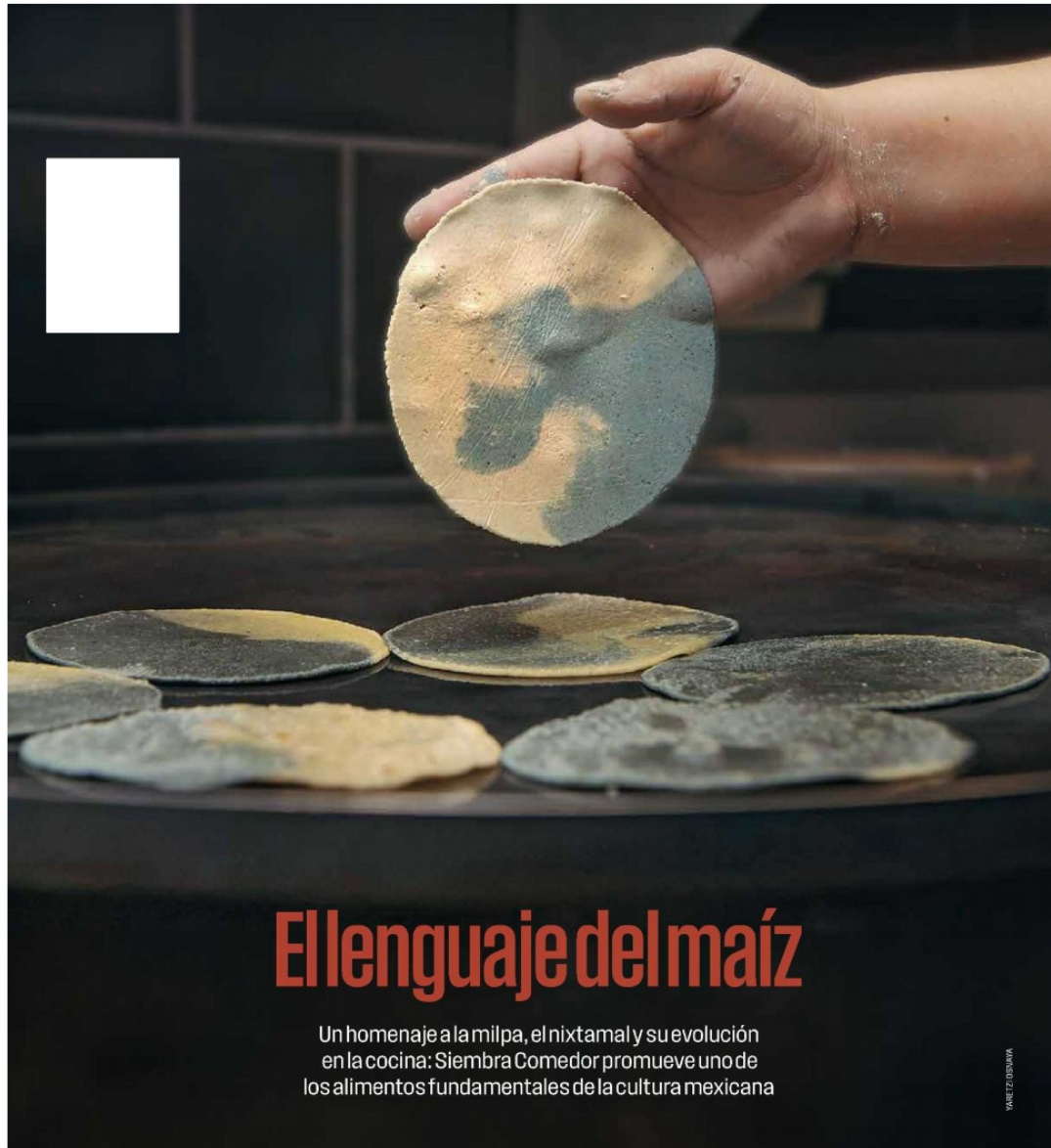


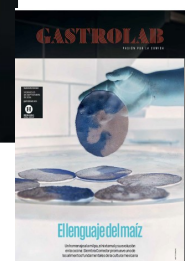
Fecha 25.09.2026	Sección Gastrolab	Página 1-4-5
----------------------------	-----------------------------	------------------------



El lenguaje del maíz

Un homenaje a la milpa, el nixtamal y su evolución en la cocina: Siembra Comedor promueve uno de los alimentos fundamentales de la cultura mexicana

YANETZ JORDANA



Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 5
\$ 523908.00
Tam: 2079 cm2

SIEMBRA EL FUTURO *en una tortilla*

Con más de 64 razas en el país, el maíz no solo es un ingrediente, representa una manifestación cultural y un pilar en la economía nacional

ANABEL OVIEDO

FOTOS: YARETZI OSNAYA Y CORTESÍA

El 29 de septiembre se celebra el Día del Maíz, fecha que conmemora uno de los ingredientes más importantes de la dieta mesoamericana y fundamental en la cocina mexicana. En esta ocasión platicamos con Israel Montero, chef fundador de Siembra Comedor, un proyecto de restauración que integra tortillería, restaurante y proveeduría de masa y sus derivados, quien trabaja con comunidades tlaxcaltecas y ha impulsado la recuperación de tierras agrícolas y la continuidad de técnicas culinarias tradicionales, como la nixtamalización y la cocina basada en la milpa.

Siembra Taquería fue el inicio del proyecto culinario y personal de los chefs Karina Mejía e Israel Montero, quienes son socios y esposos. Nació en 2019 en un pequeño local en Polanco. El concepto original albergó una tortillería y taquería donde, con un molino propio y a través del proceso de nixtamalización *in situ*, se producían tortillas a partir del maíz de alta calidad proveniente de las milpas de Tlaxcala. En 2022, se transformó en Siembra Comedor y Tortillería, y este año inauguraron otro proyecto en la colonia Escandón, donde se enfocan en desayunos, tacos y maíz.

Para entender más a fondo sobre el valor de este proyecto, hablemos de la soberanía alimentaria, que es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas agrarias y alimentarias, protegiendo las semillas nativas y el consumo local frente a la dependencia de insumos importados

o corporativos. Y he aquí, sin meternos demasiado en detalles políticos, que proyectos como Siembra importan. Pues en un país dominado por harinas ultraprocesadas y supermercados, apostar por hacer comunidad, pagar un precio justo, promover las técnicas agroalimentarias sostenibles, cuidar el aporte nutricional y la calidad de los ingredientes y apostar por un negocio, entre otras cosas, es una odisea.

“No somos dueños de nuestro propio destino si dependemos de las grandes empresas. Por eso la soberanía alimentaria empieza por proteger tus semillas. Si dejas que entre el maíz transgénico, transgrede tu semilla original, la modifica y ya no te da fruto, obligándote a comprar semilla todo el tiempo y haciendo que pierdas tu soberanía alimentaria. Uno de los grandes aciertos de este gobierno ha sido proteger la soberanía y no dejar que se siembre maíz transgénico en México. Ser soberanos en la alimentación, tener nuestro propio maíz y frijol, y no depender de potencias extranjeras es la base del alimento de los latinoamericanos. El Día del Maíz es para celebrar eso y seguir luchando por ser autónomos”, cuenta Israel.

Como muchos proyectos, Siembra nació para cubrir un área de oportunidad: ofrecer una tortilla de calidad donde no la había, pues la oferta estaba dominada por masas industrializadas y el origen del grano era totalmente ignorado. Es así que al emprender, el primer obstáculo que debían subsanar era encontrar proveedores que fueran accesibles en tiempo y distancia, por lo que se decantaron por Tlaxcala, donde trabajan con

familias y cuyo planteamiento —además de comprar el insumo—, fue fortalecer la economía, crear lazos y reforzar el tejido social. Desde el principio, un acuerdo importante con los agricultores fue comprar el insumo para garantizar el trabajo, y con ello evitar la migración hacia las ciudades o el extranjero, y mantener a las familias en su tierra.

Los productos elaborados aquí se hacen con maíz cónico tlaxcalteca nixtamalizado en variedades blanca, amarilla y azul —o prieta— y ha sido posible gracias al trabajo que hacen de la mano con cocineras tradicionales, agricultores, académicos y expertos.

“Cuando el maíz está bien controlado desde la tierra y desde el método de cultivo —aunque sea un poco más lento y la producción sea menor a la de un maíz híbrido o una semilla no criolla— tiendes a tener mejor calidad del grano, que es lo que buscamos: muy buena calidad y muy buen sabor. Es algo que las familias ya llevan generaciones desarrollando”, cuenta Israel.

La nixtamalización es un oficio vivo que exige paciencia, observación y el conocimiento de maestras tradicionales, como el grupo biocultural Yoloaltepetl. En la cocina, esta masa libre de gluten cobra vida en preparaciones como la Trilogía de Maíz (tlacoyo, gordita y tetela). Al integrar la sabiduría ancestral con tecnología mexicana —molinos de piedra tradicionales y reactores de cocción a presión para reducir el desperdicio de nejayote—, Siembra busca llevar la tortilla nativa a mayor escala bajo una premisa contundente: privilegiar el contenido real sobre el espectáculo mediático. ■

Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 5

Fecha 25.09.2026	Sección Gastrolab	Página 1-4-5
----------------------------	-----------------------------	------------------------

Israel Montero

CHEF FUNDADOR DE SIEMBRA COMEDOR

“Para nosotros lo más importante es que se siga consumiendo nuestra tortilla; que los clientes se den cuenta de lo que estamos haciendo y ya no nos vean como un producto de lujo, sino como un producto de alto valor nutricional y de alta calidad”.

DE 50 KGS

A 100 toneladas

Cantidad de maíz nativo que procesaba y distribuía Siembra al inicio, frente a su actual producción.

100%

Cónico tlaxcalteca

Maíz criollo utilizado en sus variedades crema/blanco, rojo y prieto/azul.

4

Comunidades clave

Tienen una alianza directa con productores de Hueyotlipán, Nanacamilpa, López Mateos y San Pedro Tlalcuapan, Tlaxcala.

7

Generaciones

Es el legado de las familias agricultoras de La Malinche que preservan la genética del grano.

Glosario milpero

Comal: Disco tradicional de barro o metal donde se cuecen las tortillas, tostadas y antojitos a alta temperatura.

Maíz criollo: Variedad autóctona desarrollada y preservada por comunidades campesinas mediante selección empírica a lo largo de miles de años, sin modificación transgénica ni patentes industriales.

Mayora: Figura tradicional de respeto en las cocinas mexicanas; custodia los saberes empíricos, la sazón y el dominio de las técnicas tradicionales como la nixtamalización y el mole.

Metate y mano: Utensilio de piedra volcánica y rodillo utilizado desde la época prehispánica para moler el nixtamal y obtener una masa fina con la fuerza manual.

Milpa: Sistema agrícola ancestral de policultivo donde conviven el maíz, el frijol y la calabaza (la “trilogía mesoamericana”), acompañados a menudo de chiles y quelites. Funciona como un ecosistema donde las plantas se benefician mutuamente.

Nejayote: Agua alcalina resultante de la cocción nixtamalera. Contiene pigmentos, restos del pericarpio y nutrientes solubles del maíz.

Nixtamal: El grano de maíz una vez que ha sido cocido con cal y reposado, listo para ser lavado y molido para formar la masa.

Prensa: Herramienta manual de palanca (usualmente de madera o fierro) que comprime el testal entre dos plásticos para darle forma circular y plana a la tortilla.

Teocintle: Antepasado silvestre del maíz. Una gramínea de granos duros y espigas pequeñas a partir de la cual los pueblos originarios desarrollaron el maíz moderno mediante la domesticación.

Testal: Pequeña porción o bolita de masa nixtamalizada que se moldea con las manos antes de prensarse o tortearse.



LOS COCINEROS. Israel Montero y Karina Mejía, fundadores de Siembra Comedor.

Fecha
25.09.2026

Sección
Gastrolab

Página
1-4-5



Soberanía alimentaria

Siembra promueve el cultivo local y la dieta mesoamericana (maíz, frijol y calabaza), frente al maíz de importación o transgénico o la dieta americana y/o europea.

PLATILLOS.
Tetela de
lengua de res
y sope de
pulpo.

Continúa en siguiente hoja

Página 4 de 5

Fecha 25.09.2026	Sección Gastrolab	Página 1-4-5
----------------------------	-----------------------------	------------------------

La nixtamalización

1.El campo. En Siembra trabajan con familias productoras de Tlaxcala que protegen el maíz.

2.La mezcla. Se usa una solución de agua con cal donde se cocce el maíz; se deja en remojo y se desprende la piel del grano.

3.La molienda. El grano se mete en una tolva para molerse y convertirse en masa.

4.La cocción. Las tortillas se cuecen en comal o en una máquina.

5.Las tortillas. Se venden hechas a mano por docena, o si es en máquina, por kilo. Cambia el método, pero no la calidad.

