



La noche, el frío, el festejo de la Navidad... es una invitación al consumo de una bebida caliente y agrídulce. Por supuesto, hablamos del ponche, esa mezcla de sabores frutales que despierta hasta al más dormido de nuestros sentidos.

El ponche mexicano es una tradición alimentaria que por fortuna ni las bebidas embotelladas han logrado desplazar. También sobresale su valor como una opción saludable en estos tiempos de preocupación por los hábitos alimenticios de los mexicanos.

Al calor del Ponche



Receta única

Los ingredientes básicos del ponche son agua, tecojotes, cañas, tamarindos, guayabas, ciruela, canela, piloncillo o azúcar. Aunque cada quien le da un toque especial adicionando otros frutos como la manzana, piña o jamaica.

La receta del ponche mexicano es única en el mundo, no así el nombre. "En países de América del Sur —nos dice el investigador Agustín López Munguía, del Instituto de Biotecnología de la UNAM— el ponche es una bebida que se prepara con leche, huevo, clavo y canela, muy parecida a lo que nosotros llamamos rompopé."

El origen de la palabra "ponche" no está muy claro. Algunos historiadores suponen que proviene de los antiguos pueblos persas, quienes habitaban en Oriente Medio, fundamentalmente, y consumían una bebida llamada "panch", que preparaban con agua, limón, hierbas, azúcar y ron. El producto pasó a Europa donde luego de varios cambios en su preparación adquirió el nombre de "punch" en inglés y "ponche" entre los españoles.

Tampoco es fácil ubicar el surgimiento de la preparación mexicana. De lo que se tiene noticia es que desde la época de la conquista española se hacían infusiones a las que se les agregaba frutas y brandy, ron o aguardiente. El clásico "piquete".

Pero definitivamente nuestro ponche tiene todos los elementos benéficos asociados con las frutas, como señala el doctor López Munguía. "Nos aporta vitaminas, minerales y las propiedades adicionales de cada fruto como la ciruela, que por su alto contenido de fibra mejora la digestión; mientras que el tejocote, la guayaba y el tamarindo son ricos en vitamina C. Otro elemento muy importante que contienen las frutas son los antioxidantes del tipo polifenólico, tan de moda hoy en día por su impacto en la prevención de enfermedades."



En caliente

En cuanto la mezcla de frutas expulsa los vapores del hervor, nuestro olfato reacciona y viene un inevitable antojo. Una vez que los trozos de fruta están cocidos y el agua adquiere una coloración oscura y el típico sabor agrídulce, es el momento de servir el ponche en jarros de barro, a la manera tradicional.

Pero no se vale hacer las frutas a un lado y únicamente consumir el líquido pensando que ahí se encuentran las propiedades nutritivas. Buena parte de la riqueza de las frutas permanece asociada con los sólidos.

"Definitivamente la cocción afecta los alimentos, pues las altas temperaturas producen una transformación y en ocasiones se destruyen algunos componentes de las frutas, por ejemplo, la vitamina C. No obstante, en el ponche hay una abundancia tal de vitamina C que difícilmente podría perderse totalmente con la cocción, sobre todo en el ponche recién elaborado", explica el investigador Agustín López Munguía.

En conclusión, tanto la fruta cocida como el líquido de la bebida nos benefician.

"En las frutas hay elementos solubles en agua, es decir, se pasan al líquido durante la preparación, pero otros nutrimentos se quedan en la fruta, principalmente la fibra. Por eso es importante beber todos los componentes del ponche."

El único inconveniente del ponche es su alto contenido de azúcar, por lo cual se recomienda a los diabéticos limitar el consumo o excluir la caña de azúcar en su elaboración. Salvo esta indicación, el doctor López Munguía, experto en biotecnología de alimentos, invita a preferir las bebidas frutales.

"Debemos pugnar porque la población deje de consumir bebidas gaseosas y que incluya en su dieta más productos naturales como el ponche. Además es importante recuperar y mantener nuestras tradiciones alimentarias, particularmente aquellas ligadas a los festejos, no sólo como una manera de conservar nuestra cultura sino de contribuir a una mejor alimentación."

Dos frutos del ponche

- **Tejocote o *Texacotl*** en náhuatl. Las raíces y las hojas de este árbol se emplean como remedios medicinales contra la tos. El fruto contiene pectina, una sustancia transparente y de consistencia gelatinosa. En estados como Michoacán se utiliza para la elaboración de dulces tradicionales como el ate, la jalea y la mermelada.

- **Originario de Asia**, el tamarindo se usa en México como alimento y en la medicina tradicional para aliviar la fiebre, estreñimiento, quemaduras y hasta mordeduras de serpientes. El *Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana* destaca que se ha demostrado experimentalmente su acción antibiótica, diurética y laxante, lo cual evidencia la efectividad de los usos populares.

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303