

# ¡Qué vivan las bebidas mexicanas!

Los rarámuris, también llamados tarahumaras, son un grupo originario que reside en las montañas de Chihuahua, en la Sierra Madre Occidental. Su nombre étnico proviene de las raíces *rara* (pie) y *muri* (correr), y significa humano andante.

Una de sus principales tradiciones es la elaboración de tesgüino: cerveza de maíz fermentado con alto valor proteico.

Un grupo de investigadores de la UNAM viajó a la sierra tarahumara a documentar su preparación. En el video titulado "El tesgüino, bebida ancestral rarámuri", plasmaron el proceso.

En el primer paso de su elaboración es necesario que los granos germinados de maíz sean malteados; es decir, pasan por un proceso de recolección y posteriormente se remojan por al menos dos noches. De acuerdo con Patricia Lappe, del Instituto de Biología, este paso permite que la bebida adquiera un sabor característico.

"Los almidones del maíz deben desdoblarse para luego ser fermentados. Este desdoblamiento se realiza por medio de las enzimas que se producen durante el malteado, pero también se detectó que algunos de los hongos que contaminan el maíz tienen la capacidad de desdoblar el almidón y, durante la hidrólisis,

producir glucosa, dextrina, maltosa y otro tipo de azúcares", aclara la investigadora.

Una vez que el maíz es malteado, se hierva en una olla. Según Robert Bye, investigador del Jardín Botánico, la olla de tesgüino es un instrumento de cocina especial y solamente se usa para preparar esta bebida; además, sólo puede lavarse con una planta conocida como inokó. Este procedimiento hace que se formen inóculos, un grupo de microorganismos fermentadores.

En el proceso final, la cerveza de maíz es colada con basiáwi, un conjunto de especies de plantas conocidas como bromus que son recolectadas a las orillas de las milpas. El ingrediente hace un filtrado de la bebida, pero también ayuda a reforzar el proceso de fermentación.

Gracias a todo este ritual culinario, el tesgüino es considerado parte fundamental de la dieta de los rarámuris, ya que aporta un valor nutricional comparable con el del pan. La maestra Lappe destacó que el arduo proceso de preparación del tesgüino aporta a esta bebida tradicional una importante cantidad proteica.

"La cantidad de maíz que se utiliza para producir un litro de tesgüino es de aproximadamente 250 g. Por las características que se obtiene al final, el tesgüino debe ser considerado como una bebida-alimentación, pues es un pan bebible."

El tesgüino, la cerveza de los tarahumaras, contiene proteínas y fomenta la alegría.



## Para saber más

El video "El tesgüino, bebida ancestral rarámuri", lo puedes ver en el canal de YouTube del Jardín Botánico de la UNAM.

El tesgüino (por su proceso de fermentación) contiene 30 % más proteína, en comparación con otras bebidas o alimentos elaborados a base de maíz.

Para elaborar esta cerveza natural en ocasiones se utiliza la raíz de ronínowa, una hierba que fomenta la producción de burbujas y ayuda a los tarahumaras a saber si el tesgüino está hirviendo.

Algunos investigadores consideran que el extracto de inokó mata las levaduras o bacterias que se alojan en el fondo de la olla donde se hierva el tesgüino.

## Las tesgüinadas

En la filosofía rarámuri la felicidad está relacionada con el bienestar físico, de modo que "una persona saludable, es una persona contenta".

En ese sentido, el tesgüino es considerado como una cerveza que promueve la alegría y, a decir de sus productores, es una bebida natural que invita a las personas a ser felices y convivir con los demás; de ahí el nacimiento de las tesgüinadas, momentos que refuerzan los lazos colectivos de la comunidad tarahumara.

De acuerdo con Carlos Bonfiglioli, del Instituto de Investigaciones Antropológicas, "el tesgüino propicia la sociabilidad, debido a que invita a las personas a reunirse y estar contentas".

Escribenos a [contactocienciaunam@dgc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgc.unam.mx)  
Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Texto: Karla Castro; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

