

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.

Al calor del Ponche



Receta única

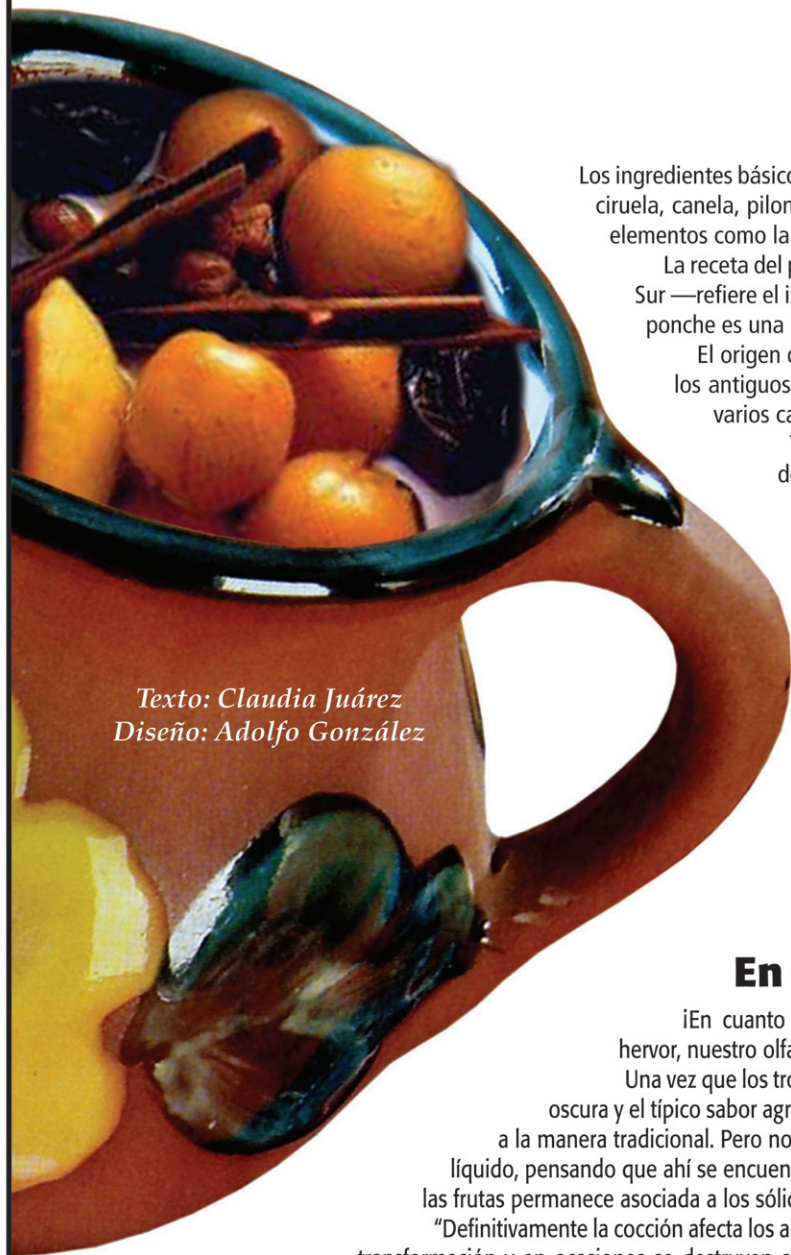
Los ingredientes básicos de nuestra tradicional bebida son: agua, tecocote, caña, tamarindo, guayaba, ciruela, canela, piloncillo o azúcar. Aunque cada quien le da un toque especial adicionando otros elementos como la manzana, piña o jamaica.

La receta del ponche mexicano es única el mundo, no así el nombre. "En países de América del Sur —refiere 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 rompope."

El origen de la palabra "ponche" no está muy claro. Algunos historiadores suponen que proviene de "panch", una bebida que los antiguos persas preparaban con agua, limón, hierbas, azúcar y ron. Se dice que 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 con frutas y brandy, ron o aguardiente.

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."



Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González



En caliente

¡En cuanto la mencionada 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 a 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.

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

El único inconveniente de la bebida 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 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 *Texocotl*** en náhuatl. Este fruto contiene pectina, una sustancia transparente y de consistencia gelatinosa. En estados como Michoacán se utiliza en la elaboración de dulces tradicionales como el ate, la jalea y la mermelada.
- **El tamarindo**, originario de Asia, 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.



No despegues este cartel, si deseas uno, llámanos en el D.F. al 5622-7303. Escribenos a cienciaunam@unam.mx



Director General: Dr. René Drucker Colín, Coordinador de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Juan Tonda, Asistente: Mariana Fuentes, Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2010 DGDC-UNAM



REVISTA MENSUAL DE DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA • UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

¿cómoves?
presenta en diciembre de 2010

A 10 años del Proyecto del Genoma Humano

12
Doce científicos mexicanos

El cráter de Chicxulub
Nuevos hallazgos

Informes: 56 22 72 97 • www.comoves.unam.mx

No te confundas... en **UNIVERSUM** la exposición original

Gunther von Hagens' **BODY WORLDS &**
La exposición original de cuerpos plastinados

Un Viaje por el Corazón

Universum, Museo de las ciencias de la UNAM
Zona Cultural de Ciudad Universitaria Coyoacán 04510 México, D.F.
Para mayores informes: 5622 7260

Reservados en ticketmaster.com.mx 5225-9000

www.universum.unam.mx