

Spanish Reader

EL ATOLE EN MÉXICO



El **Atole** es reconocido en México y en muchas partes del mundo, ya que es una bebida de la época prehispánica.

A lo largo de la historia de México, hemos aprendido la forma de vida de nuestros **antepasados**, cuáles eran sus costumbres, su forma de **vestir**, su medio de **trabajo** y su tipo de **alimentación**, que al paso de los años se han ido modificando y transformando. Los antiguos habitantes de México, se caracterizaban por ser personas **cálidas** y **hospitalarias**, con gente de su tribu, y sobre todo con sus invitados especiales, los cuáles los recibían con bebidas tradicionales, que significaban **cortesía** y amabilidad. De aquí nacieron las bebidas tradicionales mexicanas, dichas bebidas eran muy **ricas**, refrescantes y nutritivas.

Las primeras bebidas se preparaban con **maíz**, maguey, **alegría**, cacao y chía, ya que antes no se utilizaba azúcar para endulzar las bebidas, entonces ocupaban el **piloncillo**, y para darle más sabor ponían frutas como saborizantes y las aromatizaban con **hojas** y **vainas** como la vainilla, hojas de limón, hojas de guayabo, hojas de té variados, etc.

Una de las bebidas favoritas de los indígenas era el chocolate que consistía una mezcla de pasta hecha con **manteca** de la **semilla** del cacao y le agregaba agua, hierbas y especias, como resultado se consigue una bebida con sabor muy fuerte y **amargo**, con efectos estimulantes. En la actualidad, es una bebida reconocida internacionalmente.

Historia del Atole:

La palabra Atole es de origen náhuatl, su significado es: atolli (aguado) y tol (diminutivo); en algunas regiones el Atole es **conocido** como atol.

El Atole es una bebida prehispánica, consumida no solo en nuestro país, sino también en Mesoamérica y el norte de Suramérica.

Su preparación original del Atole, se dio a partir del maíz, siendo la base para la elaboración de varios alimentos, como es el caso de esta bebida, y de las tortillas y tamales, entre otros productos. Se preparaba con masa de maíz, agua, piloncillo y canela, este es el tradicional atole de maíz mexicano.

Por ejemplo, la tribu de los mexicas, consumían el atole solo **hirviendo** masa de maíz hasta **espesar**, acompañado con cacao, chiles y miel de abeja para endulzarlo. Los indígenas vendían atoles calientes y fríos, igualmente preparados con masa de maíz **molido** o tostado, al cual le llamaban Atolli.

También, consumían un atole llamado "chinecuatolli", el cual era preparado con masa de nixtamal y con chile amarillo, era un atole **agrio**.

Las indígenas totonacas preparaban atoles para ayudar a la mujer que **amamanta** para que produjera más leche. Los sabores que utilizaron son de **ajonjolí, coquitos, coyol, ojite** y yuca. En la actualidad se siguen consumiendo, aunque los médicos no lo aceptan.

Los indígenas purépechas bebían los atoles de aguamiel o pulque, formaban parte de sus tradiciones y celebraciones.

Para estimular el apetito sexual, preparan el necuatolli que se preparaba con miel de maguey y chile verde.

Con llegada de los españoles a nuestro país en la época prehispánica, las tradiciones y costumbres empezaron a cambiar. Los españoles sólo acostumbraban a tomar té antes de llegar a México, sin embargo, al llegar a nuestras tierras empezaron a probar las bebidas y alimentos que consumían los indígenas, entre esas bebidas estaba el atole y chocolate.

A los españoles en un principio no les gustó el sabor original del atole, por lo tanto, empezaron a modificar la bebida con nuevos ingredientes, como la leche o más agua, batirlo fuertemente para que fuera **espumoso**, y a esta bebida se le llamó champurrado.

Los indígenas consumían el atole en festejos especiales y en algunas veces en su vida cotidiana. Mientras los españoles, lo empezaron a consumir cuando estaban enfermos o lo tomaban como una bebida energizante. Por lo tanto, lo consumían por las mañanas y después de comer.

En la actualidad, existe una gran **gama** de atoles, con diferentes ingredientes según en cada región del país, con diferentes sabores y cada atole tiene varios nombres. Dichos atoles se ofrecen en eventos religiosos, como en el caso de los bautizos, primera comunión, en rosarios y **velorios**, en fiestas patronales, a veces en posadas, entre otros festejos.

Tipos de Atoles:

El Atole se puede beber caliente o frío, espumoso, cremoso o muy líquido, de maíz cocido, seco, molido y desleído en agua.

Atole de maíz o atole blanco: se prepara con agua y maíz molido, en una olla de barro o metal, mover constantemente hasta que la mezcla se cuece y espese. Se puede tomar esta bebida así, o puede servir de base para la elaboración de otros atoles de sabores.

Atole de frutas: atole blanco, se le agrega alguna otra fruta o especia, así ya se le puede llamar atole de guayaba, de fresa, de piña, etc.

Endulzantes para el atole: azúcar, piloncillo o miel.

Sabores de atoles: dulce, agrio, salados y picantes, son líquidos, espesos y se sirven calientes.

Chileatoles: son atoles salados y picantes, pueden consumirse como un plato fuerte a la hora del desayunos, meriendas, cenas o fiestas.

Receta de Atole de Masa

Ingredientes:

- * 1 litro de agua
- * 150 gramos de masa de maíz
- * 50 gramos de piloncillo
- * 2 ramas de canela

Preparación:

- * En un recipiente con agua disolver la masa.
- * En una **olla**, calentar agua junto con la rama de canela y piloncillo, dejar hervir.
- * Agregar la **mezcla** de agua con la masa diluida.
- * Mover constantemente hasta que la mezcla **espese**.

Español / Inglés

Atole / warm corn gruel
antepasados / ancestors
vestir / to dress
trabajo / work
alimentación / diet, nourishment
cálidas / warm-hearted
hospitalarias / hospitable
cortesía / courtesy, politeness
ricas / tasty
maíz / corn
alegría / Mexican sweet (honey and amaranth)
piloncillo / unrefined brown sugar
hojas / leafs
vainas / sheath
manteca / lard
semilla / seed
amargo / bitter
conocido / well-known
hirviendo / boiling
espesar / thicken
molido / ground
agrio / sour
amamanta / breastfeed
ajonjolí / sesame seed
coquitos / Brazil nut
coyol / coyol palm
ojite / berry
espumoso / foamy
gama / gamut, range
velorios / wakes, vigils
olla / pot
mezcla / mixture
espese / thickening

Spanish Institute of Puebla
 11 Oriente #10, Centro Histórico Puebla, Puebla 72000.
 Tels: 1-800-554-2951 (USA & Canada)
 +52-222-242-2062 (Other Countries)
info@sipuebla.com