

## Ponche de Frutas Navideño



El ponche de frutas navideño, es una *infusión* que se consume en México, tradicionalmente durante las *posadas* y en la *Nochebuena*.

Generalmente su preparación se realiza en grandes cantidades, para ser servido durante las reuniones típicas de la época decembrina e invernal. *Suele* servirse bien caliente en *jarritos* de *barro* con porciones de fruta, opcionalmente se le puede añadir ron.

Esta bebida es una de las muchas que *surgieron* a través del *mestizaje* entre las culturas indígena y europea, que dieron origen a la actual nación mexicana, de modo que en un pequeño jarrito de barro conviven armónicamente frutas tropicales como guayaba y tamarindo con otras que llegaron desde el "viejo mundo", como naranja o manzana.

El *sabor* y color típico del ponche se debe también a estos contrastes, que se ha visto *enriquecido* gracias al *ingenio* de quien lo prepara: para darle color rojizo, en algunas regiones se le agrega infusión de flor de jamaica, en tanto que en otras se le da más importancia a los cítricos, para obtener un sabor *peculiarmente* ácido, pero con el muy agradable contraste dulce de la *caña de azúcar*.

En ferias ambulantes que se establecen a la puerta de las iglesias es común encontrar ponche, el cual puede acompañarse con *buñuelos* o tamales. Es la bebida ideal para las fiestas decembrinas que además de quitar el frío, *aporta* gran cantidad de nutrientes debido a todas las frutas que hacen de él, una tradición exquisita y *saludable*.

Las ingredientes y las frutas que se utilizan pueden variar, los más comunes son: *Tejocote*, Guayaba, Caña de azúcar, *Ciruela pasa*, Naranja, Manzana, *Canela*, *Piloncillo*.

Ahora les daremos la receta para preparar un riquísimo ponche navideño, así que aquí están los ingredientes y cantidades:

- 5 lts. de agua purificada,
- 1/2 kg. de tejocotes,
- 1/2 kg. de guayabas,
- 1/4 kg. de ciruela pasa,
- 5 manzanas amarillas,
- 5 naranjas,
- 4 cañas de azúcar,
- 1/4 kg. de tamarindo pelado,
- 4 rajadas de canela,
- 3/4 kg. de azúcar estándar,
- 50 grs. de jamaica,
- OPCIONAL:
- 100 grs. de piloncillo,
- Un *chorrito* de ron.

### Preparación.

1. Lava toda la fruta y ponla a desinfectar. También la jamaica y las cañas. Las guayabas, las manzanas (sin los *corazones*) y las naranjas (peladas) pártelas en cuatro. Las guayabas y manzanas con *cáscara*. Los tejocotes ponlos a dar un hervor para que puedas pelarlos sin problema.

2. En una *olla* grande pon a hervir 5 litros de agua purificada con el azúcar, canela, jamaica y piloncillo (si te gusta muy dulce). Al romper el hervor, baja la *flama* y agrega los tejocotes (ya pelados, enteros) y la caña previamente pelada y partida en trozos de 15 cm. aproximadamente y en *rajitas* delgadas.

3. Unos 15 minutos después, añade las manzanas, naranjas, guayabas, ciruelas pasas y tamarindos. Recuerda mantener la llama a fuego bajo y dejar que hierva durante 45 minutos con la olla bien tapada para que el agua se concentre como infusión de frutas, pero que no se evapore.

4. Sirve bien caliente y disfrútalo en las fiestas navideñas con toda tu familia e invitados. Para los adultos es opcional que lo ofrezcas con piquete, es decir, un chorrillo de ron.

**Felices fiestas!**

**Vocabulario**

**ESPAÑOL/INGLÉS**

infusión / **infusion, brew**  
posadas / **asking for shelter**  
Nochebuena / **Christmas Eve**  
Suele / **It is a custom**  
Jarritos / **jars**  
barro / **clay**  
surgieron / **emerged**  
mestizaje / **miscegenation**  
sabor / **flavor**  
enriquecido / **enriched**  
ingenio / **wit**  
peculiarmente / **peculiar**  
caña de azúcar / **sugarcane**  
buñuelos / **fritters**  
aporta / **provides**  
saludable / **healthy**  
Tejocote / **Mexican fruit**  
Ciruela pasa / **prune**  
Canela / **Cinnamon**  
Piloncillo / **Brown sugar**  
chorrito / **dash**  
corazones / **cores**  
cáscara / **peel**  
olla / **pot**  
flama / **flame**  
rajitas / **sticks**

*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)  
<mailto:info@sipuebla.com>  
[www.sipuebla.com](http://www.sipuebla.com)