



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Alexa Gabriela Morales Coutiño

Maestra: María de los Ángeles Venegas Castro

Grado: 3

Grupo: A

Actividad: Ensayo

Materia: Bioquímica

Comitán de Domínguez Chiapas (18 de Mayo de 2023)

A lo largo del mundo se pueden conocer diferentes culturas y tradiciones que le dan un valor importante a cada región que lo rodea. A continuación, hablaremos de una tradición alimentaria que engloba al país de México, en específico el estado de Tabasco y Chiapas. En donde presentaremos la bebida tradicional, pozol, conociendo su origen, preparación y la manera de su consumo.

La historia del Pocholt, en náhuatl significa (padre, madre, jefe, gobernador o protector) data de la época prehispánica donde los habitantes del estado de Tabasco prepararon una bebida de maíz y cacao.

Quienes dieron origen a esta bebida fueron los mayas chontales y su celebración es el 18 de marzo. Esto con el objetivo de saciar el hambre. El Pocholt, conforme al tiempo fue cambiando al nombre pozol del náhuatl Pozolli, que significa espumoso. Esta bebida suele ser espesa y es muy consumida y popular al sur de México, en específico el estado de Tabasco y Chiapas, donde para los habitantes suele ser tradicional.

El pozol es una excelente fuente de energía debido a que contiene proteínas, fibras y calcio. Para obtener una buena bebida es importante someterlo al proceso de fermentación a temperatura ambiente, aportando lactobacilos. Su duración es de 4 a 5 días hasta que empieza a generar moho, logrando disminuir la concentración de bacterias coliformes, ayudando a prevenir o eliminar otras bacterias patógenas que pueden involucrarse con nosotros.

Uno de los ingredientes importantes de esta receta es el maíz, como bien sabemos este producto es una buena opción para llenarnos debido a sus propiedades.

Esta bebida artesanal es hecha a base de cacao, maíz, azúcar o panela. Su proceso de elaboración es cocinar el maíz con agua a temperatura de 94°C por cuatro horas, tiempo en el que el pericarpio se desprende parcialmente del grano. Luego se remueve el agua y se muele el grano seco, quedando una masa de consistencia

media, la masa se deja enfriar durante una hora para después obtener una consistencia dura, dándole una forma redonda. Posteriormente se le agrega en agua con azúcar, revolviendo todos los ingredientes hasta eliminar el mayor número de grumos, obteniendo una consistencia espesa, fácil de digerir.

Esta bebida suele servirse en jícaras, dónde para los habitantes tiene mejor sabor, conservándolo frío y su consistencia.

En Chiapas, uno de los lugares más tradicionales por el consumo de pozol, es en el municipio de Chiapa de Corzo a 20 – 25 minutos aproximadamente de la capital del estado (Tuxtla Gutiérrez), en el parque central, suelen colocarse puestos de comida, en dónde se encuentra el pozol, servido en jícaras, con hielo, en diferentes presentaciones tradicionales, la normal, que consta del pozol muy frío, y la llamada “pozol arrecho”, va con una botana de cacahuete, jícama, pepino, salsa, sal y limón, en una porción pequeña. Es importante recalcar que, para algunas personas, les gusta acompañar el pozol con empanadas, las cuales son también tradicionales.

Bibliografía

México desconocido. (2021). México desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-pozol-bebida-ancestral-del-sureste-mexicano-tabasco.html>