

## **El aromático Ponche de Navidad**

*[Narradora: Norma De la Vega:]* El ponche de frutas, conocido también como Ponche de Navidad, es una bebida muy popular en varios países de Latinoamérica. Se prepara a base de frutas y es una bebida que ayuda a combatir el frío y a mantenerse saludable gracias a que contiene frutas ricas en vitamina y otros nutrientes.

Es por eso que Margarita Schwarz, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California lo ha incluido entre las recetas que prepara como parte de los talleres de nutrición que la Universidad de California imparte gratuitamente entre familias de bajos recursos.

*[Margarita Schwarz, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Muchachas pues ya se acerca la Navidad verdad las tradiciones vienen a mostrarse en nuestras casas y hoy vamos a preparar algo muy especial que es el ponche tradicional mexicano. ¿Ustedes tienen memoria, recuerdos del olor del ponche?

*[Mariana Prieto, inmigrante mexicana que participa en los talleres de nutrición de la UC:]* Si, si, yo en mi casa mi mamá en todas las Navidades hace el ponche y huele bien rico y aparte sabe bien rico y aparte sabe bien rico.

*[Margarita Schwarz:]* Si, si el olor impregna toda la casa y es algo muy saludable también porque está hecho de cosas muy saludables y cada quien a veces personalmente hace sus ponches de acuerdo a lo que tenemos en casa.

*[Narradora:]* El ponche es una bebida agridulce en la que predomina el peculiar sabor de dos frutas tropicales: el tejocote y la guayaba.

*[Margarita Schwarz:]* El tejocote no se encuentra muy frecuentemente fuera de México, es una fruta de México pero aquí a veces nos llega y hoy la vamos a comprar para hacerlo más tradicional.

*[Narradora:]* El ponche se prepara con una variedad de frutas de invierno.  
|

*[Margarita Schwarz:]* Las manzanitas puedes usar las verdes y rojas y le va dar a diferente sabor diferente texturas una es mas agria la otra es más dulce vamos a utilizar un poco de naranja para darle ese sabor de la naranja. Lavamos bien la naranja por fuera y puedes ponerle los clavos en la naranja para que suelte el jugo y la cáscara le da un sabor también muy especial. La caña la caña de azúcar que todos conocemos en México es parte de las posadas parte de los ponches. También lo que lleva y que le va dar un sabor muy especial y olor es la guayaba a veces si no tienes otros ingredientes la guayaba las manzanitas y la naranja y ya... El tamarindo esas son otras cosas que vamos a utilizar para el ponche que son muy tradicionales la jamaica...La usamos como agua, tiene bastante antioxidante, y el tamarindo

*[Raquel García. inmigrante mexicana que participa en los talleres de nutrición de la UC:]* Que también lo usamos como agua para hacer agua.

*[Margarita Schwarz:]* Lo vamos a usar para el ponche en esta ocasión. Es como una vaina, un frijol, tiene sus cáscaras y semillas adentro y eso le va a dar un sabor agridulce, muy rico a los niños les va a fascinar cuando ya estén comiendo su ponche calientito y con muchos sabores. También lleva pasas o ciruela pasa una de las dos o las dos, lleva la canela y para endulzarla un poquito puede usar piloncillo que es el azúcar pura de compresión y le da sabor muy rico.

*[Narradora:]* El Ponche Navideño es muy fácil de preparar. Primero se lava bien toda la fruta. Luego se pone a hervir una olla con agua.

*[Margarita Schwarz:]* Entonces mientras estábamos cortando ya hemos puesto a hervir agua y hemos puesto el dulce piloncillo canela y pusimos unas ciruelas pasas para que vaya agarrando un mejor sabor, verdad. Y aparte hemos hervido un poco de jamaica como dijimos antes le puedes quitar la hoja de la jamaica pero algunas personas las comen porque contienen bastantes nutrientes, vitamina C y antioxidantes. En esta ocasión yo la voy a colar y las vamos a añadir directamente a la olla miren el color de la jamaica que riquísima y que bonito verdad y le va otro color muy navideño a nuestro ponche se va a ver un poco rojizo y ya que está todo hirviendo entonces le añadimos toda la fruta que picamos caña, guayaba, tejocote, la manzana, pera y lo vamos a poner directamente en la olla, bajito. ¡esta caliente! Mire nada mas que bien se ve. Lo vamos a poner todo en la olla, va a ver suficiente para que los niños tomen una cucharita y puedan saborear esta rica fruta. Si quieren la tapamos por un buen ratito por decir una media hora.

*[Narradora:]* Sabemos que llegó la Navidad y Las Posadas cuando en nuestros hogares nos envuelve el delicioso aroma del ponche navideño, trayéndonos recuerdos de nuestra tierra y el calor de hogar.

*[Margarita Schwar:]* Para servir el ponche, algunas personas utilizan los jarritos típicos mexicanos y como pueden ver aquí que bonito se ve con su fruta..!Y así lo serviremos... Calientito, delicioso, sabroso...

*[Cierre:]* Para más información comuníquese con la oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en su condado.