

## El atole agrio: su presencia y modo de preparación en la cultura alimentaria de Chiapas

María Silvia Sánchez-Cortés<sup>7</sup>  
Alma Gabriela Verdugo Valdez  
Erika Judith López Zúñiga  
Gilber Vela Gutiérrez

### Resumen

Se realizó un estudio de caso para conocer la presencia y modo de preparación del atole agrio en las familias de estudiantes universitarios de la licenciatura en Biología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Los estudiantes provienen de diferentes municipios del estado, lo que permitió conocer la presencia de esta bebida en las costumbres familiares de diferentes regiones. Si bien se obtuvieron 50 recetas, la descripción de la preparación del atole agrio se obtuvo a través de 30 recetas. Tiene variaciones importantes como el tipo de maíz que se utiliza, los días para fermentación, etcétera. El estudio se realizó en el 2014 y se registró además la frecuencia de consumo, los ingredientes y materiales utilizados, se observó que quienes lo preparan principalmente son las madres de familia o las abuelas.

---

<sup>7</sup> Instituto de Ciencias Biológicas y Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, UNICACH. Correo de contacto: mariasilviasc@hotmail.com, erika.lopez@unicach.mx

El atole es una bebida presente en la alimentación de las familias chiapanecas, aunque las nuevas generaciones están dejando de consumirla. Su consumo. La bebida fermentada se utiliza principalmente en los rezos o velorios, celebraciones familiares, cuando se levanta la cosecha de maíz y ocasionalmente cuando la persona quiera prepararlo, y las personas adultas mayores acostumbran su consumo de una taza de 3 a 4 por semana.

**Palabras clave:** maíz, bebida fermentada, preparación, Chiapas.

## Introducción

Al principio de su historia el hombre fue nómada, se dedicaba a recolectar alimento, cazaba animales, recogía productos vegetales y viajaba a otros lugares donde sabía que podía obtener su alimento en ciertas épocas del año. Luego decidió establecerse en algún lugar determinado, lo que permitió el desarrollo de la agricultura, el cultivo de plantas, la domesticación y cuidado de animales. Derivado de estas dos actividades, que hoy denominamos agrícolas y pecuarias, seguramente surgió la necesidad de almacenar los excedentes, es decir, de conservar los alimentos. Surgió también la posibilidad de cocinarlos o prepararlos de formas variadas. Dentro de estas formas quizás la más sencilla fue el secado al sol y la más compleja la fermentación. Ambas formas surgieron derivadas de la observación y la experimentación, dado que un alimento que conserva su humedad se descompone, mientras que el que queda expuesto al sol y se secó, puede consumirse posteriormente al recuperar su humedad. La fermentación es un proceso más complejo, ya que la transformación del alimento (el cereal, la fruta o, eventualmente, la leche) se produce por acción de microorganismos del medio ambiente, los cuales, al utilizar los componentes disponibles del alimento, pueden reproducirse transformando el sabor, el color, el olor, la textura.

En el mundo existen cerca de 3,500 alimentos fermentados tradicionales, sin embargo, ha habido cambios en los hábitos de consumo promovidos actualmente por la globalización, mismos que han inducido la homogenización de determinados alimentos y bebidas. Ante este escenario, se considera que, en los próximos años, varios alimentos

fermentados podrían desaparecer sin haber sido documentados y con ello se perdería parte del conocimiento y la sabiduría acumulados por la humanidad durante miles de años. Este tipo de cultura alimenticia es parte de lo que la UNESCO ha definido como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad (Schlüter, 2006).

En México, el maíz es uno de los principales productos alimenticios de los habitantes de las zonas rurales. A través de la historia, se ha desarrollado el saber acerca de sus métodos de cultivo, sistemas de almacenamiento y preparación de alimentos. La presencia del maíz se expresa en la gran diversidad de formas de preparación y de consumo, que incluye diferentes tipos de tortillas, tamales, tostadas y guisados. También se consume hervido, tostado o molido para preparar diferentes bebidas fermentadas y no fermentadas.

Las bebidas y alimentos fermentados han sido de gran importancia en la vida diaria y ceremonial de numerosos grupos indígenas de México desde la época prehispánica hasta la actualidad. Estas bebidas ya eran utilizadas mucho antes de la colonización española y formaban parte de las ceremonias, ritos y funerales que eran efectuados durante todo el año (Mesa, 1957). Actualmente para algunos alimentos fermentados derivados del maíz que son de origen precolombino, se sigue todavía el mismo proceso de elaboración usado por los antiguos indígenas, y han tenido hasta la fecha importancia alimenticia y económica. Al respecto, las bebidas fermentadas tradicionales que se consumen hoy en día complementan la dieta de forma importante (Ulloa, 1987).

Entre las bebidas fermentadas se encuentra el pozol, el tepache, el pulque, el colonche, el tesgüino y el atole agrio, esta última a partir de la fermentación del maíz. Las fermentaciones implican en estos alimentos y bebidas, una enorme complejidad, y su estudio aporta una enorme riqueza al conocimiento biotecnológico (García *et al.*, 1993). Sin embargo, los alimentos fermentados, como los derivados del grano del maíz han sido poco estudiados en cuanto a las formas de preparación y sus aportes alimenticios. Con respecto al atole agrio (del náhuatl “xocoatolli”), es preparado con masa agria mezclada con maíz blando y molido. Los mazatecos, indígenas del norte del estado de Oaxaca, utilizan esta bebida en fiestas, por lo general relacionadas con la Iglesia como son ca-

samientos y bautizos y aún en los funerales. En este lugar el atole agrio a veces es combinado con frijoles antes de ser servido (Hausen, 1946). Esta costumbre de agregar frijol negro también se realiza en localidades zoques de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas (Mayorga y de la Cruz, 2002).

Para este trabajo realizado en 2014 se tuvo el objetivo de documentar algunos de los aspectos generales sobre el atole agrio en lo que respecta a su consumo, formas de preparación, ingredientes y materiales utilizados por las familias de los alumnos de la licenciatura en Biología de la UNICACH, los cuales proceden de diferentes localidades y municipios del estado de Chiapas.

## Metodología

Se solicitó la participación a los alumnos de 2 grupos de décimo semestre de la licenciatura en biología en 2014. Se les pidió que, con ayuda de sus familiares, escribieran la receta del atole agrio que preparaban en su casa. Anotaron datos complementarios como lugar de nacimiento y residencia actual de sus padres. Las recetas se agruparon por municipios y regiones de Chiapas, también se transcribieron textualmente con ayuda de un procesador de textos y se contabilizaron las frecuencias y porcentajes de ingredientes y materiales empleados para la elaboración del atole agrio.

## Resultados

Se recopilaron 50 recetas y después de descartar las que estaban incompletas o que provenían de lugares fuera del estado de Chiapas, solo se analizaron 30 de ellas. Las recetas provienen de 16 municipios ubicados en las regiones denominadas como Centro, Altos, Fronteriza, Frailesca y Soconusco de Chiapas. Al analizarlas se determinó que para su elaboración se utiliza el maíz blanco en un 14%, amarillo (23%) y en menor proporción el azul (3%). El 60% de los alumnos no especificó el tipo de maíz utilizado en su casa. La disponibilidad de maíz es importante, si se es agricultor se prefiere utilizar el maíz de la cosecha. La otra fuente de acceso es la compra cuando no se tiene parcela o cuando ya se termi-

nó el maíz de la cosecha. Para el remojo del maíz el 83 % lo hace de 3 a 7 días; el 17 % un día. El lugar de remojo se hace en un 60% al exterior de la casa y el 40% dentro de la casa. El 57% muele la masa fuera de casa en molino eléctrico y el 43% lo hace en su propio molino. Las formas de preparación tienen algunas variantes relacionadas con el tipo de maíz, días de fermentación e ingredientes adicionales como azúcar, panela, canela, piña, leche o frijol negro. La bebida fermentada se utiliza principalmente en los rezos o velorios, celebraciones familiares, cuando se levanta la cosecha de maíz y ocasionalmente cuando la persona quiera prepararlo, y las personas adultas mayores acostumbran su consumo de una taza de 3 / 4 veces por semana. Es una bebida de la que se pueden obtener varios litros con medio o un kilogramo de maíz, de allí que se utilice en este tipo de eventos festivos y ceremoniales. Es importante destacar la participación de la mujer en la elaboración de dicha bebida como parte del rol tan importante que desarrolla en la seguridad alimentaria de una familia y/o comunidad; ya que son las madres o abuelas quienes se encargan de prepararla.

### Discusión y conclusión

La elaboración del atole agrio tiene variaciones en los días de remojo y en algunos de los ingredientes que lo acompañan. Estos aspectos nos muestran por un lado la facilidad de acceso a los ingredientes básicos y, por otro, que el consumo se ajusta a las costumbres y a los gustos particulares de cada familia.

El atole agrio es una bebida fermentada tradicional que forma parte del consumo alimenticio de las familias de Chiapas. Su importancia es nutricional, cultural y biotecnológica, esta última se expresa en su proceso de elaboración, el cual además ha sido transmitido de generación en generación. Aunque el atole agrio no se sirve en los restaurantes, tiene presencia en la mayoría de los hogares, preferentemente como bebida para ocasiones especiales como son las fiestas de cumpleaños, de fin de cursos, rezos, semana santa o día de muertos. También se vende a través de pedidos específicos para acompañar tamales; en los mercados se encuentra a la venta masa fermentada para elaborar el atole, o bien se ofre-

ce por litro ya listo para servirse. La fermentación del maíz potencia sus propiedades nutricionales; sin embargo, al ser una bebida que no se incluye como consumo diario, y que tradicionalmente se emplea para eventos especiales, tiene un alto riesgo de ser sustituida por otras bebidas. Esa situación expone a la bebida a ir desapareciendo de la identidad y cultura alimenticia regional, principalmente en las áreas más urbanizadas y con mayor facilidad de disponibilidad a bebidas industrializadas.

Para Chiapas, el atole agrio aún tiene importancia y presencia en diferentes comunidades indígenas y mestizas, al utilizarla en fechas importantes y algunas personas obtienen recursos económicos de su venta.

Los alimentos fermentados, como los derivados del grano del maíz han sido poco estudiados en cuanto a las formas de preparación y sus aportes alimenticios, por lo que debe darse continuidad a la investigación en este sentido.

Se concluye que la preparación del atole agrio todavía es una de las bebidas tradicionales preferidas por las familias chiapanecas y está presente en todo el territorio estatal. Las bebidas elaboradas con el maíz forman parte del patrimonio biocultural intangible de México y se expresan como parte de la identidad regional. La fermentación en el alimento implica conocimiento y complejidad en su preparación, por lo que su estudio aporta una enorme riqueza al conocimiento biotecnológico y nutricional.

Es relevante mencionar que, aunque no fue una pregunta de investigación, los jóvenes mencionan relacionar el consumo de esta bebida a la reposición de la energía gastada en el trabajo, lo que los lleva a pensar que su contenido energético puede relacionarse con la presencia de sobrepeso y/o obesidad, así como mencionar el uso medicinal que le dan al utilizarlo como alimento en los casos de diarreas.

Como consecuencia del estudio de estos alimentos fermentados, no sólo se han encontrado elementos que fortalecen su importancia nutricional en la dieta de quienes lo consumen, sino que también se han descubierto que contienen microorganismos con actividades que protegen a la salud.

Es un hecho que existe aún un enorme potencial por explotar derivado del conocimiento de la actividad microbiológica que beneficia

la salud y nivel nutricional del consumidor de productos fermentados tradicionales. También es posible pensar en que dichas actividades microbianas podrían promoverse en el mismo alimento, o bien, en el caso de algunos de sus componentes, adicionarlos a otros alimentos. Gracias a que los “secretos” de la biotecnología tradicional fueron pasando de generación en generación, y seguir preservando el consumo de atole agrio en nuestra dieta y como parte de nuestra cultura Alimentaria.

“Los alimentos del pasado son parte importante de la herencia de los pueblos originarios, sobre la cual se puede planear la alimentación del futuro.” (Agustín López Munguía, comunicación personal).

## Anexos

Tabla I. Porcentajes de los ingredientes y materiales utilizados para la elaboración de atole agrio

Ingredientes y material	% mayor	% menor	otro	no específica
Tipo de maíz	Amarillo 23%	Blanco 14% Azul 3%		60%
Remojo del maíz	3 A 7 días 83 %	1 Día 17 %		
Lugar de remojo	Fuera de casa 60%	Dentro de casa 20%		20%
Remojado con tapa	No lo tapan 60%	Tapado 20%		20%
Colado de la masa	Colador 47%	Paño 27%	Morraleta 10%	
Masa	Fina 93%	Gruesa 7%		
Molino	Eléctrico 57%	Casa 43%		
Tipo de olla que utiliza	Peltre 33%	Barro 17%		50%
Al hervir el atole				
Le agregan	Azúcar 63%	Panela 37%		
Otros	Canela 83%	Piña 7%	Leche licuada 5%	

A continuación se presenta la receta de atole agrio procedente del municipio de Tapachula, la cual consta de 5 pasos importantes para lograr la consistencia y sabor adecuados en el atole.

Ingredientes: maíz amarillo, panela, canela y agua.

1. Remojo. Se utiliza maíz blanco o amarillo crudo, este se coloca en un tambo que podría ser del tamaño de los de pintura y se llena con agua hasta que el maíz quede sumergido totalmente, y se deja remojando fuera de la casa. El tambo con el maíz remojado debe permanecer así de 4 a 5 días dependiendo de las condiciones del clima y que tan agrio se quiera que quede el atole. Se deja ese tiempo para que el maíz se hinche y rinda, luego que se cumpla con el tiempo de remojo, se quita el agua sobrante y el puro maíz se lleva a moler.
2. Colado. La masa se cuele con una tela finita, ya que el colador común o de cocina no sirve porque se pasan muy enteros algunos pedacitos del maíz. Si se quiere, la masita colada se puede dejar para otro día, guardada a temperatura ambiente, no le pasa nada, al contrario, es mucho mejor ya que se espesa más.
3. Preparación: Si se acaba de colar con el mismo (líquido) esposito del agua se pone a cocer sin dejarlo de mover con una cuchara limpia. Se coloca un poco de agua ya que esté hirviendo se echa el colado de la masa (como si se estuviera haciendo atole de maicena).
4. Se le agrega canela, panela, clavos y el colorante (de alimentos) y se sigue moviendo hasta obtener el color rosa tenue.

## Referencias

- García M. Quintero. (1993). *Biotechnología alimentaria en México*. Mexico: Limusa.
- Mesa, B. D; (1957) *Historia Natural del Maíz*. Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas. 9 (39), 24 – 27
- Schülter, R; (2006) “Escenarios Gastronomicos”. *Turismo y Patrimonio Gastronómico*. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos: Buenos Aires
- Ulloa, M; Herrera, T; Lappe, P. (1987) *Fermentaciones Tradicionales Indigenas en México*. INI Serie de Investigaciones Sociales: México