



Dulces celestiales para adorar a Dios

Por Felipe Jiménez

Felipe Jiménez explora las recetas de dulces de distintas tradiciones y apunta que, para varias culturas, su elaboración era una forma de alabanza divina. Para destacar la importancia de los dulces en la gastronomía, el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana organizó recientemente el x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana.

Cuando Yahvé, el Dios de Israel, liberó a su pueblo de la esclavitud en Egipto, prometió conducirlos a una tierra en la que manaran leche y miel. Se trata de una metáfora bíblica que busca describir la abundancia, la prosperidad y la bendición divina. La leche y la miel, además, son dos alimentos que, por sí solos, producen el agrado y contento de los hombres, pero que al combinarse con otros ingredientes consiguen el deleite y regocijo de cuantos prueban tales preparaciones. Son los dulces, postres o golosinas que enamoran el paladar y excitan nuestro estado de ánimo al liberar, en el cerebro, neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.

El x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, celebrado recientemente en Cuernavaca, Morelos, incluyó en su programa académico un capítulo dedicado al azúcar y los dulces. En este espacio para el análisis y la discusión, organizado por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, se expuso que las tres grandes religiones monoteístas: el judaísmo, el cristianismo y el islam buscaron desde sus orígenes recrear la gloria divina en la tradición de elaborar los mejores dulces. Obtuvieron así creaciones únicas, confeccionadas con esmero, que se convirtieron en sinónimos de celebración, incapaces de dejar a nadie indiferente.

Marcos Reguera, asesor gastronómico en Jaén, España, y miembro de la Academia Andaluza de Gastronomía y Turismo, explica que el gusto de las personas por lo dulce es innato, no adquirido con la experiencia o el aprendizaje. Y es que tanto el líquido amniótico como la leche materna son dulces por la lactosa que contienen. Por ello, el sabor dulce es para nosotros sinónimo de fuerza, de poder, además de que su consumo nos proporciona la sensación de seguridad, de placer, de recompensa.

De hecho, la glucosa —la forma del azúcar que se encuentra libre en las frutas y la miel— funciona como la principal fuente de energía para las células de los seres vivos. Producida mediante la fotosíntesis de las plantas, está compuesta por seis átomos de carbono, doce de hidrógeno y seis de oxígeno.

El integrante de la Academia Andaluza de Gastronomía y ponente en el Foro explica que se cree que la caña de azúcar empezó a domesticarse hace ocho mil años, todo indica que en Birmania, Filipinas, Malasia, Tailandia e Indonesia, desde donde se fue desplazando hacia Occidente, pasando por la India, Persia y Siria, hasta llegar al Mediterráneo. En España se aclimató sobre todo en el sur, en Andalucía, concretamente, en Motril, en la costa de Granada, y en Málaga, con lo que generó una industria muy importante de procesamiento del azúcar, de elaboración de dulces y también de producción de alcohol.

La caña de azúcar llega al Caribe

De tallos robustos ricos en sacarosa, la caña de azúcar pasó al Atlántico, primero a Madeira y las Islas Canarias, y de ahí saltó al Caribe, de la mano de Pedro de Atienza, en el segundo viaje

de Colón a la isla La Española. Más adelante, fue llevada a Cuba y a México, en cuyo suelo se adaptó con gran facilidad.

Hasta entonces, en toda Mesoamérica, el dulce se obtenía de las frutas, de la miel de agave y de la de abeja, pero el cultivo de la caña consiguió producir azúcar con menor esfuerzo y en mayor cantidad.

En su “Segunda carta de relación”, Hernán Cortés se muestra literalmente maravillado ante el espectáculo que le brinda la contemplación del mercado de Tlatelolco. El conquistador escribe a Carlos V lo siguiente: “Venden miel de abejas y cera y miel de cañas de maíz, que son tan melosas y dulces como las de azúcar, y miel de unas plantas que llaman en las otras islas maguey, que es muy mejor que arroyo, y de estas plantas hacen azúcar y vino que asimismo venden”.

José Luis Martínez indica que el desarrollo de nuevos cultivos promovido por Cortés en Nueva España “fue acelerado y variado, tanto en sus propias tierras como en las de otros conquistadores y pobladores. La caña de azúcar se cultivó en Tuxtla, en la costa veracruzana, y en

sus propiedades de Cuernavaca y Cuautla, sobre todo, en el ingenio de Tlaltenango”.

Los primeros trapiches en Morelos

Claudia Fernández, presidenta ejecutiva de la Cámara Nacional de las Industrias Azucarera y Alcoholera, corrobora que fue en el actual estado de Morelos donde se establecieron los primeros molinos o trapiches, diseñados para extraer el jugo o guarapo de la caña de azúcar. Sus tres rodillos eran movidos por fuerza animal o hidráulica, y el principal producto obtenido en este proceso era el piloncillo, que se caracteriza por su forma cónica y su acentuado color café. Se obtiene a partir de la evaporación y concentración del guarapo. Rico en minerales, se sigue empleando en la elaboración de bebidas y postres tradicionales.

Actualmente la caña de azúcar se produce en 15 estados de la república, y genera empleos directos para 500 000 personas. La extracción del endulzante se lleva a cabo en 47 ingenios, en los que se obtienen, en promedio anual, cinco millones y medio de toneladas de azúcar,



El mercado de Tlatelolco maravilló a Hernán Cortés. *La gran Tenochtitlan vista desde el mercado de Tlatelolco* (detalle), mural de Diego Rivera en Palacio Nacional, Ciudad de México. Fuente: Wikipedia.



Caña de azúcar, fresco de Diego Rivera, 1931, Museo de Arte de Filadelfia.

las cuales garantizan el consumo doméstico y su exportación a Estados Unidos y otros países. Veracruz es el principal productor con un 40% del total. Le siguen Jalisco, Oaxaca, San Luis Potosí y Chiapas.

En todo el mundo, anualmente se producen alrededor de ciento ochenta y dos millones de toneladas (el 80% procedente de caña de azúcar y el 20% de betabel blanco o remolacha). El mayor productor de azúcar a nivel mundial es Brasil, con casi cuarenta y cuatro millones de toneladas anuales. A continuación está la India, donde el gobierno ha apoyado mucho la producción, y en tercer lugar Tailandia, gran productor y exportador. México ocupa el octavo lugar y es también el octavo en exportación.

Dulces árabes, judíos y cristianos

Marcos Reguera indica que, a partir del siglo VIII, las culturas árabe, judía y cristiana asentadas en España asimilaron el consumo de azúcar de manera muy similar, aunque con sutiles diferencias en la elaboración de sus dulces. Por ejemplo, creaciones árabes son el alfajor, a base de obleas superpuestas que le confieren una consistencia única; el mazapán, hecho con azúcar y almendras a partes iguales, dulce típico de Toledo, ciudad a la que Carlos V convirtió en capital de su imperio; y el pestiño, un postre consistente en una masa de harina frita aderezada con miel y azúcar, aromatizada con anís y ajonjolí.



Mazapanes.



Torrijas.



Convento de Santa Clara, en Puebla. Fuente: *Wikipedia*.

En la tradición judía se insertan los buñuelos, que se inflan al freírse, elaborados con masa salada y después espolvoreados con azúcar; las empanadillas rellenas de cabello de ángel, que son las fibras caramelizadas de la pulpa de la calabaza cidra o chilacayote; y las rosquillas, con forma de anillo, fritas y espolvoreadas con azúcar, a menudo perfumadas con naranja, limón o anís.

De origen cristiano son las torrijas, el postre austero por excelencia, consistente en rebanadas de pan duro empapadas en leche y capeadas, servidas con miel; el mantecado, elaborado con manteca de cerdo, harina y azúcar, dulce reservado para los verdaderos cristianos viejos por incluir manteca como ingrediente; y las yemas de Santa Teresa, yemas de huevo con almíbar cocidas a baño maría y embadurnadas de azúcar, tan características de la ciudad de Ávila —la cuna de Santa Teresa de Jesús— como su muralla de más de dos mil metros en perfecto estado de conservación hoy en día.

Postres del virreinato

Forzosamente emparentadas con los mantecados están las tortitas de Santa Clara, un postre tradicional mexicano creado durante el virreinato, se dice que en el Convento de Santa Clara de Asís, en Puebla. Ambas preparaciones contienen manteca de cerdo. En el caso del dulce poblano, esta se mezcla con la harina de trigo, el azúcar y las yemas de huevo; todo ello, para elaborar una galleta horneada crujiente, pero suave, con un relleno de dulce de pepita de calabaza, leche y azúcar. La harina de trigo y, sobre todo, la manteca representan el origen hispano del dulce, pero la pepita de calabaza es un ingrediente indiscutiblemente mesoamericano.

Guadalupe Lozano, de la Secretaría de Turismo de Puebla, explica que en todo el estado hay una constante presencia de dulces monásticos. En total se fundaron en Puebla 12 con-

ventos, de los cuales 11 están en la capital y otro más en el municipio de Atlixco. Asimismo, 17 órdenes religiosas se instalaron en el estado, muchas de ellas con un papel destacado en la elaboración de golosinas. Hay una calle en el Centro Histórico de Puebla, la Calle 6 Oriente, en la que proliferan los establecimientos de dulces tradicionales.

Al Convento de Santa Clara de Asís también se le adjudica la creación de los molletes poblanos, consistentes en un pan dulce esponjoso relleno de crema pastelera con sabor a coco y un toque de ron, cubiertos con dulce de pepita de calabaza. Se dice que son el postre perfecto para acompañar los chiles en nogada. Aunque no tienen ninguna relación —la receta de los famosos chiles se dice que procede del Convento de Santa Mónica—, ambas preparaciones comparten temporada. Y es que, si los chiles en nogada se consumen durante todo el mes de septiembre, los molletes se elaboran para el Festival de Santa Clara, que se celebra a mediados de agosto.

También a la temporada de los chiles en nogada pertenecen las frutas cristalizadas de Huejotzingo, pueblo mágico poblanco. Conocidas asimismo como “frutas caramelizadas”, se caracterizan por su textura suave por dentro y brillante o cubierta de azúcar por fuera, lo que se obtiene con un proceso de cocción lenta en almíbar.

La abundancia de cultivos de frutas, como la manzana y la pera, ha colocado a Huejotzingo en el primer lugar nacional de producción de sidra, para lo que se utiliza un proceso que se remonta a 1900, introducido por los franciscanos establecidos en el lugar. La producción actualmente supera los tres millones de botellas al año. La bebida, fermentada en barricas durante varios meses, tiene una graduación alcohólica de apenas tres grados. A nivel local es posible conseguir el producto con sabor a zarzamora, granada, arándano y fresa.



Tortitas de Santa Clara.



Yemas de Santa Teresa.

Coyotas de piloncillo

También parientes lejanas de los mantecados parecen ser las coyotas de piloncillo, originarias de Villa de Seris, Sonora, muy cerca de Hermosillo, el postre más tradicional de esta región del país. Aunque hay una versión que se elabora con manteca vegetal, parece ser que la receta original se amasaba con manteca de cerdo. Cleotilde Romero, cocinera certificada, explica que por cada kilo de harina debe agregarse un kilo de manteca. La masa se endulza con azúcar y se rellena con piloncillo. Cleotilde asegura que en el *ranking* mundial de las mejores galletas, las coyotas ocupan el lugar 16.



Coyotas.

Se dice que llamaron “coyotas” a las galletas porque es el nombre que se le daba a las hijas de español e india. Y que se apodaba “coyotitas” a las chicas que recorrían las calles de Hermosillo vendiendo el postre en canastas.

Respecto a su origen, la tradición dice que dos mujeres tienen el mérito de la creación de esta delicia. La primera es María Ochoa González, quien hacia 1950 horneaba panes para regalar a sus vecinas; la otra es Agustina Araiza, vecina de María y esposa de un militar español, quien le dio una receta que cambiaría su vida.

Se dice que llamaron “coyotas” a las galletas porque es el nombre que se le daba a las hijas de español e india. Y que se apodaba “coyotitas” a las chicas que recorrían las calles de Hermosillo vendiendo el postre en canastas. María Ochoa murió en 2003 a los 86 años de edad, pero sus descendientes continuaron la elaboración. Las coyotas se exportan actualmente a Arizona y California.

Una versión criolla de las torrijas es la capirotada, asimismo una tradición de la Semana Santa, como indica la chef María del Carmen Tello. Consiste en pan duro que, tras ser rebanado, se fríe y luego se empapa en almíbar de piloncillo. Las capas de rebanadas se acom-

dan en un refractario con uvas pasas y cacahuates, y por encima se espolvorea queso Cotija desmenuzado y se colocan láminas de mantequilla. Unos 45 minutos en el horno a 180° son suficientes para terminar la elaboración de la capirotada.

Las glorias nacen en cazo de cobre

De textura similar a las yemas de Santa Teresa son las glorias, de Linares, Nuevo León, un dulce que se adjudica a Natalia Medina hacia 1930. Elaboradas, preferentemente, con leche quemada de cabra, nueces y azúcar, tienen una consistencia cremosa y se distinguen por su envoltorio en papel celofán rojo.

Clementina Rodríguez, acreditada productora del dulce, refiere que el nombre se debe a que, en una ocasión, Natalia Medina fue invitada al Casino de Linares a dar a conocer su golosina, que hasta entonces llamaba dulce de leche. Cuando uno de los presentes lo probó, exclamó: “Sabe a gloria”, y ya se le quedó el nombre.

Debe elaborarse en un cazo de cobre y menearse con una pala de madera sin parar, porque de lo contrario se quema. Para Clementina, el secreto de este dulce es su elaboración totalmente natural, sin añadidos como glucosa o conservantes artificiales. “Un poco de bicarbonato y eso es todo”, asegura.



Glorias.

Huesos de santo

Las yemas de Santa Teresa no son el único dulce inspirado en las reliquias sagradas. Muy conocidos también son los llamados “huesos de santo”, cuyo consumo la tradición española dispone en la festividad de Todos los Santos, el 1.º de noviembre, fecha dedicada a honrar a los santos y mártires, tanto canonizados como anónimos, que alcanzaron la vida eterna.

Antiguas narraciones señalan que el origen de esta celebración se remonta al año 605, cuando el papa Bonifacio IV hizo retirar del Panteón de Agripa, en Roma, a los dioses paganos que se exhibían en él para convertir la espléndida construcción en un templo cristiano, que pasó a denominarse Santa María de los Mártires. Fue el primer caso de un templo pagano convertido al culto cristiano, razón por la cual el inmueble es el único edificio de la antigua Roma que permaneció intacto.

Simultáneamente a la consagración del Panteón a los mártires se estableció el 13 de mayo como día de la celebración de esta festividad. Numerosas personas acudían a Roma para los festejos, pero en esa época del año los víveres eran insuficientes para la cantidad de visitantes que llegaban, por lo que quedaba desbordada. El papa Gregorio III estableció el 1.º de noviembre como el Día de Todos los Santos porque en el penúltimo mes del calendario ya se había cosechado el grano y, concluidas las vendimias, había vino en abundancia. Así, la ciudad era una enorme despensa, lista para abastecer a residentes y visitantes.

En España, el 1.º de noviembre se acostumbra festejar comiendo los dulces que asemejan huesos de santos, en los que la almendra es la principal protagonista. Y es que esta semilla, que toma su nombre del término latino *amygdala* por su forma, se consideraba en la mitología griega como la “nuez de la inmortalidad”. Esto podría ser la explicación de por qué se encuentra con tal frecuencia en postres

dedicados a los muertos. No en vano la muerte puede considerarse solo un pasaje hacia la vida eterna.

La preparación de estos dulces tiene tres partes: el mazapán, para el que se requieren 400 gramos de almendras, 200 g de azúcar, ¼ de litro de agua y la ralladura de la cáscara de un limón. Para el relleno se necesitan 175 g de azúcar, 12 yemas y un dl de agua. Finalmente, el glaseado, que se prepara con tres cucharadas de agua y 150 g de azúcar.



Huesos de santo de diferentes sabores.

En España, el 1.º de noviembre se acostumbra festejar comiendo los dulces que asemejan huesos de santos, en los que la almendra es la principal protagonista, pues esta semilla en la mitología griega, se consideraba la “nuez de la inmortalidad”.

Para hacer el mazapán se prepara un almíbar con ¼ de litro de agua y 200 g de azúcar, al que se añade la ralladura de limón. Está en su punto cuando, al tomarlo entre los dedos, se forma un hilo de cierta resistencia. Seguidamente se incorporan las almendras molidas, se mezcla bien, se retira del fuego y se deja enfriar.

El paso siguiente es elaborar otro almíbar con 175 g de azúcar y un dl de agua. Esta vez estará listo cuando, al tomarlo con los dedos, se quede pegado y después se pueda hacer una bolita con él. Una vez retirado del fuego, se vierte el almíbar en el recipiente donde se han mezclado enérgicamente las 12 yemas de huevo. A continuación, se pone al baño maría y se sigue removiendo sin descanso para evitar que las yemas se peguen. Se deja cocer hasta que la mezcla se desprenda de las paredes del cazo. Entonces se retira del fuego y se extiende sobre un plato grande y plano para que se enfríe.

A continuación se pone el mazapán sobre una mesa y se estira con un rodillo hasta tener un espesor de 0.5 cm. Se corta la masa en cuadrados de cinco o seis centímetros de lado, que se enrollan en un palito de un centímetro de grosor, cerrando bien para que se forme un tubito. Cuando estén endurecidos, se rellenan con la crema de yemas. Por último, se prepara un glaseado, poniendo un cazo en el fuego con tres cucharadas de agua y los 150 g de azúcar. Con la ayuda de un pincel, se pintan los huesitos con este líquido.



Tarta de Santiago.

La tarta de Santiago es sin duda el postre con advocación religiosa más popular en España, además de ser muy conocido en Iberoamérica. Como su nombre lo indica, es un homenaje al apóstol Santiago.

Tarta de Santiago

Esta deliciosa tarta es sin duda el postre con advocación religiosa más popular en España, además de ser muy conocido en Iberoamérica. Como su nombre indica, es un homenaje al apóstol Santiago, de quien la tradición asegura que está enterrado bajo el altar mayor de la catedral de Santiago de Compostela, capital de Galicia, en el extremo noroccidental de la península ibérica.

El hallazgo de la tumba tuvo lugar en el año 813, en plena Edad Media, por parte de un ermitaño de nombre Pelayo, quien guiado por luces misteriosas descubrió un sepulcro romano en un paraje del bosque de Libredón. A partir de que el obispo Teodomiro de Iria Flavia atestigüó el hallazgo, comenzó a visitar el lugar una infinidad de peregrinos procedentes de media Europa, deseosos de adorar los restos sagrados.

El famoso Camino de Santiago convirtió a la capital gallega en uno de los principales destinos de la cristiandad, junto con Roma y Jerusalén. La ruta, recorrida cada año por miles y miles de fieles, simboliza la senda de la purificación espiritual por la que transitó el santo hasta llegar puro de cuerpo y alma delante del Señor.

Santiago se nos presenta como un santo humilde y docto, heroico y luchador a la vez, dedicado a conseguir la perfección en la vida. Según las viejas tradiciones, tiene la capacidad de transportar las almas de los difuntos hasta

el cielo a través de la Vía Láctea. Por esta razón, en la vigilia de su festividad, el 24 de julio, las ánimas transmigrantes esperan anhelantes, puesto que se abre un túnel que las llevará hasta su destino final.

Para facilitarles el camino, en algunos pueblos gallegos esa noche los hombres vigilan e iluminan los caminos con faroles. Esta brillante procesión ayuda a las almas a alcanzar la luz eterna.

A Santiago se le llamó Hermano del Señor por su parecido físico con Jesucristo. Se cree que por este motivo Judas Iscariote se vio obligado a dar el famoso beso de traición a Jesús, y evitar así que los guardias romanos se equivocaran.

Para preparar una tarta de Santiago para seis u ocho personas se necesitan 150 g de harina, 500 g de azúcar, 50 g de azúcar glas, 500 g de almendras molidas, una cucharadita de canela en polvo, una copita de jerez dulce y siete huevos.

Se prepara una masa con la harina, un huevo, la mantequilla derretida y, si se necesita, un poco de agua. Se unta un molde redondo con mantequilla, se espolvorea con pan rallado y, una vez estirada la masa con un rodillo, se forra con ella.

En un recipiente se ponen la almendra molida, el azúcar, seis huevos enteros, la canela y la copita de jerez. Se mezclan los ingredientes enérgicamente hasta que queden perfectamente integrados.

Entonces se vierte la mezcla de almendra sobre la masa y se introduce el molde en el horno a 180°, hasta que esté bien cocida (aproximadamente 45 minutos). Se retira, se deja enfriar y se espolvorea con el azúcar glas. El resultado es lo más parecido al olor de santidad, fenómeno místico de la tradición cristiana, descrito como un aroma dulce y muy agradable que emana de las reliquias de los santos.

Fuentes consultadas

- Anónimo. *Dos manuscritos mexicanos de cocina siglo XVIII*. México: Conaculta, 2002.
- Anónimo. *Recetario novohispano*. México: Conaculta, 2000.
- Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, *Cocina mexicana. XV años de patrimonio cultural de la humanidad*. México, 2025.
- Cosío Villegas, Daniel, “El comercio de azúcar en el siglo XVI”, *El Trimestre Económico*, 5: 20 (1939), pp. 571-591.
- “Dulcería y repostería mexicanas”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, 2026. Disponible en: <<https://youtu.be/mcv0RTYOvtM?si=GkT-2WkNor-podo4>>.
- “El consumo de azúcar en la cocina tradicional y moderna”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, 2026. Disponible en: <<https://youtu.be/TofEwtDg7Kw?si=vwh4HidCx3GYd-GC>>.
- “La cocina del piloncillo: conservas, confitería y guisos”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, 2026. Disponible en: <<https://youtu.be/sFNWpUSU-VI?si=14fQ2Ib8ehWWEJQz>>.
- “La producción de caña de azúcar en el mundo”, x Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana, 2026. Disponible en: <<https://youtu.be/YnBVZVByIvk?si=aYUoQ37jGkthrpmy>>.
- Miceli, Carmela. *La cocina del cielo*. Barcelona: Plaza & Janés, 2000.



Felipe Jiménez es periodista y escritor. Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, durante más de diez años fue redactor y editor del diario *ABC* en la capital de España. Posteriormente, formó parte del equipo que fundó el diario *La Razón*, también en Madrid, en el que colaboró desde México durante otros diez años. Su curiosidad e interés por los más diversos temas lo han llevado a escribir un libro de cocina (*El recetario del Quijote*, reeditado en 2016), ensayos históricos, guiones para televisión, una novela y un libro de humor.