

TESTIMONIO DE PERSEVERANCIA.
A SUS 45 AÑOS SE HIZO ATLETA; A LOS 60 CONCLUYÓ LA PRIMARIA.

Desde la fe

PARROQUIA MARÍA REINA.
UN EJEMPLO DE VANGUARDIA EN DISEÑO Y DEVOCIÓN.



PRECIO SUGERIDO
\$15.00

No. 1379 / 3 de septiembre de 2023

TEMA DE PORTADA

POSTRES CONVENTUALES

ESTAS DELICIAS, CREADAS POR MONJAS Y FRAILES ENTRE LOS SIGLOS XVI Y XVII, SON UNA EXPRESIÓN DE LAS BONDADES DEL MESTIZAJE.

EL lado dulce DE NUESTRA historia

Los conventos fueron clave para la creación de postres, por sus espacios aptos para la agricultura y la ganadería, origen de la materia prima.

Fotos Néstor Negrete

[@nestorpromx](#)



Por **Mtro. Jesús Valle Torres**

Docente de la Universidad Intercontinental (UIC) y Mtro. en Filosofía de la Cultura.



Los postres conventuales evocan en mi mente susurros ancestrales, y cada vez que tengo oportunidad de saborearlos me transportan a mi infancia, allá cuando mi padre, en esas tardes mágicas e inolvidables, nos deleitaba con exquisitas creaciones. Con el paso del tiempo, mi pasión por la gastronomía y la filosofía se fusionaron, permitiéndome ir a la raíz de esos postres, pensar en ellos, apreciarlos en distintos niveles de disfrute.

La tradición del dulce mexicano comienza hace tiempo, en la época novohispana, cuando las monjas comenzaron a hacer sus primeros experimentos en la materia hasta llegar a preparar auténticas delicias para satisfacer los paladares más exigentes: desde aromáticas yemas de Santa Clara hasta exquisitas cocadas de San Juan Bautista, elaboradas con recetas custodiadas en los claustros, que revelan la maravilla de la fusión entre la tradición indígena y la influencia europea, expresión misma del mestizaje.

Así pues, los postres conventuales son una tradición culinaria mexicana que se originó entre los siglos XVI y XVII, y su creación no se puede atribuir a una sola persona o convento, pues fue el resultado de un proceso histórico y cultural que incentivó el ingenio y creatividad de muchas monjas y frailes.

El propósito de las monjas y frailes al crear postres en los conventos era multifacético y estaba influenciado por su vida religiosa y su contexto social. La elaboración y venta de postres permitía a los conventos generar ingresos para llevar a cabo obras de caridad.

Por otro lado, ya que los conventos eran espacios donde las mujeres podían satisfacer sus inquietudes intelectuales y tener acceso a la lectura, la escritura y la educación, las monjas se daban a la tarea de escribir recetas que hasta el día de hoy llegan a nosotros, y que en un principio eran transmitidas únicamente de voz en voz.

CON SABOR A POESÍA

Tal deleite halló sor Juana en los postres que les hizo un bello soneto.

SONETO "LISONJEANDO OH HERMANA DE MI AMOR PROPIO"

Me conceptúo formar esta escritura del Libro de Cocina y ¡qué locura! concluiría y luego vi lo mal que copio. De nada sirve el cuidado propio para que salga llena de hermosura, pues por la falta de ingenio y de cultura, un rasgo no hecho que no salga impropio. Así ha sido, hermana, ¿pero qué senda podrá tomar el que con tal servicio su grande voluntad quiso se entienda que ha de hacer? Suplicaros que propicia apartando los ojos de la ofrenda su deseo recibáis en sacrificio Sor Juana Inés de la Cruz

Las ventajas del convento

Los conventos resultaron clave para su creación debido a que las monjas y frailes tenían acceso a los recursos necesarios para su elaboración, como los huertos y la actividad ganadera, que les proporcionaban las materias primas para la preparación de mermeladas, dulces cristalizados y dulces de leche, tanto de vaca como de cabra, entre otros productos. Además, los conventos contaban con espacios amplios y sus cocinas estaban muy bien equipadas con hornos, utensilios gastronómicos y otros elementos necesarios para la elaboración de los postres.

Un acontecimiento social que contribuyó al surgimiento de los postres conventuales fue la presencia del azúcar en las mesas cortesanas novohispanas, pero también la conjugación de las tradiciones culinarias españolas, criollas e indígenas, no sólo en los guisados, caldos, sopas y salsas, sino también, y especialmente, en los postres, que desembocaron en la creación de un mosaico colorido y dulce, parte de la dieta de los novohispanos, que se expandió gracias a los religiosos, que acunaron la dulcería en el interior de sus conventos.

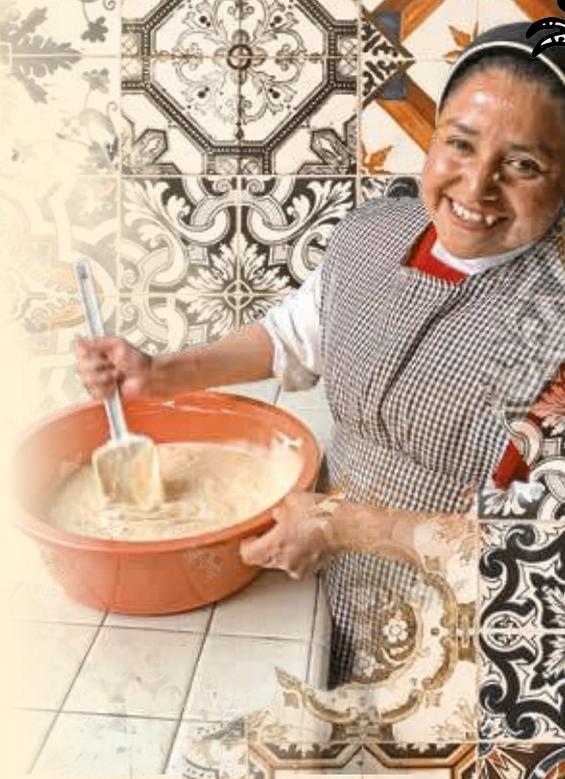
Durante esta época, era habitual que frailes y monjas utilizaran los productos importados de España y los combinaron



Entre los postres más conocidos del convento están: mazapanes, camotes, cocadas, buñuelos de viento, obleas y muchos más.

con ingredientes locales para desarrollar nuevas técnicas que dieron origen a recetas novedosas, iniciando así la historia del dulce en México.

En la vida conventual, la elaboración de estos postres permitía a las monjas desarrollar sus habilidades culinarias y aprender nuevas técnicas. Para las monjas, los postres eran una forma de expresar su devoción religiosa y su espiritualidad. Sus delicias culinarias, que nutrían el cuerpo y el alma, se servían en épocas como la Semana Santa, la Navidad y principalmente en la Conmemoración de los Fieles Difuntos (Día de los Muertos), donde eran un elemento importante en las ofrendas. Algunos de los postres conventuales de estas las festividades religiosas eran camotes, borrachitos, muéganos y yemas.



Una dulce tradición



En efecto, el fin de las monjas de crear postres más allá de un interés culinario, ya que -como se ha dicho- tenía un lado caritativo. Además de la búsqueda de desarrollo de habilidades y aprendizaje de nuevas técnicas.

Las monjas y los frailes experimentaban con diferentes ingredientes y técnicas culinarias, a fin de crear novedades. Y como se ha señalado, las recetas de los postres conventuales se han mantenido a lo largo del tiempo, en primer lugar gracias a la transmisión oral; pero también gracias a la conservación de manuscritos, a la práctica continua y a la influencia cultural y regional. Los postres conventuales mexicanos son una parte importante de la tradición culinaria de México, y han sido transmitidos de generación en generación, de manera oral o a través de recetarios.

Sin embargo, en tiempos modernos, este tipo de postres han sido englobados en conceptos más folclóricos, o más turístico por decirlo así, y ahora son más conocidos como 'dulces típicos mexicanos', 'dulces populares', 'dulces tradicionales' o 'dulces artesanales', entre otros nombres que los desligan de su origen conventual.

Pero en conclusión, la rica tradición de los postres conventuales en México es el resultado de una combinación perfecta entre ingredientes importados y locales que han sido parte esencial de la gastronomía y devoción religiosa del país. La miel, la leche de vaca y de cabra, las pepitas, el chocolate, el amaranto, las frutas cristalizadas, las almendras y la canela se han utilizado para crear una variedad de dulces exquisitos y llenos de sabor.

Pero estos postres no sólo representan una herencia cultural, sino también una prueba de la creatividad culinaria y la pasión de monjas y frailes que los elaboraban con dedicación y amor. A través de los siglos, la dulce tradición conventual ha perdurado, deleitando y conquistando los paladares de generaciones, y es un tesoro culinario que debemos valorar y preservar. ¡Sumérgete en esta deliciosa cultura y descubre el dulce sabor de la historia!

Enseñanzas que perduran

3

TÉCNICAS DE ELABORACIÓN:

1. COCCIÓN, PARA NATILLAS Y CREMAS;
2. HORNEADO PARA PANES Y GALLETAS;
3. FRITURA, PARA BUÑUELOS Y OTROS.

3

SON LAS FUENTES PRIMARIAS DE EXTRACCIÓN DEL DULCE:

1. EL JUGO DE LA CAÑA DE AZÚCAR
2. LA MIEL DE LAS ABEJAS
3. FRUTAS DULCES

2

TÉCNICAS TRADICIONALES DE CONSERVACIÓN DE PRODUCTOS:

1. LA CRISTALIZACIÓN DE ALIMENTOS,
2. SECADO AL SOL, MEJOR CONOCIDA COMO DESHIDRATACIÓN.



El lado más dulce de México

Con el levantamiento de conventos en México durante los primeros siglos de la evangelización, el país se fue llenando de sabores acanelados, avainillados, almibarados, pues monjas y frailes se dieron a la tarea de elaborar toda clase de suculencias artesanales.

Maíz, trigo, leche y cacao, combinados con el dulce extraído de la caña, la miel o el dulce extraído de las frutas, fueron dando pie a la ingeniosa creación de postres que hoy forman parte del abanico de dulces delicias de nuestro país.

Los postres conventuales son toda una tradición en México, y las listas de productos han crecido tanto que sería imposible citarlos todos; pero van desde panes y repostería fina, hasta golosinas de todas las formas, tamaños y colores, que hoy dan identidad a nuestro hermoso y dulce pueblo mestizo.



▲ **Adoratrices**, de las hermanas más fieles a las recetas originales.



▲ **Hermana Clarisa Capuchina** elabora galletas.



▲ **La cocina**, uno de los sitios preferidos.

¿SABÍAS QUE...?

El primitivo habitante de lo que hoy es el actual territorio mexicano extrajo dulce de las frutas y de la miel, mucho antes que de la caña de azúcar.



¡APOYÉMOSLAS!

Si compramos sus productos, ellas pueden sostener sus obras.

1. HERMANAS CLARISAS CAPUCHINAS

TEL. 5555770518

DIRECCIÓN: Avenida Lindavista no. 33 Col. Tepeyac Insurgentes, Alcaldía GAM, C.P. 07020 CDMX

PRODUCTOS: Mazapanes, cacahuates garapiñados, chocolates de bombones, chocolates con nuez, enjambres, alegría con chocolate, roscones de vainilla.

2. ADORATRICES DEL MONASTERIO DE MARÍA REINA

TEL.: 5556625147 / 5560667839
DIRECCIÓN: Lerdo de Tejada no. 149 Col. Guadalupe Inn, Alcaldía Álvaro Obregón, CP. 01020 CDMX

PRODUCTOS: Pie libanés, brioche de queso mascarpone, panqué de nuez o naranja, dulces de arrayán.

3. CARMELITAS DEL MONASTERIO DE SAN JOSÉ

TEL: 5571988854 / 5526785687
DIRECCIÓN: Francisco I. Madero no. 16, Col. Tlacopac, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01049 CDMX

PRODUCTOS: Flan napolitano, nuez garapiñada, alfajores, cocadas, galletas

4. MONASTERIO DE LA VISITACIÓN DE SANTA MARÍA

TEL. 5555980868
DIRECCIÓN: Campana 47, Col. Insurgentes Mixcoac, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03910, CDMX
PRODUCTOS: Buñuelos, mazapanes y galletas

5. CARMELITAS DEL CERRITO DEL TEPEYAC

TEL. 55 3189 4248
DIRECCIÓN: Cerrito del Tepeyac, Villa de Guadalupe, Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México.

PRODUCTOS: Nueces y cacahuates garapiñados

