



*Tejas de limón, dulce tradicional de la región Ica en Perú*

Fotografía: Edward Alba / Universidad Le Cordon Bleu

Notas

# Los dulces del Perú

Antes de la llegada de los españoles a América no se conocía el azúcar, sin embargo, los cronistas señalan que los antiguos peruanos consumían productos dulces procedentes de frutas y algunos vegetales. Para ello, usaban el sistema de

cahuichado o asolado, es decir, dejaban los productos bajo el sol para aumentar sus niveles de azúcar, así lograron que las ocas y camotes asoleados destilaran miel cuando eran asados; el cronista Fernández de Oviedo (1526) así lo describe:

“...los cuales son muy buenos cocidos, e asados tienen algo mejor sabor o de la otra manera tienen sabor a castañas muy buenas... asados e con vino, son muy buenos de noche y también en olla son buenos... aunque algo ventosos. Pero la batata es aún más delicada y melosa...”

En el Perú antiguo se secaban los frutos al sol y luego los preparaban en mazamoras dulces llamadas apis, algunas de las cuales se siguen consumiendo, siendo la mazamorra morada una de las más conocidas porque se prepara con el maíz morado, un producto oriundo del Perú, y acompañado de

piñas, guindones, guindas o capulí, y espesada con harina de camote. Actualmente la mazamorra morada se prepara también con algunas especias como el anís, clavo y canela, y se endulza con azúcar, convirtiéndose en uno de los postres tradicionales más consumidos en el Perú.

Antúnez de Mayolo (1981) cuenta que la miel de abejas o tocto era muy apreciada en el Perú, esta miel era producida por unas abejas que no tenían aguijón. Cuenta además que hacían una deliciosa chancaca hirviendo la corteza del maguey. También extraían un jarabe dulce y rosado del fruto del molle, que luego de fermentarlo se convertía en chicha. De igual manera sucedía con el algarrobo, un árbol que abunda en el norte del Perú, del que producen una miel espesa, la que conocemos como algarrobina en nuestros días.

Con la llegada de los españoles a América vino el azúcar y las formas de preparación de exquisitos dulces de Europa, y con gran demanda por la nueva aristocracia asentada en el Perú. El cronista Xavier Domingo cuenta que “la inmensa mayoría de conventos de monjas que proliferaron por toda Iberoamérica en los siglos XVII y XVIII, realizaron colosales fortunas con diversos negocios e inversiones entre los que figuraron, desde el primer momento, la pastelería, dulcería y conservería”.

Las monjas de convento preparaban y vendían platos y comidas enteras haciendo uso de viejas recetas españolas, ofreciendo grandes banquetes a los que recurrían a ellas para contratarlas, una práctica que se mantuvo hasta el siglo XIX.

La reconocida chef peruana Gloria Hinostroza nos cuenta que “los conventos fueron el lugar donde las acaudaladas familias de la colonia mandaban a sus hijas para ser educadas y protegidas de los problemas del mundo, pero sin perder sus comodidades. Cada una poseía espaciosas celdas con cocina, dormitorio y baño. Abundaban las criadas indígenas y esclavas negras. Por eso, fue en los conventos donde se efectuó un verdadero mestizaje en la culinaria que fusionó las cocinas de dos mundos, intercambiando recetas y productos nuevos para ambos continentes. Las monjas, hijas de familias acaudaladas llevaban a sus esclavas negras y a sus sirvientas indígenas, quienes fueron las que se convirtieron en las verdaderas hacedoras y protagonistas de este intercambio”.

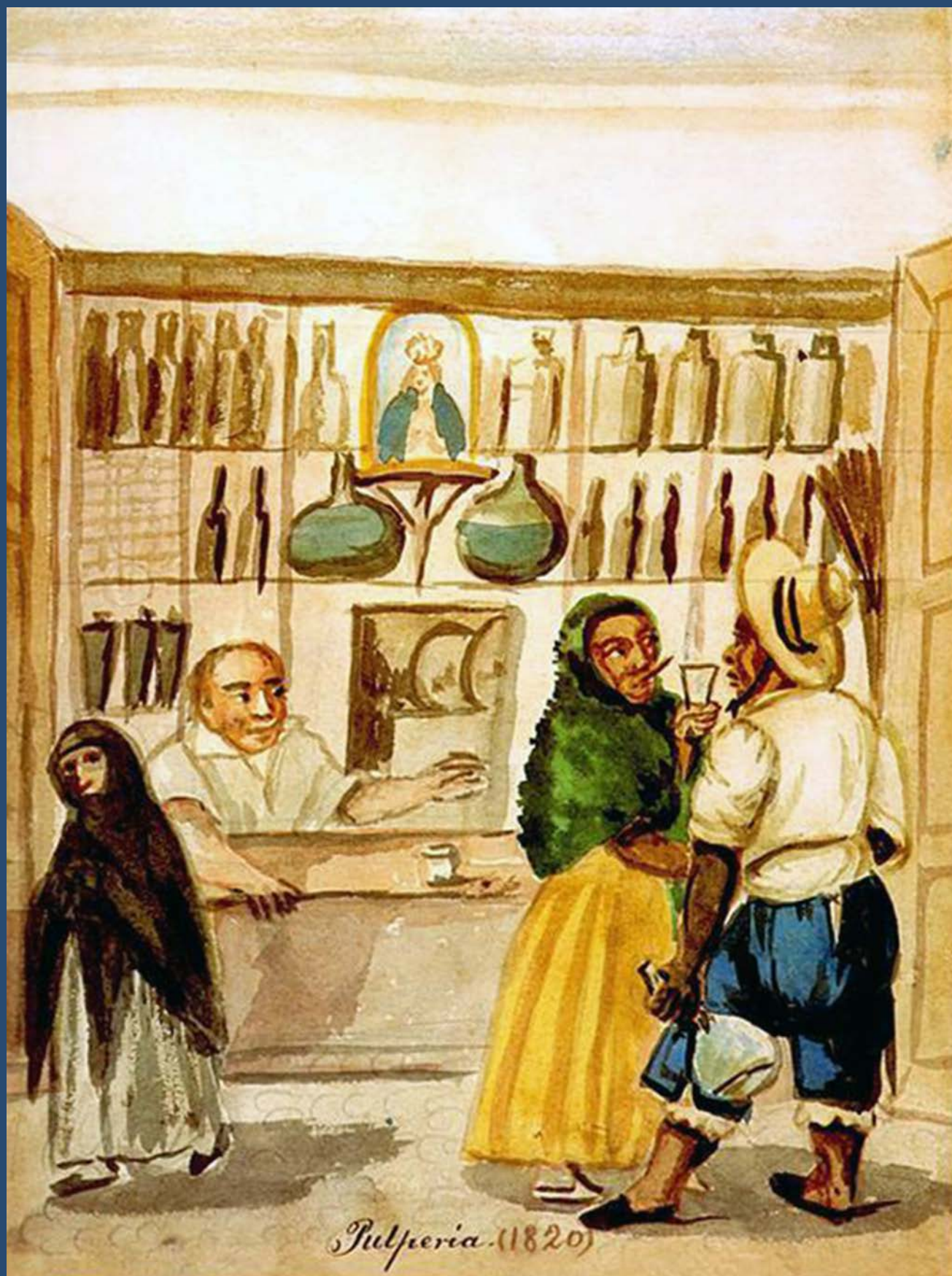
Como podemos ver, los conventos se convirtieron en importantes factorías de la dulcería colonial, en estos recintos las mujeres eran educadas en las actividades propias de las mujeres de la época, donde se practicaba la dulcería, la cocina y todo tipo de manualidades.

Los dulces más finos y laboriosos se crearon en estos conventos, donde se hacían los alfajores de viento, el arroz con leche almenдрado, el bienmesabe, el champú limeño, el encanelado, los guargueros, el volador, el huevo chimbo, el suspiro a la limeña, la mazamorra morada y las deliciosas tejas de limón, por mencionar algunos de estos exquisitos postres.

En esta edición les daremos dos recetas de la pastelería tradicional peruana: la mazamorra morada, un postre limeño sin igual; y las tejas de limón, que con el pasar de los años se han convertido en uno de los dulces tradicionales de la región de Ica, en la costa del Perú, actualmente las tejas se preparan en varias versiones: de limón, naranjas y pecanas.

¡Para su disfrute y buen provecho!

*“Los conventos se convirtieron en importantes factorías de la dulcería colonial”*



Fuente: Pulpería, acuarela de Pancho Fierro (Lima, 1820).

# Mazamorra morada

## Ingredientes (4 porciones):

1/2	kilo	maíz morado
2	rajas	canela en rama
10	unidades	clavos de olor
1	unidad	piña
1	unidad	membrillo
1/4	kilo	guindones
1/4	kilo	huesillos
100	gramos	guindas
1/4	kilo	harina de camote
1/2	kilo	azúcar
1	unidad	limón
1	cucharada	canela en polvo

## Preparación:

Hervir el maíz morado en tres litros de agua con las corontas quebradas, la canela en rama, el clavo, membrillo y la cáscara de la piña hasta que revienten los granos de maíz.

Colar y volver al fuego agregando las frutas secas lavadas y remojadas dos horas antes.

Cuando las frutas estén blandas, agregar la piña cortada en dados medianos y enseguida echar el azúcar.

Disolver la harina en un poco de agua fría, echándola poco a poco, mientras se mueve con cuchara de palo.

Al bajar del fuego ponerle el jugo de limón. Servir en dulceras con canela en polvo espolvoreada.





Fotografía: Edward Alba / Universidad Le Cordon Bleu

# Tejas de limón

## Ingredientes (4 porciones):

### Para confitar:

20	unidades	limones grandes
2	kilos	azúcar blanca

### Para el relleno:

5	tarros	leche evaporada o
5	litros	leche fresca pura
1/2	kilo	azúcar blanca

### Para el baño:

1	kilo	azúcar blanca
1	cucharada	glucosa
1	unidad	limón

## Preparación:

**Para confitar:** Extraer el jugo de los limones y ponerlos a hervir en abundante agua con un poquito de sal.

Escurrirlos y con ayuda de una cucharita, sacarles el hollejo.

Hervirlos nuevamente con abundante agua con sal y repetir esta operación seis veces en total.

Entonces, poner en la olla el azúcar, un litro de agua y los limones que deben hervir durante una hora y media hasta que estén calados. Se cuelean y se dejan escurrir en una rejilla. Cuando se hayan secado, se vuelve a hervir la miel y se bañan los limones sobre la rejilla, dejándolos secar.

**Relleno:** Poner la leche en una olla gruesa de aluminio o mejor de cobre, agregándole el azúcar que debe hervir hasta que espese. Debe moverse constantemente con cuchara de palo.

**Baño:** Poner el azúcar con medio litro de agua y la glucosa hasta que tome punto de hilo, entonces se pone en un tazón rociado con jugo de limón y se bate fuertemente con cuchara de palo hasta que se ponga blanco, bañando con este fondant los limones rellenos con el manjar blanco.

Envolver con papel cebolla y hacerles flecos

### Referencias bibliográficas:

Antúnez de Mayolo R., Santiago Erik. 1981. La nutrición en el antiguo Perú. Banco Central de Reserva del Perú, Oficina Numismática. Lima, Perú.

Fernández de Oviedo, Gonzalo. (1526).2011. Sumario de la Historia Natural de las Indias. Red-ediciones. Barcelona, España.





Fotografía: Edward Alba / Universidad Le Cordon Bleu