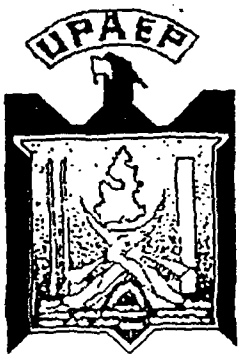


Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

ESCUELA DE ADMINISTRACION DE INSTITUCIONES.

TRABAJO DE INVESTIGACION.

CORDOVA PEREZ EVELYN

LOAIZA RODRIGUEZ PATRICIA

PRESENTAN LA TESIS:

"De *suspiros* y *soplillos*: Los dulces de monjas en Puebla, una revaloración nutricional."

PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE INSTITUCIONES.

ASESORA: ANTROP. ADRIANA GUERRERO FERRER.

INVIERNO 1998.

UPAEP – Secretaría General
Dirección General de Apoyos Académicos
Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.
Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Museo Poblano de Arte Virreinal

PROYECTO

Puebla, Pue., 17 de diciembre de 1998.

MTRA. PATRICIA MARCELA CARPINTEYRO G.
DIR. DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE INSTITUCIONES
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA
P R E S E N T E

Por este conducto hago constar que la investigación **"De suspiros y soplillos: los dulces de monjas en Puebla, una revaloración nutricional"**, presentada por la C. Evelyn Córdova Pérez, con matrícula 220223, y la C. Patricia Loaiza Rodríguez, con matrícula no. 220157; cumple con los requisitos metodológicos y teóricos necesarios a los que todo trabajo de investigación profesional debe someterse. Asimismo, subrayo que el manejo de la temática, por parte de las sustentantes, alcanzó un buen nivel de análisis, razón por lo cual, este trabajo de investigación puede ser presentado ante el jurado calificador.

Sin otro particular quedo de usted

A T E N T A M E N T E

Adriana G. Ferrer.

ANTROP. ADRIANA GUERRERO FERRER

H. Puebla de Zaragoza, a 14 de Julio de 1998

Lic. María Elba Amezcua de Necoechea.
Directora de la Escuela de Administración de Instituciones
PRESENTE:

Estimada Lic. Amezcua:

Por medio de la presente comunico a Usted que acepto ser la asesora responsable del proyecto de tesis "De suspiros y soplillos, los dulces de monjas, una revaloración nutricional" que han elegido las alumnas Evelyn Córdova Pérez y Patricia Loaiza Rodríguez, con matrícula 220223 y 220157 respectivamente.

Sin otro en particular y en espera de su aprobación quedo de Usted.

ATENTAMENTE

Adriana G. Ferrer.

Lic. Antropología Social
Adriana Guerrero Ferrer

H. Puebla de Zaragoza a 14 de Julio de 1998.

Lic. María Elba Amezcua de Necoechea.
Directora de la Escuela de Administración de Instituciones.
PRESENTE:

Estimada Lic. Amezcua:

Por medio de la presente solicitamos a Usted de la manera más atenta acepte el tema "De suspiros y soplillos, los dulces de monjas, una revaloración nutricional", para desarrollar como trabajo de tesis.

Agradeciendo la atención recibida y en espera de su afirmativa respuesta, quedan de Usted.

Evelyn Córdova Pérez

Patricia Loaiza Rodríguez

Lic. Ma. Elba Amezcua de Necoechea
Directora de la Escuela de Administración de Instituciones

ESCUELA DE
ADMON. DE INSTITUCIONES

ÍNDICE

Pág.
Agradecimientos 8

Introducción 12

Marco conceptual 17

CAPITULO 1
EL ENCUENTRO DE DOS CULTURAS
APORTACIONES CULINARIAS
.....21
A. El México prehispánico 23
a.1 Las frutas 25
a.2 Algunas especias 25
a.3 Utensilios 25

B. Vínculos culinarios entre el Nuevo y el Viejo Mundo
Su importancia en la dulcería 26

b.1 El cerdo 26
b.2 La gallina 27
El huevo 28
b.3 La ganadería 29
Ovino 29
Caprino 29
Equino 30
Bovino 30
Leche y derivados 31
b.4 El trigo 33
La harina 33
b.5 La caña de azúcar 34
El azúcar 35
b.6 Las especias 36
La canela 37
La vainilla 38
b.7 El chocolate 38
b.8 Verduras y legumbres 40
b.9 Materiales y utensilios 40

CAPITULO 2
PUEBLA, LOS CONVENTOS DE MONJAS Y SU IMPORTANCIA EN LA ELABORACIÓN DE DULCES 42
A. Origen de la ciudad 44
B. Historia de la fundación 45
C. El mestizaje en Puebla 48
D. Educación y familia 52
E. La vida en los conventos de monjas 53
F. Los recetarios 57
G. Los dulces 61

CAPITULO 3
ANALISIS NUTRICIONAL 65
A. Elaboración de recetas de dulces poblanos 67
B. Estandarización de la recetas 78
C. Valor nutricional 84

CAPITULO 4
APLICACIONES 88
A. Objetivos 89
a.1 Objetivos específicos 89
B. Determinación de hipótesis 89
C. Método de recolección de datos 89
D. Determinación de muestra y universo 90
E. Cuestionario 92
F. Trabajo de campo 94
G. Tabulación 95
H. Interpretación de datos 111
I. Gráficos 116
J. Propuesta 149

Conclusiones 151

Anexos 154

Bibliografía 156

DEDICATORIAS

Y AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIAS

Evelyn:

Esta tesis se la dedico con todo mi corazón a:

Mi familia:

Por todo este tiempo que hemos estado juntos compartiendo tantas penas y tantas alegrías, Dios quiera y que nunca nada nos separe.

Los amo.

Raciel:

El suspiro más lindo de mi vida.

Gordo, te amo.

Y a todos aquellos que alguna vez me hicieron reír.

Paty:

Ma':

Te dedico especialmente esta tesis. .

Te quiero mucho, gracias por creer en mí.

Hermanos:

Gelos (ñeñi), Manolo (chango) y Beto (pelu), gracias por estar siempre conmigo.

Los quiero mucho.

AGRADECIMIENTOS

Evelyn:

A mi ma': Ma', no encuentro las palabras para agradecer TODO lo que has hecho por mí, pero lo único que sé es que gracias a ti, soy lo que soy.

A mi papá: Gracias por confiar en mí y en todos esos momentos divertidos.

A mis hermanos: Choks: Gracias por todos tus consejos sinceros y por todo el amor que me has dado, yo también te quiero muchísimo.

Sofi: Cuñada, eres lo máximo!, te quiero mucho.

Lupe: Aunque hemos tenido nuestras diferencias, te quiero mucho. Gracias por tu apoyo.

Negris y Boti (pillus): Gracias por todo su amor y cariño incondicional.

Los quiere mucho la güeris.

A Raciel: Gordo, gracias por soportar mis histerias y enojos; nunca terminaré de agradecer tu paciencia y todo el amor que me has dado; aunque nos distanciemos mucho tiempo, siempre estarás en mi mente y en mi corazón, TE ADORO.

A Pato: Quiero agradecerte todo lo que hiciste por mí, por toda tu ayuda incondicional y por todas las veces que me tendiste la mano; muchísimas gracias. Te quiere mucho: "el chile".

A mis amigos: Adriana, Melox, Mayra, Hilda, Liliana, Marisa y Vianey: Gracias por su amistad, las quiero mucho.

Víctor y José: Flacos, son unos super amigos, los voy a extrañar.

Alex Npppel, Juan Bautista, Angel y Ernesto Genis, Jorge Murillo, Rogelio, Charly, Ulises, Custo, Vivian, Cynthia, Claudia Chavarín y Dinorha. A todos gracias por su apoyo y todos esos momentos tan divertidos que pasamos juntos.

A mis amigos: Tony y Ana Kassab, Braulio, Johny y Daniel, chikis, Eric y Mauricio López, Arturo Piña, Julio Pulido, Erick Romero, Leonardo Mejía, Vanina, Laura Paniagua, Hugo, Maricarmen Ledezma, Maru, César Arellanes, Alejandro Gutiérrez, Liliana Esteban, Rafa Cruz, Roberto Benitez, Alejandro Cázares, Oscarito y Carlos Penagos. Gracias por creer en mí. Los quiero muchísimo.

A mis amigas del colegio: Pris, Pato, Ana y Tania. Gracias por su confianza y aunque no lo crean, siempre recuerdo todas nuestras travesuras, las quiero mucho.

Al equipo de fut: Maisha, Amor, Helen, Karla (tronquis), Elda y Abuelo, Zurda, Kathya, Lidia, Katina y Pollo, Maricruz, Edith, Beba y Mali. Nunca los voy a olvidar.

A la familia Carlín Guillermo: Por su apoyo y cariño sincero. GRACIAS POR TODO.

A la familia Ayala Palma: Gracias por brindarme su amistad y confianza.

A la familia Loaiza Rodríguez: Doña Tere, Gelos, Manolo, Paty y Beto, gracias por TODA su ayuda y su amistad sincera, los quiero mucho.

A la familia Trujillo Morales: A Don Rigo, Doña Mine, Claudia, Olivia, Mayra, Melox y Noel, gracias por su hospitalidad. Los quiero mucho.

A la familia Maza Morales: A Don Osman, Doña Aracely y Adriana, agradezco sinceramente todos sus consejos. Los quiero mucho.

Paty:

Ma': Te agradezco profundamente tus consejos, apoyo y regaños, porque sin ellos no sería lo que soy. También quiero agradecerte el esfuerzo tan grande que haces y has hecho para sacarnos adelante. Quiero que sepas que estoy muy orgullosa de ti porque nunca te das por vencida, gracias por el ejemplo que me has dado, espero siempre seguir tu ejemplo y tener la fortaleza que tu tienes. Espero que estés orgullosa de mí por este paso que he dado. TE QUIERO MUCHO, NUNCA LO OLVIDES.

Papá: Gracias por los buenos recuerdos.

Hermanos: Ñeñi: Quiero decirte que eres a la hermana que más quiero, porque eres la única que tengo, gracias por estar siempre conmigo y compartir tu amor y cariño.

Chango: Gracias por preocuparte siempre por mí. Te quiero mucho a pesar de que seas difícil de entender.

Pelu: Quiero que sepas que todo lo que hemos compartido todos estos años han logrado que estemos más unidos en momentos agradables y difíciles. Te quiero mucho.

Pipe: Gracias por preocuparte siempre por nosotros y nunca dejarnos solos. Te quiero mucho.

A mis tíos Toña y José Angel: Gracias por todo el apoyo que nos han dado. Los quiero.

A mis tíos Chela y Juan: Los quiero mucho, espero que nunca cambien.

A mis tíos Luchis y Durán: Gracias por el cariño que me han dado y preocuparse siempre por mí.

A mis primos: Mayte, Juan Angel, Montse, Alex, gracias por todos los momentos que hemos compartido, los quiero y espero que sigan siendo tan lindos como siempre.

Al Mtro Mario Iglesias: Quiero agradecer el apoyo y la confianza que ha tenido conmigo y mi familia, siempre estaré agradecida por lo que hizo por mí. GRACIAS.

A mis amigos: Fabio: gracias por apoyarme en todo momento y por estar siempre conmigo, pase lo que pase, siempre serás alguien super especial para mí. Te quiero mucho.

Evelyn: "Chile" gracias por todos los momentos que pasamos juntas, espero que esta amistad dure para siempre.

Paola: "Animal" gracias por soportarme y ayudarme siempre, de ti he aprendido muchas cosas, gracias por estar siempre en las buenas y en las malas conmigo, quiero que sepas que eres una increíble amiga a la que admiro y quiero muchísimo.

Gordas: Rosita, Ale, Andrea, Erandi, Yoli, Chavarín y Yaye, gracias por su amistad.

Ileana, Huerta, Denisse, Bety, Claudia Iglesias, Hilda, Vianey, Liliana, Adriana, Raciel, José: agradezco todos los momentos divertidos que hemos pasados juntos.

A Lucha Álvarez: Muchas gracias por brindarme su ayuda incondicional.

Al equipo de fut: Gracias por todos los momentos que pasamos juntas, a pesar de todo, fuimos un equipo unido.

Paty y Evelyn:

A la Sra. Beba: Por creer en nuestra capacidad y darnos este tema de tesis. GRACIAS.

A la Lic. Adriana: UN MILLON DE GRACIAS!! por apoyarnos en esta investigación (fue un milagro encontrarla!!!), sin su asesoría, apoyo, amistad y confianza habría sido imposible concluirla. La queremos mucho. GRACIAS!!!!.

A la Lic. Paty Carpinteyro: Nunca terminaremos de agradecer tu amistad y apoyo sincero.

A la Miss Isabel: Gracias por soportarnos ocho semestres!!, nunca la olvidaremos.

Al chef Sergio Ruiz: Abuelito, extrañaremos sus gritos y sobre todo su cariño. Lo queremos mucho.

A la Miss Margarita: Por tus consejos y amistad, eres super.

Al Dr. Marco Polo: Gracias por todo.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Surgió la idea de hacer esta tesis por la inquietud de conocer más acerca de los dulces que se hacían dentro de los hogares poblanos tomando como referencia el siglo XIX.

Inicialmente nuestra principal preocupación era saber cómo las amas de casa desarrollaban el gusto por elaborar algunas golosinas, teniendo como objetivo primordial investigar solamente el dulce llamado "suspiros de monja" del cual se desarrollaría el origen, análisis de receta, costumbres y tradiciones que existían en aquella época, intercambio cultural, su significado, así como rescatar y difundir este dulce que ha sido transformado y olvidado al paso del tiempo.

La persona que nos ayudó a resolver nuestras dudas, así como a enfocarnos adecuadamente para que este trabajo estuviera más completo y tuviera relación con nuestra carrera, fue la Antropóloga Adriana Guerrero Ferrer, quien nos enseñó la manera de iniciar una investigación así como darle un seguimiento, desarrollando cada vez más nuestro interés. Fue así como surgió la idea de analizar los dulces que nacieron dentro de los conventos poblanos analizando su valor nutricional. Además de analizar el valor nutricional, también consideramos que es importante rescatar estos dulces antiguos para promoverlos y así, darlos a conocer dentro de la sociedad actual.

La asociación del dulce con los conventos no es fortuito ya que con solo recordar algunos nombres de ellos, nos sugieren que la cuna fueron estos recintos sagrados. Para conocer más acerca de los dulces conventuales se tomaron en cuenta diferentes puntos importantes que sin ellos, habría sido imposible realizar esta investigación. Uno de los puntos que se necesitó para entender el origen de los dulces fue el encuentro de dos culturas ya que al existir esta fusión, se mezclaron razas, alimentos y costumbres alimenticias.

Conforme México fue evolucionando se funda la ciudad de Puebla debido a que se hallaba en el paso entre México y Veracruz siendo estas las ciudades más importantes de nuestro país en esa época por su intercambio comercial; es así como Puebla comienza a colonizarse y evangelizarse, trayendo consigo diferentes órdenes religiosas que poco a poco se fueron difundiendo así como propagando su excelente gastronomía. Fue tan grande el auge conventual, que se especializaron en la elaboración de guisos y dulces, siendo estos últimos para el paladar de aquel que tuviera la dicha de probarlos. El dulce de los conventos era para las órdenes religiosas, una ayuda económica que servía para sustentar sus necesidades.

Como ya hemos mencionado, las monjas son reconocidas por su facilidad en la cocina. Esta facilidad se fue desarrollando debido a la vida enclaustrada, puesto que solo se dedicaban a los quehaceres sagrados así como los domésticos. Las monjas que se establecieron en la ciudad de Puebla, se caracterizaron por su ingenio en la elaboración de dulces ya que estos surgieron en diferentes situaciones. Gracias a que las monjas sabían leer y escribir, sus conocimientos culinarios se transmitieron plasmándose en un papel, creando así, algunos recetarios.

El recetario más importante que nos auxilió en el conocimiento verdadero de las recetas fue: *"La Cocinera Poblana o El Libro de las Familias"* editado en el año de 1926 en la ciudad de Puebla, el cual fue excelente guía para la investigación, elaboración, estandarización así como para obtener el valor nutricional de las recetas. Cabe mencionar que las recetas halladas en este libro no fueron fáciles de elaborar debido a su complicada interpretación ya que en esa época, la costumbre era cocinar al *tanteo (manos, pizcas, puñitos)*, por lo que no se especifican las cantidades exactas que se deben utilizar para su preparación.

Debemos hacer mención que además de este recetario, nos ayudaron otros libros que sin ellos, habría sido difícil concluir esta investigación. La búsqueda

bibliográfica se realizó principalmente en bibliotecas de algunas universidades como: BUAP, UIA y UPAEP, encontrando una insuficiente información acerca de este tema, ocasionando que visitáramos la biblioteca del Ex Convento de Santa Rosa, donde conseguimos mayor información acerca de la vida monjil y así, completar esta investigación.

Conforme fuimos introduciéndonos en el tema, decidimos analizar cinco recetas del libro *"La Cocinera Poblana"* porque fue ahí donde encontramos una gran variedad de dulces desconocidos hoy en día siendo estos: Suspiros de monja, soplillos de arroz, almendrate, turrón de almendras y bizcocho de Santa Inés; estos dulces, hicieron que despertara en nosotros la inquietud de rescatarlos y difundirlos, con el afán de recuperar la dulcería de los conventos. La lectura y el campo de trabajo fueron factores que nos ayudaron a situar al primer cuadro de la ciudad de Puebla, donde se ofrecieron muestras y aplicaron cuestionarios para verificar la viabilidad de nuestra propuesta.

Esta tesis se encuentra dividida en cuatro capítulos, los cuales se encuentran de manera ordenada para que el lector comprenda el proceso de esta investigación.

El primer capítulo nos habla acerca del encuentro de dos culturas (mexicana y española), es decir, cómo influyó en nuestra vida y en nuestra gastronomía esta fusión, ya que los conquistadores trajeron diversos alimentos así como utensilios que en tierras mexicanas no eran conocidos, por lo que al mezclarse con nuestros alimentos, se crean diversos guisos que hoy representan nuestra afamada gastronomía. Este capítulo se subdivide en dos partes, las cuales señalan al México prehispánico en cuanto a alimentos y utensilios se refiere así como la historia de los alimentos, animales y especias, con el propósito de comprender el proceso de aculturación. (cómo los mexicanos y españoles se adaptan a la nueva alimentación).

En el segundo capítulo relatamos el origen de la ciudad de Puebla así como su fundación, la cual es importante, puesto que es en esta ciudad donde se establecen diversas órdenes religiosas durante los siglos XVII y XVIII, naciendo así los dulces típicos que todavía podemos disfrutar. Pero es también en este capítulo donde abarcamos el mestizaje de esta ciudad, la educación y la familia, la vida monjil y por supuesto, los dulces.

En el tercer capítulo analizamos nutricionalmente a los dulces de los conventos, puesto que uno de los objetivos de esta investigación es conocer el valor nutricional. Los dulces analizados fueron:

1. Suspiros de monja.
2. Soplillos de arroz.
3. Turrón de almendras.
4. Almendrate.
5. Bizcocho de Santa Inés.

Cabe mencionar que para poder analizar a los dulces se elaboraron previamente para saber sus cantidades exactas, ya que como lo hemos mencionado anteriormente las recetas originales fueron difíciles de interpretar puesto que estaban basadas en la manera de cocinar del siglo pasado, es decir, *cuartillos y tantos.* Una vez obtenido las medidas reales, se estandarizaron para obtener si uno desea, mayor o menor cantidad del rendimiento original.

En el cuarto capítulo realizamos nuestras aplicaciones a restaurantes y fondas que ofrezcan comida típica siempre y cuando se encuentren en el primer cuadro de la ciudad de Puebla. Las aplicaciones las realizamos a través de una investigación de mercado el cual es un proceso en etapas donde se obtiene información que servirán para tomar futuras decisiones.

MARCO CONCEPTUAL

MARCO CONCEPTUAL

En la actualidad, la alimentación se ha convertido en una de las mayores preocupaciones del ser humano y de las instituciones ya que de ellos depende el rendimiento de las personas en el trabajo.

Una persona bien nutrida vive en estado de equilibrio, su gasto energético es repuesto con regularidad y en cantidad suficiente para que mantenga reservas en momentos de mayor desgaste y le permitan seguir cumpliendo sus funciones eficientemente, es por eso, que contar con una buena alimentación implica evitar problemas de obesidad la cual trae como consecuencia exceso de colesterol y con esto, deficiencias cardiacas.

La preocupación por la alimentación surge en este siglo, cuando son descubiertas las proteínas, vitaminas, minerales y demás nutrientes que anteriormente eran desconocidos, por lo que la alimentación se llevaba a cabo solamente con el afán de satisfacer el hambre.

Ahora las instituciones procuran alimentar adecuadamente a sus trabajadores porque saben la importancia que tiene la buena alimentación para que estos se desempeñen mejor en su campo laboral; todo esto ocasiona que las empresas contraten personal especializado en el área de nutrición pues saben de antemano que dependiendo del gasto físico en el trabajo, dependerá su dieta. No debemos olvidar que la buena nutrición es básica para evitar enfermedades y como consecuencia, la ausencia laboral. Otro tipo de institución que se preocupa por la alimentación, son los restaurantes, ya que son uno de los principales centros abastecedores de comida, por lo que en algunos se especifica en la carta la cantidad de calorías que aporta una ración.

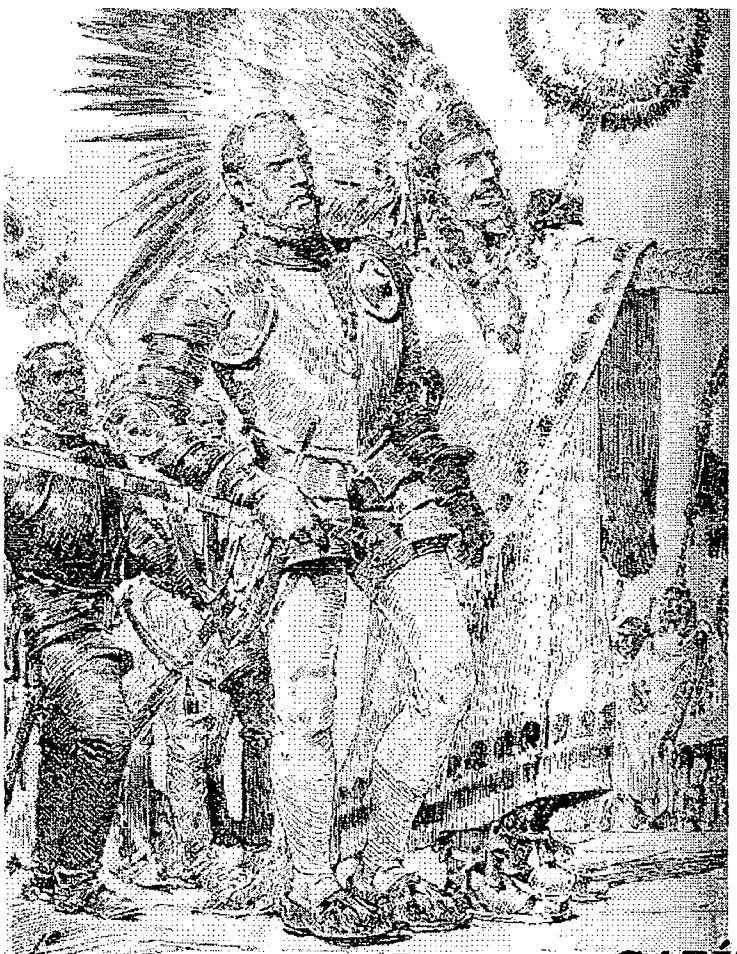
El motivo por el cual nos interesamos por el valor nutricional de los dulces, es porque hoy en día, las personas se preocupan por su salud, ya que todos sabemos que una deficiente alimentación puede causar graves enfermedades así como la muerte. A través de esta investigación, demostramos que los dulces de los conventos son golosinas nutritivamente completas ya que contienen minerales básicos como calcio, vitaminas y bajo nivel de colesterol; lo que las golosinas industrializadas no aportan. Para ejemplificar lo anterior, haremos una comparación:

Suspiro de monja.		bubulubu.	
Cantidad por ración:		Cantidad por ración:	
Energía:	26 kcal.	Energía:	126 kcal.
Grasa total:	0.16 g.	Grasa total:	2 g.
Sodio:	0.11 mg	Sodio:	25 mg.
Carbohidratos:	23 g.	Carbohidratos:	26 g.

Con esta comparación queremos dar a conocer la importancia de rescatar nuestros dulces típicos, ya que representan nuestras tradiciones, raíces y cultura, además de contener bajos niveles de calorías, grasas, sodio y carbohidratos. No debemos olvidar que los dulces típicos tienen un valor artesanal muy grande, puesto que se han transmitido de generación en generación, por lo que no cuentan con un empaque especial como los dulces industrializados, pero... ¿acaso no le quitaríamos su belleza al dulce típico?.

Hoy en día la alimentación ha cambiado radicalmente, ya que al realizarse muchos estudios, se ha descubierto la importancia que tienen todos los nutrientes para el buen funcionamiento de nuestro organismo, trayendo como consecuencia

la moda de la dieta balanceada y aún más, la especificación en todos los alimentos de la cantidad de calorías y nutrientes que la componen.



CAPÍTULO UNO

EL ENCUENTRO DE DOS CULTURAS

APORTACIONES CULINARIAS

CAPITULO 1.
EL ENCUENTRO DE DOS CULTURAS.
APORTACIONES CULINARIAS.

La conquista en México tuvo como consecuencia la fusión de dos culturas, la del nuevo y el viejo mundo. A partir de esto, los españoles, influyen radicalmente en las costumbres alimenticias que habían en México puesto que aquí solamente se comían vegetales, frutos, raíces y algunos animales como: venado, jabalí, liebre, guajolote y mariscos. Cuando los españoles llegaron a México trajeron consigo alimentos desconocidos para los nativos de aquel entonces; algunos de estos fueron: aceitunas, ganado (cerdo, vaca, ovejas), cerezas, uvas, lechuga, cebolla, especias (ajo, pimienta, clavo) y una infinidad de productos que hicieron posible la combinación de estas culturas. "De esta manera, el encuentro entre americanos y europeos tiene, entre otras consecuencias, el más rico intercambio de alimentos que registra la historia de la humanidad..."[1]

México siempre se ha caracterizado por tener sus tradiciones muy arraigadas, es por eso que los mexicanos tardaron en adoptar en su alimentación los productos nuevos, ya que creían que si adoptaban estos, perderían sus tradiciones alimenticias, por lo que solamente tomaban algunos alimentos que les gustaban.[2]

Fue entonces cuando nació la cocina novohispana como herencia de este encuentro, pero al paso del tiempo surge la cocina mexicana conocida hasta nuestros días. La riqueza de la gastronomía mexicana nace con el mestizaje culinario de los dos pueblos; donde México adopta alimentos extranjeros que hoy se creen mexicanos; qué serían de unas memelas sin manteca de cerdo y queso, o

[1] STOOPEN, María. *El universo de la cocina mexicana* .p.9.
[2] CORCUERA DE MANCERA, Sonia. *Entre gula y templanza. Un aspecto de la historia mexicana.* México, Fondo de Cultura Económica, 1990, p.48

unos tacos de canasta quienes ejemplifican claramente el encuentro de dos culturas al contar con ingredientes mexicanos como la tortilla y su salsa picante y, extranjeros como la manteca de cerdo y la carne. "De este modo, grasas, ajos, cebollas, carnes se mezclaban con chiles, tomates, jitomates, tortillas para crear todo tipo de antojos, los cuales ya se ofrecían en los mercados prehispánicos, aunque ahora enriquecidos con los nuevos ingredientes."[3]

Allí el bermejo chile colorea
y el anaranjado ají no muy maduro,
allí el frío tomate verdeguea,
y flores de color claro y oscuro.[4]

Parte importante para que surgiera la comida mexicana fue la combinación de utensilios prehispánicos y europeos, los cuales hicieron evolucionar la manera de elaborar la comida, algunos de estos utensilios fueron: el molcajete, los cazos de cobre, las ollas de barro, el cristal, las cucharas de madera y muchos otros. Gracias a esta mezcla hoy en día podemos disfrutar guisos como el mole, pipián, chiles en nogada, frijoles refritos, caldos, antojitos y dulces.

[3] STOOPEN, María. *El universo de la cocina mexicana. op. cit.* p.15.
[4] *Id.* En homenaje a Bernardo de Balbuena. p.17.

A. El México prehispánico.

Las antiguas culturas que vivieron en México - mexicas, mayas, chichimecas, toltecas, olmecas, - tenían muchas creencias, una de las principales era adorar a los dioses a quienes les ofrecían diferentes tributos, entre ellas, ofrendas representadas con comida, algunas hechas con sangre humana y amaranto.

Los primeros emperadores de México tenían la fortuna de probar variados manjares que les preparaban sus súbditos, "cotidianamente le guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, patos mansos y bravos, venado, puerco de la tierra, pajaritos de caña, palomas y liebres y conejos..."[5]

Muchos de estos productos se podían conseguir en el mercado, los cuales se adquirían pagando con cacao (tipo de moneda) o en forma de trueque. Los mercados siempre han formado parte importante de la historia en México donde comienza la convivencia con otras personas; también existe un intercambio de conocimientos como secretos de cocina, conflictos familiares y sucesos importantes. Hoy en día el mercado es un centro de atracción que al recorrerlo se pueden ver diferentes secciones, las cuales se distinguen por sus propias características; como el área de frutas que saltan a la vista sus múltiples colores, la de verduras que llaman la atención por sus diferentes texturas, así como el área de especias y condimentos que con las mezclas de olores excitan nuestro olfato; es por eso que en el mercado afloran nuestros sentidos. Si imaginamos un mercado del México prehispánico podríamos ver tal vez un mercado sin tanto colorido en el

---

[5] DIAZ DEL CASTILLO, Bernal. *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España.* México, Ed. Porrúa, 1960, p.184.

Bernal Díaz del Castillo describe el mercado de la Plaza Mayor en Tlatelolco, "...Pasemos adelante y digamos de los que vendían frijoles y chía y otras legumbres y hierbas a otra parte. Vamos a los que vendían gallinas, gallos de papada, conejos, liebres, venados y anadones, perrillos y otras cosas de este arte, a su parte de la plaza. Digamos de las fruteras, de las que vendían cosas cocidas, mazamorreras y mal cocinado, también a su parte... y también los que vendían miel y melcochas y otras golosinas que hacían como nuégados."[6]

Después de visitar el mercado, los productos se iban directamente a la cocina y las mujeres eran las encargadas de cocinar. Siempre las mujeres han sido parte fundamental en el hogar pues de ellas depende la salud y bienestar de la familia; a partir de lo anterior podemos decir que las mujeres prehispánicas fueron ingeniosas en la cocinas pues ellas hicieron que no se perdieran las tradiciones, las cuales perduran hasta nuestros días; además tuvieron la responsabilidad de transmitir a sus descendientes las recetas que al paso del tiempo habían aprendido. Una de las características de la cocina prehispánica era el guisar sin grasa (animal o vegetal), pues esta era aún desconocida, por lo que en lugar de freír se cocía en su propio jugo. Los únicos condimentos que existían era el epazote, el chile, la sal, el achiote y otros por lo que la comida al parecer era un poco desabrida. Para adentrarnos más al tema diremos que la dieta de los indígenas estaba compuesta por cereales, especias, frutas, animales, verduras, los cuales eran su principal fuente de energía.

Dentro de los cereales encontramos:
ajonjolí, cacahuate o *cacahuatl*, cacao o *tlalcacahuatl*, frijol, maíz o *tlayolli*.

[6] DIAZ DEL CASTILLO, Bernal. *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España. op. cit.* p.195.

a.1 Las frutas son:

aguacate o *ahuacatl*, piña o *ananá*, anona, calabaza o *ayohtli*, camote o *camohtli*, capulín o *capulli*, coco, chirimoya, guayaba, jícama o *xicamatl*, mamey o *cuatzapotl*, nanche o *nantzin*, papaya o *papayan*, tuna o *nochtli*, tamarindo, zapote o *tlilzapotl*.

a.2 Algunas especias como:

achiote o *achiotl*, chepicha, chía, chile o *chilli*, epazote o *epazotl*, vainilla o *tilxochitl*, yuca o mandioca o *cuaucamohtli*, pápalo, pimienta de Tabasco (la redonda y gorda), pericón, pepitas de calabaza, quelite, quintonil, yerba santa.

a.3 Los utensilios también fueron importantes para la cocina prehispánica pues aunque eran pocos hoy en día algunos siguen siendo útiles; estos utensilios eran:

- molcajete: hecho a base de piedra con tres pies para sostenerlo, ayudado con el tejolote que sirve para deshacer hierbas, chiles, etcétera.
- metate: hecho de piedra de forma rectangular, sostenida con tres pies que sirve para moler granos ayudado de un rodillo de piedra.
- comal: es de barro en forma de disco, que sirve para calentar las tortillas.
- comitalli: vaporera rústica que servía para cocer tamales.
- molinillo: sirve para elaborar chocolates y atoles.

Otros utensilios usados eran palos de madera y el *xicalli* que era una especie de jícara pues se obtenía de la corteza de una calabaza y se usaba para servir líquidos. "En cuanto a las piezas auxiliares para las comidas y bebidas empleaban los indígenas, al principio, las cortezas duras de algunos frutos: bules,

calabazas, guiras, guajes, tecomates... partidas en dos, y eran productos de su alfarería: ollas, cazuelas, jarros, platos, lebrillos de muchos tamaños y formas, dibujos y colores, muchas de las que persisten en nuestros días como piezas de cierto valor artístico."[7] Otro material muy importante era el carrizo de donde se hacían sopladores, cestos y canastas.

B. Vínculos culinarios entre el Nuevo y el Viejo Mundo. Su importancia en la dulcería.

Cuando México fue descubierto, los españoles en sus embarcaciones traían para sobrevivir una variedad de alimentos, animales, herramientas, utensilios y vestimenta, desconocidos en el México antiguo. Españoles e indígenas nunca imaginaron que a raíz de la conquista surgiría una fusión tan importante para la humanidad, ya que América aportó muchos alimentos a Europa y al mundo cambiando así la alimentación. Algunos de estos productos fueron: jitomate, maíz, tomate, frutos como piñas, zapotes, nanches, guayabas y tunas, frijoles, papa, cacahuate, cacao, chile, aguacate, nopales, tabaco por mencionar algunos. "El único animal aportado fue el guajolote (*huexoloti*) o pavo, gallinácea que, llevada por los religiosos españoles a su país se extendió por todo el continente europeo, aclimatándose perfectamente y gozando de mucho aprecio en las varias cocinas del mundo y, hoy día, el preferido en la mantenencia y festividades del pueblo norteamericano, quien ha sabido acrecentar su especie y calidad."[8]

b.1 El cerdo.

La llegada de estos alimentos desconocidos cambiaron totalmente la dieta de los indios, así como la manera de trabajar aunque éstos tardaron en adaptarse

[7] FARGA, Armando. *Historia de la comida en México: Mosaico multicolor del esplendor y la grandeza de la gastronomía mexicana.* México, Diana, 1993, p.83.
[8] *Id. op. cit.* p.143.

a este cambio. Uno de los productos más importantes introducidos a México fue el cerdo, pues de el se obtiene la manteca, carne, patas, cabeza, piel y vísceras útiles para la alimentación por su gran cantidad de proteínas. "Gracias a su tamaño, el cerdo fue el primer animal traído por los europeos a Mesoamérica...Estos puercos fueron seguidos en pocos años por corderos, cabras, reses y gallinas..."[9]

La manteca vino a evolucionar drásticamente la alimentación del indio ya que al conocerla comenzaron a mezclarla en sus alimentos, de ahí su importancia en la comida mexicana. Este producto es utilizado para freír alimentos como: frijoles, antojitos y carnes, también sirve para dar consistencia a la masa de los tamales y las gorditas, así como para dar sabor a la comida; cabe mencionar que su grasa sirve hoy en día para hacer jabones. La carne se utiliza en múltiples guisos como caldos, moles, rellenos para tamal, jamón, chorizo, chistorra y tocino, las patas para prepararlas con especias principalmente; las vísceras son muy útiles en la elaboración de tacos y caldos, así como la piel para hacer chicharrón.

b.2 La gallina.

Otro animal importante traído del Viejo Mundo fue la gallina, la cual fue rápidamente adoptada por los indios gracias a su facilidad en la crianza y en los cuidados al tener un tamaño mucho más pequeño que el de un guajolote, ya que se podía tener más gallinas en un espacio pequeño y por lo tanto recolectar mayor cantidad de huevos. Otro punto a favor para la adopción de la gallina era su rápida cocción así como su fácil matanza.

Se cree que es proveniente de Roma, y son los romanos a quienes se les atribuye la invención de la incubadora, "Hacían que los huevos se abrieran en

[9] AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto (coords.). *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México.* México, Academia Nacional de Medicina, UNAM, Facultad de Medicina, 1990, t.II. p.79.

estufas calentadas permanentemente por vapor de agua."[10], pero también los romanos no solamente lo usaban para consumo, sino que también los usaban en sacrificio por lo que los establecimientos de venta de estas aves se encontraban cerca de los templos. La gallina llegó a occidente alrededor del siglo V a.C., así que fue domesticado en el valle del Indio pasando a Persia por medio de transacciones comerciales. [11]

El huevo.

La gallina como otros animales era significado de veneración, los griegos por ejemplo decían que era símbolo de vigilancia y anunciador de la luz iniciática de la resurrección; y los musulmanes dicen que "...cuando canta, vivo, en el gallinero, fuera de las horas matutinas de rigor, es que pasa un ángel y el gallo lo saluda."[12] Pero el uso del huevo también tiene su historia y su significado, pues desde que comenzó la historia de la humanidad se han usado los huevos de los nidos de pájaros cuando era necesario, así que la crianza de la gallina ha permitido a los hombres utilizar sus productos para consumo, por lo que se necesitó de tiempo para emplear los huevos en la cocina; por eso, cuando fue empleado en las recetas, los romanos los usaban para la repostería y dulces, por lo que al romano Apicus se le atribuye la invención de natillas.[13] Cabe mencionar que los huevos no solo son usados en el arte de la repostería, dulcería y panadería, sino que también sirven para espesar, como ingrediente de algún guiso, para un previo empanizado, como guarnición, para el capeado, huevos en sus diferentes presentaciones y otros tantos que sería difícil de recordar.

[10] TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: Los pescados y las aves de corral.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol. 4. p.76.
[11] TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: Los pescados y las aves de corral. op. cit.* p.77.
[12] *Id. op. cit.* p.105.
[13] *Id. op. cit.* p.108.

Al utilizarse los huevos como complemento alimenticio, cambia radicalmente la comida mexicana y en especial el arte de la dulcería y repostería. Los huevos en la dulcería son básicos para obtener una mejor consistencia, mejor color y sabor ya que sin ellos no existirían la mayoría de los dulces típicos como suspiros, soplillos, macarrones, gaznates, yemates, antes y turrón.

b.3 La ganadería.

Los españoles introdujeron en México la ganadería (ovino, bovino, caprino y equino) desconocida para los indígenas por lo que: "La introducción de la ganadería entre los indígenas, contribuyó a cambiar la distribución de la tierra con fines de cultivo y ocasionó cambios ecológicos."[14] y, fue adoptada lentamente por que los indios no tenían conocimiento pleno de los cuidados de estos animales, así que, durante un tiempo la ganadería estuvo a cargo de los españoles.

Ovino.

Las ovejas y las cabras "...se adaptan con facilidad a todos los climas donde brote el más mínimo hierbajo y en el caso de las primeras donde crezcan plantas espinosas; ambas fueron durante largo tiempo las únicas que proporcionaron la mayor parte de la leche consumida u ordeñada."[15]

Caprino.

Al igual que las vacas, la leche de cabra se utilizaba para la elaboración de sus productos derivados. Las ovejas se adaptaron rápidamente al clima de México, siendo muy útiles puesto que su lana se utilizó para crear abrigos; así que

[14] TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: Los pescados y las aves de corral. op. cit.* p.89.

comienzan a proliferar gran cantidad de ovejas cerca de la Ciudad de México y pronto se fueron expandiendo en lugares como Coyoacán y Michoacán, trayendo como consecuencias el hambre al destruir las cosechas de los indígenas.[16] Ambas fueron muy apreciadas por el sabor de la carne y los diferentes guisos que se pudieron crear con ellas, también fue muy útil porque su piel se usó para la fabricación de calzado.

Equino.

El ganado equino (caballos) sólo podía ser usado por los españoles: "Aunque su empleo como alimento fue limitado, contrastó la ganadería caballar, ya que ella sí implicaba una tecnología y el uso de herramientas de hierro, que los españoles no deseaban poner en manos de los indígenas. Por lo tanto el uso del caballo fue restringido y se consideraba un favor y honor importante el otorgar autorización para emplearlo a quienes no fueran españoles."[17]

Bovino.

Las vacas o reses fueron importantes abastecedores de carne y principalmente de leche, donde esta última se comenzó a utilizar para la elaboración de productos lácteos importantes en la dieta de los indios como variedades de quesos, crema, mantequilla, nata, requesón, dulces de leche entre otras cosas. La leche es importante fuente de grasas, vitaminas, sales minerales y proteínas, sin las cuales la dieta de los mexicanos se vería afectada; es por eso que la leche y sus derivados se encuentran presentes en la gastronomía mexicana como en atoles, quesadillas, chilaquiles, frijoles refritos, enchiladas, enfrijoladas,

[15] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, productos lácteos y los cereales. vol. 2.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, p.44.
[16] AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto. (coords.). *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México op. cit.* p.82.
[17] LONG, Janet. (coord.) *El encuentro de dos comidas.* México, UNAM, 1995, p.159.

pastelería y panadería, dulces típicos como cajetas, macarrones, flanes, budines, natillas, chongos, antes, entre otros.

Leche y sus derivados.

La vaca es el principal animal productor de leche, por lo que su domesticación fue crucial para la alimentación de la humanidad, "La domesticación del buey se produjo 7000 años antes de nuestra era, en Macedonia, Creta y Anatolia. Se ha comprobado la domesticación de otra raza bovina de África del Norte unos 5000 años antes de nuestra era, pero ambas razas han desaparecido."[18] Los primeros bovinos domésticos, ocupaban entre los 60 y 30 grados del paralelo norte de Europa Occidental a Asia Oriental.[19]

Al introducirse este tipo de ganado a América, fue de gran utilidad gracias a su enorme tamaño puesto que con una sola bestia se podían alimentar varias familias; y no solamente servía como alimento, sino que también se utilizaba para labrar el campo. La vaca tomó parte importante en la nueva alimentación del continente ya que su leche se puede transformar en diferentes productos que complementan la dieta, los cuales contienen además de grasa y proteínas, sales minerales como el calcio. La leche no solamente se ha obtenido de las vacas, sino que también de las cabras.

Un producto proveniente de la leche es *el queso*; la mitología griega cuenta que los dioses quisieron hacerles un regalo eterno a los hombres, por lo que les enseñaron a elaborar queso; tiempo después se descubrió la técnica de ordeñado aprendiendo así a utilizar la leche de algunos mamíferos para la creación del queso

[18] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, los productos lácteos y los cereales. op. cit.*, p.16.
[19] *Id. op. cit.* p.18.

y evitar la descomposición de la leche.[20] Por lo que: "La invención del queso tuvo lugar por tanto, a partir de la leche de cabra o de oveja, que se obtenía con más facilidad."[21] Antiguamente el queso se hacía cuando la leche se colaba en la vejiga o la panza de algún animal sacrificado, utilizando como coagulante las enzimas naturales en los estómagos de jóvenes rumiantes o el jugo de la higuera y algunas plantas espinosas. Los romanos heredaron una receta de los griegos que consistía en queso salado y refinado rallado con ajo, especias y hierbas aromáticas que al ser mezclados se convertía en una ensalada.[22] En la actualidad existen diferentes variedades de quesos como el blanco, *cottage*, requesón, fresco, panela, de cabra, chihuahua, manchego, Oaxaca, *mozzarella*, *roquefort*, *Brie*, parmesano, *gruyére*, los cuales tienen diferente elaboración así como lugar de origen.

La mantequilla se hace de la nata de la leche. Se conoce de la existencia de la mantequilla desde 3500 años antes de nuestra era, esto se puede comprobar gracias a un bajorrelieve que se encuentra en el museo de Bagdad; se cree que los Celtas y los vikingos heredaron a sus descendientes el placer por mantequilla; no debemos olvidar que la vaca se adapta muy bien a las regiones verdes por lo cual proliferó este tipo de ganado. Influyó tanto el consumo de la mantequilla que en el siglo XII, que no se sabía si se debía consumir en épocas de vigilia. Al paso del tiempo se delimita a Europa como el máximo productor de mantequilla, por lo que Francia y los Países Bajos se vuelven famosos por la exportación de esta; esto ocurrió en los siglos XVI y XVII.[23] "La mantequilla, manjar de lujo, ocupó, naturalmente, un puesto privilegiado en las ceremonias religiosas antiguas, ya fuera como ungüento de unción - que es lo que significan su nombre irlandés *imb* y su nombre bretón *ammanb* -, o como alimento sagrado o mágico."[24]

---

[20] DE LA SOTA, Alfredo. *Revista QUO: El saber actual. Art. Más que eso.* N° 10, Agosto, 1998.
[21] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, los productos lácteos y los cereales. op. cit.* p.44.
[22] *Id. op. cit.* pp.45-49.
[23] *Id. op. cit.* pp.54-56.
[24] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, los productos lácteos y los cereales. op. cit,* p.60.

Las grasas son importantes en la dulcería típica, como la manteca de cerdo que tuvo gran importancia en la dulcería antigua, ya que era utilizada como base para la elaboración de masa de la cual se obtenían variedad de pasteles, galletas y dulces. Se dice que la manteca fue muy importante para la dulcería ya que era la única grasa que se conocía. Actualmente esta grasa casi no se utiliza para la elaboración de dulces, puesto que ha sido desplazada por las mantecas vegetales y otras grasas animales como la mantequilla y la margarina haciendo más agradable el sabor de dulces y pasteles.

b.4 El trigo.

El trigo, alimento importante en la actualidad llegó a tierras mexicanas en el siglo XVI cambiando los hábitos alimenticios de los nativos, aunque la producción del maíz siempre fue mayor a la del trigo porque los indígenas no tenían animales de tiro.[25] De este cereal es extraída la harina, utilizada para la fabricación del pan, pasteles y dulces. Otros cereales no menos importantes son: el arroz, las habas, lentejas, garbanzo, pistaches, nueces, avellanas, almendras, piñón, cártamo y ajonjolí; cabe mencionar que estos dos últimos son utilizados para la elaboración de aceite. El aceite ha formado parte importante de la comida mexicana por el cual no debemos olvidar el aceite de oliva que es extraído de las aceitunas. "...no cabe duda que la manteca de puerco y el aceite de ajonjolí y el de oliva fueron mucho más abundantes y accesibles y sirvieron para modificar la cocina mexicana."[26]

La harina.

La espiga del trigo se cree que nació en Jericó, ya que se encontraron fósiles de cereales, trigo y cebada los cuales datan de 10000 años a. de C. En

[25] AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto. (coords.). *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México op. cit.* p.81.
[26] *Id. op. cit.* p.84.

Jericó se dieron dos variedades de trigo primitivo y cebada que se sembraban en suelo limoso. Otro lugar importante donde se encontraron rastros de trigo fue en Jarno (Irak), donde los granos datan de 7000 años de antigüedad; también se han encontrado vestigios al norte de Siria, Chipre, Creta y en todas las regiones de los Balcanes. Se decía que el trigo tenía relación con la mujer por que el trigo después de ser sembrado se recolectaba a los nueve meses. También el trigo ha sido objeto de veneración, pues los egipcios creían que el nacimiento así como la muerte de esta planta y sus reapariciones, eran significado de resurrección, por lo que el dios Osiris tomó como emblema la espiga de trigo, es por eso que el trigo es - desde el comienzo del tiempo - regalo de los dioses.[27] A partir del trigo se consigue la harina, la cual también tiene su importancia en la historia de la humanidad; cuando Platón dijo: "Los hombres, para alimentarse, fabricarán sin duda, con cebada o con trigo, harina que tostarán o amasarán; con ella harán hermosas tortas o panes que se servirán sobre caña del cereal o las hojas muy limpias."[28]

Sin duda alguna la harina es otro ingrediente indispensable para todo lo referente a dulcería y pastelería ya que además de dar consistencia da volumen. Cabe mencionar que sin este producto no existiría la pastelería ni algunos dulces típicos.

b.5 La caña de azúcar.

No hay que olvidar que otro producto de mucha importancia fue la caña de azúcar ya que de ahí se extrae el endulzante más conocido en el mundo: el azúcar. La caña de azúcar se dio en México puesto que el clima era favorable para su

[27] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, los productos lácteos y los cereales. op. cit.* pp.63-68.
[28] *Id. op. cit.* p.81.

producción.[29], este revolucionó la forma de endulzar los alimentos en México. "En México poco a poco sustituyó al endulzante local: la miel de maguey. En cambio la miel de abeja acrecentó su importancia con el tiempo."[30] Este edulcorante fue muy popular puesto que se utilizaba para endulzar bebidas como el chocolate, atoles y café; también al ser utilizada como conservador nacieron confituras, frutas cristalizadas, mermeladas, granos garapiñados y una enorme variedad de dulces, pasteles y galletas.

El azúcar.

Este producto se extrae de la caña de azúcar el cual "Fue introducido en el mundo mediterráneo por Darío, el rey de los persas, y fue traído desde la India después de sus conquistas por aquel país."[31] Cultivar la caña de azúcar era muy difícil, porque se necesitaba preparar la tierra de una manera especial, lo que requería de gran cantidad de personas para su trabajo; además tenían que ser cuidadosos al cortarla y llevarla al molino rápidamente para evitar que se estropeara fácilmente y quienes realizaban este difícil trabajo eran los indios caribeños y esclavos africanos, ya que los españoles menospreciaban el trabajo en el campo. El azúcar fue motivo de grandes disputas entre las diferentes clases raciales, puesto que los esclavos al quererse liberar de la opresión, propiciaban grandes peleas que terminaban en masacres, por lo que al desaparecer la esclavitud, muchos esclavos fundaron ciudades de negros liberados como Haití y Jamaica. El cultivo de la caña se volvió productivo gracias a que los deshechos al ser destilados se convertían en ron,[32] bebida muy famosa hasta nuestros días.

---

[29] CARSON I.A., Ritchie. *Comida y civilización: De como los alimentos han modificado la historia.* Madrid, Editorial Alianza, 1988, p.155.
[30] *Id. op. cit.* p.82.
[31] CARSON I.A., Ritchie. *Comida y civilización: De cómo los gustos alimenticios han modificado la historia. op. cit.* p.152.
[32] *Id. op. cit.* p.158.

encuentra de c ls : : cursos

Se produjo tanta caña de azúcar en América, que los europeos decidieron importarla ya que esta era mejor que la que ellos producían. El azúcar tuvo tal impacto en el mundo, que hoy en día es algo necesario para la sobrevivencia del hombre pero "Desde su nacimiento el azúcar fue objeto de lujo, su precio era tan elevado que pocos tenían acceso a ella. Su consumo no se generalizó sino hasta bien entrado en el siglo XIX."[33]

b.6 Las especias.

Las especias "son sustancias aromáticas que sirven como condimento"[34] y, fueron otros de los muchos productos que los españoles trajeron, que al ser mezcladas con los alimentos, los indios notaron que el sabor de la comida cambiaba, por lo que fueron bien aceptadas y utilizadas para una infinidad de guisos hoy tan conocidos como el mole poblano, pipián verde, tinga poblana, cochinita pibil, picadillos, estofados, caldos, albóndigas, por mencionar algunos. Las hierbas aromáticas y especias traídas del Viejo Mundo fueron: pimienta, azafrán, jengibre, clavo, nuez moscada, eneldo, albahaca, mostaza, perifollo, cebollín, estragón, hinojo, menta, perejil, romero, tomillo, nabos, ajos, cilantro y canela. Esta última tiene muy buena aceptación en México ya que se puede combinar con comida salada y dulce, es por eso que la canela sirve como infusión medicinal, también puede ser mezclada en el café, con leche para los atoles y para dar sabor a los postres como natillas y arroz con leche. Las especias hacen que "Las sensaciones gustativas se despierten con cuatro sabores fundamentales: el amargo, al que somos más sensibles, el dulce, el ácido y el salado. Pero antes de probar un plato, aunque no podamos verlo, su mero olor, si nos parece delicioso,

[33] GUERRERO FERRER, Adriana. *La dulcería en Puebla. Historia cultural de una tradición.* Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Antropología Social, BUAP, (mecanoescrito), 1997. p.56.
[34] DE TORO Y GISBERT, Miguel y GARCIA PELAYO, Ramón (colaborador). *Pequeño Larousse Ilustrado.* París, Editorial Larousse, 1964, p.430.

desencadena la más primaria de las reacciones: el deseo, que al punto se transforma en hambre."[35]

Son saborizantes de guisos, dulces, postres, panes, sopas, caldos. Algunas especias importantes a estudiar son: la canela, la vainilla, el clavo, la nuez moscada y el jengibre por su importancia para el sabor en los dulces.

La canela.

La cuna de esta especia es incierta, puesto que en varios libros mencionan diferentes países en donde se originó la canela. Se han encontrado papiros egipcios que datan del 2800 a. C. donde mencionan que a las orillas del río Nilo nacía esta especie. Otra versión afirma que proviene de la India y que se expandió en países cercanos gracias a la navegación y los intercambios comerciales. Independientemente de las versiones, se conoce a cerca de la canela en la Biblia con el nombre de *kinnamomon*, y en inglés se le denomina *cinnamon*, estas palabras son de origen malayo, *kaimanis*. Desde la antigüedad la canela siempre ha sido empleada en infusiones medicinales así como sus propiedades afrodisíacas; pero al igual que otros alimentos, la canela era símbolo de inmortalidad y fuerza. La canela para los romanos fue significado de riqueza al guardar esta especia en sus cofres de tesoros. Al paso de los siglos los venecianos llegaron a tener el monopolio de la canela y en 1656 los países bajos obtuvieron la cesión exclusiva de la canela, transfiriendo después a la Compañía de las Indias Orientales.[36]

Hoy en día la canela es utilizada para diferentes cosas como aromatizante, fertilizante, medicina, para aguas frescas como la horchata y como ingrediente para guisos y principalmente para postres y dulces de leche.

---

[35] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: la sal y las especias.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol. 6., p.151.

La vainilla.

Originario de América, la vainilla es un producto aromatizante y saborizante de dulces, bebidas y postres principalmente. Antiguamente, en México los aztecas le otorgaron el nombre de *tilxochitl* y es ellos a quienes se les debe la suavidad de ésta. Cuando los españoles llegaron a América "...encontraron vainilla cultivada no solo en México, sino también en todo el istmo, hasta Venezuela, en Colombia y en la Guyana."[37]

Esta planta recibe varios nombres en el mundo, por ejemplo en inglés se le denomina *vanilla*, en alemán *vanille* y en italiano *vaniglia*. Existen varias clases de vainilla: vainilla inodora, vainilla pompona y la vainilla fragans. Actualmente la vainilla cultivada en México se exporta a Estados Unidos y Canadá. La vainilla tiene un olor tan fuerte que puede ocasionar reacciones secundarias parecidas a la de una droga.[38] Por su agradable sabor y aroma, es empleada en repostería, pastelería, confitería, bebidas, heladería y dulcería.

b.7 El chocolate.

El chocolate es un alimento que se obtiene a partir del cacao, el cual como todos sabemos tiene como procedencia nuestro país: México. El nombre científico del cacao es *theobroma*, que significa "alimento de los dioses", teniendo propiedades grasas, que por cierto, son muy nutritivas. Al cacao en el México antiguo se le denominaba *tlalcacahuatl* en lengua azteca[39] y *cacahuaquchtl*, en maya, donde este último no solamente significa cacao, sino también árbol, es

---

[36] TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La sal y las especias. op. cit.* pp.67-74
[37] *Id. op. cit.* p.128.
[38] *Id. op. cit.* p.127-130.
[39] FARGA, Armando. *Historia de la comida en México: Mosaico multicolor del esplendor y la grandeza de la gastronomía mexicana. op. cit.* p.140.

decir, "árbol de los dioses".[40] Si bien es sabido que era regalo de los dioses, por que no sería aún más, la moneda.

Antiguamente el chocolate era una bebida que se hacía a partir de agua y algunas especias como la vainilla y maíz molido adquiriendo un aspecto a la de la miel, así que los aztecas le llamaron *tchocoatl* y los mayas *tchacahoua*. Un inglés llamado Thomas Gage afirma que "...su nombre procede de la onomatopeya *choco - choco*, que imita el chasquido del chocolate al entrar en contacto con el agua, y de *atl*, nombre del molino."[41] [*metatl*]. El primer europeo que tuvo la oportunidad de probar la bebida de los dioses fue Hernán Cortés siendo invitado por el emperador Moctezuma. Pero el chocolate siempre fue motivo de celebración puesto que desde su cultivo hasta su cosecha era una fiesta, lo cual mantuvo a Cortés y a su séquito, a la espectativa.

Cuando el chocolate fue llevado a Europa por Cortés en uno de sus viajes, causó furor en los europeos al considerarse un afrodisiaco, por lo que al llegar a los conventos "El primer cuidado de las monjas misioneras fue el de aprovechar su ingenio culinario para cristianizar también el chocolate. Creían, con razón, que todos sus poderes diabólicos se debían a las especias y a los perfumes con que se disfrazaba, y los sustituyeron por azúcar y nata, y así lo disfrutaron." Por eso cuando la famosa bebida inundó Europa, comenzó una revolución intelectual a la que hoy conocemos como el "Siglo de las Luces", ocasionando la apertura de chocolaterías y fábricas. Hoy en día podemos conseguir chocolate en sus diferentes presentaciones: en pasta, en polvo, en tabletas, líquido y hasta en bombones.

[40] TOUSSAIN-SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: El azúcar, el chocolate, el café y el té.* Madrid, Editorial Alianza, 1991. vol. 7. p.46.

b.8 Verduras y legumbres.

Las verduras y legumbres traídas del Viejo Mundo como: cebolla, ajos, rábanos, lechuga, zanahoria, nabo, poro, berenjena, acelga, col y coliflor todos estos utilizados en sopas, cremas, caldos y ensaladas. Las frutas eran: pera, manzana, higo, durazno, melocotón, limones, cidras, toronjas, naranjas, mango, melón, sandía, plátano, uvas, cerezas, ciruelas, frambuesas, zarzamoras, pomarrosas, se naturalizaron tanto, que hoy en día se cree que son originarios de México.

b.9 Materiales y utensilios

Los materiales y utensilios llegados a México por los españoles fueron: vidrio y metal con los cuales se fabricaron arados, herramientas, herraduras, herrajes, instrumentos de cocina, vajillas y parrillas. En la actualidad lo que llegó del Viejo Mundo ha influido en lo que comemos y usamos cotidianamente, siendo así el mestizaje en América, un hecho. Gracias a la introducción de los utensilios, la elaboración de dulces se agilizaba, debido a que los materiales mejoraban y facilitaban su cocción además de reducir el tiempo de elaboración.

[41] CARSON I.A., Ritchie. *Comida y civilización: De cómo los gustos alimenticios han modificado la historia. op. cit.* p.150.

CAPÍTULO DOS

PUEBLA, LOS CONVENTOS DE MONJAS Y SU IMPORTANCIA EN LA ELABORACIÓN DE DULCES

CAPITULO 2.
PUEBLA, LOS CONVENTOS DE MONJAS Y SU IMPORTANCIA EN LA ELABORACIÓN DE DULCES

Una vez fundada la ciudad de Puebla de los Ángeles, se desarrolla lentamente en varios aspectos como en la agricultura, la ganadería, la industria, la artesanía y por supuesto en la gastronomía. De esta última se desprenden maravillosas leyendas acerca de la creación de guisos tan famosos como el mole poblano y del dulce de camote.

Pero a quienes realmente les debemos la creación de guisos tan afamados son a las monjas, las cuales llegaron durante los siglos XVII y XVIII proliferando los conventos en esta ciudad. Debido a la introducción de conventos a Puebla, las familias metían a sus hijas para que las monjas les enseñaran diversos quehaceres exclusivos de mujeres, como bordar, hilar y cocinar, favoreciendo con esto que las jóvenes que no se ordenaban se casaran y así, podían aplicar los conocimientos adquiridos en los conventos dentro de sus hogares.

Los conventos poblanos fueron recintos sagrados donde la vida monjil era una verdadera incógnita para todos aquellos que por curiosidad se preguntaban que hacían enclaustradas; pero para las monjas significaban diversas labores que cada una desempeñaba como cultivar, lavar, bordar y cocinar; siendo las cocineras, las madres de variadas comidas que todavía podemos disfrutar. Recordemos que todos esos guisos nacieron gracias al mestizaje tanto de alimentos como de utensilios de cocina. Las cocinas conventuales significan "...pláticas con ollas y cacharros, su tiempo es oración y rezo, sus porciones

incluyen reales, cuartillos, pilones y tlacos; su espacio es sacrificio, gula y templanza."[42]

Las monjas fueron importantes productoras de dulces en la sociedad novohispana puesto que esa actividad significaba una fuente de ingreso el cual servía para mantener a la orden, de ahí que ellas inventaran una enorme variedad de dulces los cuales nos invitan a imaginar que estos nacieron ahí por el nombre que llevan como mechitas de ángel, dulce del cielo y suspiros de monjas.

[42] CURIEL MONTEAGUIDO, José Luis. *Revista México en el tiempo. Artículo Bajo el signo de la cruz.* México, México en el tiempo, INAH, Mayo - Junio, 1998, Nº 24, p.54.

A. Origen de la ciudad.

El valle poblano - tlaxcalteca, espacio geográfico ubicado en la meseta central de México, corredor y asiento de las diferentes culturas venidas de la costa, del sur y del altiplano.[43]

Dado a las características físicas del valle, suelo fértil, coníferas, clima templado y con régimen regular de lluvias, se establecieron en sus alrededores - Cholula, Tlaxcala y Huejotzingo- algunas culturas como toltecas-chichimecas que al llegar a Cholula se nombraron cholultecas.

El valle de Puebla se encuentra en el altiplano central, su altura es de 2200 metros sobre el nivel del mar dando como consecuencia un clima agradable la mayor parte del año.

Cuando los españoles arribaron a lo que hoy ocupa la Ciudad de Puebla, este espacio estaba desierto, se le conocía con el nombre de cuetlazcoapan, palabra de procedencia olmeca, que significa "lugar de pieles de culebras".[44]

Puebla es la única ciudad de la República Mexicana rodeada por cuatro majestuosos volcanes: Popocatépetl, Iztaccíhuatl, Malinche y Pico de Orizaba, quienes han sido protagonistas de múltiples leyendas y, testigos de la evolución de la historia del valle. Al ser descubierto este lugar, los atractivos principales fueron sus ríos cristalinos - Atoyac, San Franciso y Alseseca - quienes serían abastecedores de agua para el riego de sus tierras abundantes de frutos, hortalizas, legumbres y semillas, además de su utilidad para el consumo de la futura ciudad.

---

[43] MARIN, Fausto. *Puebla de los Ángeles, orígenes, gobierno y división racial.* Puebla, 1989. *op. cit.* p.13.
[44] CORDERO Y TORRES, Enrique. *Historia compendiada del Estado de Puebla.* Puebla, Centro de Estudios Históricos de Puebla. vol.1.p.1.

Tiempo después tendrá lugar la fundación de Puebla de los Ángeles, en un lugar enclavado entre los antiguos señoríos de Tlaxcala, Huejotzingo y Cholula.

B. Historia de la fundación.

La historia de la fundación del valle de Puebla, así como la creación de su nombre y la edificación de la ciudad, está plagada de leyendas.

Una de ellas cuenta que la ciudad de Puebla fue fundada por el Obispo Julián de Garcés, cuando en vísperas de la celebración del arcángel San Miguel, tuvo un sueño en el cual caminaba durante largo rato y, de pronto llegaba a un lugar muy hermoso que era un valle rodeado de volcanes, ríos, hierbas y una gran variedad de flores; al descubrir ese lugar veía ángeles descender del cielo al mismo tiempo que trazaban y delineaban lo que sería la futura ciudad. El Obispo quedó muy impresionado de ese sueño que al despertarse decidió ir en busca de tan esperado lugar acompañado de indios y españoles, quienes se dieron a la búsqueda del valle. Después de una larga caminata el obispo y sus acompañantes se asombraron al ver tan bello lugar y, quedando pasmado al ver que su sueño era verdad; por lo que decidió nombrarla "Ciudad de los Ángeles", puesto que era un mandato divino.[45]

Otro personaje involucrado en la leyenda de la fundación de Puebla es Fray Toribio de Benavente "Motolinía": "Se cree que la fantasía popular es la que ha forjado la leyenda sobre el sueño del Fray Garcés; más el vulgo debió tener una razón y ya es bastante la de que el seráfico Fray Toribio de Benavente "Motolinía" fuera el comisionado a su traza y a que, de algún modo debía de explicarse su poético nombre, mismo que el Cesar Carlos V acepta y manda que el escudo de

[45] GONZALEZ DE LA GARZA, Mauricio. *De Puebla los fulgores.* México, Editorial Océano, 1995, p.27.

sus nobles armas lo velen angélicas figuras y en su orla imprime la mágicas palabras "MANDO DIOS A SUS ANGELES QUE TE GUARDASEN Y TE CUSTODIEN."[46]

Leyendas o no, la Ciudad de Puebla se volvió un lugar estratégico en la Nueva España, ya que creció y floreció en lo artesano, en la agricultura, en las artes y en la industria. La ciudad de Puebla de los Angeles se fundó el 16 de abril de 1531.

En el siglo XVI, el comercio fue creciendo en la Ciudad de Puebla a la par conforme la población aumentaba, pero el comercio fuerte se encontraba en manos de los españoles. Desde entonces las artes populares en Puebla han sido: muñecas y títeres, juguetes, figurillas de barro, onix y piedra, talla en madera, objetos de palma, bordados encajes y costuras, flores artificiales o alfombras de flores, orfebrería, vidrio soplado, dulcería, talabartería, forja, pirotecnia, papel picado, recortes de papel y adorno floral.[47]

La agricultura también ha sido - desde sus inicios - parte importante para el desarrollo de la ciudad; algunos productos como: la caña de azúcar, la alfalfa verde, el maíz, el café, el trigo, la papa, la cebada, el frijol, el arroz y el aguacate.[48]

[46] SARMIENTO, Miguel E. *Puebla ante la historia, la tradición y la leyenda.* Puebla, Editorial Internacional, 1947. p.25.
[47] CORDERO Y TORRES, Enrique. *Historia compendiada del Estado de Puebla.* Puebla, Centro de Estudios Históricos de Puebla, vol. 2. pp. 114, 120, 531-532.
[48] *Id. op. cit.* p.320.

Otra actividad que se tenía en Puebla en la época colonial fue la industria del jabón, vidrio, tabaco, hilados y tejidos, loza, talavera, alcohol y cervecera, harinera, textil de algodón, lana y seda, peletera.[49]

Puebla ha sido también cuna de grandes artistas como pintores y escritores; los pintores poblanos más destacados fueron: Miguel Cabrera (1695-1798); José Luis Rodríguez Alconedo (1761- 1815), su obra más importante: el retrato del conquistador "Pizarro"; Agustín Arrieta (1802- 1874), una de sus obras más importantes son: "Alacenas", "Naturaleza Muerta" y "Escena callejera"; Francisco Morales (1811- !884), obras pictóricas de carácter familiar; Juan Cordero (1824-1884), pintó "El Moisés" y "La Asunción". Dentro de los escritores más importantes están: Gutierre de Cetina, Manuel M. Flores (1840- 1883) con sus "Páginas Locas" y "Poesías Inéditas" y el Dr. Montaña (1755-).[50]

[49] *Id. op. cit.* p.532. y MEADE DE ANGULO, Mercedes. *Agricultura, industria y comercio coloniales.* Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, Secretaría de Cultura, Comisión Puebla V Centenario, 1991, pp.17-18.

[50] FRIAS OLVERA, Manuel. *Los Verdaderos Ángeles de Puebla.* Puebla: Raíces de una cultura., Offset Mabek S.A., 1976, pp.176 -183, 189, 197.

C. El mestizaje en Puebla.

El encuentro entre los dos mundos tuvo consecuencias insospechadas que se reflejan de manera inmediata. El impacto cultural resultó devastador. El proceso de cambio y transformación involucraron por igual a todos los interactuantes. El fenómeno de aculturación que se vivió en el momento del encuentro, llevó a la población española a dominar por la vía de la fuerza a la cultura más débil, en este caso los indios de América. La fusión de las dos culturas se dio de manera desigual en donde una se impuso por canales de violencia y la otra resistió el embate aportado, ella también elemento de su cultura.

Los procesos aculturativos siguieron el camino de la asimilación en donde las culturas que entraron en contacto, perdieron su identidad formando una nueva cultura. Esto es lo que llamaron mestizaje y que se dio en todos las órdenes de la vida colonial.

La división de indios y españoles surgió cuando estos últimos decidieron delimitar su territorio; a pesar de los esfuerzos para evitar la combinación biológica y cultural , el mestizaje nació.

El mestizaje en Puebla va a dar como origen cambios radicales en la alimentación, puesto que llevará a cabo el intercambio de alimentos entre la Nueva España y el Viejo Mundo; obteniendo del viejo mundo alimentos como vino, almendras, moras, aceite animal y vegetal, trigo, vaca, cerdo, lechuga, azúcar, así como arroz, las aceitunas para la elaboración de aceite, la vid y muchas verduras y legumbres como zanahoria, lechuga, rábano, nabos, ajos, perejil, cebollas,

berenjenas, acelgas, habas y frutas en las que destacan: durazno, melocotón, pera, ciruelas e higos.[51]

Dentro de los productos exportados encontramos el cacao, maíz, guajolotes, miel, sal, liebre, conejo, huevos de guajolote, frijol, aguacates, jitomates, chiles, guayabas, por mencionar algunos.

A partir de esto surge la cocina novohispana debido a la combinación de alimentos autóctonos y extranjeros, ocasionando el nacimiento de la gastronomía mexicana y así originando nuevas recetas que cambiarían radicalmente la alimentación del indio y del español. No debemos olvidar que la cocina prehispánica tenía lo necesario (utensilios y materia prima) para llevar a cabo la transformación de los alimentos, pero cuando llegaron los españoles trajeron consigo nuevos productos que se adoptaron a la nueva cultura. [52]

Los indios fueron utilizados como servidumbre en los hogares de españoles haciendo múltiples servicios en los que destacan limpieza y cocina, fue en este último donde surge la innovación de recetas así como de técnicas y utensilios. Se crean nuevas recetas cuando a la hora de guisar comida española, en México no habían los ingredientes necesarios para elaborarla al pie de la letra, por lo que se tiende a sustituirlos para hacerlas igualmente satisfactorias al paladar. No hay que olvidar que es en la cocina donde se puede ver claramente el verdadero mestizaje, porque es aquí donde se lleva a cabo una combinación de alimentos del viejo mundo con los nativos; no solamente los indios innovaron recetas sino también los extranjeros al adoptar productos americanos. "Es importante recalcar que el inicio de la Colonia tiene efectos sobre la alimentación en Europa. Se adoptan

[51] AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto (coords.). *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México.* México, Academia Nacional de Medicina, UNAM, Facultad de Medicina, 1990, t.II. p.83.
[52] AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto. (coords.) *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México. op. cit.* p. 79.

rápidamente especies como la vainilla y los chiles. Más tarde el maíz y el jitomate formarán parte de la cocina europea por ejemplo, en platillos tan italianos como la polenta o los spaguetti."[53]

Tanto españoles como indios aprendieron a manejar nuevos utensilios principalmente los de cocina, siendo estos importantes para la elaboración de alimentos, "... existían numerosos utensilios prehispánicos como el metate, el molcajete, el comal, las ollas tamaleras, jícaras, ollas, vasijas, chiquihuites, aventadores, cedazos, canastas y otros hechos de barro, piedra, madera, carrizo, fibras vegetales y varios tipos de material. Los españoles aportan el metal y el vidrio que se transforman en vasos, jarras, sartenes, ollas, tenazas, cucharas, tenedores y otros."[54]

Los utensilios siempre han formado parte fundamental en la decoración de cualquier cocina gracias a su variedad de materiales; cabe mencionar que al traer diferentes materiales de Europa a América, la cocina evolucionó tanto que hizo menos difícil la elaboración de los guisos al sustituir la piedra por metal, un ejemplo de esto son las parrillas que al ser de metal agilizaban la cocción de los alimentos siendo estos ayudados por ollas de metal en lugar de barro, pero no debemos olvidar que el barro seguía siendo fundamental para la preparación de algunas comidas, con esto se ejemplifica aun más el mestizaje por que se fueron adoptando nuevos utensilios pero nunca perdiendo lo prehispánico.

Una de las más destacadas ciudades en su saber culinario es el estado de Puebla, puesto que es aquí donde nacen recetas reconocidas mundialmente por su difícil elaboración y aspecto apetitoso. "Fue Puebla uno de los centros que prescindían el buen gusto en la Nueva España, que dieron normas a la mesa y la

[53] *Id.* p.87.
[54] *Id.* p.84.

moda y todavía conserva la tradición distinguida que ha sido uno de sus orgullos."[55]

Rafael Carrasco en su libro *Puebla: Azulejo mexicano* habla de la importancia que tiene esta ciudad respecto a su cocina: "Puebla adquirió un sello peculiar entre todas las ciudades que nutrieron de vida propia el español y el criollo y una prueba de esto de que su cocina fue eminente en los siglos de la dominación hispánica es la cocina de Santa Rosa que es la cocina de mayor lujo y comodidad que se ha encontrado"[56]

Es en esta ciudad donde el mestizaje se reafirma gracias a las combinaciones de alimentos y utensilios; es en la cocina poblana donde nacen reconocidas recetas en las que se puede apreciar la mezcla de múltiples ingredientes naciendo así guisos importantes como los chiles en nogada y el mole poblano.

[55] CARRASCO PUENTE, Rafael. *Puebla: Azulejo mexicano.* Puebla, H. Ayuntamiento de Puebla, 1971, p.719
[56] *Id.*

D. Educación y familia.

En la época novohispana, la familia se preocupaba por la educación de sus hijos y en especial la de sus hijas, las cuales tenían tres etapas de estudio que consistía en catecismo, cultura media y la cultura superior, por lo que las jóvenes podían recibir clases en su casa, en escuelas públicas o en conventos; pero aunque estudiaban, el principal objetivo de la educación era solamente para casarse, puesto que les enseñaban diversas actividades mujeriles así como alfabetización y artes.[57]

La familia siempre ha sido la base de la sociedad, porque dentro de ella se inculcan valores, relaciones públicas, religión y educación. Los padres siempre han tenido la responsabilidad de educar a los hijos de forma adecuada; pero anteriormente la educación de las mujeres fue motivo de preocupación por parte de los padres, ya que estos querían que fueran buenas amas de casa.

En general todas las niñas de cualquier posición económica tenían derecho a aprender el catecismo; pero desafortunadamente la educación era exclusiva para la clase privilegiada, las cuales tenían derecho a aprender matemáticas, leer y escribir, así como oficios solo para mujeres como: bordado, lavar, cocinar y diversas labores del hogar.

Existieron tres diferentes lugares de enseñanza para mujeres los cuales consistieron en escuelas públicas, maestros privados y conventos, colegios y beaterios.[58] Uno de los lugares más importantes para la educación de las niñas fueron los conventos, en donde aprendían diversas actividades. "El convento, demasiado distinto de la vida ordinaria, difícilmente podía ser el lugar adecuado

[57] TOSTADO GUTIERREZ, Marcela. *El álbum de la mujer, antología ilustrada de las mexicanas.* México, Instituto Nacional de Antropología e Historia, 1991. pp.85, 96.

para entrenar a las niñas en el ejercicio de las actividades que desempeñarían en el futuro; incluso las alumnas externas de los colegios de monjas tendrían que enfrentarse, a las contradicciones entre lo que las profesoras les inculcaban y lo que el mundo exterior les mostraba"[59]; pero algunas de estas mujeres al terminar sus estudios decidían dedicarse a la vida religiosa, y otras preferían regresar a sus casas para en un futuro desposarse, "la meta fue desde entonces conseguir a través de los colegios, escuelas y centros de evangelización, formar mujeres para el matrimonio, esposas y madres cristianas."[60]

E. La vida en los conventos de monjas.

Cuando las órdenes religiosas hacen su aparición en México, se dispersan en algunas partes de la república mexicana; estableciéndose en Puebla varias comunidades como: dominicas, jerónimas, capuchinas, teresianas, clarisas, franciscanas, trinitarias y carmelitas. "Los conventos de monjas no sólo daban un aire singular al perfil urbano, sino también hacían aportaciones culturales en la escala de los valores del espíritu."[61]

A pesar de que en los conventos se renuncia a todo, en algunas órdenes esto no sucedía porque existían diferencias en cuanto a clase social, ya que las ricas tenían mozas a su servicio, en tanto que las pobres no. "Los conventos grandes eran como un pueblo de muchas naciones pues las monjas tenían dos o tres criadas o esclavas indias, mulatas, chinescas que con frecuencia trataban de escapar de la tiranía de sus amas."[62] En lo que respecta a la alimentación, las religiosas indias tenían que ser alimentadas con frijoles y habas, para no olvidar

[58] TOSTADO GUTIERREZ, Marcela. *El álbum de la mujer, antología ilustrada de las mexicanas. op. cit.* p.91.
[59] *Id.. op. cit.* p.91.
[60] *Id. op. cit.* p.95.
[61] CABRERA, Francisco. *Puebla y los poblanos.* México, Libros de México, 1987. p.22.
[62] TOSTADO GUTIERREZ, Marcela. *El álbum de la mujer, antología ilustrada de las mexicanas. op. cit.* p.234.

sus orígenes, en tanto que las religiosas criollas y españolas eran alimentadas con mayor variedad de alimentos.

La vida monjil en los conventos poblanos era difícil, puesto que no todas tenían los mismos deberes; algunas por ejemplo tenían que hacer las labores de limpieza, otras cuidaban enfermas, algunas más se encargaban de la jardinería; y otras más a la cocina; ya que estaba estrictamente prohibido que religiosas ajenas a la cocina manipularan los sagrados alimentos. Las monjas que se encontraban laborando en la cocina tenían una responsabilidad muy grande, puesto que de ellas dependía la salud de la comunidad religiosa. Además de tener un papel muy importante, pues eran ellas las elegidas por su don especial para cocinar cuando querían deleitar el paladar de aquellos que tenían el privilegio de probar tan preciados manjares. "... eran excelentes anfitrionas, agasajaban a sus huéspedes con exquisitas golosinas de sus especialidades de repostería..."[63]

Las monjas enclaustradas, tenían como penitencia no ser vistas, por lo que para poderse alimentar, tenían huertos en los cuales cultivaban hortalizas, legumbres, tubérculos, árboles frutales. "Las encargadas de las frutas y hortalizas tenían siempre en cuenta que éstas no se corrompieran ni pudrieran, avisando a la prelada para que las mandara gastar antes de que se perdieran. Al igual que las procuradoras, refitoleras y enfermeras, se les mandaba que todo lo que sobraba de sus oficios y de lo que dejaban las religiosas lo juntaran para dar a los pobres."[64]

También tenían la posibilidad de criar algunos animales para obtener de ellos algunos productos como: leche, requesón, huevos, queso, nata y mantequilla.

---

[63] TOSTADO GUTIERREZ, Marcela. *El álbum de la mujer, antología ilustrada de las mexicanas. op. cit.* p.242.

[64] LORETO LOPEZ, Rosalba. *Prácticas alimenticias en los conventos de mujeres en la Puebla del siglo XVIII.* p.484

A pesar de contar con gran variedad de alimentos, estos no eran suficientes para subsistir por lo que tenían que comprar otros que ellas no podían obtener.

Otra labor importante que llevaban a cabo las monjas y por lo cual se hicieron famosas, fue con la elaboración del chocolate que rápidamente se convirtió para ellas un hábito alimenticio tomarlo a diferentes horas del día. El chocolate significó para ellas algo muy valioso, por lo que solamente lo regalaban en forma de halago y agradecimiento a quienes las ayudaban. Como el chocolate era algo indispensable; cuando tenían que hacer ayuno o penitencia, en sacrificio, no lo podían consumir.

Para variar la dieta cotidiana de las religiosas, tuvieron que idearse la manera adecuada de combinar los alimentos que tenían; de estas diferentes combinaciones crean numerosas recetas de guisos, sopas, bebidas y dulces. De esta forma surgen famosas recetas que caracterizan el buen gusto de la gastronomía poblana.

Los conventos poblanos son reconocidos porque en ellos se desarrolló una amplia gama de guisos importantes los cuales al paso del tiempo han marcado una tradición culinaria en Puebla, en México y en todo el mundo. A continuación mencionaremos algunos nombres de comidas y los conventos que los vio nacer:

- El convento de Santa Rosa es famoso porque fue ahí donde nació el mundialmente conocido mole poblano; además del mole tenían guisos y dulces como: panqué, cocada, postres de turrón amarillo, leche de mamey, por nombrar algunos.

- Los guisos y dulces más importantes del convento de Santa Mónica son: tinga poblana, sopa de tortilla con longaniza, sopa de macarrón con

huevo, dulce de almendras, mechitas de ángel, mermelada de manzana, piñonate, requesonate, jamoncillo de leche, cocada de leche, cajeta de leche quemada y alfajor de coco.

- El convento de Santa Clara se distingue por su especialidad: el camote. Este dulce es muy famoso en la República Mexicana, pues fue este el recinto que lo vio nacer. Además de este dulce tiene otros igualmente conocidos; para ejemplificar nombraremos algunos: leche amarilla, dulce de leche quemada y las tortitas de Santa Clara.

Al tratar de obtener variedad de guisos, los conventos se caracterizaron por su habilidad de crear nuevos detalles culinarios; quienes a través del tiempo se fueron transformando en conservadoras cocineras tratando de evitar cambios en la elaboración de sus comidas; lo que ellas deseaban era impedir que en un futuro sufrieran algún cambio en los ingredientes y en su preparación, por lo que hasta la fecha algunas recetas son guardadas celosamente, ya que ellas hasta cierto punto eran egoístas porque no querían compartir sus conocimientos culinarios con gente externa. "Las tentadoras golosinas eran el puente entre el mundanal ruido y la piedad del claustro, eran el orgullo de quienes las preparaban con amor y delicadeza y la felicidad de quienes las comían con auténtico placer. Estos antojos originaron la leyenda de la buena comida en los conventos..."[65]

Francisco J. Cabrera en su libro *Puebla y los poblanos*, hace una excelente observación acerca de los conventos donde opina que: "Los conventos dejaron un legado de leyenda, artesanía y tradición culinaria al nutrido historial del folklore poblano. Arrieta ha incluido muchas de las golosinas y algunos platos populares...,

[65] CORCUERA DE MANCERA, Sonia. *Entre gula y templanza: Un aspecto de la historia mexicana.* México, Fondo de Cultura Económica, 1990. p.105.

en los que se puede encontrar palanquetas, condumios, pepitorias, muéganos, azucarillos, tortitas, huevos reales, alfeñiques, compotas y buñuelos."[66]

F. Los recetarios.

Hablar de recetarios, es sin duda alguna, recordar a nuestras madres cocinando, siendo ellas las encargadas de hacer que la hora de la comida fuera un verdadero agasajo. Como todos sabemos, los recetarios están llenos de historia, pues cada receta nació y se desarrolló en diferentes situaciones, por lo que representan las costumbres alimenticias de su época además de constituir una herencia familiar. Las recetas surgen cuando las mujeres letradas plasman sus experiencias culinarias en un hoja de papel con un solo objetivo: evitar el olvido;[67] debido a esto, el vocabulario es variado y sin pasar por alto la variedad de ingredientes que ahora es difícil de conseguir, todo esto debido a la simplificación de la vida dando como consecuencia que esas recetas se hayan convertido en recuerdos. Todas esas mujeres que escribieron sus recetas, nunca imaginaron que gracias a su compilación de recetas hoy en día podemos paladear esos guisos que nos regresan a nuestra infancia. Así pues, los primeros recetarios publicados estaban dirigidos solo para mujeres. En México uno de los primeros recetarios publicados es *"La Cocinera Poblana"* editado en el año de 1877.

Pero los recetarios tienen como cuna la cocina, la cual siempre ha sido una pieza muy concurrida de cualquier casa, ya que en esta se lleva a cabo la transformación de alimentos crudos a cocidos, básicos para la alimentación del hombre, siendo esta su principal fuente de energía. Son las cocinas las encargadas de alimentar la existencia del hombre. En el siglo XIX esta pieza con su amplia decoración - gracias a la variedad de utensilios de diferentes materiales como

[66] CABRERA, Francisco. *Puebla y los poblanos. op. cit.* p.25.
[67] Prólogo de CORCUERA DE MANCERA, Sonia, en el libro *Hazme cazón. Los historiadores y sus recetas de cocina.* México, Centro de Estudios de Historia de México Condumex. p.36.

barro, madera, piedra, así como el carbón y la leña para cocinar -, hacían que el ajetreo terminara en un excelente guiso, pero no toda la decoración terminaba ahí como menciona María Cristina Suárez y Farías en su artículo *El siglo XIX en la gastronomía mexicana:* "... no faltaba una ristra de ajos, los cedazos y hasta un altar alumbrado con una veladora, flores frescas y la imagen del Santo o la Virgen de la devoción de la casa."[68] La cocina es el centro de convivencia familiar porque es ahí donde se comparten los más íntimos secretos familiares, además de hacerse vivas las tradiciones, porque todo se festeja con comida.

Conforme se fueron creando los guisos, los creadores escribían los ingredientes utilizados, así como los pasos, técnicas y utensilios que se utilizaban para su elaboración. A partir de esto surgen los recetarios, con el objetivo de trascender con el paso del tiempo; "...unas palabras sobre los recetarios y manuales de cocina. Los que se editaron en México indicaban cierto progreso en la economía doméstica y un aumento de curiosidad por la gastronomía pero curiosamente fueron menos numerosas de lo que era de esperarse en un país tan excesivo y variado en sus posibilidades alimenticias, como México."[69]

Algo muy importante a saber es que los nombres de quienes crearon las recetas se quedaron en el anonimato, pues en la época de la colonia, mucha gente no sabía leer ni escribir; suponemos que algunas de las dichas recetas existen en nuestros días porque se fueron transmitiendo de manera oral a familiares y personas allegadas de quienes las inventaron.

Los recetarios son una guía que nos permite recordar los pasos que se necesitan para elaborar una receta, así como consejos para el hogar que toda mujer debe saber, a partir de esto daremos a conocer como se clasificaban los

[68] SUAREZ Y FARIAS, María Cristina. *Revista México en el tiempo. Artículo: El siglo XIX en la gastronomía mexicana.* México, México Desconocido, INAH, Septiembre, 1996, N.14. p.13.

recetarios . El primer recetario en la ciudad de Puebla fue la *"Cocinera Poblana"*, pero a continuación describiremos la edición número 10 de ese recetario y cuenta con más de 2000 recetas y se encuentra dividido en tres partes.

La primera parte se clasifica en: sopas, caldos, jugos, purés, cocidos o pucheros, potajes, salsas, carnes (vaca y sus despojos), carnero (cabeza, patas, hígado, lengua, criadillas, etc.), ternera, asados, puerco (orejas, patitas, queso, jamón, costillas y cortes.), embuchados (embutidos), conejos, liebres (liebre, venado y cabrito), aves (codornices, el pollo, ganso, pichones, gallinas, guajolotes, palomas, perdices.), pescados (bacalao, langosta, bagre, bobo, robalo), ostiones (pulpos, mojarras, trucha, pámpano), pescados en general, caracoles, tortas, frituras, huevos, legumbres (papas, coliflor, zanahoria, betabel), advertencias e importantes prevenciones que en su conjunto hacen un total de 1268 recetas.

La segunda parte consta de: cocina mexicana (tamales, chiles, moles, adobos.), barbacoa y pulques compuestos haciendo un total de 216 recetas.

La tercera y última parte se clasifica en: pastelería, repostería, dulcería, cajetas, conservas, arte de botillería, composición de licores, vinos de frutas, higiene doméstica, medicamentos que pueden prepararse en casa y miscelánea, que sumándolos llegamos a la cantidad de 671 recetas.

Otro recetario importante es *El manual del cocinero y cocinera* que se clasifica en: sopas, cocidos, menestras, arroz, platillos, mantecas y pebres, salsas, guisados, de la vaca, carnero, cordero, cerdo, caza, lebrato, jabalí, aves de corral, pescados, ensaladas, huevos, repostería, licores y servicio de mesa, los cuales hacen un total de 421 recetas.

[69] CORCUERA DE MANCERA, Sonia. *Entre gula y templanza: Un aspecto de la historia mexicana. op. cit.* p.96.

Otra parte fundamental de los recetarios y de los manuales, es el vocabulario, porque constituye una parte importante para poder llevar a cabo una receta. Hoy en día es difícil interpretar recetas antiguas ya que estamos acostumbrados a que se nos especifique detalladamente la cantidad de ingredientes, es decir, gramos, cucharadas, tazas, kilos, puesto que la gente estaba acostumbrada a cocinar al tanteo, unos ejemplos de esto son: *poquitos, chorritos, bastante, cuartillos, puños y manos.* No solamente es difícil el vocabulario en cuanto a medidas se refiere, sino también al tiempo y especificaciones en general como:

acecinar: salar las carnes.
socarrar: quemar ligeramente una cosa.
rebozar: bañar una cosa con huevo y harina.
rehogar: cocer un alimento a fuego lento en agua y aceite con especias.
bodoques: grumos.
mondar: quitar la cáscara a frutas.
ahorcar: dejar.
punto de melcocha, punto alto de cajeta, punto de bolita, medio punto.

G. Los dulces.

La mayoría de los dulces poblanos nacieron en comunidades religiosas ya que ellas tenían la facilidad de la cercanía de los alimentos, paciencia, tiempo suficiente y una imaginación tan grande para crear formas y decorados que hacían de ellos una obra de arte.

Desde nuestro punto de vista, creemos que posiblemente algunos dulces que llevan frutas (manzana, calabaza, yuca, naranja, higo y limón) se hicieron golosinas con ellos, porque cuando alguna fruta era de temporada había exceso de la misma y, como es bien sabido las monjas evitaban a toda costa los desperdicios. Es probable que a partir de esto llegó un momento en que tuvieron un exceso de dulces, por lo que comenzaron a venderlos y en ocasiones especiales regalarlos. "La importancia de los conventos de religiosas como centros productores de dulces fue fundamental en la sociedad novohispana... Las monjas de la ciudad de Puebla fueron las más célebres cocineras..."[70], por lo que denota que muchos de los dulces poblanos por el nombre que llevan, se hicieron dentro de los conventos como: huevos de nieve espirituales, dulce del cielo, boca de dama, torrejas de monja, suspiros de monja, muéganos de Santa Inés, alfajores de la luz, camotes de Santa Clara, tortitas de Santa Clara, torrejas de Santa Zita, por mencionar sólo algunos.

Llegaron a ser tan famosos los dulces conventuales que las familias acomodadas se los encargaban cuando estas tenían algún evento especial, no olvidando que algunos dulces nacieron en situaciones accidentales o bien experimentando; como es el caso del reconocido Camote de Santa Clara.

[70] SUAREZ F., María Cristina. *La dulce Puebla: "Los dulces de Puebla".* Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, 1991. pp.10-11

Las leyendas no son arbitrarias, todas tienen algo de verdad y de fantasía que recrea una fecha que sucedió en tiempos pasados, algunas las conservamos por que les tenemos afecto, por ejemplo la leyenda del dulce de camote, dulce que ha pasado a ser parte de la identidad cultural de los poblanos. Rafael Carrasco en *Puebla: Azulejo Mexicano* narra: "El 1o. de Enero de 1854 una joven llegó al convento de las clarisas en Puebla llamada María Guadalupe; un día de primavera un rayo de luz iluminó su imaginación: ideó hacer rico dulce para su padre, fue a la huerta a recoger camotes le agregó azúcar y raspadura de limón, luego los hizo hervir a punto de bola y retiró la pasta de la lumbre, tomó una porción de la pasta, empezó a rodarla hasta que la pasta se enfrió, hizo una especie de puro de 2 cm de diámetro por 15 cm. de largo, cuando se secaron los envolvió en papel y los envió a su padre, así el fue el primero en probar los camotes poblanos hechos por Clara de Jesús."[71]

La dulcería poblana se caracteriza por la combinación de frutas y azúcar esencialmente; las frutas más utilizadas son los higos, guayabas, manzanas, calabaza, etc. por su gran abundancia. "La fruta cruda, ya sea entera o cortada en rebanadas, gajos o cubitos, sin aderezo alguno o con unas gotas de limón o un espolvoreo de azúcar, constituye un postre perfecto, sencillo, hermoso y perfumado. Por algo dicen que el mejor repostero del mundo es Dios."[72]

La diferencia entre dulce y postre es que los primeros tienen la ventaja de ser comidos con los dedos, los segundos se deben comer con la ayuda de plato y cubierto. Los dulces antiguamente eran de costos elevados debido a su laboriosidad, ocasionando que sólo las familias acomodadas fueran las únicas que tuvieran la posibilidad de adquirirlos, ya que éstas al organizar sus eventos especiales ofrecían a sus invitados dulces típicos elaborados por monjas; pero a

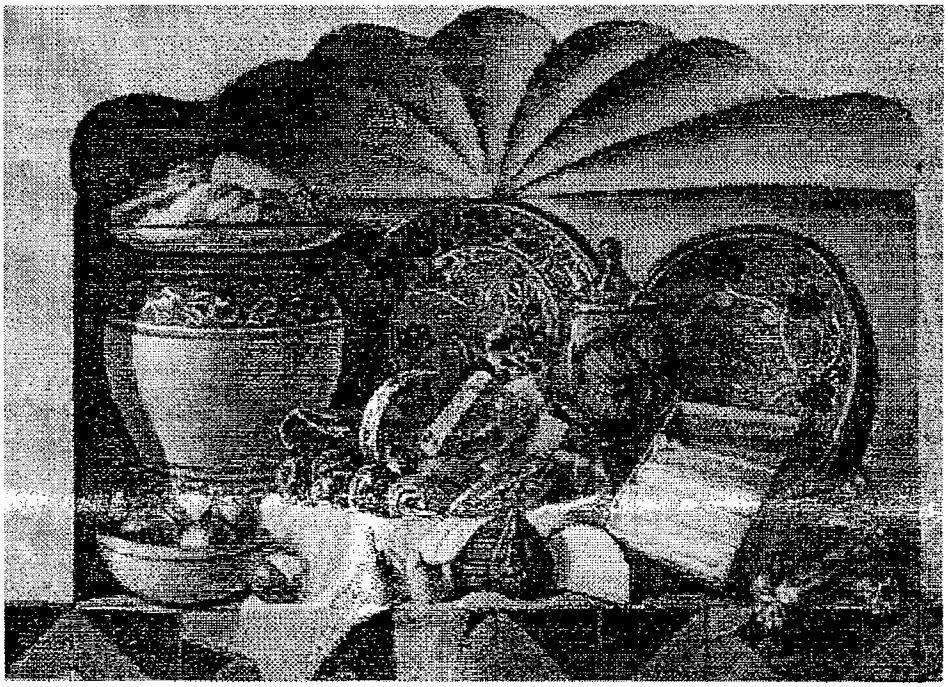
[71] CARRASCO PUENTE, Rafael. *Puebla: Azulejo mexicano. op. cit.*. p.91.
[72] GRONELLA DE' ANGELI, Alicia y DE' ANGELI, Jorge. *Gran Larousse de la Cocina Mexicana.* México, Editorial Larousse, 1993. vol. 1. p.170.

través del tiempo la dulcería típica fue invadida por influencias extranjeras, siendo desplazada y adoptada por el pueblo.

Cuando el pueblo comenzó a adquirir los dulces con mayor facilidad, algunos nombres de golosinas cambiaron y adoptaron nombres más populares por ejemplo: guayabate, rompemuelas, borrachitos, gaznates, cubiletes, yemitas de huevo, macarrón, palanquetas, chabacanate y chongos de mi compadre.

Lo llamativo de los dulces era sin duda alguna la presentación y decoración con los que eran acabados, "en la presentación de éstos no puede ser más elegante, sobria y a la vez plástica, y en la riqueza decorativa que sirve a los dulces para hacer resaltar imágenes escultóricas el contenido de cada fruto que sale de sus manos."[73]

[73] CARRASCO PUENTE, Rafael. *Puebla: Azulejo mexicano. op. cit.* p.88.



CAPÍTULO TRES

ANÁLISIS NUTRICIONAL

CAPITULO 3.
ANALISIS NUTRICIONAL.

En este apartado, daremos a conocer la importancia que tienen los dulces conventuales en cuanto a nutrientes se refiere. Pero para poder llegar a ese conocimiento, primero se elaboraron todas las recetas, ya que debido a la dificultad para interpretar las medidas *(manos, puños, chorritos),* se tuvo que analizar cuantos gramos o litros representa cada medida antigua.

Una vez obtenido los valores reales, se procede a la estandarización por el método del porcentaje, el cual, se utiliza en la preparación de alimentos en alta escala, es decir, con este método podemos saber cuántas piezas más se puedan conseguir a partir del rendimiento original. Éste método se realiza de la siguiente manera:

1. Se convierten los ingredientes a gramos.
2. Obtener el peso total de los ingredientes de la receta una vez que ya se hayan convertido a gramos.
3. Calcular el porcentaje a cada ingrediente a través de la fórmula:

$$F = \frac{\text{peso de cada ingrediente}}{\text{peso total}} = \%\text{ de cada ingrediente.}$$

Una vez que se conocen las medidas reales, el siguiente paso es el valorar nutricionalmente cada dulce, con el fin de dar a conocer que tan nutritivo es. Estos datos se obtienen a partir de tablas de valores nutricionales que especifican la cantidad de vitaminas, minerales, proteínas y grasas, que contiene cada alimento.

Por lo tanto, la nutrición es un elemento importante en nuestra vida, pues de ella dependemos para que contemos con una buena salud. Es por eso que en esta investigación quisimos abordar este tema de gran importancia, es decir, que analizaremos el valor nutricional de cada dulce con la finalidad de verificar que en realidad estos dulces del pasado, aportan más nutrientes favorables para nuestra salud que las golosinas industrializadas que hoy en día se conocen.

A. Elaboración de la receta.

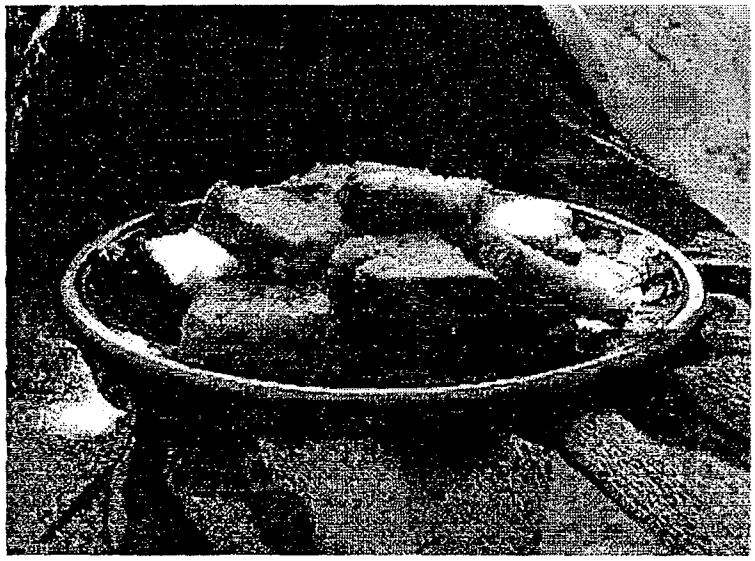
Soplillo de arroz.

"Móndese media libra de arroz y cuézase con nata, azúcar y un poco de sal; estando bien cocido pásese por el tamiz; colóquese éste puré en una cacerola con seis yemas de huevo, un poco de flor de naranja, corteza de limón con un poquito de manteca; añádase seis claras batidas con nieve. Hágase calentar el horno de campaña, úntese de manteca un molde, cuyos bordes se guarnecerán con una forja de papel para sostener el soplillo cuando suba. Se vaciará en el la composición y se colocara sobre la ceniza encendida. El horno debe tener calor moderado."

Nombre de la receta: **Soplillo de arroz**		
Rendimiento:15 piezas		**Temperatura:** 170 º C.
		Tiempo de elaboración: 90 minutos.
Ingredientes	**Cantidades**	**Modo de elaborarse:**
arroz leche azúcar huevos mantequilla harina esencia de vainilla sal	300 grs. 2 lts. 300 grs. 3 piezas 20 grs. 20 grs. 5 ml. 2.5 grs.	1.- Se pone a hervir el arroz con medio litro de leche y el azúcar, sin dejar de mover, conforme se vaya consumiendo la leche se le va agregando hasta que el arroz esté cocido. 2.- Una vez cocido el arroz se licúa y se pasa la coladera. 3.- El puré que se obtiene se vacía en una cacerola y se le agregan las yemas de los huevos y la esencia de vainilla. 4.- Las claras se baten a punto de turrón y se le vierte en la mezcla anterior de manera envolvente. 5.- Se engrasa y enharina un molde, se vierte la mezcla anterior y se mete una hora a 170 º C.
Equipo y utensilios: Batidora, licuadora, molde para hornear, cacerola, pala de madera, cuchara y colador.		

Análisis nutricional.

SOPLILLO DE ARROZ.



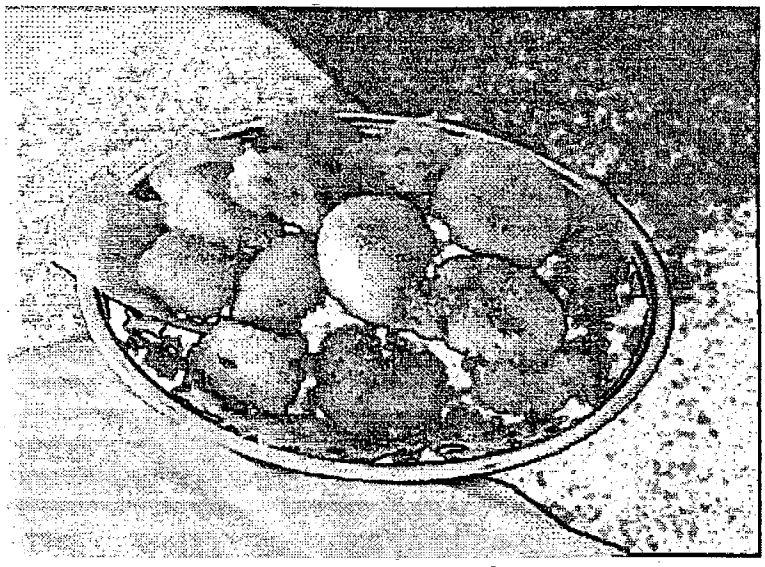
Suspiros de monja.

"Póngase en una cacerola dos cuartillos de agua, un poco de azúcar, un pedacito de manteca y corteza de limón; hágase cocer el agua hasta que haya tomado olor de limón: quítese el limón, póngase en el agua gran cantidad de harina con una mano, mientras que con la otra se está meneando todo con una cuchara; continúese espolvoreando hasta que la masa llegue a hacerse sumamente espesa, y sígase meneando hasta que esté enteramente cocida, lo que se conoce cuando, probándola no se percibe el gusto de la harina. se necesita al menos una media hora, y cuanto más cocida esté, es más ligera. La masa no se quemará si se tiene siempre cuidado de menearla. Retírese del fuego, échese un huevo en ella y continúese meneándola hasta que se incorpore a la pasta; añádase otra enseguida, y así sucesivamente hasta que sea manejable, batiendo y meneando siempre. Tómese enseguida con el mango de una cuchara gruesa pasta como una pequeña nuez, que se hará caer en el frito por medio de un sacudimiento fuerte en el borde de una sartén. Esta pasta se hincha y el interior queda vacío."

Nombre de la receta: **Suspiros de monja.**		
Rendimiento: 50 piezas		**Temperatura:** fuego medio.
		Tiempo de elaboración: 75 minutos.
Ingredientes	**Cantidades**	**Modo de elaborarse:**
agua azúcar manteca de cerdo cáscara de limón huevos aceite o manteca	500 ml. 60 grs. 5 grs. 1 pieza 5 piezas. el necesario para freír.	1.- En una cacerola se vierte el agua, la manteca y la corteza de limón. 2.- Se necesitan 5 minutos para que el agua tome el olor a limón. 3.- Se saca la corteza del limón y se vierte el harina poco a poco, moviendo constantemente con una pala de madera. 4.- Se deja cocer a fuego lento durante 30 minutos sin dejar de mover para evitar que se pegue. 5.- Pasados los 30 minutos se retira del fuego, añadiéndole los huevos uno a uno hasta que se incorporen en la pasta, sin dejar de mover. 6.- En una sartén se vierte el aceite o la manteca y cuando está hirviendo se echan bolitas de la masa. 7.- Cuando se infla la pasta y se ve dorada se retiran las bolitas y se ponen un plato con una servilleta para escurrir el exceso de grasa.
Equipo y utensilios: Cacerola, pala de madera, báscula, cuchillo, taza, cuchara, cucharita, sartén y servilletas.		

Análisis nutricional.

SUSPIRO DE MONJA



Piñonate.

"Se clarifican dos libras de azúcar y se le echan seis yemas de huevo; se pone a que dé unos hervores, y luego, se le echa media libra de piñón molido y un requesón molido; todo se revuelve y se le echa un polvo de canela y se le da punto de cajeta."

Nombre de la receta: **Almendrate.**

Rendimiento: 40 piezas		**Temperatura:** fuego bajo.
		Tiempo de elaboración: 60 minutos.
Ingredientes	**Cantidades**	**Modo de elaborarse:**
azúcar. huevos almendra requesón canela en polvo	900 grs. 6 piezas (yemas) 227 grs. 250 grs. 5 grs.	1.- Se pone la almendra a calentar con dos tazas de agua durante 5 minutos para quitarle la cáscara. 2.- Se clarifica el azúcar. 3.- Se le añaden las yemas sin quitar la cacerola de la lumbre. 4.- Se muele la almendra finamente y se mezcla con el requesón. 5.- Se vierte lo anterior a la cacerola sin dejar de mover. 6.- Se mueve durante 30 minutos sin quitarlo del fuego. 7.- Pasado este tiempo se retira de la lumbre y se deja enfriar a temperatura ambiente.
Equipo y utensilios: Cacerola, pala de madera, licuadora, cucharita y báscula.		

ALMENDRATE

Turrón de almendras.

"Se baten cuatro claras de huevo a punto de nieve; se pican seis onzas de almendras secas, que van echándose poco a poco, en el batido; en seguida se echa poco a poco el azúcar suficiente para que la pasta sea manejable, se aromatiza con esencia de limón, se pone en un mole, y se deja secar."

Nombre de la receta: **Turrón de almendras**		
Rendimiento: 24 piezas		**Temperatura:** 170 º C.
		Tiempo de elaboración: 45 minutos.
Ingredientes	**Cantidades**	**Modo de elaborarse:**
huevos almendras secas picadas azúcar	4 piezas (claras) 175 grs. 350 grs.	1.- En un bowl de vidrio se baten las claras apunto de turrón. 2.- Una vez obtenido el punto de turrón se le agregan las almendras picadas poco a poco. 3.- Después de haberle incorporado las almendras se vierte el azúcar poco a poco hasta obtener una mezcla manejable. 4.- Con una cuchara se toma parte de la mezcla y se pone en un molde para hornear forrado de papel encerado. 5.- Se hornea a 170 º C. durante 25 minutos.
Equipo y utensilios: Batidora, bowl de vidrio, molde para hornear y papel encerado.		

TURRON DE ALMENDRAS

Bizcochos de Santa Inés.

"A tres libras de harina, media de azúcar molida y tamizada, cinco huevos, dos claras y tres sin ellas, una libra de manteca y una taza de agua de tequezquite asentado. Se bate todo para que incorpore, se le revuelve la harina y se amasa se extiende con el palote y se cortan los bizcochos con molde de hoja de lata, y luego se llevan al horno."

Nombre de la receta: **Bizcochos de Santa Inés.**		
Rendimiento:150 piezas		**Temperatura:** 180 ° C.
		Tiempo de elaboración: 120 minutos.
Ingredientes	**Cantidades**	**Modo de elaborarse:**
harina azúcar glass huevos manteca de cerdo agua de tequezquite.	1300 grs. 227 grs. 5 piezas 454 grs. 250 ml.	1.- En la mesa de trabajo se forma una fuente con la harina, el azúcar glass. 2.- Se le agregan los huevos, el agua de tequezquite y la manteca de cerdo. 3.- Se mezcla todo con las manos hasta que quede perfectamente incorporado y la pasta no se pegue en la mesa. 4.- Se extiende la pasta con el rodillo y con un molde para galletas se corta la pasta. 5.- En una charola previamente engrasada y enharinada se van colocando los bizcochos. 6.- Se hornea durante 30 minutos.
Equipo y utensilios: Rodillo, mesa de trabajo, molde para galletas.		

BIZCOCHO DE SANTA INES

ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS

		SUSPIROS DE MONJA			
				(kg)	
Ingredientes	**Cant. Original**	**Gramos**	**Gr. Estandar**	**Cto. Unitario**	**Cto. Estandar**
agua	500 ml.	500 gr	.40	$ 11	.63
azúcar	60 gr.	60 gr.	.048	$ 6.75	.41
manteca	5 gr.	5 gr.	.004	$ 14.90	.74
limón	5 gr.	5 gr.	.004	$ 5.90	.20
harina	250 gr.	250 gr.	.201	$ 5.50	1.38
huevos	5 pzas.	420 gr.	.338	$ 10.20	4.28
TOTAL		1240 gr.	.995		7.64

Gastos indirectos
Gastos fijos
Sueldos y salarios

Rendimiento original: 50 pzas.

		SOPLILLO DE ARROZ			
				(kg)	
Ingredientes	**Cant. Original**	**Gramos**	**Gr. Estandar**	**Cto. Unitario**	**Cto. Estandar**
arroz	300 gr.	300 gr.	.078 gr.	$ 7.95	2.38
leche	3 lts.	3000 gr.	.78 gr.	$ 6	18
azúcar	300 gr.	300 gr.	.078 gr.	$ 6.75	2.02
sal	1/2 cdita	2.5 gr	.0006 gr.	$ 2.80	.007
vainilla	1 cda.	15 gr	.003 gr.	$ 3.95	.47
huevos	3 piezas	252 gr	.065 gr.	$ 10.20	2.57
TOTAL		3869.5 gr.	1.0064 gr.		25.62

Gastos indirectos
Gastos fijos
Sueldos y salarios

Rendimiento original: 15 pzas.

		ALMENDRATE			
				(kg)	
Ingredientes	**Cant. Original**	**Gramos**	**Gr. Estandar**	**Cto. Unitario**	**Cto. Estandar**
azúcar	900 gr.	900 gr.	.59	$ 6.75	6,075
almendra	227 gr.	227 gr.	.147	$ 60	13.62
requesón	250 gr.	250 gr.	.162	$ 20	5
canela en polvo	5 gr.	5 gr.	.003	$ 10	.05
huevos	6 piezas	152 gr.	.099	$ 10.20	5.10
TOTAL		1534 gr.	1,001		29.85

Gastos indirectos
Gastos fijos
Sueldos y salarios

Rendimiento original: 40 pzas.

		TURRON DE ALMENDRAS			
				(kg)	
Ingredientes	**Cant. Original**	**Gramos**	**Gr. Estandar**	**Cto. Unitario**	**Cto. Estandar**
huevos	4 piezas	202 gr.	.278	$ 10.20	2.06
almendras	174 gr.	174 gr.	.239	$ 60	10.44
azúcar	350 gr.	350 gr.	.482	$ 6.75	2.36
TOTAL		726 gr.			14.86

Gastos indirectos
Gastos fijos
Sueldos y salarios

Rendimiento original: 24 pzas.

		BIZCOCHO DE SANTA INES			
				(kg)	
Ingredientes	**Cant. Original**	**Gramos**	**Gr. Estandar**	**Cto. Unitario**	**Cto. Estandar**
harina	1300 gr.	1300 gr.	.536	$ 5.50	7.15
azúcar	230 gr.	230 gr.	.094	$ 6.75	1.56
manteca	454 gr.	454 gr.	.187	$ 14.90	6.76
tequezquite	20 gr.	20 gr.	.008	$ 6	.12
huevos	5 piezas	420 gr.	.173	$ 10.20	4.28
TOTAL		2424 gr.	.998		19.87

Gastos indirectos
Gastos fijos
Sueldos y salarios

Rendimiento original: 150 pzas.

VALOR NUTRICIONAL

Suspiros de monja	
Cantidad por ración	mg.
Calorías	26
Grasas	0.16
Proteínas	0.52
Colesterol	0.09
Carbohidratos	5.2
Fibra	0.02
Vitaminas	
A	0.004
C	0.077
Minerales	
Hierro	0.15
Calcio	1.6
Sodio	0.11
Potasio	4.9

La tabla anterior representa la cantidad de nutrientes que contiene este dulce debido a sus ingredientes que la componen.

El huevo es un alimento rico en proteínas y minerales puesto que contribuye a la dieta con sus valiosas cantidades de hierro, grasa, vitamina A, calcio entre otras.

El azúcar es una de las principales fuentes de energía, necesaria para realizar las actividades diarias.

Al igual que el azúcar, la harina es un alimento que nos provee de grandes cantidades de carbohidratos.

La manteca de cerdo nos provee de proteínas así como de colesterol.

El limón es un cítrico importante pues constituye una fuente importante de vitamina C así como de potasio, estos últimos intervienen en la prevención de enfermedades respiratorias así como a la transmisión de impulsos nerviosos y contracción muscular.

Soplillo de arroz	
Cantidad por ración	mg.
Calorías	199
Grasas	5.8
Proteínas	10.1
Colesterol	65.3
Carbohidratos	45
Fibra	0.39
Vitaminas	
A	195
C	1.98
Minerales	
Hierro	0.8
Calcio	253
Sodio	121
Potasio	369.3

El arroz es un cereal que tiene un bajo contenido de grasas y proteínas aunque tiene una cantidad considerable de potasio.
La leche es un producto básico para la alimentación del hombre pues contiene gran cantidad de nutrientes como grasas y proteínas así como el calcio que es un mineral que ayuda al fortalecimiento de huesos y dientes así como a la transmisión de impulsos nerviosos.
Los huevos como ya hemos dicho, es uno de los alimentos más completos que existen gracias a toda la cantidad de propiedades que contiene en su interior. como proteínas, vitaminas y minerales como el azufre el cual es importante para formar compuestos activos en los tejidos además de ser un componente del cartílago.
Azúcar: Carbohidrato indispensable para realizar actividades corporales.
Sal: Es un mineral que se encuentra presente en los fluidos corporales, es escencial para el equilibrio del agua y contracción muscular.

Almendrate	
Cantidad por ración	mg.
Calorías	167
Grasas	7.1
Proteínas	4.1
Colesterol	38
Carbohidratos	23
Fibra	0.41
Vitaminas	
A	19.4
C	0
Minerales	
Hierro	0.88
Calcio	65.4
Sodio	6.7
Potasio	56.11

Este dulce contiene:
Almendras.-Son oleaginosas que nos proveen de proteínas que son benéficas para la salud, además de que no contienen colesterol.
Huevos.-Las yemas son principalmente fuente de una gran cantidad de colesterol así de vitamina A, podriamos decir que es una rica fuente de nutrientes, mucho mas concentrada que la clara ya que contiene una tercera parte de agua, la sexta parte de proteína y minerales y vitaminas
Azúcar.-Es un carbohidrato que nos provee de energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias.
Requesón.-Es un derivado de la leche el cual está libre de grasa y aún mas de colesterol. Este producto es una fuente principal de calcio el cual es un mineral importante que interviene en la coagulación de la sangre y en la contracción muscular.

Turrón de almendra	
Cantidad por ración	mg.
Calorías	832
Grasas	40
Proteínas	3.2
Colesterol	0
Carbohidratos	15
Fibra	36
Vitaminas	
A	0
C	0
Minerales	
Hierro	0.3
Calcio	37.2
Sodio	0.289
Potasio	55.8

En la F.3 se dan a conocer las cantidades de minerales y nutrientes que contiene este dulce debido a sus ingredientes que la componen:
Clara: Es un alimento que abastece al cuerpo de proteínas así como de pequeñas cantidades de sales y de vitaminas. Como ya mencionamos, la clara contiene nueve proteínas.
Azúcar: Anteriormente ya hemos dicho que este alimento es un carbohidrato necesario para nuestra alimentación.
Almendra: Es un alimento que contiene altas cantidades de potasio que es un mineral indispensable para el funcionamiento nervioso.

Bizcocho de Santa Inés.	
Cantidad por ración	mg.
Calorías	69
Grasas	3.4
Proteínas	1.3
Colesterol	2.8
Carbohidratos	8.4
Fibra	0.025
Vitaminas	
A	32.75
C	0
Minerales	
Hierro	2.6
Calcio	4.3
Sodio	3.6
Potasio	11.7

Cada porción de este dulce contiene:
Harina de trigo: Este producto contiene el cereal mas importante para la dieta ya que contiene grandes cantidades de carbohidratos así como de elementos minerales y vitaminas.
Huevo: Este alimento completo provee al cuerpo de vitamina A importante para mantener la piel y vista sana además de contribuir a la reproducción y el buen estado de los dientes.
Un mineral importante es el hierro pues es un componente de la hemoglobina y de las enzimas que participan en los procesos que liberan energía.
Manteca: La manteca de cerdo provee a la dieta de grasa.
Azúcar: Carbohidrato necesario para realizar las funciones diarias.

CAPÍTULO CUATRO

APLICACIONES

CAPÍTULO 4
Aplicaciones

En este capítulo realizaremos nuestras aplicaciones a restaurantes y fondas que se encuentran en el primer cuadro de la ciudad de Puebla, con el fin de evaluar a cada dulce; con esta evaluación pretendemos conocer si nuestros objetivos son viables.

La evaluación se hará a través de una investigación de mercados, el cual se divide en varios pasos:

Objetivos generales, objetivos específicos.

Hipótesis.

Recolección de datos.

Cuestionario.

Trabajo de campo.

Tabulación.

Interpretación.

Gráficos.

Propuestas.

A partir de estos, realizaremos nuestra propuesta la cual pretenderá alcanzar nuestros objetivos.

A. Objetivo.

Promover dulces antiguos a través de encuestas, en los restaurantes y fondas que ofrezcan comida típica poblana, que se encuentren dentro del primer cuadro de la ciudad de Puebla, para rescatar la tradición poblana.

a.1 Objetivos específicos.

a) Rescatar la dulcería antigua poblana.
b) Promoverlos en restaurantes y fondas de comida típica poblana.
c) Realizar encuestas dentro de estos lugares, para verificar su aceptación.
d) Analizar los resultados para hacer la propuesta.

B. Determinación de hipótesis.

A través de esta investigación se comprobará que el rescate de dulces antiguos así como su promoción en restaurantes y fondas, tendrá una aceptación en el público que asista y consuma en estos lugares.

C. Método de recolección de datos.

El método que se utilizará para recopilar los datos para corroborar nuestra hipótesis será la entrevista personal por medio de un cuestionario. Consideramos que este método es el más adecuado porque es sencillo además permite la observación directa.

D. Determinación de muestra y universo.

El universo de restaurantes es 16:

- El Dorado.
- El Portal.
- Bajo el cielo de Jalisco.
- EL resguardo de los ángeles.
- La Guadalupana.
- Villa Rosa.
- Las Chinas de Puebla.
- Munich.
- Pepe Grillo.
- Cielito Lindo.
- Restaurant del Parián.
- El Balcón.
- La fonda de Santa Clara.
- Grill restaurant - bar.
- Lo Nuestro

El universo de fondas es de 8, donde se encuentran:

- La Poblanita.
- Bajo el cielo de Jalisco.
- La Bella.
- La Mexicana.
- La Concordia.
- Tupinamba.

- La Fonda.
- La Abuelita.

El método de muestreo que se utilizó en esta investigación fue probabilístico, del cual usamos el método aleatorio simple al azar, es decir, se colocaron los nombres de cada restaurant en una caja y, a ciegas se tomaron cuatro; con las fondas sucedió lo mismo, solo que se tomaron dos.

Del universo de restaurantes y fondas se tomó como muestra el 25%, que significa una cuarta parte del universo total y, este porcentaje es bastante aceptable debido a que el universo es demasiado pequeño.

Los restaurantes seleccionados fueron:

- El Dorado.
- Las Chinas de Puebla.
- Restaurant del Parían.
- Pepe Grillo.

Las fondas seleccionadas fueron:

- Bajo el cielo de Jalisco.
- La Bella.

E. CUESTIONARIO

Objetivo: Promover dulces antiguos a través de encuestas, en los restaurantes y fondas que ofrezcan comida típica poblana, que se encuentren dentro del primer cuadro de la ciudad de Puebla, para rescatar la tradición poblana.

Nombre de Restaurant/Fonda:_____

1.- Sexo____ Actividad/Ocupación_____

2.- ¿Le gustan los dulces típicos poblanos?
SI_____ NO____

¿Porqué?_____
_____

3.- De la muestra que le presentamos ¿qué dulce típico le gustó más y qué dulce le gustó menos?

Soplillo	1: No es agradable	2: Agrada un poco	3: Regular	4: Aceptable	5: Muy agradable
Suspiro	1: No es agradable	2: Agrada un poco	3: Regular	4: Aceptable	5: Muy agradable
Bizcocho	1: No es agradable	2: Agrada un poco	3: Regular	4: Aceptable	5: Muy agradable
Almendrate	1: No es agradable	2: Agrada un poco	3: Regular	4: Aceptable	5: Muy agradable
Turrón de almendras	1: No es agradable	2: Agrada un poco	3: Regular	4: Aceptable	5: Muy agradable

4.- ¿Había Ud. oído hablar de estos dulces?
SI____ NO____

Si su respuesta es afirmativa , especifique donde:_____

5.- ¿Considera el aspecto del dulce agradable?
SI____ NO____

¿Porqué?_____
_____

6.- ¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?

SI____ NO_____

¿Porqué?_____

_____

7.- ¿Considera los dulces típicos nutritivos?

SI____ NO_____

¿Porqué?_____

_____

8.- ¿Consume Ud. el dulce típico poblano como postre?

SI____ NO_____

9.- Indique Ud. el dulce típico poblano acostumbra Ud. comer después de la comida como postre.

_____

_____

10.- ¿Qué dulces típicos poblanos conoce Ud?. Marque honestamente con una cruz.

tortitas de Santa Clara	____	camote	____
macarrones	____	jamoncillo	____
cocadas	____	higo	____
alegría	____	canelones	____
alfeñique	____	merengue	____
muégano	____	borrachitos	____
dulce de leche	____	gaznate	____

F. Trabajo de campo.

Se entrevistaron a 16 personas, donde se le ofrecía una muestra de los dulces y, posteriormente se le aplicaba el cuestionario. Las entrevistas se dividieron de la siguiente manera:

Ocho encuestas para restaurantes, de los cuales, 4 se aplicaron de lunes a viernes y el resto sábados y domingos.

Ocho encuestas para fondas, de los cuales, 4 se aplicaron de lunes a viernes y, el resto sábados y domingos.

Se entrevistaron a ocho mujeres y a ocho hombres.

G. TABULACION DE RESTAURANTES.

2. ¿Le gustan los dulces típicos poblanos?

	Personas encuestadas
SI	8
NO	0
	8

2.a. ¿Por qué?

Sabor	5
Sabor y variedad	1
Tradición	1
valor artesanal y autént	1
	8

3. De la muestra que le presentamos, califique al dulce soplillo de arroz

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	0
Aceptable	4
Muy agradable	4
	8

3.a. De la muestra que le presentamos, califique al dulce suspiros de monja

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	2
Aceptable	5
Muy agradable	1
	8

3.b. De la muestra que le presentamos, califique al dulce bizcocho de Santa Inés:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	3
Muy agradable	4
	8

3.c. De la muestra que le presentamos, califique al dulce almendrate:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	3
Muy agradable	4
	8

3.d. De la muestra que le presentamos, califique al dulce turrón de almendras:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	3
Muy agradable	4
	8

4. ¿Había oído hablar de estos dulces?

SI	0
NO	8
	8

5. ¿Considera el aspecto del dulce agradable?

SI	8
NO	0
	8

5.a. ¿Por qué?

Sencillo y natural	1
Aspecto apetitoso	5
Buena presentación	1
Tradicional	1
	8

6. ¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?

SI	8
NO	0
	8

6.a. ¿Por qué?

Conservar la tradición	2
Otra opción	1
Por sabor	3
características de postre	1
costos bajos	1
	8

7. ¿Considera los dulces típicos nutritivos?

SI	4
NO	3
No sabe	1
	8

7.a. ¿Por qué?

SI:

Necesitamos el dulce	1
Ingredientes naturales	2
Tiene nutrientes	1
	4

NO:

Alto contenido de azúca	1
Ingredientes perjudicial	2
	3

NO SABE:	1
	8

8. ¿Consume el dulce típico poblano como postre?

SI	2
NO	2
A veces	4
	8

9. Indique Ud, el dulce típico que acostumbra a comer como postre?

canelones	1
tortitas de Santa Clara	3
camotes	2
cocadas	1
jamoncillo	1
	8

10. ¿Qué dulces típicos poblanos conoce?

	PERSONAS		%
DULCES TÍPICOS:	**conocen**	**no conocen**	**si conocen**
tortitas de Santa Clara	5	3	4.46
macarrón	6	2	5.35
cocada	8		7.14
alegría	7	1	6.25
alfeñique	3	5	2.67
muégano	8		7.14
dulce de leche	8		7.14
camote	8		7.14
jamoncillo	6	2	5.35
higo	8		7.14
canelones	4	4	3.63
merengue	7	1	6.25
borrachitos	5	3	4.46
gaznate	5	3	4.46
TOTAL	88	24	
No conocen	24		21.42
TOTAL	112		100

TABULACION DE FONDAS

2. ¿Le gustan los dulces típicos poblanos?

	Personas encuestadas
SI	8
NO	0
	8

2.a. ¿Por qué?

Sabor	5
Sabor y variedad	2
originalidad y sabor	1
	8

3. De la muestra que le presentamos, califique al dulce soplillo de arroz

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	3
Muy agradable	4
	8

3.a. De la muestra que le presentamos, califique al dulce suspiros de monja

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	1
Muy agradable	6
	8

3.b. De la muestra que le presentamos, califique al dulce bizcocho de Santa Inés:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	0
Aceptable	0
Muy agradable	8
	8

3.c. De la muestra que le presentamos, califique al dulce almendrate:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	4
Muy agradable	3
	8

3.d. De la muestra que le presentamos, califique al dulce turrón de almendras:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	2
Aceptable	1
Muy agradable	5
	8

4. ¿Había oído hablar de estos dulces?

SI	2
NO	6
	8

4.a. Si su respuesta fue afirmativa, especifique donde:

PUEBLA	1
CHIAPAS	1
	2

5. ¿Considera el aspecto del dulce agradable?

SI	8
NO	0
	8

5.a. ¿Por qué?

Llamativo	1
Limpieza	2
Aspecto apetitoso	3
Por sus formas	2
	8

6. ¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?

SI	8
NO	0
	8

6.a. ¿Por qué?

Nuevas opciones	3
Variedad	1
Tradición	2
Buen sabor	2
	8

7. ¿Considera los dulces típicos nutritivos?

SI	7
NO	1
	8

7.a. ¿Por qué?

SI:	
Por los ingredientes	7
NO:	
Por que es una golosina	1
	8

8. ¿Consume el dulce típico poblano como postre?

SI	3
NO	4
A veces	1
	8

9. Indique Ud, el dulce típico que acostumbra a comer como postre?

camotes	2
buñuelo	1
jamoncillo	1
dulce de leche	1
	5
NO CONSUMEN	3
	8

10. ¿Qué dulces típicos poblanos conoce?

	PERSONAS		%
DULCES TIPICOS	**conocen**	**no conocen**	**si conocen**
tortitas de Santa Clara	6	2	5.35
macarrón	5	3	4.46
cocada	8		7.14
alegría	8		7.14
alfeñique	2	6	1.78
muégano	6	2	5.35
dulce de leche	8		7.14
camote	8		7.14
jamoncillo	7	1	6.25
higo	8		7.14
canelones	3	5	2.67
merengue	8		7.14
borrachitos	5	3	4.46
gaznate	4	4	3.63
TOTAL	86	26	
NO CONTESTARON	26		23.21
TOTAL	112		100

TABULACION GENERAL

2. ¿Le gustan los dulces típicos?

SI	16
NO	0
	16

2.¿Por qué?

sabor	10
sabor y variedad	3
tradición y variedad	1
originalidad y sabor	1
valor artesanal y autént	1
	16

3. De la muestra que le presentamos califique al soplillo de arroz:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	7
Muy agradable	8
	16

3. De la muestra que le presentamos califique al suspiro de monja:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	3
Aceptable	6
Muy agradable	7
	16

3. De la muestra que le presentamos califique al bizcocho de Santa Inés:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	1
Aceptable	3
Muy agradable	12
	16

3. De la muestra que le presentamos califique al almendrate:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	2
Aceptable	7
Muy agradable	7

3. De la muestra que le presentamos califique al turrón de almendras:

No agrada	0
Agrada poco	0
Regular	3
Aceptable	4
Muy agradable	9
	16

4.¿Había oído hablar de estos dulces?

SI	2
NO	14
	16

4. Si su respuesta es afirmativa, especifique donde:

Puebla	1
Chiapas	1
	2

5. Considera el aspecto del dulce agradable?

SI	16
NO	0
	16

5.¿Por qué?

sencillo y natural	1
aspecto apetitoso	8
buèna presentación	1
tradicional	1
llamativo	1
formas	2
limpieza	2
	16

6.¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?

SI	16
NO	0
	16

6.¿Por qué?

conservar la tradición	4
otra opción	4
por sabor	5
características de postre	1
costo bajo	1
variedad	1
	16

7.¿Considera los dulces típicos nutritivos?

SI	11
NO	4
NO SABE	1
	16

7.¿Por qué sí?

necesitamos el dulce	1
ingredientes naturales	9
contiene nutrientes	1
	11

7.¿Por qué no?

alto contenido de azúca	1
ingredientes perjudiciale	2
solo es una golosina	1
NO SABE	1
	5

8.¿Consume Ud, el dulce típico poblano como postre?

SI	5
NO	6
A VECES	5
	16

9. Indique el dulce que acostumbra a comer como postre:

canelones	1
tortitas de Santa Clara	3
camote	4
cocada	1
jamoncillo	2
buñuelo	1
dulce de leche	1

10.¿Qué dulces típicos conoce Ud.?

DULCES TIPICOS:	PERSONAS		%
	conocen	no conocen	si conocen
tortitas de Santa Clara	11	5	4.91
macarrón	11	5	4.91
cocada	16		7.14
alegría	15	1	6.7
alfeñique	5	11	2.23
muégano	14	2	6.25
dulce de leche	16		7.14
camote	16		7.14
jamoncillo	13	3	5.81
higo	16		7.14
canelones	7	9	3.12
merengue	15	1	6.7
borrachitos	10	6	4.46
gaznate	9	7	4.03
total	174	50	77.68
No lo conocen	50		22.32
TOTAL	224		100

H. Interpretación de datos.

"RESTAURANTES"

En esta primera parte, las encuestas fueron realizadas en restaurantes de Lunes a Domingo, donde se entrevistaron a hombres y mujeres por igual, encontrándose los siguientes resultados:

a) De la pregunta número dos, todos contestaron que sí les gustan los dulces típicos principalmente por sabor, por variedad, valor artesanal y tradición.

b) En la pregunta tres los dulces fueron calificados de la siguiente manera:

Soplillo de arroz:	4 personas lo calificaron como muy agradable.
Bizcocho de Santa Inés:	4 personas lo calificaron como muy agradable.
Almendrate:	4 personas lo calificaron como muy agradable.
Turrón de almendras:	4 personas lo calificaron como muy agradable.
Suspiro de monja:	5 personas lo calificaron como aceptable.

c) En la pregunta cuatro, todos contestaron que nunca habían oído acerca de estos dulces.

d) De la pregunta cinco todos contestaron que sí es agradable el aspecto del dulce debido que es sencillo y natural, aspecto apetitoso, buena presentación y representa tradiciones.

e) En la pregunta seis, las ocho personas entrevistadas respondieron que si les gustaría que se ofreciera como postre en ese lugar, puesto que significa conservar la tradición del dulce típico, además de tener buen sabor, reúne las características de un postre además de tener costos bajos.

f) De la pregunta siete, cuatro de los ocho encuestados dijeron que sí son nutritivos gracias a los nutrientes que contienen los ingredientes naturales con los

que están hechos, mientras que tres contestaron que definitivamente no son nutritivos por el alto contenido de grasa y azúcar y porque tienen ingredientes perjudiciales para la salud.

g) En la pregunta ocho, dos personas dijeron que sí lo consumían como postre y dos dijeron que no, en tanto que cautro contestaron que suelen consumirlo a veces.

h) Los dulces que más se consumen como postre están: canelones, el camote, cocada, las tortitas de Santa Clara y el jamoncillo.

i) En la última pregunta la mayoría dijo conocer todos las opciones de dulces que se les sugería, excepto por el alfeñique y por los canelones que fueron los dulces más desconocidos.

"FONDAS"

La segunda parte son las encuestas realizadas en fondas, donde se entrevistaron a hombres y mujeres por igual encontrándose los siguientes resultados:

a) De la pregunta dos todos dijeron que sí les gustan los dulces típicos poblanos por sabor principalmente, seguido por la variedad y por la originalidad.

b) En la pregunta tres los dulces se calificaron de la siguiente manera:

Bizcocho de Santa Inés:	8 personas lo calificaron como muy agradable.
Suspiro de monja:	6 personas lo calificaron como muy agradable.
Turrón de almendras:	5 personas lo calificaron como muy agradable.
Soplillo de arroz:	4 personas lo calificaron como muy agradable.
Almendrate:	4 personas lo calificaron como aceptable.

c) En la pregunta cuatro, seis de los ocho encuestados dijeron que nunca habían escuchado a cerca de los dulces, y dos personas dijeron que sí habían oído acerca de ellos en el estado de Puebla y Chiapas.

d) De la pregunta cinco, todos dijeron sí que tienen un aspecto agradable debido a su aspecto apetitoso así como la limpieza y sus formas.

e) En la sexta pregunta todos contestaron que sí les gustaría que se ofreciera como postre debido a su variedad, nuevas opciones, a su sabor y a la tradición que representan.

f) De la pregunta siete, siete de los ocho dijeron que sí nutritivos por los ingredientes que lo componen. Mientras que uno dijo que no son nutritivos por ser una golosina.

g) En la pregunta ocho, tres personas dijeron que sí lo consumen, cuatro respondieron que no lo consumían y otras una persona contestaó que a veces lo consume.

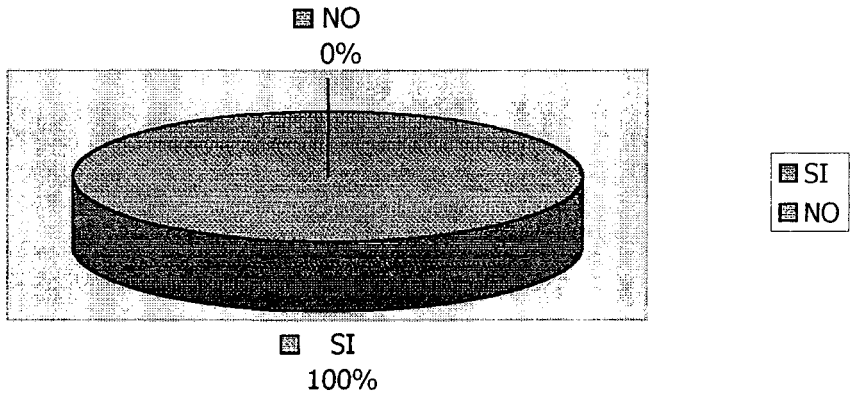
h) Los dulces que dijeron que más consumían fueron: camotes, jamoncillo, dulce de leche y buñuelos.

i) En la décima pregunta la mayoría contestó que si conocían a todas las opciones de dulces, excepto por: canelones y alfeñiques.

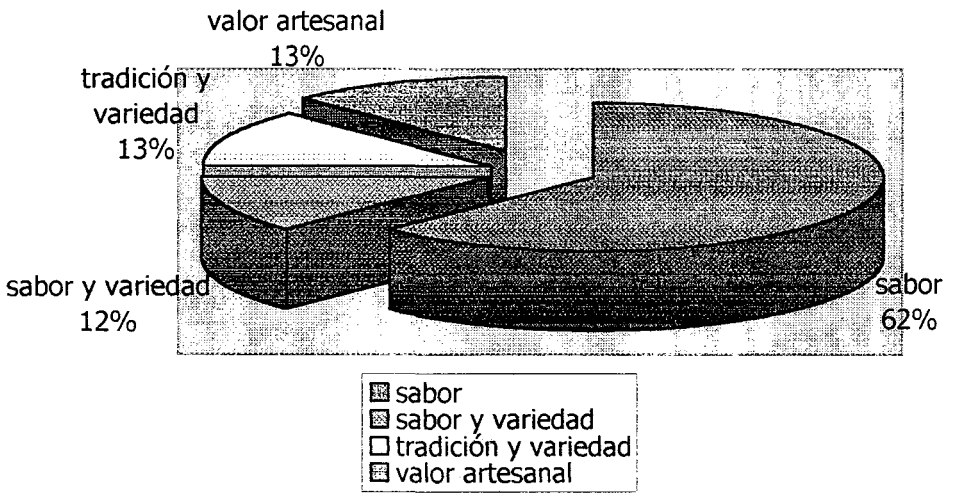
I. GRAFICOS

RESTAURANTES

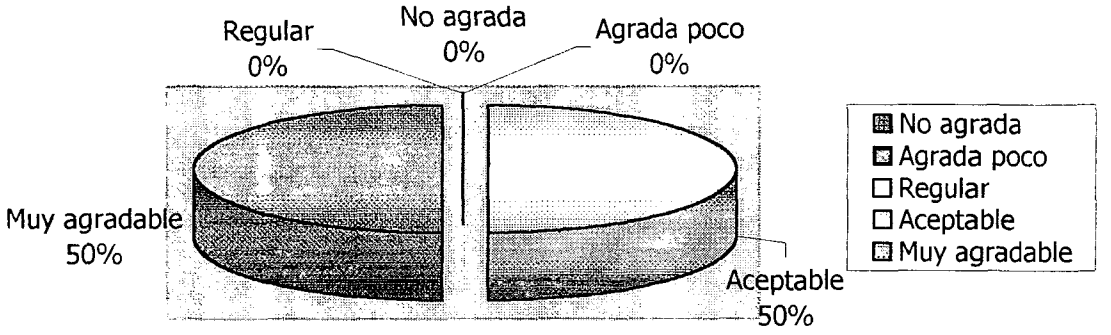
2. ¿Le gustan los dulces típicos poblanos?



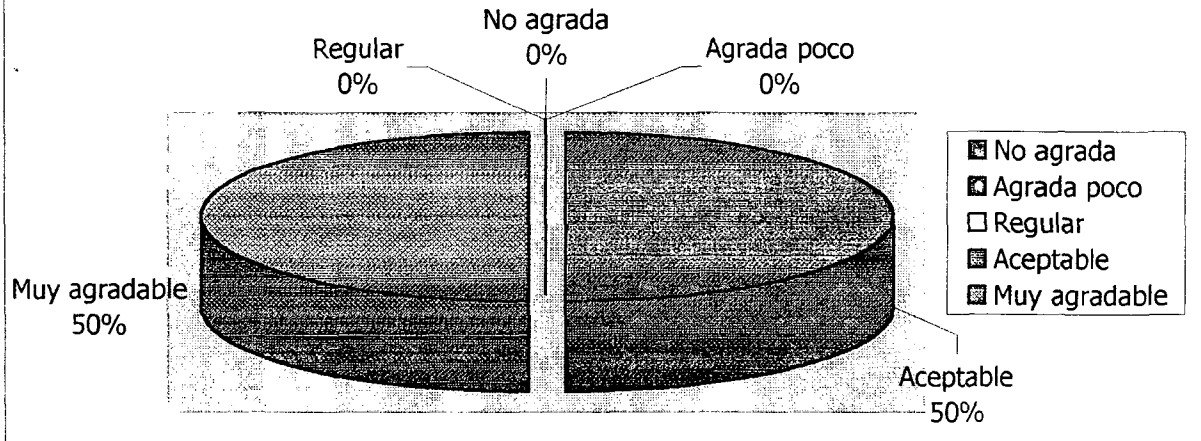
2.¿Por qué?



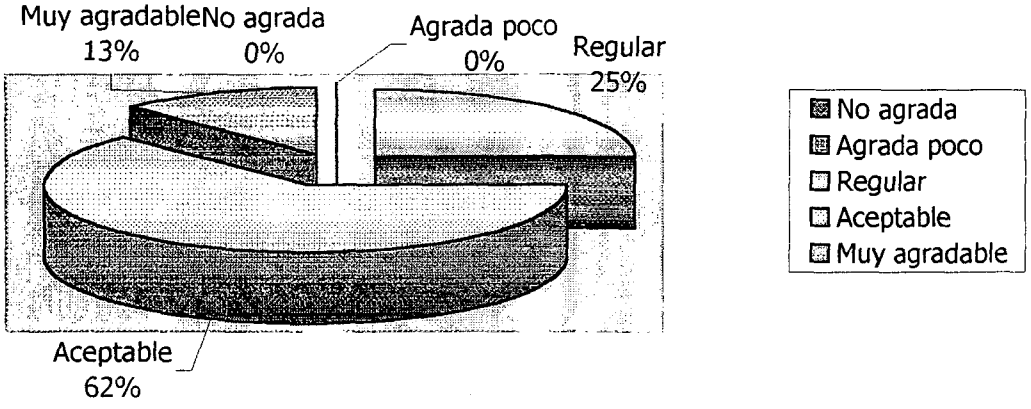
3.De la muestra que le presentamos califique al dulce soplillo de arroz:



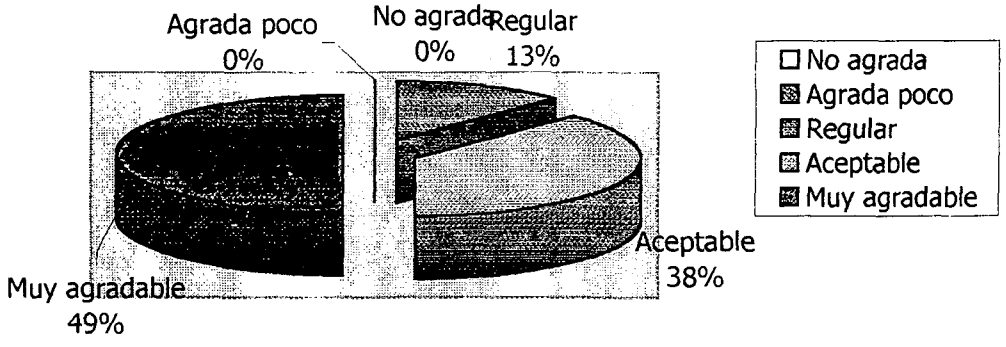
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce suspiro de monja:



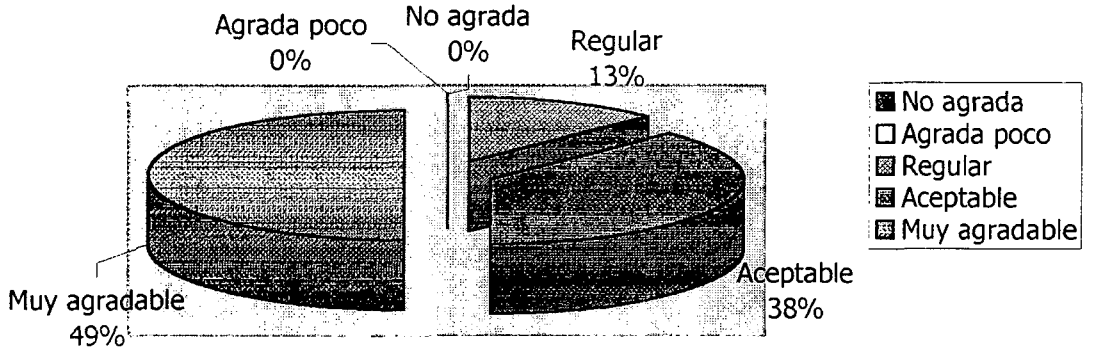
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce bizcocho de Santa Inés:



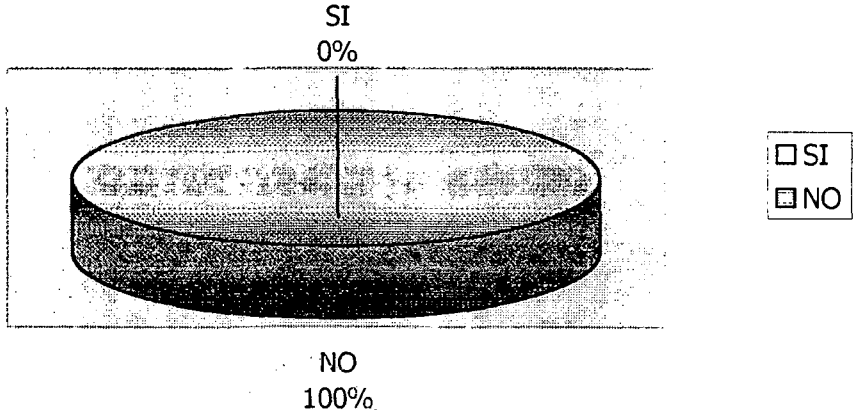
3. De la muestra que le presentamos, califique al dulce almendrate:



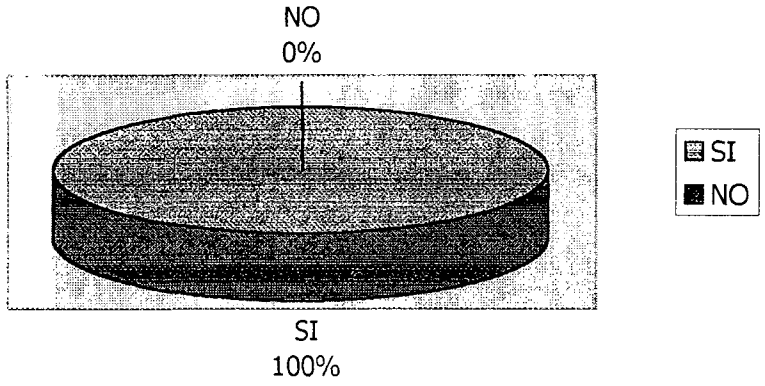
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce turrón de almendras:



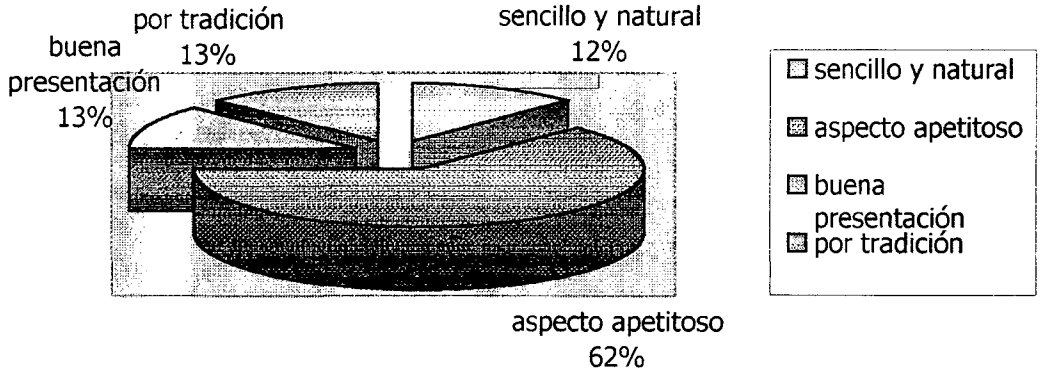
4. ¿Había oído hablar de estos dulces?



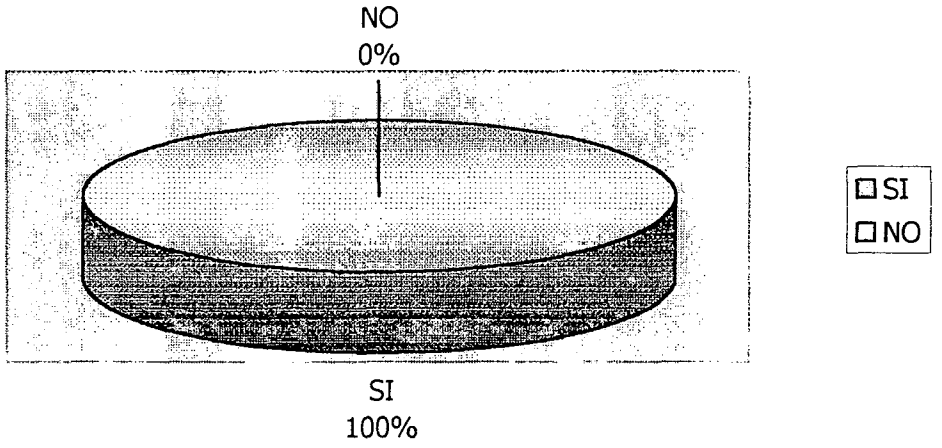
5.¿Considera el aspecto del dulce agradable?



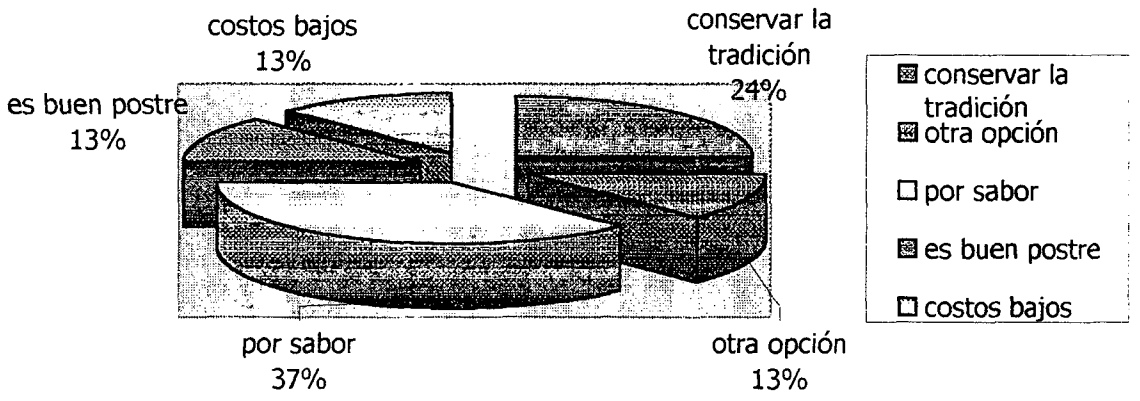
5.¿Por qué?



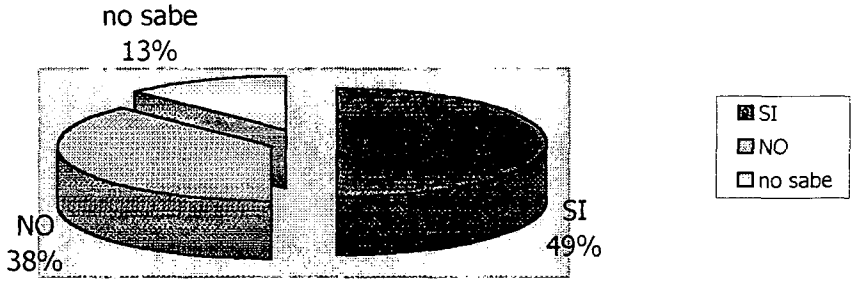
6.¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?



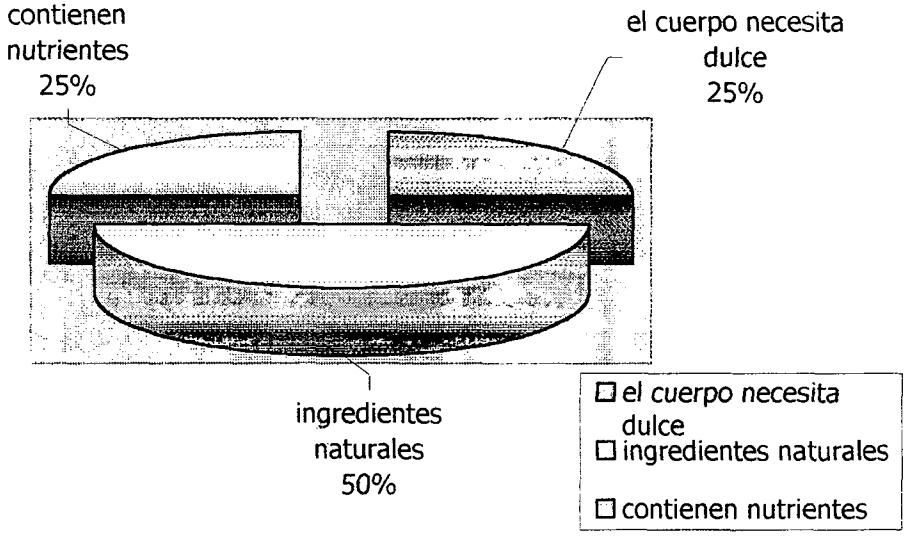
6.¿Por qué?



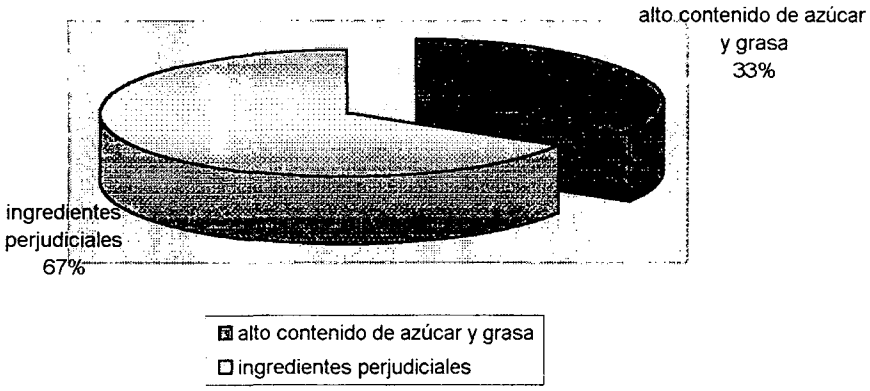
7.¿Considera los dulces típicos nutritivos?



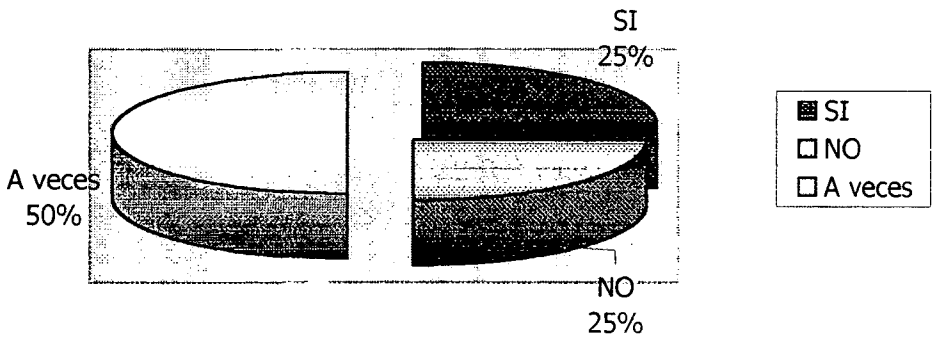
7.¿Por qué sí?



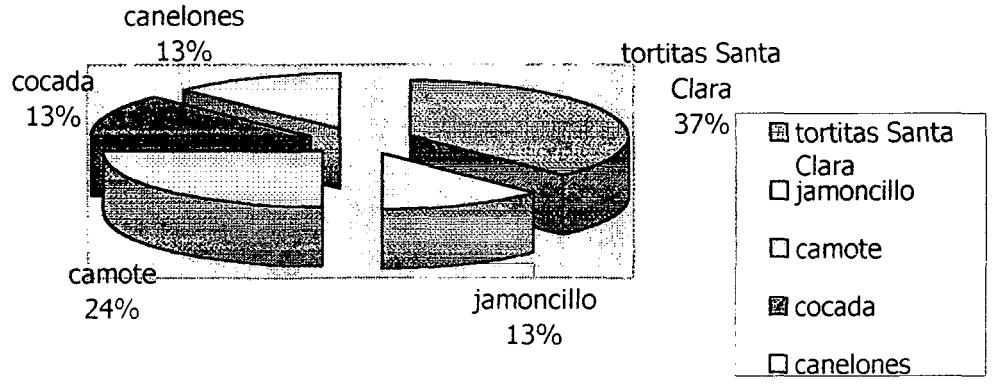
7.¿Por qué no?



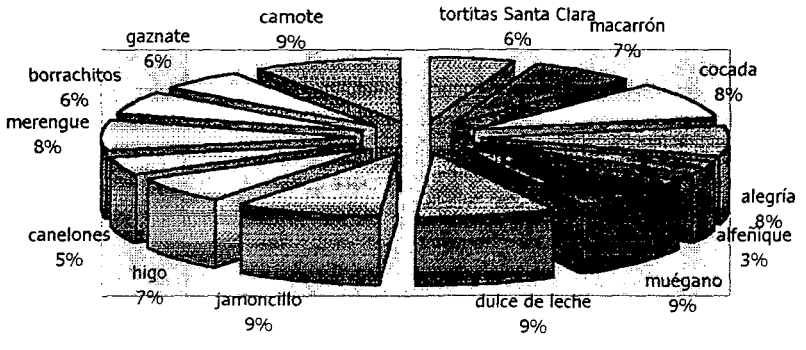
8.¿Consume Ud. el dulce típico poblano como postre?



9.Indique Ud. el dulce típico que acostumbra comer como postre:

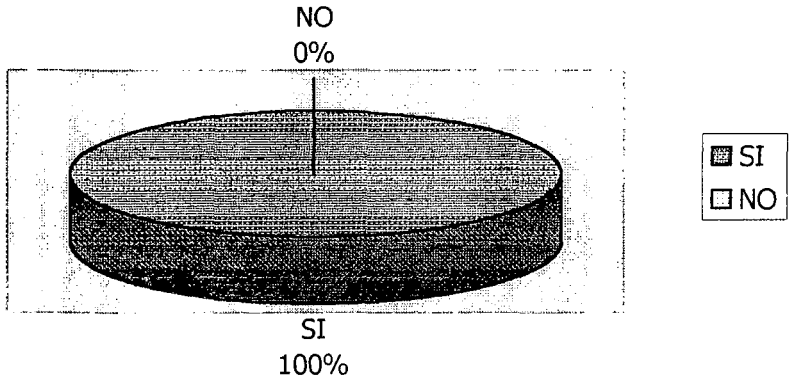


10.¿Qué dulce típico conoce Ud.?

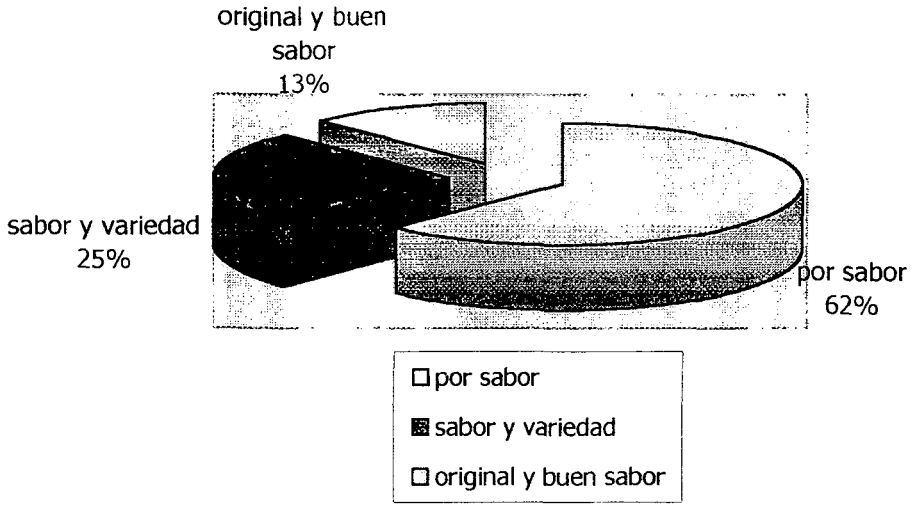


- tortitas Santa Clara
- macarrón
- cocada
- alegría
- alfeñique
- muégano
- dulce de leche
- jamoncillo
- higo
- canelones
- merengue
- borrachitos
- gaznate
- camote

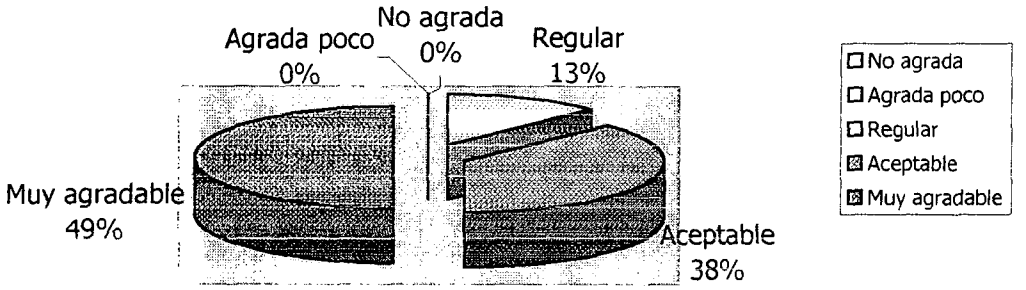
2.¿Le gustan los dulces típicos poblanos?



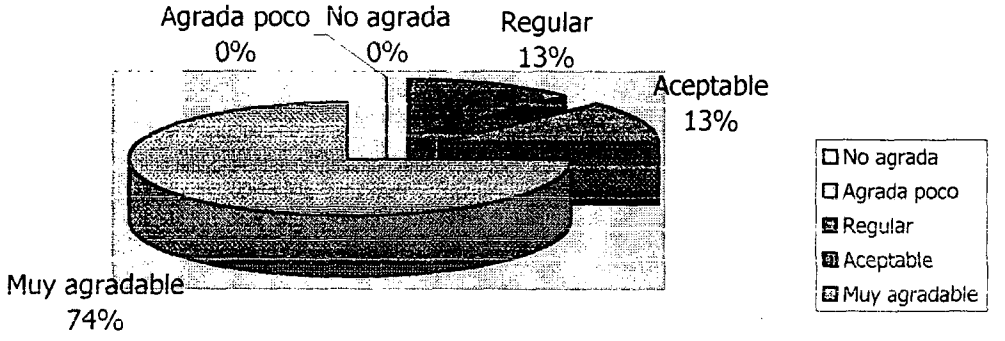
2.¿Por qué?



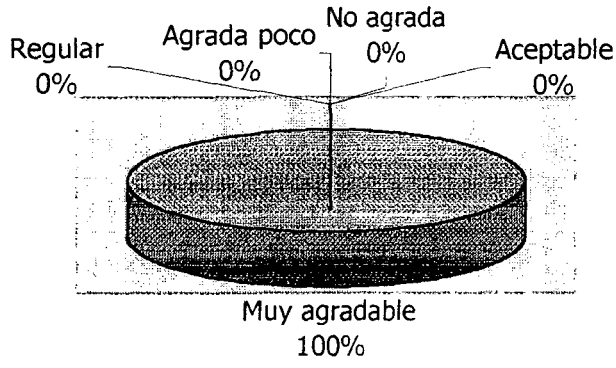
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce soplillo de arroz:



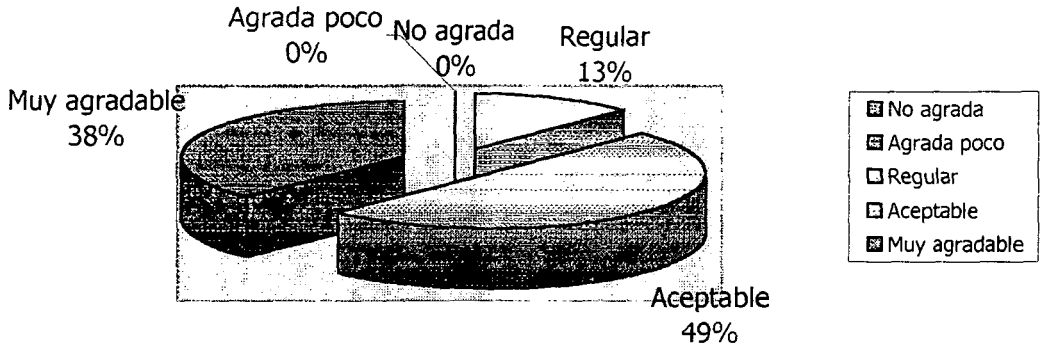
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce suspiro de monja:



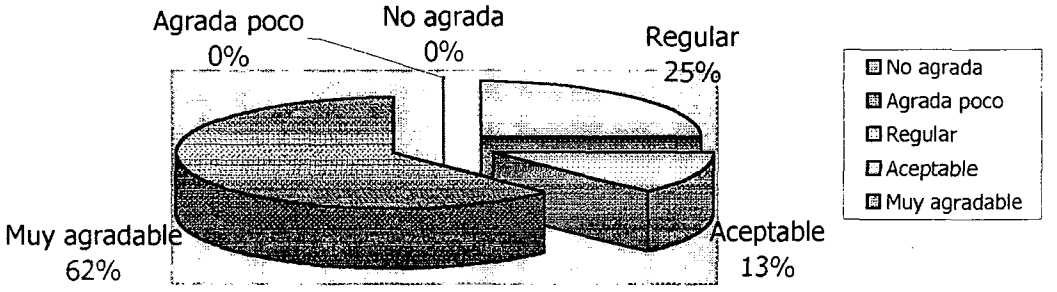
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce bizococho de Santa Inés:



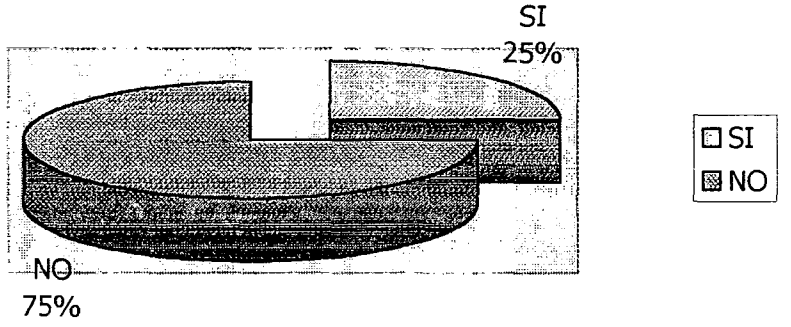
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce almendrate:



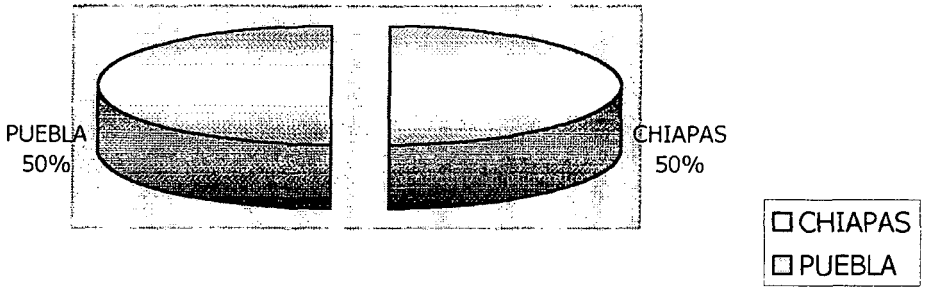
3.De la muestra que le presentamos, califique al dulce turrón de almendras:



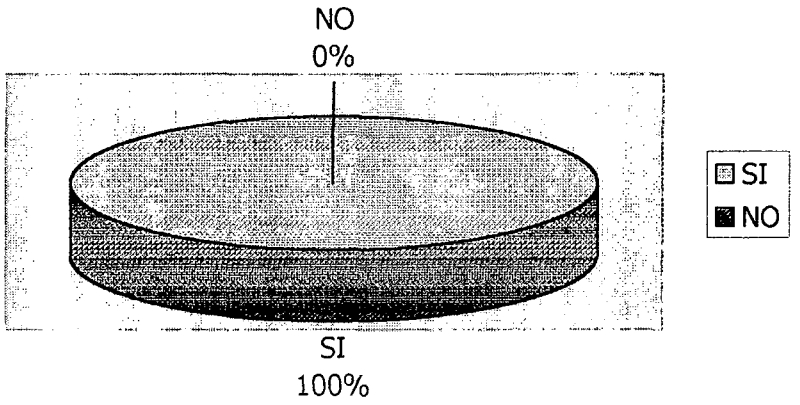
4.¿Había oído hablar de estos dulces?



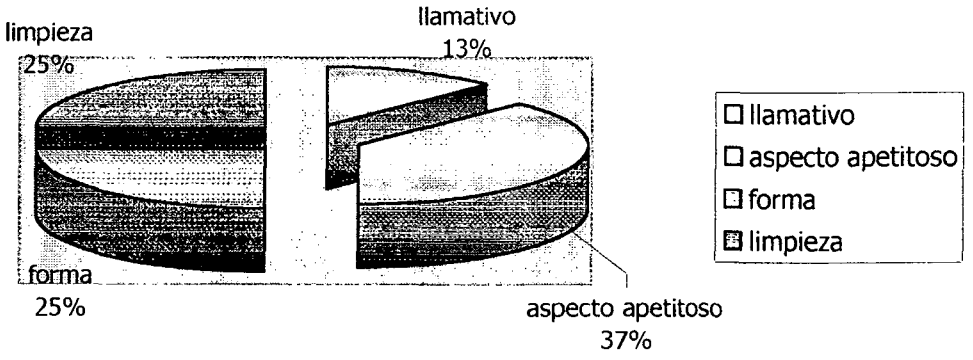
4.Si su respuesta es afirmativa, especifique donde:



5.¿Considera el aspecto del dulce agradable?

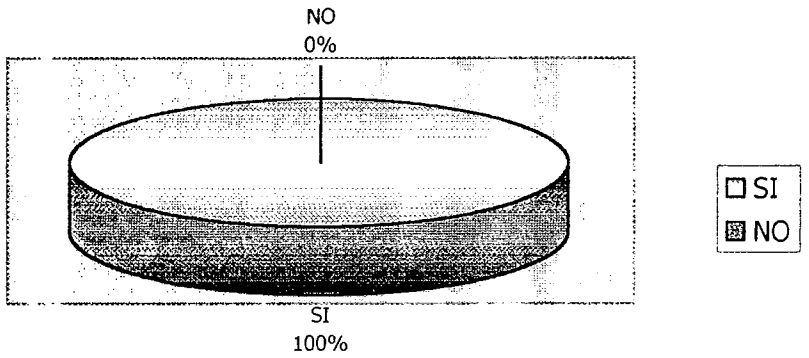


5.¿Por qué?

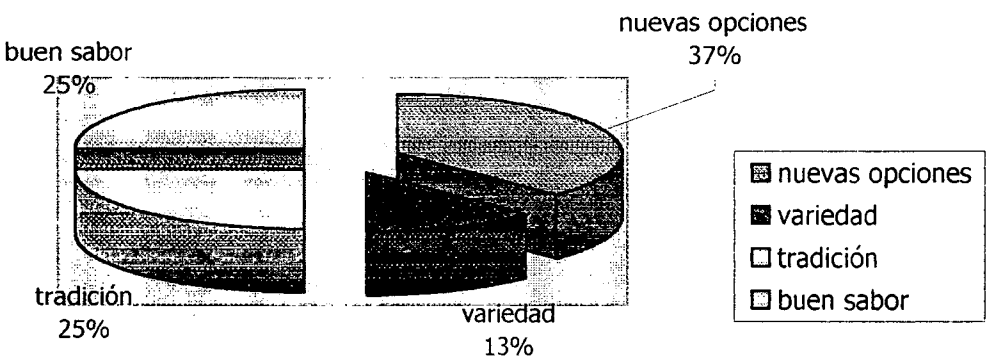


FONDAS

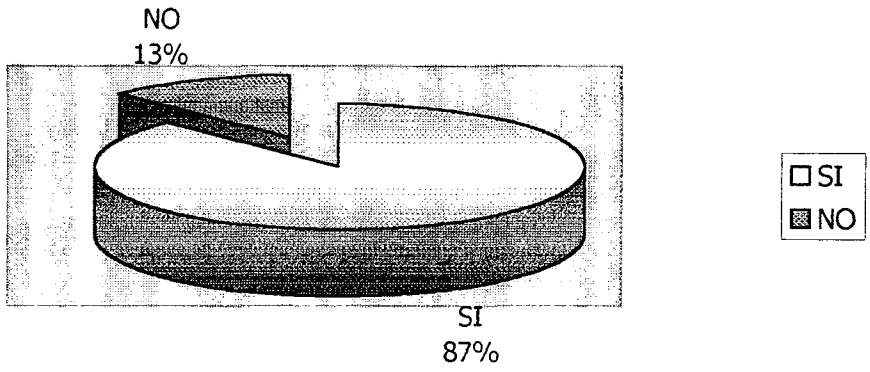
6.¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?



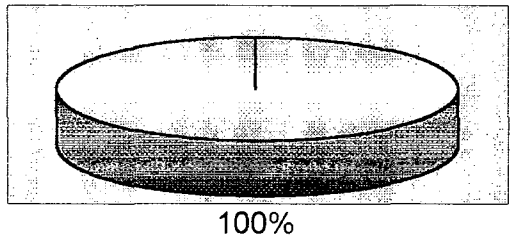
6.¿Por qué?



7.¿Considera los dulces típicos nutritivos?

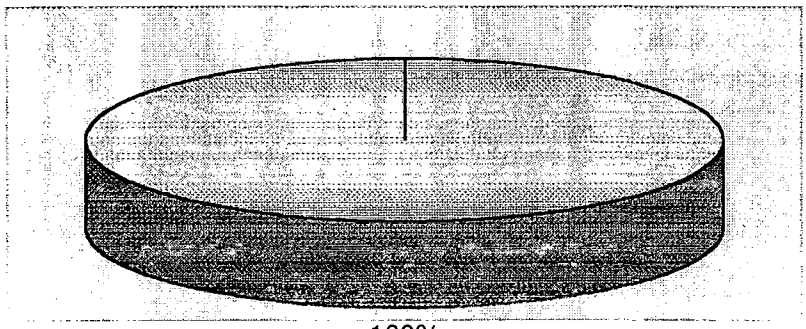


Sí son nutritivos:



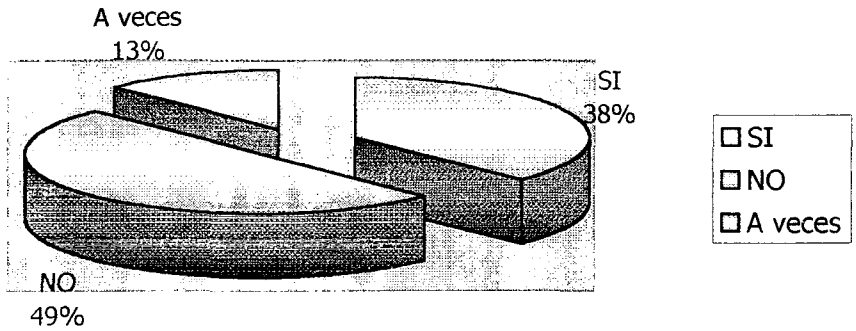
NOTA: De las ocho personas entrevistadas, siete dijeron que los dulces típicos sí son nutritivos, debido a los ingredientes que los componen.

Las dos personas que consideran que no es nutritivo , dijeron que es una golosina:

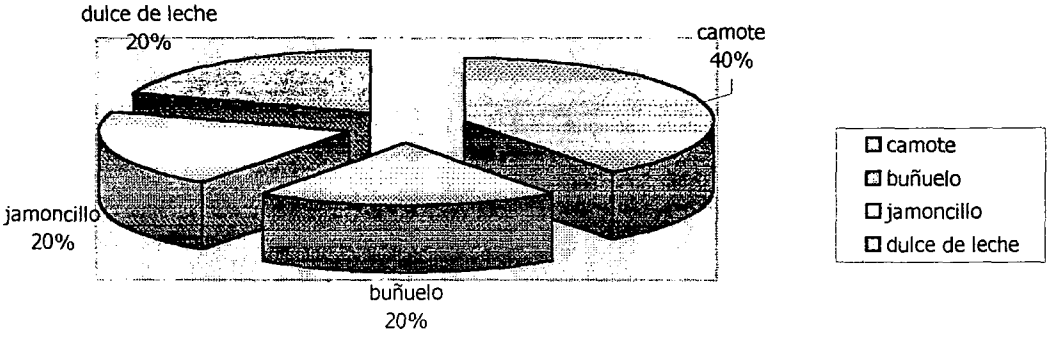


100%

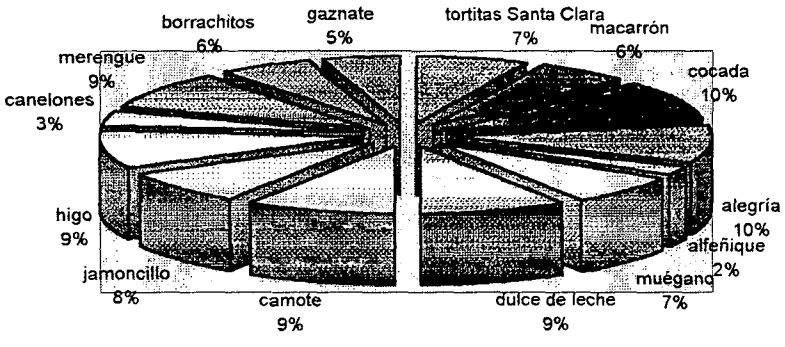
8.¿Consume Ud. el dulce típico poblano como postre?



9.Indique el dulce típico poblano que acostumbra comer como postre:

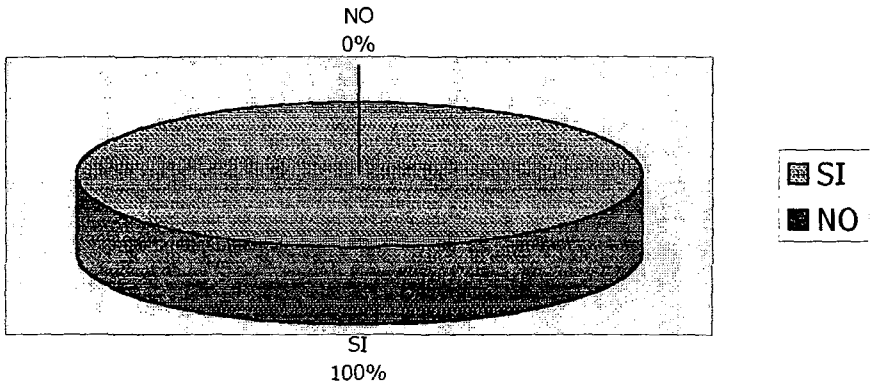


10.¿Qué dulce típico conoce Ud.?

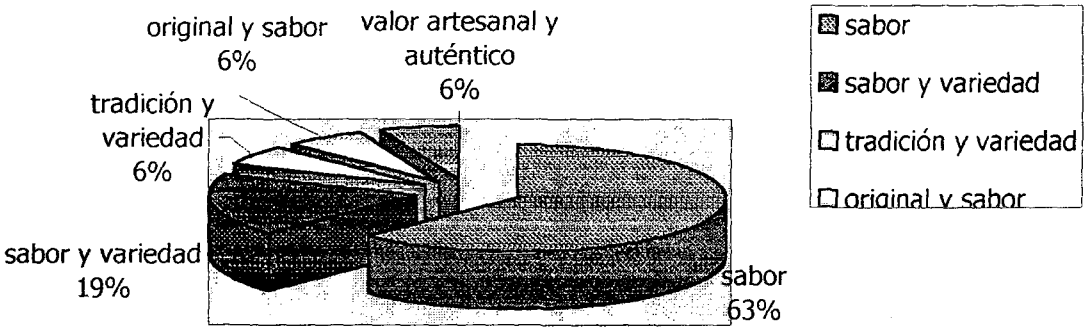


GENERAL

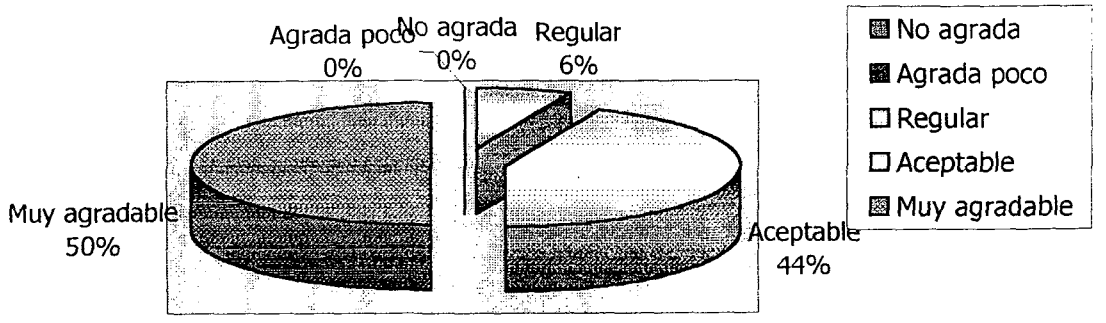
2.¿Le gustan los dulces típicos poblanos?



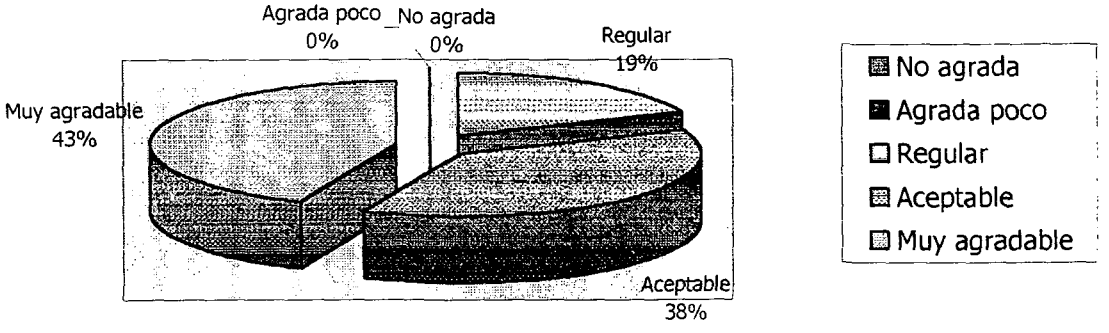
2.¿Por qué?



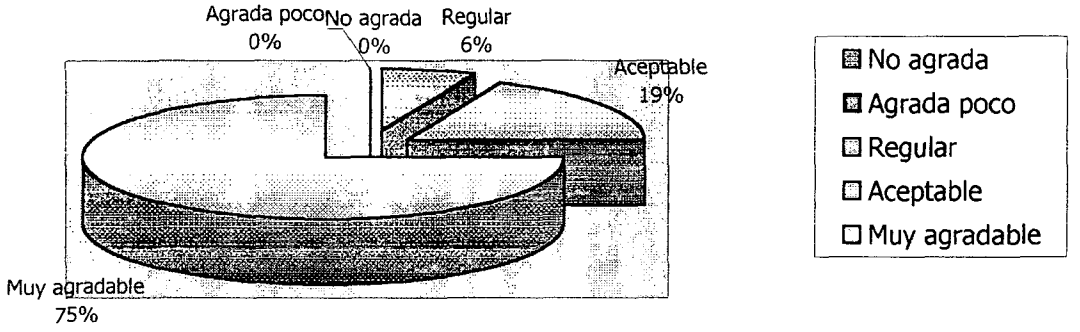
3. De la muestra que le presentamos, califique al soplillo de arroz:



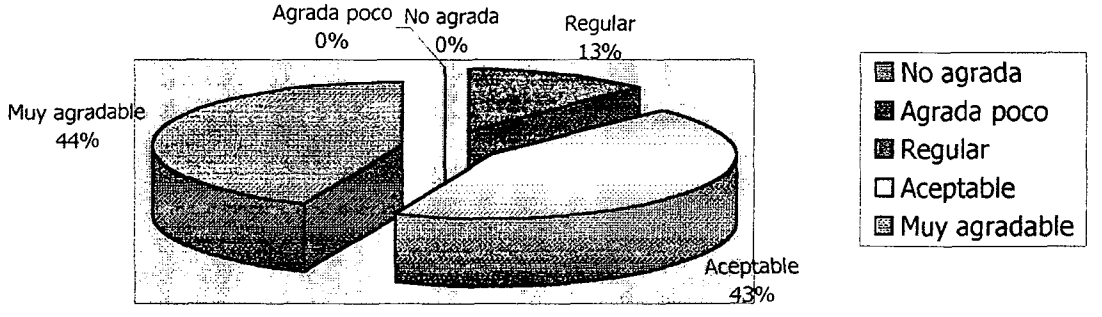
3. De la muestra que le presentamos, califique al suspiro de monja:



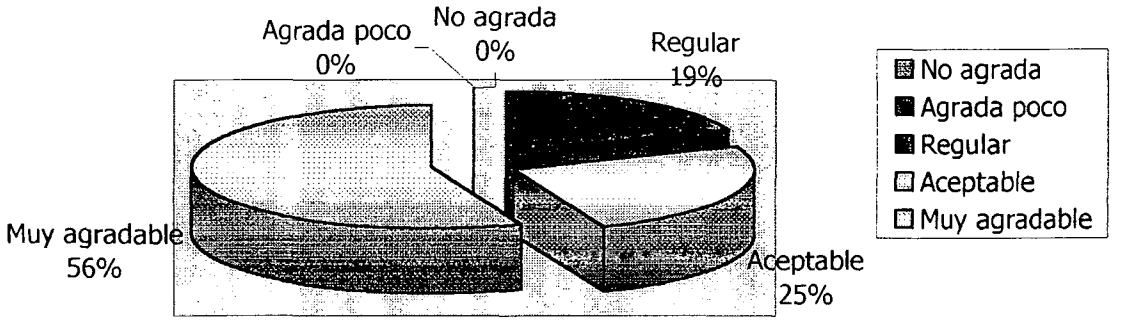
3. De la muestra que le presentamos, califique al bizcocho de Santa Inés:



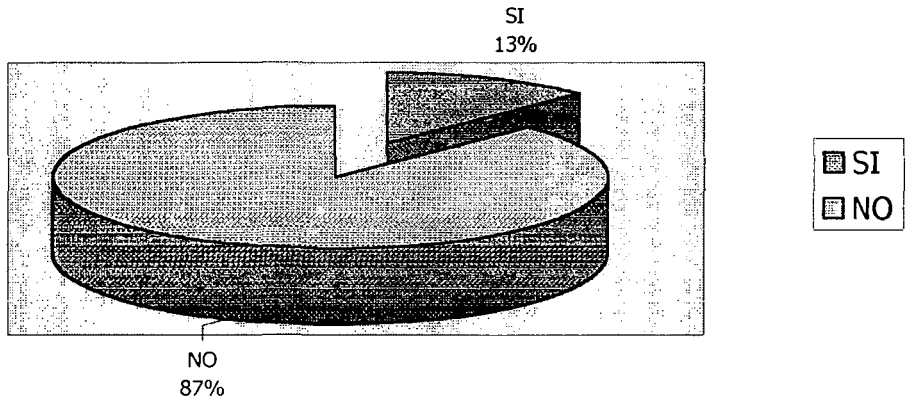
3. De la muestra que le presentamos, califique al dulce almendrate:



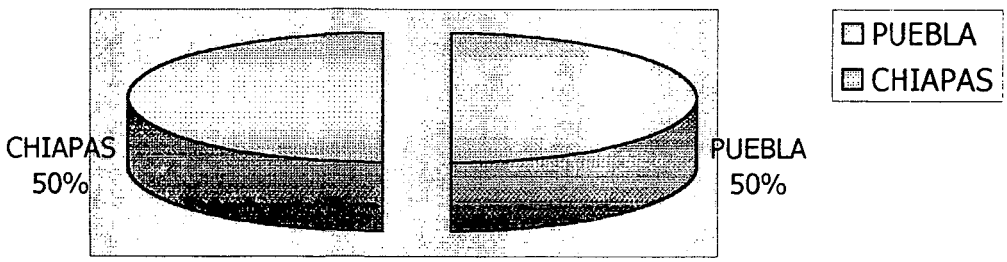
3. De la muestra que le presentamos, califique al turrón de almendras:



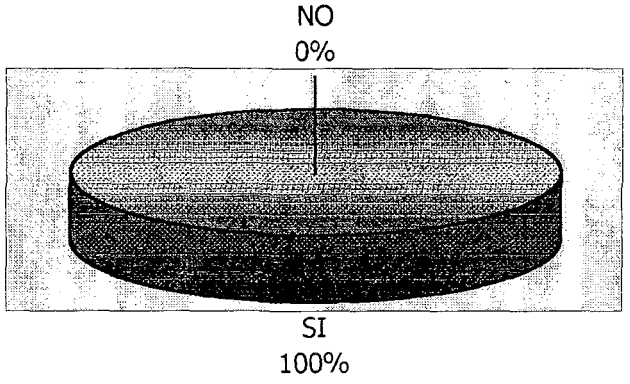
4.Había oído hablar de estos dulces?



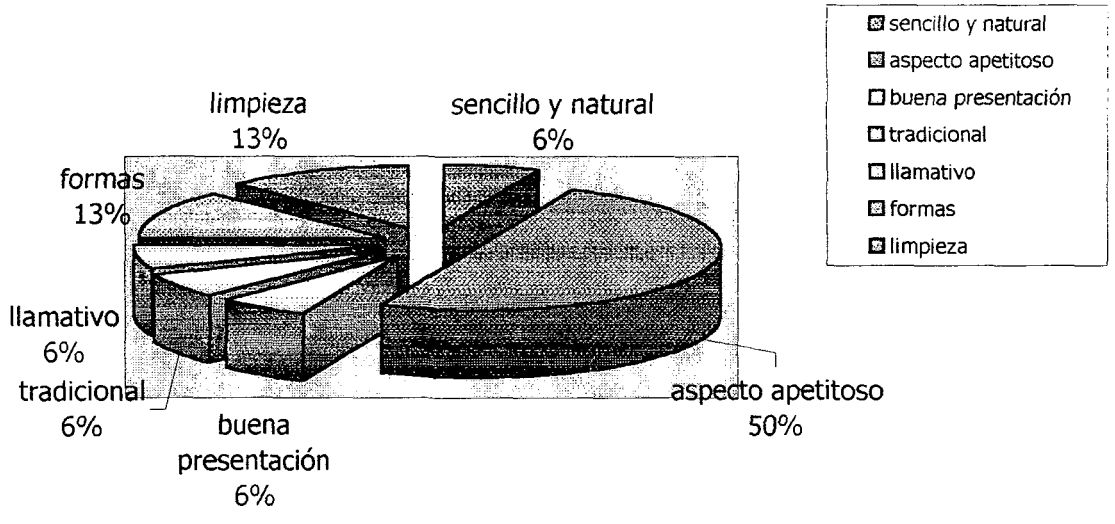
4.Si su respuesta es afirmativa, especifique donde:



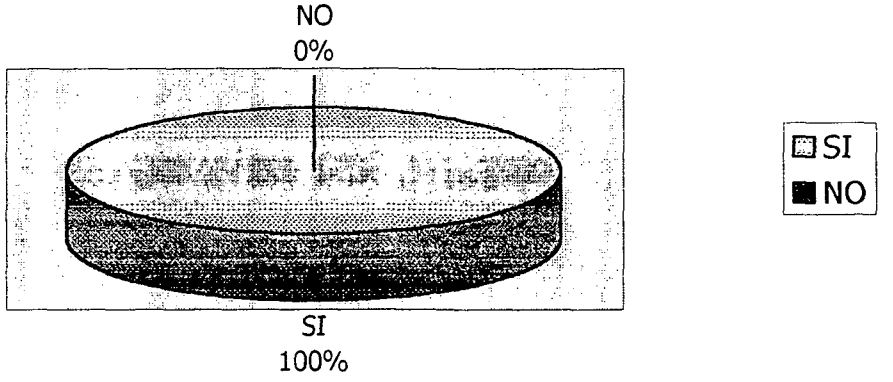
5.¿Considera el aspecto del dulce agradable?



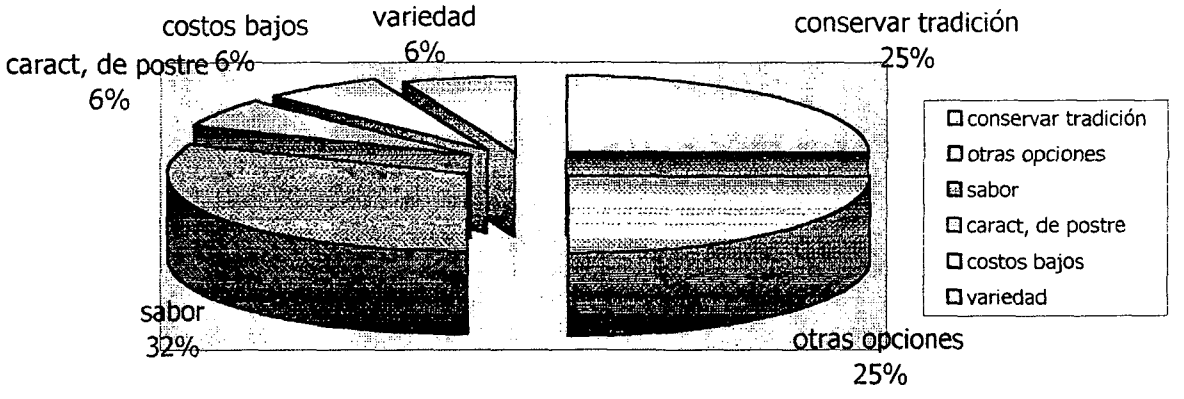
5.¿Por qué?



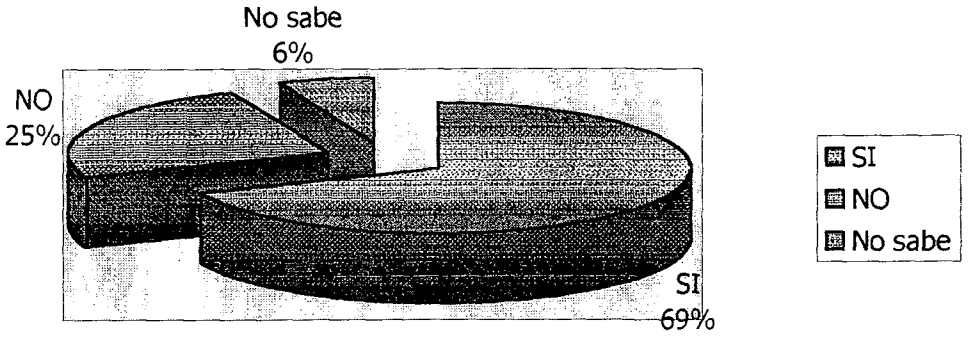
6.¿Quisiera que se ofreciera como postre en este lugar?



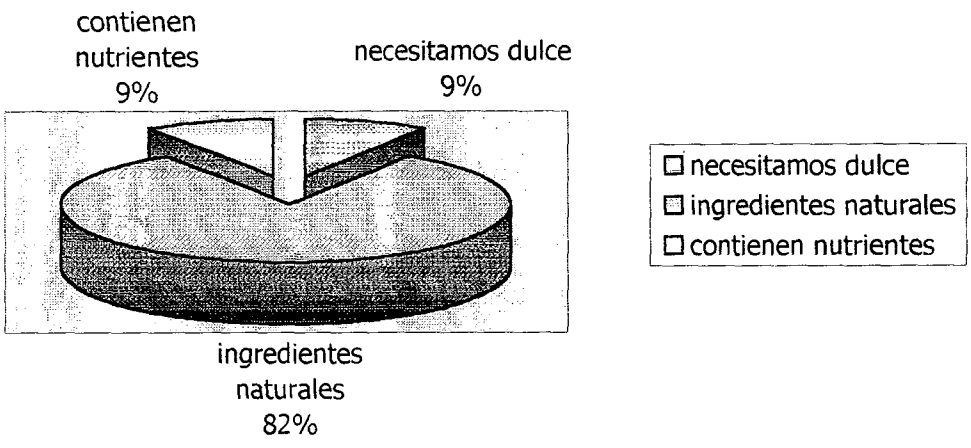
6.¿Por qué?



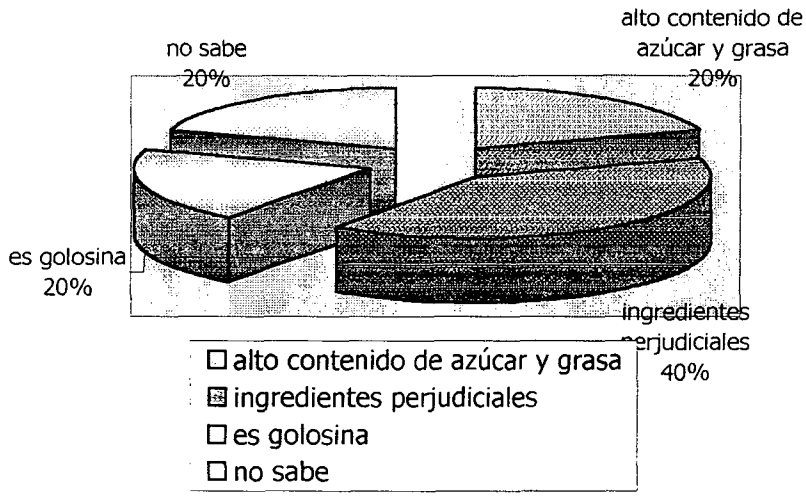
7.¿Considera los dulces típicos nutritivos?



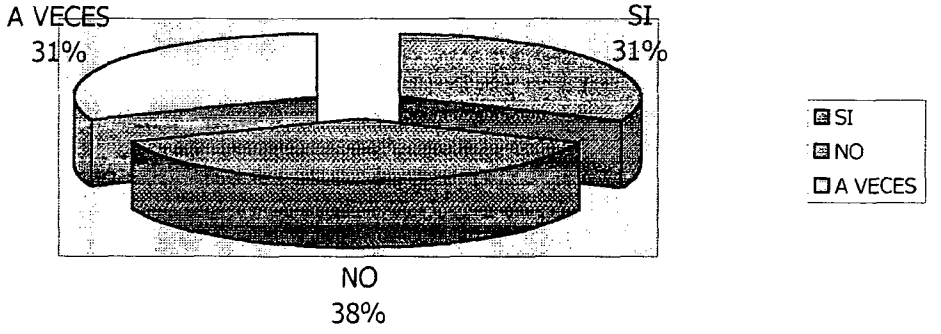
Entevistados que dijeron que *sí* son nutritivos.



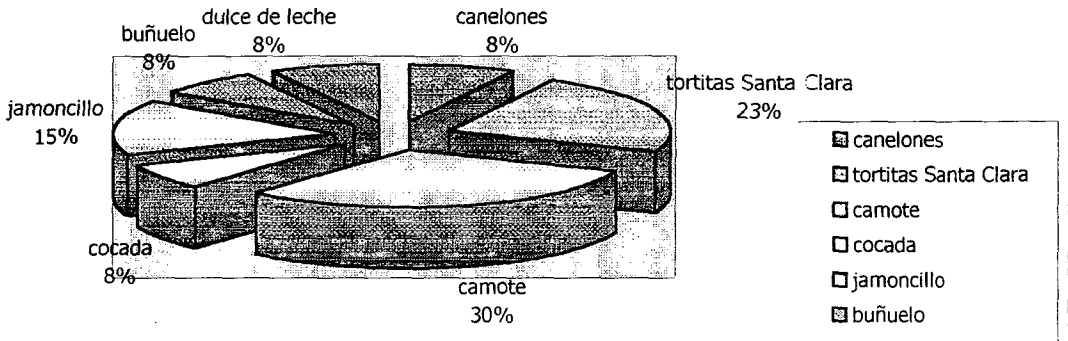
Entrevistados que dijeron que no son nutritivos:



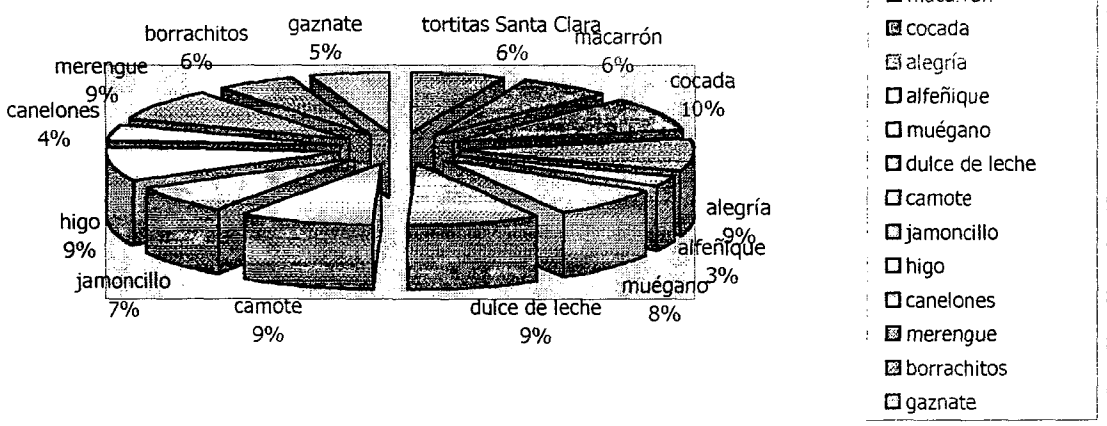
8.¿Consume Ud. el dulce tipico poblano como postre?



9. Indique Ud. el dulce que acostumbra a comer como postre:



10.¿Qué dulce típico conoce?



J. Propuesta.

La promoción de la dulcería antigua dentro de las fondas y restaurantes que ofrezcan comida típica poblana y que se encuentran dentro del primer cuadro de la ciudad de Puebla, se realizarán a través de muestras de dulces para que se vuelvan a introducir en el mercado dulcero y así, rescatar la dulcería antigua.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES.

La investigación de mercados se realizó en el primer cuadro de la ciudad de Puebla, ya que consideramos que es un zona muy concurrida por poblanos y foráneos, donde entrevistamos principalmente a restaurantes y fondas que ofrecieran sólo comida típica poblana.

Gracias a esta investigación pudimos corroborar que el rescate de algunos dulces que actualmente ya no existen sí es viable, puesto que la gente aún tiene interés por la dulcería típica ya que lo consideran además de una tradición, un arte.

Es importante recalcar que estos dulces aportan más nutrientes que los dulces industrializados a los cuales estamos acostumbrados a consumir, dando como consecuencia mayor número de personas desnutridas y, un bajo rendimiento en sus labores cotidianas.

A través de esta investigación notamos que un 62% de la población que va a consumir a esos restaurantes y fondas, tiene la costumbre de ingerir un dulce típico después de comer, es decir, como un postre. Dentro de los dulces más consumidos encontramos los camotes con un 23%, las tortitas de Santa Clara con 30% y el jamoncillo con un 15%.

Los dulces que quisimos rescatar, tuvieron una buena aceptación dentro del público consumidor, donde:

Los suspiros fueron considerados muy agradables por un 43%.

Los soplillos fueron considerados muy agradables por un 50%.

Los turrones de almendras se consideraron muy agradables por el 56%.
El almendrate se consideró muy agradable por el 44%.
El bizcocho de Santa Inés se consideró agradable por el 75%.

Como podemos notar la mayoría de los entrevistados se inclinaron por la calificación más alta gracias al buen sabor así como a la tradición que representan.

Es importante señalar que no todos los dulces son conocidos, esto es, debido a la invasión de golosinas industrializadas, por lo que han ido desplazando a nuestra dulcería tradicional. Para ejemplificar lo anterior mencionaremos que:

El dulce más desconocido fue el alfeñique con sólo el 3%, seguido por los canelones con el 4% y por los gaznates con un 5%. Mientras que todos los demás dulces como camotes, higos, dulces de leches, merengues, alegrías y cocadas fueron los más conocidos.

Es a partir de esto que consideramos conveniente volver a rescatar esta dulcería antigua y volverla a difundir, pues representa nuestras raíces.

Para concluir diremos que la dulcería conventual es parte de nuestra tradición mexicana y sería fatal que esta tradición se perdiera por la falta de interés, por lo que nuestra intención es rescatar estos dulces antiguos que aportan gran variedad de nutrientes y que además simbolizan nuestra herencia.

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

AGUIRRE BELTRAN, Gonzalo y MORENO DE LOS ARCOS, Roberto (coords). *Medicina novohispana s.XVI. Historia general de la medicina en México.* México, Academia Nacional de Medicina, UNAM, Facultad de Medicina, 1990, t.II.

AMERLINCK, María Concepción. *Conventos y Monjas en la Puebla de los Ángeles.* Puebla, Gobierno del estado del Estado de Puebla, 1988.

ANDERSON, DIBBLE, TURKKI, MITCHELL, RUNBERGEN. *Nutrición y Dieta De Cooper.* México, Editorial Interamericana.

CABRERA, Francisco. *Puebla y los poblanos.* Mexicano, Libros de México, 1987.

CARRASCO PUENTE, Rafael. *Puebla: Azulejo mexicano.* Puebla, H. Ayuntamiento de Puebla, 1971.

CARSON I.A., Ritchie. *Comida y civilización: De cómo los gustos han modificado la historia.* Madrid, Editorial Alianza, 1988.

----------, *La Cocinera Poblana o el Libro de las familias.* México, Imprenta Herrero Hermanos Sucesores, 1926.

CORCUERA DE MANCERA, Sonia. *Entre gula y templanza. Un aspecto de la historia mexicana.* Fondo de Cultura Económica, 1990.

CORDERO Y TORRES, Enrique. *Historia compendiada del Estado de Puebla.* Puebla, Centro de Estudios Históricos de Puebla, vol.1.

CORDERO Y TORRES, Enrique. *Historia compendiada del Estado de Puebla.* Puebla, Centro de Estudios Histórico de Puebla. vol.2.

CURIEL MONTEAGUIDO, José Luis. *Revista México en el tiempo. Artículo: Bajo el signo de la cruz.* México, México Desconocido, INAH, Mayo - Junio, 1998, Nº 24.

DE LA SOTA, Alfredo. *Revista QUO. El Saber Actual. Artículo: Más que eso.* Nº 10, Agosto, 1998.

DE TORO Y GISBERT, Miguel y GARCIA PELAYO, Ramón (colaborador). *Pequeño Larousse Ilustrado.* París, Editorial Alianza, 1991, vol.6.

DIAZ DEL CASTILLO, Bernal. *Historia verdadera de la Conquista de la Nueva España.* México, Editorial Porrúa, 1960.

ECO, Umberto. *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura.* Barcelona, Editorial Gedisa, 1986.

FARGA, Armando. *Historia de la comida en México: Mosaico multicolor del esplendor y la grandeza de la gastronomía mexicana.* México, Editorial Diana, 1993.

FISHER DE LA VEGA, Laura. *Mercadotecnia.* México, Editorial Mc Graw - Hill, 1995.

FISHER DE LA VEGA, Laura y NAVARRO, Alma. *Introducción a la investigación de mercados.* México, Editorial Mc Graw - Hill, 1990.

FRIAS OLVERA. Manuel. *Los Verdaderos Ángeles de Puebla. Puebla: Raíces de una cultura.* Offset Mabek S.A. 1976.
GONZALEZ DE LA GARZA, Mauricio. *De Puebla los fulgores.* México, Editorial Océano, 1995.

GRONELLA DE' ANGELI, Alicia y DE' ANGELI, Jorge. *Gran Larousse de la Cocina Mexicana.* México, Editorial Larousse, 1993. vol.1.

GUERRERO FERRER, Adriana. *La dulcería en Puebla. Historia cultural de una tradición.* Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Antropología Social, BUAP, (mecanoescrito), 1997.

ICAZA, Susana J. y BEHAR, Moisés. *Nutrición.* México, Editorial Interamericana, 1986.

LONG, Janet. (coord.) *El encuentro de dos comidas.* México, UNAM, 1995.

LORETO LOPEZ, Rosalba. *Prácticas alimenticias en los conventos de mujeres en la Puebla del siglo XVIII.*

----------, *Manual del cocinero y cocinera.* Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, (facsímil), 1992.

MARIN, Fausto. *Puebla de los Ángeles, orígenes, gobierno y división racial.* Puebla, 1989.

MEADE DE ANGULO, Mercedes. *Agricultura, industria y comercio coloniales.* Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, Secretaría de Cultura, Comisión Puebla V Centenario, 1991.

Prólogo de CORCUERA DE MANCERA, Sonia, en el libro *Hazme cazón. Los historiadores y sus recetas de cocina.* México, Centro de Estudios de Historia de México, Condumex.

SALAZAR MONROY, Meliton. *La típica cocina poblana y los guisos de sus religiosas.* México, Imprenta López, 1945.

SARMIENTO, Miguel E. *Puebla ante la historia, la tradición y la leyenda.* Puebla, Editorial Internacional, 1947.

STOOPEN, María. *El universo de la cocina.*

SUAREZ Y FARÍAS, María Cristina. *La dulce Puebla: "Los dulces de Puebla".* Puebla, Gobierno del Estado de Puebla, 1991.

SUAREZ Y FARÍAS, María Cristina. *Revista México en el tiempo. Artículo: El siglo XIX en la gastronomía mexicana.* México, México Desconocido, INAH, Septiembre, 1996, Nº14.

TOSTADO GUTIERREZ, Marcela. *El álbum de la mujer, antología ilustrada de la mexicanas.* México, Instituto Nacional de Antropología e Historia, 1991.

TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: Los pescados y las aves de corral.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol.4.

TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La carne, productos lácteos y los cereales.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol.2.

TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: El azúcar, el chocolate, el café y el té.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol.7.

TOUSSAINT - SAMAT, Maguelonne. *Historia natural y moral de los alimentos: La sal y las especias.* Madrid, Editorial Alianza, 1991, vol.6.