Dulce Tradición

al estilo de Leticia Mosquera



Corporación Gastronómica de Popayán

Universidad del Cauca
Grupo de Investigaciones
Sobre Patrimonio Gastronómico
del Departamento del Cauca

Corporación Gastronómica de Popayán©
Guillermo Alberto González Mosquera
Presidente
Ana Cecilia Muñoz O.
Directora Ejecutiva

Universidad del Cauca
Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio
Gastronómico del Departamento del Cauca –GPG-©
Carlos Humberto Illera Montoya
Director

Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera

Fuente: María Leticia Mosquera Canencio
Dirección y texto: Carlos Humberto Illera Montoya -GPG-
Entrevistas: Ana Milena Perilla Romero -GPG- Diana Paola Muñoz -GPG-
Fotografías: Basem Abed Safa –GPG- Samuel Leandro Sepúlveda Giraldo -GPG-

Diseño: Editorial López y Silvia de Londoño
Impresión: Editorial López

Popayán, agosto de 2005.

Dulce Tradición

al estilo de Leticia Mosquera



Universidad del Cauca
Grupo de Investigaciones Sobre
Patrimonio Gastronómico del
Departamento del Cauca

Contenido

Introducción	5
Calado de Limones Desamargados	7
Brevas Caladas	9
Desamargado de Naranja Agria	10
Calado de Naranja Común	15
Calado de Pomelo	16
Calado de Higuillos o Papayuelas	17
Desamargado de Cidra o Cidro	18
Calado de Papaya	19
Calado de Ajíes Dulces	19
Dulce de Manjarblanco	20
Manjarillo	21

Introducción

La tradición dulcera de Popayán tiene raíces europeas, asunto que se explica fácilmente por el fuerte arraigo español en esta ciudad desde su fundación. De los europeos les viene a sus habitantes el delicado acento que ponen en la preparación de los dulces que, con el paso del tiempo y el temple de muchas generaciones, hoy se exhiben con orgullo como propios.

No ha sido fácil conservar esta **dulce tradición** porque en esencia es el producto artesanal de la sabiduría añeja combinada con la paciencia, que se enfrenta a las premuras de la modernidad y a los afanes del consumismo. En estos tiempos es difícil pedirle a alguien que dedique tres o cuatro días de su tiempo para hacer que la acidez de los frutos del limonero, o el amargo de los pomelos se transformen en bocados deliciosos que al combinarse con almibaradas papayuelas, brevas esmeraldinas, papayas ambarinas, y las otras delicias de que aquí se da cuenta, terminen dando forma a un arco iris de sabores dulces que antaño se intercambiaba en el vecindario con motivo de la nochebuena y que hoy se puede seguir disfrutando en casi todas las épocas del año, a pesar de la pérdida de su sentido original.

Los desamargados y las frutas almibaradas que conforman ese tesoro dulce que Popayán brinda a propios y a visitantes, tienen en las manos de **Leticia Mosquera** una guardiana fiel de lo que ella aprendió de su madre, quien a su vez lo había aprendido de la suya, procurando de esta manera la conservación por más de un siglo, de un conocimiento culinario puro e inmodificado.

Las recetas que hoy ponemos a disposición de los amantes de la cocina tradicional se salen del marco de los acostumbrados recetarios, en la medida en que los ingredientes no están contemplando más de lo estrictamente necesario y acostumbrado en las cocinas de antaño, y en la detallada descripción de los procedimientos que acompañan las preparaciones, para, de esta manera, recuperar y conservar lo que la modernidad amenaza.

Calado de Limones Desamargados (Foto 1)

Ingredientes

20 limones verdes y firmes, de la variedad "pajarito" o criollos[1]
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
½ gramo de jabón de tierra o jabón de bola

Preparación

Se echan los *limones* en un recipiente amplio y allí se frotan con agua y arena fina de río con el fin de que se desprendan los aceites esenciales de la superficie. Este proceso se puede hacer también con una esponja dura, o con un trozo de estropajo. Después de someter los limones al proceso de abrasión se lavan con agua corriente y se les hace una incisión a lo largo (del pedúnculo al ombligo) con la punta del cuchillo, cuidando de no penetrar más allá de un centímetro.

Cuando los limones están preparados, se pone a hervir agua en un recipiente que los cubra y contenga holgadamente, y al momento de hervir se disuelve en ella un gramo de *jabón de tierra* para lograr un buen desamargado y para contribuir a que la fruta ablande. En la mezcla de agua y jabón hirviendo se echan los limones. Transcurridos 15 a 18 minutos de cocción se nota que por la incisión que se les hizo inicialmente empieza a aflorar la pulpa. Cuando esto ocurra, se suspende el fuego y se sacan los limones del recipiente para iniciar la *extracción de la pulpa*, la cual se hace con una cucharita dulcera sosteniendo el limón en una mano e introduciendo con cuidado la cucharita por la incisión, cuidando de no romper la cáscara. Es posible que no toda la

pulpa salga de una vez pero el proceso de cocción se puede repetir hasta lograr un buen vaciado. No debemos olvidar que buscamos que las cáscaras queden enteras para lograr una excelente presentación en plato.

Una vez que termina el vaciado del interior de los limones se inici el proceso de *desamargado*; este se hace sometiéndolos a repetidos baños de agua que puede ser fría, o caliente. Para acelerar el de desamargado es mucho mejor emplear agua caliente. En el agua caliente los limones permanecen entre 15 y 20 minutos y se repite el proceso tantas veces cuantas sean necesarias hasta que al probar el agua se sienta levemente insípida y que al probar las cáscaras hayan perdido el amargo característico. Este proceso puede durar hasta cuatro días, dependiendo de si se usa agua fría o caliente.

Cuando las cáscaras de los limones están completamente desamargadas, se echan en agua hirviendo y se dejan allí a fuego moderado por 20 minutos, para que recuperen su color verde natural.

Luego se procede al *calado*, clarificando primero al azúcar para el almíbar, de la siguiente manera:

En un recipiente con dos litros de agua a temperatura ambiente se echa una clara de huevo y se agita con la mano hasta que haga espuma. Acto seguido se pone el recipiente con el agua al fuego y se le echa el azúcar común para que hierva y a medida que se va formando la cachaza se deja que se concentre y espese para extraerla con una espumadera. Cuando el almíbar esté bien clarificado se le echan los limones desamargados y se cuece a fuego medio hasta que el almíbar cale o coja punto sin que llegue a espesar demasiado. Al cabo de unos 20 minutos de cocción se pueden sacar los limones y se le da punto al almíbar. Luego se vuelven a juntar limones y almíbar.

El éxito de esta preparación radica en que el amargo característico de los limones no desaparezca por completo y en que se dedique el tiempo necesario para que se adelante todo el procedimiento como ha quedado descrito.

Brevas Caladas (Foto 2)

Ingredientes

30 brevas verdes y medianas[2]
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar

Preparación

Las brevas se raspan en una teja de barro cocido para quitarles la pelusa que las cubre. También se pueden sobar con una esponja de cocina o un estropajo. Una vez que están bien suaves y sin pelusa se secciona cada una en cuatro partes, haciéndole un corte en cruz desde el ombligo hasta cerca del pedúnculo sin retirar éste y cuidando que queden unidas todas sus partes.

Las brevas así partidas se ponen a cocinar en agua abundante con media cucharadita de sal y una cucharadita de azúcar, en recipiente destapado, hasta que ablanden pero sin que pierdan su firmeza. Una vez cocidas se retiran del agua, se enjuagan en agua caliente y se pasan al calado en un almíbar previamente clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados). En el Proceso de calado de las brevas hay que estar vigilando que la

cantidad de agua en la que están cociéndose no se reduzca, si esto llega a suceder, se calienta agua aparte y se va reemplazando el agua consumida por agua nueva. Con una cuchara de palo preferiblemente, y muy ocasionalmente para evitar desbaratarlas, se les va dando vuelta a las brevas para que reciban cocción por todos los lados. El proceso de calado debe hacerse por espacio de tres horas cuando menos, a fuego moderado.

Desamargado de Naranja Agria (Foto3)

Ingredientes

10 naranjas agrias[3] verdes, maduras o de ambas
2 libras de azúcar común
½ gramo de jabón de tierra o de bola

Preparación

Se procede a eliminar el aceite de la superficie de las naranjas, frotándolas generosamente con arena de río y agua.

Las naranjas limpias se cortan en 5 o 6 cascos o cadejos, y se les elimina la parte del centro, comúnmente llamada el corazón, dejándoles la pulpa adherida a la cáscara.

Limpias y cortadas en cascos se ponen a cocinar en agua abundante con el jabón de tierra, durante 20 minutos aproximadamente. Cuando han hervido se sacan del agua jabonosa y se procede a desamargarlos bañándolos con agua caliente que se ha de cambiar periódicamente durante tres o cuatro días. Se prueba que haya desaparecido casi por

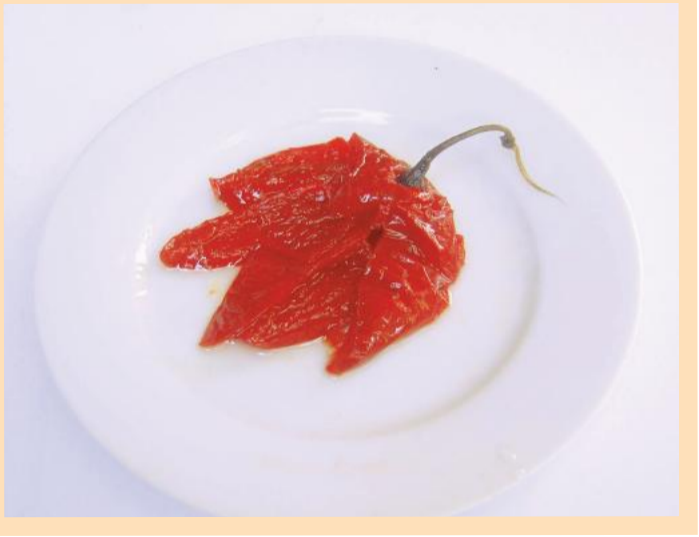


Foto 9



Foto 1



Foto 10



Foto 2



Foto 3



Foto 6



Foto 4



Foto 7



Foto 5



Foto 8

completo el amargo y se procede a calarlos en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados) por espacio de tres horas a fuego moderado.

Calado de Naranja Común (Foto 4)

Ingredientes

1 docena de naranja común[4] (también se puede utilizar la variedad valencia)
2 ½ libras de azúcar común

Preparación

A la naranja común se le hace el mismo procedimiento que a los limones frotándolos con la arena y agua para que suelten el aceite y posteriormente se lavan en agua corriente.

Una vez que están limpias las naranjas se cortan en rodajas de aproximadamente medio centímetro de espesor se les retiran las semillas, cuidando de que su forma y estructura se conserven intactas.

Limpias y sin semillas, las rodajas de naranja se desamargan sumergiéndolas en agua, pero fuera del fuego, acción que se debe repetir al menos 10 veces, al cabo de las cuales las rodajas de naranja se hierven por una sola vez hasta que la cáscara ablande sin perder firmeza, y se procede al calado en almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados), cociendo la preparación al menos por tres horas a fuego moderado.

Dado que esta naranja es delicada cuando está cocida, es necesario vigilar permanentemente el proceso para que las rodajas no pierdan forma por ablandarse demasiado.

En caso de que la naranja esté demasiado ácida, el desamargado debe prolongarse por más tiempo, cuidando que siempre se emplee agua caliente, tanto para el desamargado como para la cocción previa al calado.

Calado de Pomelo (Foto 5)

Ingredientes

6 pomelos[5] pueden ser verdes, maduros o de ambos.
1 ½ libras de azúcar común
½ gramo de jabón de tierra
1 clara de huevo

Preparación

Se lavan frotándolos con arena fina de río y agua para eliminar los aceites esenciales de la superficie. Ya limpios se cortan en cascos. Como su tamaño suele ser grande, cada uno se corta en mitades y cada mitad en 4 o 6 cascos a los que se les extrae completamente la pulpa. Se pone a hervir agua suficiente para cubrir los cascos y cuando rompa el hervor se le echan al agua para que hiervan por espacio de 20 minutos aproximadamente. Después de hervidos se enjuagan con agua caliente y se da inicio al desamargado sumergiendo los cascos en agua siempre caliente. Este proceso se debe repetir tantas veces cuantas sean necesarias hasta conseguir el desamargado deseado, lo cual puede prolongarse por tres o cuatro días.

Cuando estén completamente desamargados se procede a su calado de la misma manera que se hace con las naranjas agrias, dejándolos cocinar en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados) por tres horas aproximadamente a fuego moderado.

Calado de Higuillos o Papayuelas (Foto 6)

Ingredientes

6 higuillos[6] verdes o maduros a elección
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
10 clavos de olor
5 astillas de canela

Preparación

A los higuillos verdes se les hacen incisiones poco profundas a lo largo para que salga a la superficie la leche que caracteriza las plantas de su género. (Es necesario ponerse los guantes durante este proceso porque la leche que suelta quema la piel.) Luego se meten en un recipiente con agua a temperatura ambiente para que salga la leche. Esta agua se está cambiando permanentemente.

Cuando han dejado de manar leche, se inicia su desamargado para lo cual se pelan, se extraen las semillas, se parten en cascos y se cubren agua caliente sucesivas veces. Luego si se procede a calarlos en agua con azúcar clarificada (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados).

Transcurridas dos horas de cocción se le adiciona al calado el cocimiento tamizado de los clavos de olor y la canela.

Cuando se trata de higuillos maduros no se hace necesario el primer procedimiento descrito puesto que no manan leche.

Desamargado de Cidra o Cidro (Foto 7)

Ingredientes

6 cidras[7] (de preferencia 3 verdes y 3 maduras)
6 lulos maduros grandes
3 libras de azúcar común
3 astillas de canela
6 clavos de olor

Preparación

Se lavan las cidras con agua y arena fina de río, se parten en cuartos a lo largo, se les retira la parte de hollejo o pulpa que tiene en el centro y se procede a rallarlas manualmente.

La pulpa rallada se desamarga con cambios sucesivos de agua caliente por unas seis veces o hasta que casi no se perciba el amargo. Una vez desamargada la ralladura, se inicia el calado en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados), adicionándole el licuado de 5 o 6 lulos grandes, debidamente colado para extraerle las semillas, para realsar el sabor. Se pone la mezcla al fuego moderado y se deja hervir hasta que haya reducido sin que llegue a quedar seca la preparación. A mitad del procedimiento de calado se le adiciona la cocción de clavos y canela debidamente tamizada.

Calado de Papaya (Foto 8)

Ingredientes

1 papaya común[8] pintona de regular tamaño
2 libras de azúcar común

Preparación

Se pela la papaya, se parte en la mitad para extraerle las semillas y se corta en trozos a manera de cascos de regular tamaño. Se ponen los trozos en agua a temperatura ambiente y se inicia la cocción hasta que alcance el primer hervor. En este momento se le pone el azúcar y se deja al fuego moderado por espacio de una hora aproximadamente o hasta que ablanden los trozos de fruta sin perder su firmeza.

Calado de Ajíes Dulces (Foto 9)

Ingredientes

2 docenas de ajíes dulces maduros
1 ½ libras de azúcar común

Preparación

Se lavan los ajíes y se cortan con tijeras desde la punta o ápice hasta cerca del tallo. Se hacen cinco cortes para que al abrir formen una flor. Se les extraen las semillas y se echan en agua hirviendo por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blandos pero firmes.

Una vez cocidos se sacan del agua y se enjuagan con agua corriente para iniciar el calado a fuego moderado, en almíbar clarificado por 1 y ½ horas aproximadamente, cuidando de que no vayan a cristalizar.

Dulce Manjarblanco (Foto 10)

Ingredientes

9 litros de leche entera
2 libras de azúcar
½ taza de glucosa
2 cucharadas de fécula de maíz (Maizena)
6 astillas de canela
Azúcar pulverizada al gusto

Preparación

Se pone la leche previamente cernida a hervir con la canela. Cuando hierve se le echan el azúcar y la glucosa, y se deja hervir una hora al cabo de la cual se le adiciona la fécula de maíz disuelta en un pocillo de leche y de inmediato se empieza a menear la mezcla con un mecedor de madera para evitar que se pegue.

El dulce está terminado cuando ha tomado color a caramelo y al remover hasta el fondo de la paila este queda al descubierto.

Para terminar, el dulce se sirve en recipientes previamente dispuestos para ello y se les esparce azúcar pulverizada en la superficie.

Manjarillo

Ingredientes

6 litros de leche entera
1 panela cuadrada mediana
1 cucharada de harina de arroz
6 clavos de olor
6 astillas de canela

Preparación

Se pone a hervir la leche y cuando esté hirviendo se le echa la panela partida en trozos junto con la canela y los clavos, luego se empieza a menear y se le va poniendo la harina de arroz disuelta en una taza de leche, y se continúa revolviendo con mecedor o cuchara de madera hasta que dé punto.

[1] **Citrus limón. L. Limón común, limón pajarito**. Los frutos son hesperidios ovales, globosos o elípticos de piel delgada, lisa o rugosa, la pulpa o parte comestible es abundante y ácida, su tamaño oscila entre 2 a 6 cm de longitud y 2 a 8 cm de diámetro.

[2] **Nombre vulgar:** Higuera, breva. **Nombre científico:** Ficus carica L. **Familia**. Moráceas Características : Árbol perenne de la familia de las moráceas de hasta 4 m. de altura, mucho más ancho que alto. Flores dentro de un receptáculo en forma de pera, que se convierte más tarde en el fruto (el higo o breva) que es de color verde y se va haciendo más amarillenta o de un color negro violáceo a medida que madura.

[3] **Otros nombres comunes:** Naranjo agrio, Naranjo amargo; **Nombre científico:** *Citrus aurantium L.* **Familia Botánica:** *Rutaceae* **Descripción:** Árbol de mediano tamaño, muy ramificado y espinoso. Hojas alternas, unifoliadas, anchamente elípticas, con el pecíolo alado y estrechado hacia la base. Flores grandes, aromáticas, blancas, solitarias o en pequeños grupos. Fruto jugoso en hesperidio, generalmente de entre 7-9 cm. de diámetro. **Usos:** jugo de frutos para aliñar alimentos (carnes, viandas hervidas, etc.), para preparar dulces y bebidas refrescantes. El aceite esencial de las flores y de la corteza de los frutos es útil en la industria de perfumería. Los frutos o el aceite de su corteza puede utilizarse para elaborar bebidas alcohólicas (licor de Curazao). Los frutos pueden ser fuente para la obtención de (licor ácido cítrico).

[4] Naranja, nombre común de un cítrico que producen diversos árboles. Entre las variedades más comunes cabe citar las naranjas amarga y dulce y la mandarina. El fruto es un hesperidio, que consta de varios gajos fáciles de separar, cada uno de los cuales contiene una pulpa, de color variable entre el anaranjado y el rojo, jugosa y suculenta, varias semillas y numerosas células jugosas, cubiertas por un exocarpo coriáceo o cáscara de color anaranjado cuyo interior es blanco, que contiene numerosas glándulas llenas de aceites esenciales. Clasificación científica: los naranjos forman parte del género Citrus, de la familia de las Rutáceas (Rutaceae). El naranjo dulce es *Citrus sinensis*; el amargo, *Citrus aurantium*, y el mandarino, *Citrus reticulata.*

[5] El pomelo, también conocido como toronja o pamplemusa, es el fruto del árbol homónimo que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles. Los frutos, llamados espérides, tienen la particularidad de que su pulpa esta formada por numerosas vesículas

llenas de jugo. Existe otro árbol, el **cidro** (Citrus medica L.) a cuyos frutos también se les conocen como toronjos o toronjas en muchos países, lo que puede llevar a confusión.

[6] Papayuela: **Vasconcellea pubescens. Nombres comunes:** papaya de altura, papaya de tierra fría, tapaculo, papayuela (Colombia), bonete, chamburo, chilhualcán (Ecuador), siglalón, chichuacacón, titi-ish; **Sinónimos comune :** *Carica candamarcensis Hook. f., Carica cundinamarcensis Linden, Carica chiriquensis Woodson, Carica pubescens* (A. DC.) O. *Kuntze, Vasconcellea cestriflora* A. DC.

[7]Cidra o cidro. Árbol pequeño o arbustivo, de 3-4 m altura. **Familia:** Rutaceae. **Nombre común:** Cidra. **Especie:** *Citrus medica.* **Subespecie**: var. Medica. Existen variedades de cidro de fruto ácido y de fruto dulce, y son siempre de utilización mixta, frutal y ornamental. La pulpa ácida se usa para elaborar bebidas, pero la parte más apreciada es la cáscara, gruesa y carnosa, que se consume en forma de mermeladas y confituras. No confundir con cidra papa o chayote, *Sechium Edule*, que pertenece a la familia de las cucurbitáceas o calabazas.

[8] Papaya común. **Carica papaya**. Esta especie emana un látex blanco muy aromático que en algunos casos se utiliza para ablandar carnes. El fruto es una baya de tamaño variado generalmente de forma elíptica con epicarpio delgado y suave, amarillo cuando maduro; el mesocarpio es suculento y dulce, agradable al paladar, en su gran cavidad interior alberga numerosas semillas de color negro envueltas en un arilo traslúcido. Este fruto se consume maduro en forma directa, en ensaladas, jugos con leche, y helados o verde en almíbar, mermeladas y conservas.

María Leticia Mosquera Canencio



Nació en Popayán en el hogar que conformaron Cenón Mosquera y Josefa Canencio. En la ciudad blanca adelantó sus estudios de primaria y secundaria en el colegio del Sagrado Corazón (Salesianas). Graduada en español e inglés en la Universidad del Cauca, adelantó estudios de perfeccionamiento y especialización en inglés en el Centro Colombo Americano de Cali, en la Universidad del Valle, en el Instituto Lingüístico Colombo Americano, en Xavier University (USA) y en Dexter University (Inglaterra).

Se desempeñó como profesora de ingles en colegios de Popayán, en el Centro Colombo Americano y en la Universidad del Cauca, en donde luego de 22 años de labores, se pensionó.

Con una intensa vida cívica y social, Leticia Mosquera actualmente se destaca en el Club de Jardinería de Popayán en donde además de ser miembro activo está registrada como Jueza de exposiciones florales nacionales e internacionales.

Siendo el diseño floral y las demás actividades relacionadas con la floricultura una de sus mayores aficiones, Leticia Mosquera se destaca en Popayán por ser una excelente repostera y por ser una heredera notable de la tradición dulcera que gira en torno a los dulces que conforman el tradicional la nochebuena o ***Plato Navideño*** de Popayán.

Las recetas que cotidianamente aplica Leticia para la preparación de sus desamargados y demás dulces almibarados, las aprendió de la mano de su señora madre, quién a la vez lo había aprendido de la suya. Este significativo hecho la convierte en guardiana y conservadora de un legado culinario que ha permanecido en el seno de su familia por más de 100 años sin haber padecido modificaciones o innecesarias transformaciones.

El truco de Leticia para que sus platos sean el tesoro que en ellos encuentran sus comensales, radica en una buena selección de ingredientes, todos frescos y procedentes del campo, en la infinita paciencia con que los elabora, y en una desbordante dosis de amor que adiciona a cada uno de sus manjares.

Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera es un regalo que ella hace a los Colombianos que insatisfechos han abordado la preparación del Plato Navideño valiéndose de recetas que se han desviado sensiblemente de las tradicionales. También es una invitación suya para que los lectores de esta obra se armen de paciencia y enfrenten la elaboración de los dulces aquí incluidos con la meticulosidad con que ella los prepara para deleite de sus amistades.

Corporación Gastronómica de Popayán