

Dulces y postres de las monjas

Dulces y postres de las monjas

Las mejores recetas conventuales para fiestas y celebraciones

Sor Isabel de la Trinidad

Styria

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

© 2008, Hermanas Franciscanas-Clarisas de Santa Isabel de Valladolid

© 2008, Fotografías de Becky Lawton

© 2008, Styria de Ediciones y Publicaciones S. L.

Tuset, 3 2º - 08006 Barcelona

www.styria.es

Primera edición: diciembre de 2008

LA FOTOCOPIA MATA AL LIBRO

Diseño de cubierta: Santiago Rodés

Maquetación: Mediacircus (www.media-circus.com)

ISBN: 978-84-92520-00-8

Depósito Legal: B-46889-08

Impreso y encuadernado por Jam S.L.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

<i>Introducción</i>	11	Sultanas.....	48
<i>Los dulces tradicionales de los</i>		Pastelillos del alma	50
<i>obradores conventuales</i>	15	Suspiros de monja	50
Canutillos de crema.....	16	Roscas de yema	51
Almendras garrapiñadas	18	Boronillas	51
Almendrillos.....	18	Polvorones.....	52
Amarguillos	19	Tocinillo de cielo	54
Bizcochos borrachos.....	19	Yemas	56
Carolinas.....	20	Yemas de coco con chocolate.....	58
Delicias de coco.....	22	<i>Los dulces del monasterio</i>	61
Hojaldres de cabello de ángel	24	Tarta de mazapán.....	62
Hojaldrinas	26	Bizcocho de chocolate	64
Huesos de santo	28	Rocas de San Francisco.....	66
Bocaditos de almendra.....	28	Pastas finas de Santa Clara	68
Bizcochadas	29	Roscas fritas de San Antonio	68
Mantecados de ajonjolí.....	29	Tortas del convento	69
Merengues.....	30	Mostachones	69
Leche frita.....	32	Magdalena de almendra	70
Liebanito dulce de almendra	34	Sobaos de los valles pasiegos.....	72
Panizas de miel	34	Cocadas de las Clarisas	72
Cortadillos de anís.....	35	Paciencias de las Hermanas Clarisas	73
Pastas de almendra.....	35	Pedruscos de San Luis.....	73
Magdalenas conventuales	36	Tejas de la Porciúncula	74
Mantecados.....	38	Amarguillos de almendra.....	76
Mantecados de anís	40	Empiñonados del convento.....	78
Paciencias	40	<i>Dulces de Semana Santa</i>	81
Perrunillas	41	Buñuelos de puré de castaña	82
Pestiños.....	41	Buñuelos de monja.....	84
Pestiños borrachuelos	42	Buñuelos de viento.....	86
Princesitas de almendra.....	44	Buñuelos de manzana	86
Roscas de vino	46	Buñuelos de fresones.....	87

Filloas tradicionales.....	87
Filloas de limón con compota de manzana	88
Torrijas de Moscatel.....	88
Torta pascual.....	89
Orejas.....	90
Arroz con leche	92
Filloas de crema	93
Torrijas de pastor	94
Torrijas añejas.....	94
Teresicas.....	95
Crespillos.....	95
Torrijas a la antigua	96
Mona de Pascua	97
Pestiños a la naranja.....	97
Bollo escarchado	98
Pestiños con miel	98
Buñuelos de almendra.....	99
Buñuelos de naranja.....	100
Bollitos de miel	101
Borracho de frutas.....	101

Dulces de Navidad..... 103

Galletas de café	104
Trufas de café y vainilla	106
Churros.....	108
Dulce de leche	110
Galletas de chocolate y nueces	111
Galletas glaseadas	112
Turrón de guirlache	114
Turrón de las monjas.....	115
Roscón de Reyes.....	116
Cordiales	118
Tronco de Navidad	118
Polvorones de Navidad.....	119
Mazapán.....	119
Pastelitos de almendra y piña.....	120
Hojaldres de frutos rojos	122

Bizcochos, tartas y hojaldres..... 125

Bizcocho de yogur y piñones	128
Bizcocho de licor de manzana	130
Bizcocho de nueces.....	130
Bizcocho de cacao.....	131
Bizcocho de la Reina.....	131
Corona de chocolate blanco y yogur	132
Bizcocho de cabello de ángel	134
Bizcocho borracho de manzanilla	134
Bizcocho simple	135
Bizcocho de pasas y ron	135
Brazo de gitano	136
Hojaldres de cabello de ángel	137
Hojaldres de manzana	137
Hojaldre con crema de melocotón.....	138
Hojaldre trenzado	140
Palmeritas de chocolate.....	140
Cortadillas de cabellos de ángel	141
Hojaldre de fresa y nata	141
Tarta de almendras y frambuesa.....	142
Tarta de cerezas	144
Tarta de chocolate y café.....	146
Tarta fría de limón	148
Tarta de mousse de chocolate	148
Tarta de piña	149
Tarta de membrillo	149
Tarta de chocolate almendrado	150
Tarta de mousse de chocolate negro	152
Tarta de limón.....	154
Tarta de limón con leche condensada	156
Tarta de queso	158
Tarta de yogur	160
Quesada.....	162

Los dulces y los postres del santoral 165

Bollitos de Santa Inés	166
Buñuelos de San Andrés	167
Buñuelos de Santa Clara	168
Huesos de San Expedito	169
Lionesas de Santa Catalina.....	170
Huesos de San Froilán.....	172
Orejuelas de San Carlos	173
Tarta de Santiago	174
Pastas de Santa Isabel	176
Rosco de San Antonio Abad.....	177
Roscón de San Valero	178
Rosillas de Santa Paula.....	179
Rosquillas de Santa Beatriz.....	180
Yemas de San Leandro	181
Tarta de San Miguel.....	182

Cremas, natillas y flanes..... 185

Crema quemada	186
Crema de almendras	188
Crema de limón.....	188
Crema frita	189
Crema pastelera.....	189
Crema catalana	190
Crema de arroz con leche.....	192
Crema de membrillos.....	192
Crema de café	193
Crema suave de limón	193
Crema de queso fresco y cerezas.....	194
Crema con merengue de caramelo	196
Crema de caramelo.....	196
Crema de turrón	197
Crema de naranja.....	197
Natillas con frutos del bosque	198
Natillas de canela y anís.....	200
Natillas de té	200

Natillas embebidas	201
Natillas de chocolate	201
Flan de canela.....	202
Flan de naranja.....	204
Flan de yemas.....	206
Flan de manzana	208
Flan de leche condensada.....	208
Flan de melocotón.....	209
Flan de coco	209

Postres de frutas 211

Fresas con chocolate	212
Castañas en almíbar	214
Compota de manzana tradicional	214
Higos al brandy	215
Manzanas asadas	215
Melocotones al vino y miel	216
Membrillo castellano	216
Peras al vino.....	217
Piña caramelizada.....	217

Índice de recetas 219

Introducción



La cocina de nuestro convento huele a dulce, a azúcar tostado, a canela, a esencias... a horno antiguo. De nuestras manos y del milagro cotidiano de la harina y el azúcar, de las yemas y la manteca, salen cada día dulces, rosquillas, magdalenas o bocaditos que pretendemos tengan el sabor de lo artesano. Este libro contiene más de 150 recetas conventuales propias de las monjas franciscanas de Santa Isabel y del recetario tradicional de las comunidades monásticas. Se encuentra organizado en varios capítulos dedicados a los obradores conventuales, los dulces de Navidad y Semana Santa, las tartas, bizcochos y hojaldres, las cremas y natillas y los dulces del santoral. Son recetas fáciles de elaborar, económicas y pensadas para cuatro personas.

En la actualidad los obradores religiosos tienen como finalidad procurar los recursos económicos necesarios para el mantenimiento de la comunidad. Pero, antiguamente, la elaboración de dulces constituía una fórmula de cortesía para agradecer a los benefactores y protectores del convento las ofrendas y donaciones que las monjas recibían de forma periódica.

Las monjas fueron custodias de un amplio recetario de dulcería y repostería vinculada a la tradición. La memoria de los sabores se ha custodiado con el mimo y el cariño con el que pretendemos hacer siempre las cosas, con la armonía de la sencillez y el amor por el trabajo bien hecho.

Nuestros dulces están elaborados con la sencillez de nuestras manos porque nuestro quehacer diario tiene como fin la sencillez de la vida. El secreto de nuestros dulces y nuestra repostería está basado en el amor. En el amor sencillo y puro por las cosas bien hechas. Hay que poner alma y corazón en todos los quehaceres cotidianos por imperceptibles que éstos sean. Quien pone en su vida alma y corazón está honrándose a sí mismo y glorificando a Dios. Las cosas más insignificantes son preciosas a los ojos de Dios, decía la santa de Ávila.

Ora et labora. Reza y trabaja. Es la máxima cristiana de la orden monástica benedictina pero que es aplicable a cualquier comunidad religiosa y al laico comprometido con el mundo. Ese concepto forma también parte de nuestra vida. Las monjas vivimos en el retiro de nuestros claustros, en el silencio de la oración, ajenas al ruido de las calles y al bullicio cotidiano que inunda nuestros pueblos, aldeas y ciudades.

Nuestra forma de vida es vivir el Evangelio de Nuestro Señor Jesucristo. Con plena libertad, hemos decidido que nuestro corazón de mujer, nacido para amar y ser amado, se entregue a fondo perdido a vivir esa experiencia, ese proyecto, al que nos sentimos invitadas.

Nuestro corazón quiere buscarlo, acogerlo y corresponder al Amor con nuestro amor.

Damos testimonio de la primacía de Dios en nuestra vida con la oración personal y litúrgica que es alabanza, acción de gracias y petición llena de esperanza por todos los hombres. Vivimos en pobreza y sencillez de nuestro trabajo, al que consideramos como un don de Dios, compartiendo su fruto con los pobres. En fraternidad, todas juntas, nos responsabilizamos del buen ritmo de la Comunidad, de su calidad de vida, de su inserción en la Iglesia y en la sociedad de nuestro tiempo, compartiendo las alegrías y las penas, en el diálogo y servicio mutuos en un espacio de silencio y soledad: el monasterio.

Las monjas de clausura somos también conscientes de la realidad de nuestro entorno. Tenemos tiempo para la oración y tiempo para el trabajo artesano. Unas elaborando dulces, otras cuidando enfermos, otras bordando tejidos y otras encuadernando libros. Es cierto que la vida conventual favorece las condiciones para la práctica de la cocina. Junto a las recetas hemos querido que aparezcan una serie de oraciones y máximas cristianas con el humilde propósito de ayudar a quien las elabora a tener un punto de apoyo espiritual en su quehacer diario. Para Santa Clara la oración era la alegría, la vida, la fuente y manantial de todas las gracias, tanto para ella como para el mundo entero. La oración es una gracia de Dios. Es fuente, sustento y meta de cualquier apostolado, el eje mismo de nuestra vida apostólica. La mayoría de las oraciones irradian algunos de los grandes valores que nos dejó el testimonio de Clara y que nuestro tiempo necesita recuperar con urgencia: la pobreza evangélica, la fraternidad, la comunión con Cristo, la serenidad en el sufrimiento, la atención a la sociedad, el amor a Dios y la Virgen, la intercesión por los demás, la generosidad auténtica.

El mensaje de los bienaventurados San Francisco y Clara de Asís está de plena actualidad en este mundo convulso donde las prisas y los agobios nos absorben y nos dificultan la vida. Y lo está porque es profundamente evangélico, son orgullo y gloria de la historia centenaria de nuestra orden.







Los dulces tradicionales de los obradores conventuales



Esta sección es una muestra de la riqueza de la gastronomía conventual basada en la tradición y la cultura popular. Se trata de platos típicos de la repostería tradicional española que las monjas elaboramos con el buen hacer de la vida conventual.



Oración por la pureza y la humildad

María, Madre mía,
Alcánzame
desde tu inmaculado y purísimo Corazón
la gracia de vivir
la pureza y la humildad
que el Señor Jesús
desea para mí.

Que así sea.

Canutillos de crema

- * 200 gr. de masa de hojaldre
- * Aceite de girasol

Para la crema pastelera:

- * 1 l. de leche
- * 2 huevos
- * 6 yemas de huevo
- * 250 gr. de azúcar
- * 100 gr. de harina
- * 1 corteza de limón
- * 1 vaina de vainilla
- * 1 canela en rama



stirar la masa de hojaldre y cortar a rectángulos. Envolver los moldes y pegar los extremos con un poco de agua. Hornear los canutillos a 180° C hasta que estén doraditos. Retirar del horno y rellenar con la crema pastelera.

Para la crema pastelera calentar en un cazo grande la leche con la canela, la vainilla y la corteza de limón. Mezclar las yemas y los huevos batidos con el azúcar y la harina. Agregar la leche caliente poco a poco y sin dejar de remover. Cocer a fuego lento unos diez minutos sin dejar de remover. Sacar la crema del fuego y remover hasta que enfríe evitando que se formen grumos. Reservar en el frigorífico.



Almendras garrapiñadas

Almendras crudas con piel de la variedad largueta * Azúcar



ostar las almendras en una sartén a fuego moderado. Incorporar el azúcar y remover con una cuchara de madera hasta que se haya derretido el azúcar y éste recubra la totalidad de las almendras. Retirar del fuego, colocar sobre una superficie fría y dejar que se sequen, se enfríen y se suelten.

Nadie que obra contra su voluntad obra bien, aún siendo bueno lo que hace

(San Agustín de Hipona)

Almendrillos

300 gr. de almendras * 250 gr. de azúcar * ½ kg. de harina * 50 gr. de levadura * ¼ l. de agua * 4 huevos
* Ralladura de la corteza de ¼ de limón * Canela * Aceite de oliva



n un bol grande mezclar la levadura con la harina y añadir a continuación el azúcar, las almendras picadas, el agua, la ralladura de limón y seis cucharadas soperas de aceite de oliva. Trabajar la masa hasta lograr una textura homogénea. Cuando esté bien trabada, hacer tiras alargadas de unos 5 cm. de grosor. Colocar en una fuente de horno y untar con un huevo batido. Hornear 30 minutos a 150° C.

Vale más consumir vanidades de la vida, que consumir la vida en vanidades

(Sor Juana Inés de la Cruz)

Amarquillos

½ kg. de almendras ❁ 400 gr. de azúcar ❁ 4 claras de huevo ❁ Ralladura de 1 limón ❁ Zumo de limón

avar bien las almendras y reservar unas cuantas almendras enteras. Mezclarlas con el azúcar y molerlas hasta formar una masa fina. Incorporar las claras de huevo, la ralladura y el zumo de limón y amasar. Introducir en la manga pastelera y formar varios montoncitos sobre la placa de horno. Decorar con una almendra entera y espolvorear por encima un poco de azúcar. Meter en el horno a 150° C hasta que estén doradas. Retirar y dejar enfriar.

Es la voluntad la que hace al hombre grande o pequeño

(Johann Friedrich Schiller)

Bizcochos borrachos

125 gr. de azúcar ❁ 125 gr. de mantequilla ❁ 125 gr. de harina ❁ 3 huevos ❁ 1 cucharada de levadura ❁ 1 copa de Jerez dulce

eparar las yemas de las claras. Batir las yemas en un bol junto al azúcar y la mantequilla derretida. Reservar cuando se haya formado una crema lisa.
Montar las claras a punto de nieve e incorporar poco a poco a la crema y remover con una espátula de madera.

Mezclar la harina con la levadura e incorporar poco a poco sobre la espuma evitando que se formen grumos.

Precalentar el horno a 180° C. Verter la masa en unos moldes untados de mantequilla y hornear durante ocho minutos o hasta que el bizcocho se haya dorado.

Poner un bizcocho sobre un plato y rocía con el Jerez y decorar con un poco de nata.

Todo el que se ensalce, será humillado; y el que se humille, será ensalzado

(Lc 14,11)



Oración para pedir fortaleza

Santa María de la Fortaleza
que ante las adversidades
supiste mantenerte firme
mirando la realidad,
que parecía tan dura,
con la liberadora mirada
que ve hacia el horizonte de eternidad,
dígnate interceder por mí
en estos difíciles momentos,
y consígueme
el don de la fortaleza
que se me hace tan necesario.

Que así sea.

Carolinas

- * 200 gr. de chocolate negro
- * 175 gr. de azúcar
- * 175 gr. de mantequilla
- * 3 cucharadas soperas de harina
- * Ralladura de corteza de ½ naranja
- * 4 huevos
- * Sal



rocear el chocolate y fundirlo al baño María en el horno precalentado a 180° C. Añadir la mantequilla cortada a trozos pequeños y el azúcar poco a poco. Remover bien. Agregar un huevo y tres yemas y remover hasta lograr una crema homogénea.

Batir las tres claras a punto de nieve y echar en la crema de chocolate, removiendo siempre hacia el mismo lado. Incorporar la harina y la ralladura de naranja y remover.

Engrasar un molde cuadrado de horno y verter el chocolate y hornear a 180° C durante 45 minutos. Servir templado.

