

## [TRA EP 160: POSTRES Y DULCES MEXICANOS](#)

**David:** [00:00:14] Hola, ¿qué tal? Esto es How to Spanish Podcast, yo soy David.

**Ana:** [00:00:18] Y yo soy Ana. Seguramente si te digo: piensa rápido en comida mexicana, podrías pensar en, no sé, ¿tacos?

**David:** [00:00:25] ¿Tamales?

**Ana:** [00:00:26] Ajá. Pero qué tal si te digo: ahora piensa en postres mexicanos. Tal vez no conoces muchos y de eso te vamos a hablar en este episodio.

**David:** [00:00:56] Así es, este episodio seguimos con las cosas de la independencia de México porque como dijimos la semana pasada, estamos súper contentos de que este mes celebramos nuestra independencia. Y como bien dijimos, una parte muy importante es la comida que comemos durante estas celebraciones. Y parte de la comida obviamente es la comida salada o el platillo principal como todo esto que dijimos tacos y todo esto que es súper popular, que todo el mundo conoce sobre México, pero pensamos que tal vez no es tan conocido el tema de los postres y dijimos: momento, la cultura gastronómica dulce de México también es muy importante.

**Ana:** [00:01:38] Sí, quien no haya desayunado un cafecito con pan dulce no sabe lo que es la vida.

**David:** [00:01:44] Algunas personas dicen que prefieren morir que vivir sin pan dulce. Así lo he escuchado.

**Ana:** [00:01:49] Y de hecho, para nuestros amigos que nos están escuchando solamente en plataformas de podcast, queremos decirles si tienes oportunidad de ver este video, velo porque trajimos algunos de estos postres al video para que ustedes puedan verlo. La verdad es que cocinar algunos de estos postres es bastante complicado, así que lo que hicimos fue comprarlos en alguna tienda y los trajimos para mostrarlos.

**David:** [00:02:12] Pero no se preocupen, también se los vamos a describir y van a poder escuchar un poquito de cómo crujen en algunos de ellos.

**Ana:** [00:02:18] Es delicioso y bueno, vamos a comenzar con los buñuelos. Es un postre muy crujiente y no es muy saludable porque es un postre frito y te lo voy a mostrar. Es un gran círculo que es casi del tamaño de mi cara, pero consiste en una masa que está frita y al final está espolvoreada con azúcar y canela. Mmmmm es como dije, muy crujiente.

**David:** [00:02:43] Y los buñuelos se hicieron populares en la época de la conquista. Entonces realmente no son algo, digamos prehispánico antes de que llegaran los españoles, pero sin duda son parte importante de hoy en día y de hecho, por el contrario, ni siquiera es 100 por ciento español. Se dice que es de origen árabe porque como ustedes saben, los árabes estuvieron algún tiempo en España.

**Ana:** [00:03:06] Se cocinaba mezclando harina de trigo, agua, sal y huevo. Muy básico, ¿no? No es la gran cosa, realmente es simple.

**David:** [00:03:14] Sí es, digamos, como cualquier tipo de harina que prepares, ¿no?

**Ana:** [00:03:17] Pero se freían en manteca de cerdo. De hecho, en muchas partes actualmente se utiliza otro tipo de aceite, no necesariamente manteca de cerdo, pero algo que lo vuelve un postre muy, muy dulce no es solo que está azucarado, que tiene esta mezcla de azúcar y canela, sino que tradicionalmente se sirve bañado de piloncillo o de miel de abeja.

**David:** [00:03:41] Entonces, aparte del azúcar, la canela y esto, tienes encima algo líquido que también lo vuelve algo un poco extraño y difícil de comer porque se vuelve pegajoso para tus manos, para tus labios y tus cachetes.

**Ana:** [00:03:54] Sí, y además pues como escucharon o vieron es crujiente, pero cuando lo mojas se convierte en algo chicloso y lo chicloso es algo que ya no es crujiente, que necesitas masticar muchas veces porque no fácilmente se deshace en tu boca.

**David:** [00:04:09] Y este tipo de buñuelos es muy popular que también los hagas en tu casa. En el caso de los que les mostramos, tienen una forma circular y tienen algunos orificios y eso se hacen a través de moldes. Pero cuando tú los haces en casa, que es muy popular, que las mamás se ponen con los hijos a prepararlos, ¿a quién no le tocó como niño mexicano hacer buñuelos con sus papás?

**Ana:** [00:04:30] A mí, y cuando fui adulta lo hice con tu mamá y es mucho trabajo. No lo hagan, por favor.

**David:** [00:04:36] No, sí háganlo. Es una gran experiencia. Y si yo recuerdo que muchas veces mi mamá nos pedía que le ayudáramos y obviamente pues no tienes este tipo de moldes o cosas para que tengan figuras los buñuelos, entonces simplemente se hace una, digamos hoja aplanada...

**Ana:** [00:04:52] Como una tortilla...

**David:** [00:04:53] Como una tortilla grandota o un hot cake gigante. Tal vez puedas pensarlo así. Y pasa por el mismo proceso. Se fríe. Y se le ponen todas las cosas dulces encima.

**Ana:** [00:05:02] Otro postre que de hecho es mucho más fácil de preparar que los buñuelos y que por lo tanto es muy común no solamente en esta época del año, sino en general, en cualquier lugar puedes encontrarlo. Es el arroz con leche. Este postre mexicano es muy popular en varias partes del mundo como platillo mexicano, así que es probable que tú lo hayas comido o incluso que tú lo hayas cocinado. Si es así, déjanos un comentario y cuéntanos cuál es tu receta.

**David:** [00:05:29] Bueno, este platillo tiene su origen en Asia y muchos de nosotros hoy en día sabemos que en Asia estas culturas comen mucho arroz, ¿no? Entonces, pues no era extraño que también tuvieran un platillo que era dulce, no solo platillos salados para comer la comida y originalmente se preparaba un poquito diferente a lo que lo conocemos hoy en día aquí en México se preparaba con leche de coco, azúcar y mango.

**Ana:** [00:05:54] Mmmmm suena rico.

**David:** [00:05:57] Y bueno. Esta mezcla por lo que leímos formaba una pasta realmente con, con el arroz entonces era una manera de comerlo un poquito diferente. Aunque hoy en día también hay versiones un poco más pastosas en México.

**Ana:** [00:06:09] A mediados del siglo XIII este platillo llegó a Francia debido a que había mucho comercio en esas regiones. Después se extendió al resto de Europa, obviamente a España y finalmente terminó llegando a México. Aunque la forma en la que lo comemos aquí es un poquito diferente. Es interesante que según lo que pudimos leer, no estamos seguros, si tú eres de Francia, dime la verdad, este platillo era consumido por la gente noble, pero ya que llegó a otros países de Europa, se volvió un platillo popular y en México también. Que sepamos, jamás se ha considerado un platillo muy lujoso ni nada así. Aquí en México lo preparamos cocinando el arroz con leche normal, leche de vaca, no de coco ni nada así, vainilla, canela y azúcar. Es muy, muy rico, pero algunas personas le ponen pasas.

**David:** [00:06:57] ¡Uh! Pajas. ¡Qué rico!

**Ana:** [00:06:59] No, ¡las pasas son horribles!

**David:** [00:07:01] ¿Ustedes han tenido ese dilema? Siempre hay personas que aman las pastas u odian las pasas. Parece que no puede haber un punto intermedio. En mi caso, a mí me gustan mucho las pasas, pero realmente no puedo comer muchas porque son muy dulces.

**Ana:** [00:07:15] Yo las odio, así que por favor, coméntanos y tú eres Team pasas o Team no pasas.

**David:** [00:07:21] Pajas, por favor. El siguiente postre es muy rico, es delgado. Es tal vez hasta un poco fresco, me parece. No es tan empalagoso como otros.

**Ana:** [00:07:31] Es crujiente.

**David:** [00:07:33] Es crujiente y es la oblea.

**Ana:** [00:07:35] ¡Tarán! Como pueden ver en el video o como les voy a describir, la oblea realmente parece hecha de papel. Es realmente delgada y parece que no tiene mucho chiste. De hecho, si tú te la comes, no tiene tanto sabor.

**David:** [00:07:52] Si todo depende de con qué se acompaña la oblea. Entonces primeramente la oblea es harina, otra vez.

**Ana:** [00:07:59] Con agua.

**David:** [00:08:00] Con agua. Muy, muy sencillo. Pero la diferencia con el buñuelo es que éste se deja, digamos, en una plancha y se hacen unas capas muy muy, muy delgaditas, como ya les mostré a Ana. Y también, como ya vimos hace un rato, los buñuelos pueden ser muy gordos, entonces tienen digamos, más harina y tienen más aire y diferentes cosas. Pero bueno, en el tema de la oblea algo muy interesante es que se puede comer o se le ponen diferentes pequeños elementos que lo vuelven único y diferente.

**Ana:** [00:08:31] Pero no siempre fue así. Al principio era bastante simple, aunque si la masa tenía un poco de azúcar, entonces era algo dulce, su origen empezó en los conventos de Europa. Otra vez, no es un postre únicamente mexicano, su origen es europeo y de hecho está muy relacionada con la oblea que se come durante las misas católicas.

**David:** [00:08:52] Que le llaman hostia.

**Ana:** [00:08:53] Pero bueno, en algún momento dejó de ser una cosa religiosa y se abrió al público. Y cuando esto sucedió, pues la gente le empezó a poner más sabor, más cositas así. Y allí fue en donde se añadieron estas cosas. Algunas personas le añadían miel, nueces, prácticamente cualquier cosa dulce adentro. Entonces tomaban una oblea, ponían el relleno dulce en el centro y otra oblea, entonces era como una quesadilla dulce.

**David:** [00:09:22] Por ejemplo, la oblea que tenemos hoy en día con nosotros, patrocinada por... No es cierto, no está patrocinada por nadie, pero de hecho las fabrican unos de nuestros vecinos y las distribuyen en la zona aquí de Querétaro. Es

una deliciosa oblea de coco y como pueden ver, o si no pueden ver les decimos este coco está rallado, pero es un coco que está un poco caramelizado, entonces es bastante dulce.

**Ana:** [00:09:46] Además está pegado a la oblea por medio de chocolate blanco, así que en la actualidad puedes encontrar obleas de prácticamente cualquier cosa. Sin embargo, si vas a los mercados de México, a los tianguis, ese tipo de lugares, es muy probable que encuentres la oblea en forma circular y de colores, muchos colores, porque es común agregar un poco de colorante. Puedes encontrar obleas rosas, rojas, moradas, verdes, del color que sea.

**David:** [00:10:14] Y una de las obras más clásicas que puedes encontrar en México, o al menos que yo recuerdo cuando era niño, eran obleas que estaban rellenas de cajeta, ¿te acuerdas?

**Ana:** [00:10:24] Oh, sí, son muy, muy deliciosas. A mí me encantan. Y de hecho, en nuestro siguiente postre del que vamos a hablar es eso: la cajeta. Y bueno, ¿qué es la cajeta? La cajeta es nuestro perro.

**David:** [00:10:35] Si la cajeta, jiji.

**Ana:** [00:10:37] Tenemos un perro que se llama Cajeta y elegimos ese nombre por este postre del que te vamos a hablar.

**David:** [00:10:43] Porque nuestro perro es color café y el postre es color café.

**Ana:** [00:10:46] Esta palabra en algunos países de América Latina, por ejemplo, Argentina, es una mala palabra, pero en México no,. La cajeta es un postre clásico y se encuentra en muchas partes de México. Prácticamente en cualquier tienda puedes conseguir cajeta.

**David:** [00:11:02] Y ¿qué es la cajeta? Bueno, no tenemos aquí un ejemplo físico, pero es una especie de mermelada. Sería lo más cercano que podrías explicar. Está hecha a base de leche, que en México al menos casi siempre está hecho con leche de cabra y azúcar, mucha azúcar. Y tal vez también otra manera de explicarlo, ahora que lo

pienso, es como la Nutella, esa consistencia de algo que no es líquido, no es sólido, está completamente en medio. Es demasiado elástico y pegajoso que si tú tomas una cuchara y la metes en el bote de cajeta y lo pones en tu boca, vas a tardar muchos minutos en poder disolverla y comerla.

**Ana:** [00:11:42] Si es una de las principales diferencias con la crema de avellana o Nutella, como le decimos aquí, porque la Nutella realmente no es pegajosa y la cajeta sí. Es como... Es tan pegajosa casi como la miel de abeja. Y muchos países dicen que la cajeta es su postre. De hecho, por ejemplo, en América Latina como Argentina y otros países, ellos le llaman dulce de leche, que realmente no es lo mismo. Yo he comido dulce de leche y no es exactamente igual que la cajeta mexicana. Entonces nadie está muy seguro de cuál es el origen. Pero lo interesante es que al principio era blanco. Claro, si está hecho de leche, pues debe ser blanco. El azúcar es claro o blanco y luego la leche es blanca, pero ¿por qué es café? Bueno, una parte es porque está un poco quemada, es como leche quemada, pero también en México se agregó bicarbonato de sodio y eso le daba un color café.

**David:** [00:12:40] Y siendo un postre o un elemento de la cocina dulce, muy popular, hay muchas historias al respecto de dónde salió la cajeta. Y uno de ellos es que a un chef, a un cocinero que estaba preparando leche, se le fue el tiempo y se le fue la cabra y entonces se le quemó la leche y al quemarse la leche, no sé si les ha pasado, se vuelve un poco oscura y se empieza justamente a pegar en el utensilio en donde lo estás calentando. Y de ahí también toma ese color tan particular de cuando algo se quema.

**Ana:** [00:13:10] Sin embargo, la historia más como aceptada es que este postre realmente es originario de Filipinas. ¿Recuerdan que tuvimos un episodio sobre Filipinas? Y pues dijimos que Filipinas fue un territorio de España, así que muchas cosas que existen en Filipinas se trajeron también a México y viceversa. Así que eso podría explicar cómo llegó la cajeta a nuestro país. Si nos has escuchado por un tiempo, sabes que vivimos en Querétaro y Querétaro está en una zona del país que se llama El Bajío.

**David:** [00:13:40] Así es. Y en esta zona proliferaron mucho los conventos y en los conventos, como dijimos, fueron como esas personas que trajeron mucho de cómo se

hacían la cajeta. Y de hecho ahora una ciudad en México que se llama la ciudad de Celaya, en el estado de Guanajuato, (de hecho, muy, muy cerca de nuestra ciudad, prácticamente a 30 minutos en auto), es conocida como la ciudad de la Cajeta. Todo el mundo sabe que si tú compras cajeta de Celaya significa que va a ser una cajeta de muy buena calidad. Entonces, si ustedes alguna vez quieren probar buena cajeta y están en México, pidan que sea cajeta de Celaya.

**Ana:** [00:14:15] Muy bien, David, pues ahora es momento de hablar del siguiente postre, tarugo.

**David:** [00:14:20] Oye, no me digas así.

**Ana:** [00:14:22] Tarugo es una palabra que es considerada una forma de insulto. Es como para decirle a alguien que es muy estúpido, muy tonto, pero tarugo también es el nombre de un dulce, específicamente un dulce hecho de tamarindo. Y de hecho tengo una pequeña muestra aquí en el video. Es una bolita. Roja o café que tiene encima azúcar y sal y es un poco picante, un poco agridulce por el sabor del tamarindo y huele muy, muy, muy rico, su consistencia es chiclosa o pegajosa.

**David:** [00:14:58] Sí, y estos tarugos de tamarindo son muy, muy populares, porque justamente llevan el tema de lo dulce a un tema picante. Y como hemos hablado, nos encanta comer cosas picantes. Los tamarindos también no son algo originario de México, pero se dieron muy bien cuando los españoles trajeron esta planta en toda la zona tropical de México. Y bueno, tenemos muchas zonas tropicales. Entonces este tamarindo o este dulce de tamarindo se hace pues juntando los tamarindos y se hace como una gran masa, muy chiclosa como dijo Ana. Y se le puede poner muchas cosas encima porque justamente su consistencia ayuda a que se le peguen las cosas.

**Ana:** [00:15:39] Claro. De hecho yo he probado dos variedades, al menos hay gente a la que le gustan más estas variedades mucho más dulces y a otros esta combinación de picante y dulce al mismo tiempo. He comido unas bolitas... Yo le digo bolita de tamarindo porque no me gusta la palabra tarugos, pero una bolita de tamarindo color café. Si es color café, es muy probable que sea dulce, que está cubierta de una capa de azúcar. Y es muy rico, porque aunque el tamarindo es un poquito dulce, realmente es ácido. Entonces es una combinación muy interesante. Y la otra es una bolita color



rojo. Si es rojo tú sabes que es picante, porque de hecho esta espolvoreada con chile y con sal.

**David:** [00:16:24] Sí, y algunas veces se mezcla con varios tipos de Chile como puede ser Chamoy, Chile Piquín y Tajín.

**Ana:** [00:16:30] Y bueno, aunque muchos de estos postres, como ya escuchaste, tienen su origen en Europa, en España, en Indonesia, etc. hay un postre que si es como muy muy muy mexicano y son las alegrías. Qué bonito nombre, las alegrías de amaranto.

**David:** [00:16:46] El amaranto viene de una planta y es de estas cosas bien extrañas de la naturaleza y que como buenos mexicanos prehispánicos sabían aprovechar todo. Esta planta era el huanzontle y hoy en día se sigue comiendo platillos con esta planta y justamente se comen esas pequeñas bolitas que van a ser el amaranto, pero cuando todavía están en la planta simplemente son huanzontle.

**Ana:** [00:17:11] Después esta planta cuando se seca se convierte en estas bolitas en el amaranto que realmente es... que realmente es un cereal. Entonces es como una planta vegetal cereal. No sé, es una cosa muy muy rara, pero el amaranto casi siempre se utiliza en preparaciones dulces o como algo con un toque un poco crujiente. Por ejemplo para las ensaladas.

**David:** [00:17:33] Algo super interesante del amaranto es que se considera como d'estos nuevas tendencias de la super foods porque tiene una gran cantidad de proteína vegetal. Entonces no necesitas comer tal vez carne si puedes comer amaranto.

**Ana:** [00:17:49] Como dijo David en la época prehispánica, antes a los españoles, ya se utilizaba mucho este cereal y bueno, esta planta también, el huanzontle. De hecho era el cuarto cultivo más importante solamente después del maíz, el frijol y la chía, así que era sumamente importante.

**David:** [00:18:06] De hecho, también se usaba como moneda de cambio, así de importante era.

**Ana:** [00:18:10] Pero bueno, esta planta estaba muy relacionada a temas religiosos, por eso cuando llegó Hernán Cortés y los españoles se prohibió su uso. Y eso explica un poco por qué realmente el huanzontle no es tan conocido en México, sí es popular, sí la gente lo cocina. Pero según yo no es como una parte básica de nuestra comida, como lo es el maíz o incluso los frijoles. Pero bueno, dijimos que el postre se llamaba alegría de amaranto y hasta ahora solamente te explicamos que es el amaranto. Así que cómo se forma una alegría: se toma este cereal, estas pequeñas bolitas color blanco, son bolitas muy pequeñas, color blanco y se revuelven con algo pegajoso como puede ser la miel, el azúcar o algún producto de la agave también que se utilizaba antes. Y bueno, así logramos que estas bolitas estén pegadas unas con otras y se ponen en moldes. Generalmente son cuadrados en México o las he comido también en forma redonda o circular. Y bueno, ya que se secó queda un como un bloque de este postre que a veces puede llevar ingredientes extra como pepitas o algunas otras semillas o chocolate, pasas también. Y es muy interesante porque aunque parece un bloque muy sólido, cuando te lo comes es plum... Parece como un pan muy suave que se deshace y las bolitas salen volando por todo el cuarto.

**David:** [00:19:37] Otro postre que nos encanta los mexicanos son las palanquetas. Y me acuerdo cuando era niño, en la escuela te daban un pequeño lunch de parte del gobierno, que era un cubito de leche, una galleta y una palanqueta. Entonces era pura azúcar y lo que más me gustaba a mí era la palanqueta. La palanqueta normalmente está hecha de cacahuate, pero puede tener diversas cosas o diversas semillas normalmente. Y cómo se hace esto es que ellos hacen una barra que junta a todas estas cosas a través de, digamos, miel de piloncillo o piloncillo líquido que después se vuelve sólido y se vuelve muy sólido.

**Ana:** [00:20:22] Es casi imposible de masticar.

**David:** [00:20:25] Una de las principales causas de que los niños pierden los dientes en México son las palanquetas. Y puede funcionar de dos maneras. A veces simplemente se te cae el diente, pero a veces, cuando tus papás quieren que ya se te caiga el diente, te dan este tipo de comidas duras. Eso pasa muchísimo en México. Entonces es una mezcla muy interesante porque es un sabor dulce del piloncillo. Y por otra parte



tienes lo crujiente también de estas nueces o cacahuates. Y esto que realmente los sabores son más bien neutrales, pero ya con todo esto se vuelven muy deliciosos.

**Ana:** [00:21:01] Pues estos fueron todos los dulces de los que queríamos hablarte Cuéntame cuál es tu dulce favorito o tal vez has probado otros dulces mexicanos. La frase del día es se te va la cabra, que es algo que dijo David cuando hablamos de la cajeta. Dijo que al cocinero se le fue la cabra y entonces la leche se quemó. Y no, no hablamos literalmente de una cabra. Esta expresión se utiliza en México para decir que alguien está distraído o que se le olvidó algo. Así que espero que no se te vaya la cabra y que recuerdes visitar nuestro Instagram. También nuestra página de Patreon...

**David:** [00:21:37] Y nuestra página How to Spanish Podcast punto com.

**Ana:** [00:21:39] Nos vemos el siguiente lunes.

**David:** [00:21:50] Adiós.