



CFGM Cocina y gastronomía  
CFGM Panadería, repostería y confitería

Anexo para Andalucía

# Procesos básicos de pastelería y repostería



 **Anexo para Andalucía**





## El legado andalusí en los postres andaluces

Andalucía, como tierra puente entre Oriente y Occidente, ha sido una puerta de entrada para culturas, costumbres y tradiciones de otras civilizaciones. El Al-Ándalus dejó un gran legado en la forma de vida, en edificios, en lenguaje y también en gastronomía.

Los tradicionales dulces y postres árabes vinieron para quedarse y formar parte de la cocina de los conquistadores y también de los moriscos y, continuamos disfrutando de ellos hoy en día.

Sus ingredientes básicos son el azúcar, los frutos secos, el aceite y la harina; que dan lugar a numerosas elaboraciones en forma de mazapanes, frutas garrapiñadas, tortas de aceite, turrone, alfajores, pestiños, etc. Durante años estos dulces se realizaban de forma tradicional en muchos hogares, pero con el paso del tiempo se han dejado de hacer en casa y su elaboración se realiza en numerosos conventos.

Las recetas originales se han mantenido a lo largo de los siglos aunque se han incorporado ingredientes como la manteca de cerdo, no utilizada por los musulmanes, o los productos provenientes de las Américas en la época de los descubrimientos.



### Principales elaboraciones

Son muchísimos los dulces y postres que forman parte del legado andalusí y forman parte hoy en día de las tradicionales recetas andaluzas así como de otras cocinas territoriales españolas:

- Alfajores
- Almojábanas
- Arnadí
- Arropes
- Arroz con leche
- Buñuelos
- Churros
- Confituras de frutas
- Helados
- Jaleas
- Leche frita
- Magdalenas
- Mazapanes
- Mermeladas
- Pan de higo
- Pasteles de almendra
- Pastelillos de miel
- Pestiños
- Tocinos de cielo
- Turrone

A continuación, explicaremos la elaboración de tres de ellos: pestiños, turrón de Cádiz y polvorones.



## > Pestiños

Es uno de los dulces más representativos de la repostería sevillana de Semana Santa, y quizás uno de los que más podemos asociar a la gastronomía andalusí por su inconfundible sabor.

Entre sus ingredientes básicos están las especias, como la matalaúva o el ajonjolí, que le dan su característico sabor, además del anís y el zumo de naranja. Se elaboran realizando unas piezas de masa con base de harina que se fríen y se bañan con miel.



Fig.1.  
Pestiños.

### Ingredientes

- 100 g de aceite de oliva virgen
- 10 de matalaúva
- 10 g de ajonjolí
- Cáscara de naranja
- 50 g de zumo de naranja (colado)
- 50 g de vino oloroso de Jerez
- 20 g de licor de anís
- 750 g de harina de fuerza
- 10 g de impulsor
- Sal
- 300 g de miel
- 200 g de agua

### Elaboración

1. Calienta el aceite y fríe en él la cascara de naranja junto a la matalahúva y el ajonjolí. Deja enfriar y cuela.
2. Vierte el aceite en el que has frito las especias en un recipiente y mézclalo con el zumo de naranja, el vino oloroso y el anís.
3. Con la mitad de la harina, forma una montaña a modo de volcán y añade en el centro el aceite especiado y la sal. Mezcla e incorpora poco a poco el resto de la harina con el impulsor.

4. Trabaja la harina con todos los ingredientes incorporados hasta obtener una masa fina y homogénea.
5. Una vez la masa está preparada, forma una bola y deja reposar durante una hora tapada con papel film.
6. Transcurrido el tiempo, estira la masa con un rodillo y córtala en tiras de unos 10 cm con un cortapastas.
7. Dobla dos esquinas opuestas para hacer el pestiño o dobla la tira por la mitad apretando ligeramente.
8. Fríe en aceite de oliva a 180 °C aproximadamente, hasta que queden bien dorados. Los vas colocando en una bandeja o *escurrefritos* cubierta con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.
9. Realiza un almíbar con la miel y el agua, cocinando a fuego mínimo durante unos 10 minutos.
10. Reboza los pestiños en el almíbar y colócalos en una bandeja.
11. Los puedes volver a pasar por azúcar o espolvorearlos.

## Documento 1

### El uso del azúcar en la cocina árabe

La caña de azúcar, fue fundamental para el desarrollo de la repostería tradicional andalusí. El nombre de azúcar proviene directamente del árabe: *súkkar*.

Además de endulzar las elaboraciones, como otras especies, aporta numerosas cualidades, la más destacada es la conservación. Su utilidad radica en mantener conservados durante algún tiempo unos alimentos tan frágiles y en principio tan perecederos como las frutas.

Además, la combinación de azúcar y frutas, da lugar a dulces elaboraciones tradicionales como jaleas, mermeladas, jarabes, siropes y sorbetes.

El azúcar rivalizó o sustituyó durante mucho tiempo a la miel en la preparación de sabrosos guisos, deliciosos postres y bebidas. Además, al azúcar se le asignaban valores curativos o beneficiosos para la salud.

### > Turrón de Cádiz

El turrón o pan de Cádiz es un dulce navideño muy popular. Consiste en un mazapán relleno elaborado con almendras y azúcar.



Fig.2.  
Turrón de Cádiz.

### **Ingredientes para el mazapán**

- 1200 g de almendra en polvo
- 800 g de azúcar lustre
- 150 g de agua
- Piel de limón rallada
- Aroma de vainilla

### **Ingredientes para el relleno**

- 500 g de naranja confitada
- 500 g de melón confitado
- 500 g de cerezas confitadas
- 500 g de yema dura
- Canela en polvo

### **Ingredientes para pintar**

- 100 g de huevos
- 100 g de yemas
- 100 g de glucosa

### **Elaboración**

1. Mezcla los ingredientes del mazapán.
2. Con un rodillo, estira la masa a 1 cm de grueso espolvoreando azúcar lustre para que no se enganche en la mesa.
3. Con una tercera parte de la masa cortar rectángulos de 15 x 8 cm para piezas pequeñas (se pueden hacer de diferentes tamaños).
4. Intercala capas de yema, mazapán y fruta confitada hasta alcanzar una altura de 10 cm aproximadamente. Espolvorea canela en polvo entre las capas.
5. Cierra con una capa de mazapán y márcalo con dibujos suaves.
6. Pinta con huevo batido y deja reposar.
7. Cuece con el horno precalentado a 220 °C el tiempo suficiente para que quede dorado.
8. Una vez dorado, sácalo del horno e pinta con una mezcla de yema y glucosa para que quede brillante.
9. Se puede decorar con glasa real.

## > Polvorones

Estos pequeños dulces elaborados con harina, manteca y azúcar, se deshacen en la boca convirtiéndose en un sabroso polvo. Forma parte de la repostería navideña de nuestro país y de muchas tierras hispanoamericanas.



Fig.3.  
Polvorones

### Ingredientes

- 500 gr de harina de trigo tostada
- 4 g de impulsor
- 300 g de manteca de cerdo
- 200 g de azúcar lustre
- c.s. de canela

### Elaboración:

1. Mezcla y empasta todos los ingredientes, añadiendo en último lugar la harina mezclada con el impulsor.
2. Estira con un rodillo a un grosor de 1.5 cm aproximadamente.
3. Corta con un cortapastas circular o ovalado.
4. Cuece en latas con papel parafinado a 200 °C, pocos minutos, con poca suela o doble lata.



[www.altamar.es](http://www.altamar.es)