

# Meleta de romer

Les postres de la Gessa

Gessamí  
Caramés





Primera edició: març del 2021

© del text: Gessamí Caramés

© de les fotografies: María Á. Torres i Alberto Polo

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)

[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Estilisme: María Á. Torres

Cuina: Gessamí Caramés

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-026-7

DL T 23-2021

Gessamí Caramés

# Meleta de romer

Les postres de la Gessa

introducció 8

la base de les llepolies 10

masses pastades

pa rústic 14

brioix de motlle 16

masses friables

galletes de mantega 18

base de cassoleta 20

*quiche* 22

*crumble* 24

masses batudes

genovesa 26

*cake* 28

masses escaldades

pasta *choux* 30

cremes i farcits

crema pastissera 32

gema o crema de rovells 34

crema de mantega 36

*ganache* o trufa cuita 38

cremós amb base de xocolata 40

cremós amb base de greix i gelatina 42

pasta de fruita seca 44

praliné 46

merenga 48

melmelada 50

*toffee* o caramel de nata 52

# brioixos d'estos esponjosos 54

- coca de Sant Joan 56
- tortell de Reis 58
- mona de Pasqua tradicional 60
- brioix individual 62
- berlines 64

# postres làctiques, les meues preferides 66

- pannacotta* 68
- flam d'ou cremós 70
- crema catalana per a la Clàudia 72

# a la Cala es fan així 74

- pastissets 76
- corassons 78
- figues i borrynes 80
- “minjar blanc” d'arròs 82
- coc de mel 84
- farinoses 86

# per a ocasions especials 88

- braç de gitano de festucs i gerds 90
- carrot cake* 92
- pastís de Sacher 94
- sara de la Gessa 96
- New York cheesecake* 98
- pastís de formatge per a valents 100
- el *brownie* que m'agrada a mi 102

*cupcakes* dels bons,  
els que no embafen 104

- cupcakes* de pera, avellana i mantega *noisette* 106
- cupcakes* de coco, iogurt i préssec 108
- cupcakes* de plàtan, *toffee* i llima 110
- cupcakes* de xocolata amb xocolata i més xocolata 112
- cupcakes* de carabassa, romer i llet d'ovella 114

lo pa si es fa a casa  
fa més bona olor 116

- pa rústic integral 118
- focaccia* 120
- pa d'hamburguesa 122

galletes, les més senzilles,  
ràpides i *cuquis* 124

- cookies* amb sorpresa 126
- cookies* de xocolata negra, taronja i avellanes 128
- cookies* de xocolata blanca, nabius i coco 130
- galletes *linzer* 132
- galletes d'espècies 134

## de begudes també en tenim 136

aigua de mango 138

aigua de civada 140

orxata 142

batut de iogurt, ametlla i cirera 144

*smoothie* de maduixa, xirivia i coco 146

## i per a mi què? 148

### sense lactosa

arròs amb llet de coco 150

crema pastissera d'ametlla 152

brioix sense lactosa 154

### sense gluten

*brownie* sense gluten 156

*red velvet* sense gluten 158

*cookies* de festuc sense gluten 160

*focaccia* sense gluten 162

## baix en sucres i greixos

compota 164

*ganache* a l'aigua 166

barretes energètiques 168

liquat *detox* 170

galletes de civada, dàtils i canyella 172

creps amb gelat *fit* 174



# introducció

Mon pare em diu que, des de ben petita, quan se'm desperta l'interès per una cosa, m'obsessio de tal manera que oblidó tota la resta i hi dedico el meu temps i esforç fins que apareix quelcom nou. Ara fa uns cinc anys la pastisseria em va trucar a la porta i, des d'aquell moment, sento que la il·lusió, les ganes i la motivació que em genera signifiquen que he trobat el meu camí. Aquest llibre és per a mi, a banda d'un somni fet realitat, una manera de compartir amb tots vosaltres la meua forma de veure i viure la pastisseria.

He volgut fer un recorregut per la pastisseria des de tots els angles, parlant de les bases imprescindibles per entendre el món dolç i, després, endinsant-me en receptes més concretes. Des de pastissos infal·libles per a ocasions especials, rebosteria americana, begudes, pans o especialitats per a tots els públics, fins a arribar al meu raconet del llibre preferit: la rebosteria típica de l'Ametlla de Mar, el meu poble, on faig un recull de les receptes que he après a fer amb ma iaia Quimeta i que reflecteixen a la perfecció la part dolça de les Terres de l'Ebre.

A més a més, en aquestes pàgines pretenc fer-vos arribar la pastisseria d'una manera lògica, sense dificultats ni tecnicismes innecessaris. Intento que perdeu la por i us atreviu amb la part dolça de la cuina entenent en tot moment què esteu fent i per què.

Però, abans d'aventurar-vos amb les receptes, és important que tingueu en compte diversos aclariments.

Veureu que la majoria de quantitats estan en grams. La raó rere això és que no hi hagi confusions ni frustracions a l'hora de seguir les receptes. Necessitarem una bàscula de totes totes i, de la mateixa manera que pesem la farina, podem pesar la llet i també els ous (sense closca, és clar!).

Soc conscient que, per a molts, pesar els ous pot ser estrany i, fins i tot, extraterrestre; per això us explicaré com ho faig jo de manera ràpida i senzilla. Tenint en compte que un ou de talla M sense closca pesa 50 g, poso la quantitat que més s'apropa a la que necessito en un pot de vidre amb tapa, el tapo i el sacso fins a tenir una barreja d'ou líquida. Utilitzo la quantitat que necessito i, si me'n sobra, ho reservo ben tapat a la nevera per a la següent elaboració, o bé per pintar abans de la cocció.

Si a la recepta no s'especifica que s'han de muntar els ous, senzillament els barrejarem.

Quan a la recepta només hi diu "sucre" i no s'especifica de quin tipus és, estic parlant del sucre gra, el normal blanc de tota la vida. En cas que fos llustre, panela, morè, etcètera, ho detallaria.

Si parlo de farina, em refereixo a la farina fluixa de blat. També és la farina "normal" de tota la vida. Si es tracta d'una farina forta o d'una farina d'un altre cereal, també ho especifico.

Quant a mides, si parlem d'un motlle rodó, els centímetres sempre fan referència al diàmetre. En canvi, si parlem d'un motlle rectangular, els centímetres sempre ens donen la longitud.

Per últim, hem de tenir en compte que el forn, tret que la recepta digui el contrari, sempre el tindrem preescalfat i en la funció de dalt i de baix.



Espero que gaudiu del llibre tant com jo mentre l'anava imaginant a la meua ment i que, a poc a poc, us atreviu més i més amb qualsevol elaboració culinària tant dolça com salada.

Sempre m'agrada que, a qui faci les meues receptes, li surtin bé. És per això que us animo que contacteu amb mi sense problemes via Instagram si teniu cap inconvenient amb alguna elaboració. Us animo també perquè us arrisqueu i canvieu tantes coses com vulgueu de les receptes: un cop entenem la base i el perquè de la preparació, ja podem fer i desfer al nostre gust.

Gessamí Caramés Núñez  
Instagram: @gessamicarames



# la base de les llepolies

No m'agrada creure que el món de la pastisseria és quadriculat i es troba tancat dins d'unes fórmules i gramatges intocables. De fet, sempre he intentat canviar totes i cadascuna de les receptes que he fet al llarg de la meua vida, i és cert que moltes vegades els resultats no han sigut els més òptims. Per això és tan important entendre les bases de la pastisseria, per poder fer i desfer al nostre gust sabent què és què i per què passa el que passa.

En aquest apartat comparteixo algunes de les receptes sense les quals considero que no es pot entendre la pastisseria tradicional ni tampoc la moderna.

## masses pastades

Des de ben petita he tingut una certa predilecció per aquest tipus de massa, la que desprèn la seva olor per tota la casa, la que fa que fins i tot el veí t'hagi de dir "Mare de Déu, quines oloretes!". És una de les olors que probablement tothom relaciona amb la felicitat i el benestar. L'olor de pa acabat de fer.

Entenem per massa pastada qualsevol barreja de farina i líquid treballada fins a aconseguir una malla de gluten elàstica i resistent. Moltes vegades aquestes masses van acompanyades d'una fermentació que es produirà correctament gràcies a una malla glutínica ben desenvolupada. Exemples de masses pastades són el pa, el briox o la pasta de full.

## masses friables

Probablement la primera recepta de pastisseria que hem fet tots, la que acostuma a cridar més l'atenció als nens i una de les més senzilles de preparar. Poden ser un berenar magnífic, però també la base d'unes postres o d'un plat salat. En aquest apartat tenim les galetes, la base de les cassoles i la base de la *quiche* o del *crumble*.

Parlem de masses trencadisses, cruixents, amb molt poc desenvolupament del gluten i, per tant, gens elàstiques.

## masses batudes

Què penseu si us dic que el coc de la iaia de tota la vida és una massa batuda? És clar que tos li seguirem dient *coc de la iaia* o coc de iogurt, però està bé saber que s'engloba dintre d'un grup de masses, on també hi trobem els melindros, el pa de pessic que fem servir per a les mones de Pasqua o per al famós pastís de Sacher, les planxes per al braç de gitano, els famosos *cupcakes*, *muffins*, *brownies* i *cakes*, les magdalenes, etc.

Quan parlem de masses batudes, ens referim a masses amb més aviat poca densitat, on trobem una excel·lent harmonia entre farina, sucre, clara d'ou o ou sencer i, en la majoria dels casos, greix.

Troblem dos tipus de masses batudes, les muntades i les barrejades. Les muntades són les que, en el procés d'elaboració, muntem els ous i, d'aquesta manera, aconseguim incorporar molta quantitat d'aire a la massa i obtenim un resultat molt esponjós. En les barrejades només ajuntem els ingredients i obtenim masses més compactes; aquestes també acostumen a portar més greix i a mantenir-se més temps sense que es tornin eixutes. Tant a les primeres com a les segones els podem posar impulsor o llevat químic per incorporar aire a la massa, però a les muntades la majoria de vegades no és necessari fer-ho.

## masses escaldades

Molts dels dolços més emblemàtics francesos s'elaboren amb aquesta massa, però aquí també és molt típica en la pastisseria tradicional. Potser se'ns fa una mica estrany sentir a parlar del *saint-honoré*, el *paris-brest*, els *petit choux*, la *croquembouche* o els *éclairs*, però, i si us dic bunyols de vent, xurros, lioneses o profiteroles? Doncs sí, ja siguin fregides o al forn, aquestes masses tan airejades s'anomenen escaldades perquè en un moment de l'elaboració escaldem la farina en un líquid calent. Aquesta és una massa neutra (ni dolça ni salada) i això ens permet fer elaboracions de tot tipus amb ella.

## cremes i farcits

Són els que ens serviran per fer tot això encara més llepol. En podem fer de moltes maneres i amb molts ingredients diversos: ous, llet, nata, fruita seca, xocolata, fruites, espècies, etc. Es poden utilitzar per decorar i farcir o, fins i tot, per menjar-los directament com a postres.



# pa rústic

## PER A 1 PA RODÓ DE 600 g (12 RACIONS)

- Farina de força 185 g
- Farina fluixa 185 g
- Aigua mineral 225 g
- Llevat fresc de forner 1 g  
(la mida d'una lletia)
- Sal 8 g

1 Posem tots els ingredients en un bol i els pastem fins que s'integrin.

2 Passem la massa a un recipient untat amb una mica d'oli. Ha de ser pla de la base, quadrat i de 10 cm d'alt com a mínim. El tapem amb paper de plàstic transparent o amb un drap mullat i deixem reposar la massa 40' a temperatura ambient.

3 Un cop passats els 40', pleguem la massa com si fos un paper, és a dir, agafem cada un dels costats de la massa i els portem cap al centre. Després girem la massa de manera que quedi a la superfície la part llisa del pa. La tornem a tapar i la deixem reposar 40' més.

4 Després del segon repòs, tornem a fer els plecs que hem fet abans de manera idèntica i deixem reposar la massa 40' més tapada.

5 Ara espolem una mica de farina per damunt de la taula i aboquem la massa a sobre, ajuntem les 4 puntes i fem una bola.

6 Si tenim cistella transpirable per a pa, l'enfarinem i hi posem dins la massa bolejada. Si no en tenim, agafem un colador gran, hi posem un drap net estirat a dintre, l'enfarinem i hi posem el pa. Ho tapem bé amb un drap o amb paper de plàstic transparent i ho deixem a la nevera fins a l'endemà (unes 18 hores).

7 L'endemà, preescalfem el forn a 250 °C, dalt i baix. Passem el pa a una safata de forn amb un paper sulfurat, el tallem amb una fulla o amb tisores i posem la safata tocant directament la resistència de la part baixa del forn. El deixem 10' a baix de tot i, després, l'apugem al centre del forn, abaixem la temperatura a 180 °C i ho seguim forneiant 30' més.

✦ La farina de força té un valor proteic més alt que la farina fluixa i, per tant, més quantitat de gluten, que és el responsable de formar una bona malla perquè no s'escapi l'aire de la fermentació. Per al pa necessitem una farina de força mitjana, per això n'utilitzem meitat i meitat.

✦ Hi ha una fórmula bàsica per al pa rústic en percentatges respecte al pes de la farina, és a dir, si la farina és el 100%, l'aigua o el líquid que utilitzem hauria de ser el 60% i la sal, el 2% o el 3%. Després ja podem jugar amb el llevat o la massa mare en funció del resultat que volguéssim. En aquest cas, utilitzem un 1% de llevat perquè volem una fermentació llarga en fred. A partir d'aquí, podeu formular el vostre pa rústic utilitzant les farines panificables, líquids o fins i tot aromes que desitgeu.





