

# Los postres de Gessa

'Meleta de romer'

Gessamí  
Caramés





Primera edición: marzo del 2021

© del texto: Gessamí Caramés

© de las fotografías: María Á. Torres y Alberto Polo

© de la edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23

lectio@lectio.es

www.lectio.es

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Estilismo: María Á. Torres

Cocina: Gessamí Caramés

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-16918-88-1

DL T 24-2021

Gessamí Caramés

# Los postres de Gessa

‘Meleta de romer’

introducción 8

la base más golosa 10

masas amasadas

pan rústico 14

brioche de molde 16

masas quebradas

galletas de mantequilla 18

base de tartaleta 20

quiche 22

*crumble* 24

masas batidas

genovesa 26

*cake* 28

masas escaldadas

pasta *choux* 30

cremas y rellenos

crema pastelera 32

crema de yema 34

crema de mantequilla 36

*ganache* o trufa cocida 38

cremoso con base de chocolate 40

cremoso con base de grasa y gelatina 42

pasta de frutos secos 44

praliné 46

merengue 48

mermelada 50

*toffee* o caramelo de nata 52

## brioques de los esponjosos 54

- coca de San Juan 56
- roscón de Reyes 58
- mona de Pascua tradicional 60
- brioche individual 62
- berlinas 64

## postres lácteos, mis favoritos 66

- pannacotta* 68
- flan de huevo cremoso 70
- crema catalana para Clàudia 72

## en mi pueblo se hacen así 74

- pastissets* 76
- corassons* 78
- higos y borrajas 80
- minjar blanc* de arroz 82
- torta de miel 84
- farinoses* 86

## para ocasiones especiales 88

- brazo de gitano de pistachos y frambuesas 90
- carrot cake* 92
- tarta Sacher 94
- la sara de Gessa 96
- New York cheesecake* 98
- tarta de queso para valientes 100
- el *brownie* que me gusta a mí 102

*cupcakes* de  
los buenos, de los  
que no empalagan 104

- cupcakes* de pera, avellanas y mantequilla *noisette* 106
- cupcakes* de coco, yogur y melocotón 108
- cupcakes* de plátano, *toffee* y lima 110
- cupcakes* de chocolate con chocolate y más chocolate 112
- cupcakes* de calabaza, romero y leche de oveja 114

el pan si se hace  
en casa huele mejor 116

- pan rústico integral 118
- focaccia* 120
- pan de hamburguesa 122

galletas, las más sencillas,  
rápidas y cuquis 124

- cookies* con sorpresa 126
- cookies* de chocolate negro, naranja y avellanas 128
- cookies* de chocolate blanco, arándanos y coco 130
- galletas *linzer* 132
- galletas de especias 134

## bebidas también tenemos 136

agua de mango 138

agua de avena 140

horchata 142

batido de yogur, almendras y cerezas 144

*smoothie* de fresas, chirimía y coco 146

## ¿y para mí qué? 148

### sin lactosa

arroz con leche de coco 150

crema pastelera de almendras 152

brioche sin lactosa 154

### sin gluten

*brownie* sin gluten 156

*red velvet* sin gluten 158

*cookies* de pistachos sin gluten 160

*focaccia* sin gluten 162

### bajo en azúcar y grasa

compota 164

*ganache* al agua 166

barritas energéticas 168

licuado *detox* 170

galletas de avena, dátiles y canela 172

crepes con helado *fit* 174



# introducción

Mi padre dice que, desde muy pequeña, cuando se despierta mi interés por alguna cosa, me obsesiono hasta tal punto de que olvido todo lo demás y le dedico mi tiempo y esfuerzo hasta que aparece algo nuevo. Hace unos cinco años que la pastelería llamó a mi puerta y, desde aquel momento, siento que la ilusión, las ganas y la motivación que me genera significan que he encontrado mi camino. Este libro es para mí, además de un sueño hecho realidad, una manera de compartir con todos vosotros mi forma de ver y vivir la pastelería.

He querido hacer un recorrido por la pastelería desde todos los ángulos, hablando de las bases imprescindibles para entender el mundo dulce y, después, adentrándome en recetas más concretas. Desde tartas infalibles para ocasiones especiales, repostería americana, bebidas, panes o especialidades para todos los públicos, hasta llegar a mi rincón del libro preferido: la repostería típica de L'Ametlla de Mar, mi pueblo, donde hago una compilación de las recetas que he aprendido a hacer con mi tía Quimeta y que reflejan a la perfección la parte dulce de las Terres de l'Ebre.

Además, en estas páginas pretendo acercaros a la pastelería de una manera lógica, sin dificultades ni tecnicismos innecesarios. Intento que perdáis el miedo y os atreváis con el lado dulce de la cocina, entendiendo en todo momento qué estáis haciendo y por qué.

Pero, antes de adentraros en las recetas, es importante que tengáis en cuenta varias aclaraciones.

Veréis que la mayoría de cantidades están en gramos. La razón es que no haya confusiones ni frustraciones mientras sigáis las recetas. Necesitaremos una báscula sí o sí y, del mismo modo que pesamos la harina, tenemos que pesar la leche y también los huevos (¡sin cáscara, claro!).

Soy consciente de que, para muchos, pesar los huevos puede parecer extraño e, incluso, extraterrestre; por eso os explicaré cómo lo hago yo de manera rápida y sencilla. Teniendo en cuenta que un huevo de talla M sin cáscara pesa 50 g, pongo la cantidad que más se acerca a la que necesito en un tarro de cristal con tapa, lo cierro y lo zarandeo hasta obtener una mezcla de huevo líquida. Utilizo la cantidad que necesito y, si me sobra, lo reservo en la nevera en el tarro cerrado hasta la siguiente elaboración o para pintar antes de la cocción.

Si en la receta no se especifica que se tienen que montar los huevos, sencillamente los mezclaremos.

Cuando en la receta solo pone "azúcar" y no se especifica de qué tipo es, estoy hablando del azúcar grano, el normal blanco de toda la vida. En el caso de que fuera glas, panela, moreno, etcétera, lo detallaría.

Si hablo de harina, me refiero a la harina floja de trigo. También es la harina "normal" de toda la vida. Si se trata de una harina fuerte o de una harina de otro cereal, también lo especifico.

En cuanto a medidas, si hablamos de un molde redondo, los centímetros siempre hacen referencia al diámetro. En cambio, si hablamos de un molde rectangular, los centímetros siempre nos dan la longitud.

Por último, debemos tener en cuenta que el horno, a no ser que la receta diga lo contrario, siempre lo tendremos precalentado y en la función de arriba y abajo.



Espero que disfrutéis del libro tanto como yo mientras lo imaginaba en mi mente y que, poco a poco, os atreváis más y más con cualquier elaboración culinaria tanto dulce como salada.

Siempre me gusta que mis recetas le salgan bien a cualquier persona que las haga. Es por eso que os animo a que contactéis conmigo sin problemas vía Instagram si tenéis algún inconveniente con una elaboración. Os animo también a que os arriesguéis y cambiéis tantas cosas como queráis de las recetas: cuando entendemos la base y el porqué de la preparación, podemos hacer y deshacer a nuestro gusto.

Gessamí Caramés Núñez  
Instagram: @gessamicarames



# la base más golosa

No me gusta creer que el mundo de la pastelería es cuadriculado y se encuentra encerrado dentro de unas fórmulas y gramajes intocables. De hecho, siempre he intentado cambiar todas y cada una de las recetas que he realizado a lo largo de mi carrera. Y es cierto que muchas veces los resultados no han sido de lo más óptimo. Por eso es tan importante entender las bases de la pastelería, para poder hacer y deshacer a nuestro gusto sabiendo qué es qué y por qué pasa lo que pasa.

En este apartado comparto algunas de las recetas sin las que, considero, no se puede entender la pastelería tradicional ni tampoco la moderna.

## masas amasadas

Desde pequeña he tenido una cierta predilección por este tipo de masa, esa que desprende su olor por toda la casa, que hace que el vecino llame a tu puerta para decirte “¡madre mía!, ¿qué estás preparando que huele tan bien?”. Es ese olor que probablemente todo el mundo relaciona con la felicidad y el bienestar. El olor del pan recién hecho.

Entendemos por masa amasada cualquier mezcla de harina y líquido trabajada hasta conseguir una malla de gluten elástica y resistente. Muchas veces estas masas van acompañadas de una fermentación, que se producirá correctamente gracias a una malla glutínica bien desarrollada. Ejemplos de este tipo de masa son el pan, el brioche o el hojaldre.

## masas quebradas

Probablemente la primera receta de pastelería que hemos hecho todos, la que acostumbra a llamar más la atención de los niños y de las más sencillas de preparar. Pueden ser una merienda magnífica, pero también la base de un postre o un plato salado. En este apartado tenemos las galletas, las bases para las tartaletas, las bases de quiche o el *crumble*.

Hablamos de masas quebradizas, crujientes, con muy poco desarrollo del gluten y, por lo tanto, nada elásticas.

## masas batidas

¿Qué pensáis si os digo que el bizcocho de la abuela de toda la vida es una masa batida? Está claro que todos lo llamamos bizcocho de la abuela o bizcocho de yogur, pero está bien saber que se engloba dentro de un grupo de masas donde también encontramos los *melindros* o bizcochos de soletilla, las planchas que usamos para los brazos de gitano, las tortadas para las monas de Pascua, las magdalenas y los famosos *cupcakes*, *muffins*, *brownies* y *cakes*.

Cuando hablamos de masas batidas nos referimos a masas con poca densidad, donde encontramos una excelente armonía entre la harina, el azúcar, la clara de huevo o el huevo entero y, en la mayoría de casos, la grasa.

Hay dos tipos de masas batidas principales, las montadas y las mezcladas. Las montadas son las que durante el proceso de elaboración montamos los huevos y, de esta manera, conseguimos incorporar mucha cantidad de aire a la masa obteniendo un resultado muy esponjoso. En las mezcladas simplemente juntamos los ingredientes y obtenemos masas más compactas; estas también suelen contener más grasa y mantenerse más tiempo sin secarse. Tanto en las primeras como en las segundas les podemos incorporar levadura o impulsor químico, aunque en las montadas no suele ser necesario.

## masas escaldadas

Muchos de los dulces franceses más emblemáticos se elaboran con este tipo de masa, pero aquí también es muy típica en la pastelería tradicional. Quizás se nos hace un poco raro oír hablar del *saint-honoré*, el *parís-brest*, los *petit choux*, la *croquembuche* o los *éclaires*... Pero ¿y si os digo buñuelos, churros, lionesas o profiteroles? Pues sí, ya sean fritas o al horno, estas masas tan aireadas se llaman escaldadas porque en un momento de su elaboración se escalfa la harina con el líquido caliente. Esta es una masa neutra (ni dulce ni salada) y esto nos permite hacer elaboraciones de todo tipo con ella.

## cremas y rellenos

Los que nos servirán para hacerlo todo aún más goloso. Los podemos preparar de muchas maneras y con muchos ingredientes distintos: huevos, leche, nata, frutos secos, chocolate, frutas, especias, etc. Se pueden usar para decorar y rellenar o, incluso, para consumir directamente como postre.



# pan rústico

## PARA UN PAN REDONDO DE 600 g (12 RACIONES)

- Harina de fuerza 185 g
- Harina floja 185 g
- Agua mineral 225 g
- Levadura fresca de panadería 1 g  
(la medida de una lenteja)
- Sal 8 g

1 Ponemos todos los ingredientes en un bol y los amasamos hasta que se integren.

2 Pasamos la masa a un recipiente untado con un poco de aceite. Tiene que ser plano de la base, cuadrado y de 10 cm de alto como mínimo. Lo tapamos con film transparente o un trapo húmedo y lo dejamos reposar 40' a temperatura ambiente.

3 Una vez hayan pasado los 40', hacemos pliegues con la masa como si fuera un papel, es decir, cogemos cada uno de los lados de la masa y los llevamos hacia el centro. Después giramos la masa de manera que quede en la superficie la parte lisa del pan. La volvemos a tapar y la dejamos reposar 40' más.

4 Después del segundo reposo, volvemos a hacer de manera idéntica los pliegues que hemos hecho antes y dejamos reposar la masa 40' más tapada.

5 Ahora espolvoreamos un poco de harina por encima de la mesa y volcamos la masa encima, juntamos las 4 puntas y hacemos una bola.

6 Si tenemos cesta transpirable para pan, la enharinamos y ponemos dentro la masa boleada; si no la tenemos, cogemos un colador grande, ponemos un trapo limpio estirado dentro, lo enharinamos y ponemos el pan. Lo tapamos bien con un trapo o con film transparente y lo dejamos en la nevera hasta el día siguiente (unas 18 horas).

7 El día siguiente precalentamos el horno a 250 °C, por arriba y por abajo, pasamos el pan a una bandeja de horno con un papel sulfurado, lo cortamos con una cuchilla o con tijeras y ponemos la bandeja tocando directamente a la resistencia de la parte baja del horno. Lo dejamos 10' abajo del todo y luego lo subimos al centro del horno, bajamos la temperatura a 180 °C y lo seguimos horneando 30' más.

✦ La harina de fuerza tiene un valor proteico más alto que la harina floja, por lo tanto, más cantidad de gluten, que es el responsable de formar una buena malla para que no se escape el aire de la fermentación. Para el pan, necesitamos una harina de media fuerza, por eso utilizamos mitad y mitad.

✦ Existe una fórmula básica para el pan rústico en porcentajes respecto al peso de la harina, es decir, si la harina es el 100%, el agua o líquido que utilicemos debería ser el 60% y la sal el 2% o el 3%. Después ya podremos jugar con la levadura o la masa madre en función del resultado que queramos. En este caso, utilizamos un 1% de levadura porque queremos una fermentación larga en frío. A partir de aquí, ya podemos formular nuestro propio pan rústico usando las harinas panificables, líquidos o incluso aromas que deseemos.







