

MATEO SIERRA BALLARÍN

REPOSTERÍA SIN GLUTEN

CAPRICHOS
PARA TODAS LAS
OCASIONES



OBERON

TEMPERATURAS

La temperatura es sinónimo de precisión. En repostería ser precisos es una de las piedras angulares en las que tenemos que fundamentar cada una de las elaboraciones. Siguiendo esa estela, tener en cuenta la temperatura con precisión a la hora de elaborar una receta es esencial cuando tenemos que hacer un merengue o fermentar un roscón.

Si vemos más allá de los grados a los que tenemos que subir un almíbar o fermentar una masa, es más importante todavía tener en cuenta que algunos ingredientes tienen que estar fríos o templados dependiendo de la receta que hagamos para que la ejecución sea perfecta. Por poner un ejemplo: para montar nata la debemos tener bien fría. En cambio, si queremos montar claras a punto de nieve deberán estar a temperatura ambiente o como mucho no tenerlas recién sacadas de la nevera.

En este libro podrás encontrar recetas que hablen de temperaturas con exactitud para medir con termómetros específicos para repostería. En algunos casos vamos a necesitar termómetros de ese tipo sí o sí, como para medir la temperatura de un almíbar o de un glaseado. Habrá recetas en las que te doy trucos para orientarte y saber si la temperatura que necesitamos es la correcta.

LOS INGREDIENTES PARA LA REPOSTERÍA SIN GLUTEN

En los pasados años he trabajado para mejorar todavía más las recetas sin gluten evitando usar muchos

ingredientes y que fueran lo más naturales posible para conseguir que el sabor sea mejor y que a nivel nutricional resulten más interesantes. En este caso hablamos de repostería y no hay que abusar de ella por las grasas y azúcares que tienen, pero ya que nos damos un capricho ¿por qué no hacer de cada bocado algo interesante? Ese es uno de los objetivos de este libro. A continuación, te dejo algunos básicos que no te pueden faltar.

Las harinas sin gluten

En casi todas las recetas hay que combinar varias harinas principalmente por las características que nos ayudan a conseguir mejores resultados. En este libro encontrarás tres almidones y cuatro harinas de las que en el mundo sin gluten consideramos proteicas.

– **Almidón de maíz:** este almidón suele ser la base de algunas recetas por las necesidades que nos aporta ya que facilita que las elaboraciones adquieran más volumen que si solo usáramos las proteicas. No hay que confundirlo con la harina de maíz o la harina de maíz precocida.

– **Almidón de trigo sin gluten:** a priori podría parecer que el almidón de trigo para los que llevamos una dieta sin gluten sería prohibitivo, aunque la realidad es que este almidón no contiene gluten si es extraído mecánicamente y sometido a análisis que certifiquen que el consumo es apto.

Para la repostería en general, y en concreto para la bollería, es un gran aliado a la hora de dar volumen y esponjosidad. Normalmente podemos sustituir el almidón de maíz por este y viceversa.

– **Fécula de patata:** la fécula de patata es otra de las grandes aliadas. En poca proporción también es un plus de esponjosidad y volumen al ser un espesante y estabilizante natural. También nos aporta un poco de jugosidad si la combinamos con harinas proteicas.

– **Harina de arroz blanca:** la harina más básica y versátil de la despensa sin gluten. Esta harina ya no solo nos vale para enharinar las encimeras o los moldes y evitar que las masas se peguen. En las diferentes

elaboraciones puede ser una gran aliada para retener humedad durante más tiempo en las migas y darnos más volumen. Tradicionalmente se la conoce como un «semi almidón» y en parte funciona como tal.

- _ **Harina de trigo sarraceno:** el trigo sarraceno es un pilar fundamental en la repostería sin gluten. Sus aportes a nivel nutricional y técnico en las masas no se pueden comparar con otras. El mismo grano tiene unos mucílagos (luego hablaremos de ellos y su importancia) que pasan a formar parte de la harina cuando se muelen.



Esos mucílagos dan elasticidad a la masa, retienen humedad y en definitiva nos dan volumen. Por eso la hacen fundamental en la repostería sin gluten. También su sabor característico nos da como resultado unas recetas con personalidad.

- _ **Harina de avena sin gluten:** la harina de avena para mí fue todo un descubrimiento. Junto con la de trigo sarraceno es la más interesante a nivel nutricional y de sabor, aunque si la valoramos a nivel técnico puede ofrecernos mucho más. Su capacidad de absorción de líquidos la hacen ideal para masas que vayan con mucha hidratación, grasa o huevos, puesto que, incluso en poca cantidad, ofrece estructura a las masas de tal forma que aguanten las fermentaciones largas y las elaboraciones estén tiernas más tiempo.

Los aglutinantes

- _ **Psyllium:** el psyllium, procedente de la cascarrilla de las semillas del *Plantago ovata*, es vital para la elaboración de la mayoría de masas que vayan a ser fermentadas. Su alto contenido en mucílagos hace que con una incorporación mínima en las recetas nos permita ganar elasticidad y absorción de agua en las masas de forma natural. Esto se traduce luego en una mejor conservación y jugosidad.
- _ **Lino dorado:** desde que empecé a indagar de verdad en la panadería, bollería y repostería sin gluten, me interesé mucho por el psyllium por todos los estudios que leía acerca de sus beneficios en este campo. Fue la primera vez que escuché la palabra «mucílagos». Más tarde descubrí cómo otras plantas y semillas también los contienen. Así es como pensé que el lino podría ser un gran aliado en el desarrollo de nuevas recetas y sus aportes a las masas junto con el psyllium cambiarían la forma en la que planteaba las recetas.
- _ **Goma xantana:** la xantana, por otro lado, me hacía ser reticente a su uso desde el principio y aunque he conseguido prescindir de ella en muchas recetas, para otras la sigo considerando imprescindible. Al hidratarse genera en las masas una elasticidad que ni el psyllium ni el lino nos aportan de manera natural.

Para hacernos una idea de cómo funciona, no suele superar el 2 % del total de las harinas de cualquier masa. Con más cantidad es posible que los resultados sean bastante decepcionantes: por más xantana que pongamos, no vamos a sustituir el gluten que no tenemos. Las masas seguirán siendo sin gluten y sus propiedades no se pueden suplir al 100 %; la goma xantana no deja de ser un plus que nos ayude a ganar elasticidad en las masas y volumen cuando horneamos las masas, pero nunca debemos abusar de ella.

Ingredientes y técnicas que aportan esponjosidad y jugosidad

Hace unos años, mucho antes de que empezara a cocinar sin gluten, había dificultades para encontrar algunos ingredientes que nos permitieran hacer algún tipo de repostería y bollería de forma eficiente con buenos resultados.

Con la llegada de las lecitinas, enzimas, féculas y demás, se abandonaron ciertos métodos que en la panadería tradicional a día de hoy siguen usando como técnicas «de toda la vida» que pueden ser consideradas de lo más actuales. Aquí voy a hablar de dos prácticas que encontramos en algunas de las recetas del libro y que es importante conocer por qué se usan.

— **Patata cocida:** la patata es ese tubérculo de sabor sutil que solemos comer cocida con verdura o asada de guarnición entre otras muchas opciones.

Al triturar la patata, igual que pasa con las castañas, las féculas se liberan y nos queda un puré chicloso difícil de trabajar en la cocina si no se emulsiona a la vez con lácteos o grasas.

En nuestro caso, para hacer repostería sin gluten, esto nos beneficia al incorporar ese almidón de forma natural a las masas porque su mejoría es incluso más relevante que añadiendo la fécula de patata como parte de las harinas. Por poner un ejemplo de su uso en la bollería tradicional (que algunos y algunas ya conoceréis), piensa en la Coca de patata de Valldemossa (Mallorca), un pueblo típico de la Sierra de Tramontana. Como el propio nombre indica la coca lleva en su composición un porcentaje de patata que, si

investigas un poco, verás que, junto a la harina de trigo y el gluten que hay en ella, forman una combinación perfecta para ofrecer a este dulce tradicional un aspecto jugoso y esponjoso como ninguno.

Esto no pretende ser un estudio sobre la coca de patata, sino retomar el ejemplo de algo que se ha hecho durante años y que se sigue haciendo en la repostería y panadería tradicional porque funciona.



En cocina, panadería y repostería sin gluten, debemos tener presente este tipo de prácticas ancestrales para que las elaboraciones sean lo más naturales posibles y los resultados mucho más que óptimos.

Por eso verás en algunas de las recetas de este libro cómo incorporamos la patata en poca cantidad para mejorar el resultado final.

Los escaldados: desde tiempo inmemorial se han escaldado ciertas harinas para desarrollar los almidones y que ofrecieran a las masas la elasticidad que tradicionalmente no tenían, ya fuera por la carencia de gluten o la baja cantidad que había en esas harinas. De esta forma, conseguían recetas que formaban parte de las señas de identidad del territorio.

Aunque a veces tuviera esa funcionalidad, como por ejemplo ocurre con la broa o el pan de millo en Galicia, hay dulces como el empanadico de calabaza de mi tierra que tiene dos vertientes: la primera, que consiste en el aprovechamiento y enriquecimiento de una masa de pan con azúcar y aceite, y la segunda, y quizá la más extendida en algunas zonas, la masa escaldada. Y dirás, ¿ahora me tengo que poner a escaldar todas las masas que haga? Lo cierto es que no, aunque si te fijas bien, elaboraciones como los buñuelos o los churros parten de una masa escaldada.

Para terminar con este breve apunte a los escaldados, quería poner el foco en esta técnica ancestral para que veas que hay más cosas en común con la repostería tradicional de lo que a priori parece y cómo, aplicándolo a la receta adecuada, podemos conseguir un empanadico o unos buñuelos que no tienen nada que envidiar a los que llevan gluten.

CÓMO ADAPTAR LAS RECETAS DE ESTE LIBRO PARA UNA DIETA VEGANA

La leche

Para adaptar las recetas que lleven leche solo tenemos que sustituirla por bebida vegetal de soja o de avena. Aquí hago una puntualización y te confieso que siempre hago la repostería con leche vegetal al resultarme menos pesada que cuando la hacía con leche animal. Esto no quiere decir que una opción sea mejor que la otra, las dos son válidas y para ser prácticos yo usaría la que tuvieras por casa, como hago yo.

El huevo

En cuanto al huevo, podemos hablar de varias formas de sustituirlo, pero la que más me gusta y que suelo aplicar después de escribir mi segundo libro, *Cocina vegetariana sin gluten*, es mezclar dos cucharadas de lino molido con cinco de agua. Al reposar nos quedará una masa ligeramente viscosa similar al huevo batido. Estas proporciones nos sirven para sustituir dos huevos medianos.

La mantequilla

Vas a encontrar varias recetas que tradicionalmente usan mantequilla, aunque, al igual que la leche, la sustitución es igual de sencilla. Busca una margarina sin grasas hidrogenadas y que contenga aceites de calidad. Las proporciones son exactamente iguales a las que figuren en la receta.

La manteca

En otras recetas también encontrarás (por la forma tradicional que hay de hacerlas) manteca en sus

Como suele haber mucha confusión con lo necesario para hacer repostería en casa, en casa, además del horno, una placa de vitrocerámica o inducción y una nevera, a continuación dejo un listado de mis imprescindibles en la cocina para elaborar las recetas de este libro.

1. Espátulas de goma, varillas manuales y eléctricas y túrmix.
2. Amasadora para amasados largos.
3. Básculas para pesar con precisión las cantidades más pequeñas y una grande para pesar hasta kilos.
4. Cuchillo de cocinero de 18 cm (aproximadamente), varias puntillas y un cuchillo de sierra.
5. Cuencos de varios tamaños y materiales.
6. Varios moldes redondos de 20 cm y de 24 cm y un par de moldes rectangulares de diferentes tamaños.
7. Sartenes, cazos y ollas de diferentes diámetros.
8. La rasqueta, la mejor aliada.
9. Papel de horno y láminas para bandejas.
10. Algunos específicos que podemos tener y prescindir de ellos: Moldes para sobaos y conos metálicos:

A. Hay moldes para sobaos o magdalenas rectangulares de silicona que a veces no recogen todo el calor necesario y los horneados no quedan muy bien. Hay muchas razones por las que a mí concretamente no me acaban de encajar, pero para no demorarnos en ofrecer una solución, te voy a decir lo que descubrí al escribir este libro. ¿Sabías que puedes hacer tus propios moldes en casa con papel de horno? Pues sí, y aunque a priori a mí me daba miedo enfrentarme a ese momento, por lo mal que se me dan las manualidades, es muy sencillo hacerlos; incluso diría que yo entro en un trance que me relaja mucho. En las imágenes de la página siguiente verás el paso a paso del proceso de los moldes para sobaos y un código QR que te llevará a la receta y el videotutorial con el paso a paso por si te es más fácil verlo en vídeo.

- 1_ Cogemos una hoja de papel de horno y la cortamos en trozos rectangulares de 15 cm x 10 cm aproximadamente.
- 2_ Doblamos esos rectángulos de papel a lo largo.
- 3_ Desdoblamos y llevamos de nuevo los dos extremos estrechos al pliegue que ha quedado en el centro.
- 4_ Cuando tengamos el papel con los cuatro pliegues doblamos los lados que no han sido plegados.
- 5_ Desdoblamos el papel y vemos todos los pliegues. Para hacer la forma del sobao y que quede bien firme, doblamos las esquinas hacia atrás. Si has apretado bien los pliegues cada vez, el propio papel te facilitará estos últimos dobleces.
- 6_ Cuando tengamos las esquinas con el doble hacia afuera, plegamos el sobrante de la parte superior para asegurar la forma del molde.

B. Cómo sustituir los conos metálicos

Este utensilio lo usamos principalmente para hacer barquillos de helado de forma puntual. Si bien es cierto que una vez que los compremos van a durarnos muchos años (como ocurriría con los canutillos metálicos para los *cannoli*), es el típico utensilio que siempre está ocupando sitio en los cajones y siempre nos olvidamos de él. Por eso tenemos una opción casera con papel de aluminio a la que podemos acudir cuando necesitemos estos conos.

Para hacer el cono, cortamos cuatro o cinco láminas de papel de aluminio y doblamos los bordes para conseguir un cuadrado. Con la forma hecha vemos cómo el aluminio tiene más consistencia y se puede trabajar mejor que si lo hiciéramos con una sola lámina.

Hecho esto cogemos una de las esquinas como referencia para empezar a hacer el cucurucho. Vamos enrollándola en diagonal para que la esquina se quede dentro del cono y la punta se vaya formando con uno de los lados. Para sujetarlo del todo doblamos la parte superior y apretamos fuerte. Cuando veamos que está más consistente podemos emplear el cono para hacer cucuruchos o tejas de almendra. ¡Ojo! Una vez obtengamos los cucuruchos, no tiramos el aluminio porque está en perfecto estado para reutilizarlo en otras cosas.



Paso 2



Paso 3



Paso 4.1



Paso 4.2



Paso 5



Paso 6





CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO

La primera parte de este libro en la que entramos en harina es *Elaboraciones básicas*. A priori puede parecer un apartado prescindible, aunque la realidad es otra ya que, además de enseñar técnicas de forma más concreta y visual, tiene una serie de recetas y metodologías que no solo sirven de guía, sino que podemos combinarlas de diferente manera para crear otras nuevas aparte del recetario. De esta forma podrás crear nuevas recetas y hacer de este libro algo propio.

A lo largo de esta publicación, veremos diferentes recetas aplicando esta filosofía y pueden ser inspiracionales. Por ejemplo, en la tarta de crema de hinojo y fresas de la página 150 en la que te remito a dos de las preparaciones que figuran en la sección de *Elaboraciones básicas*.

Nota sobre cómo encontrar los ingredientes sin gluten específicos: harinas y aglutinantes

Mi proveedor principal y de confianza es Foody y sus productos de la marca Moara. Te dejo la página web para las necesidades que puedas encontrar a nivel de productos en este libro: www.foody.es.





*Elaboraciones
básicas y
técnicas*

Claras a punto de nieve

Ingredientes

Cantidad de claras solicitada en cada receta

Preparación

1. Ponemos las claras en un cuenco y empezamos a batirlas a mano o con batidora eléctrica. Cuando hayan espumado les podemos echar una pizca de sal para que monten un poco mejor cuando la receta que estemos haciendo nos lo pida.
2. Debemos usarlas en ese momento para evitar que se bajen o de lo contrario podría no salirnos la receta que estemos elaborando.

Trucos y consejos

Para montar bien unas claras es recomendable tener en cuenta varias cosas:

- ✳ Que antes de montarlas estén a temperatura ambiente.
- ✳ Que no sean de huevos muy frescos.
- ✳ No te recomiendo usar claras pasteurizadas porque es posible que algunas recetas no nos salgan del todo bien.
- ✳ También, si no tenemos los huevos a temperatura ambiente, podemos sumergirlos en agua tibia (no más de 50 °C) durante unos 10 minutos y los tendremos listos para cualquier elaboración.
- ✳ Debemos tener cuidado con el batido de las claras; un exceso podría provocar que queden granuladas y que a la hora de incorporarlas pierdan la fuerza de retener el aire.

