



Libros.com

Leyre Pedrazuela

ESSENZIA

Una forma diferente de amar la pastelería

Loving pastry on a different way

Recetas tradicionales, sin gluten y veganas para todos los gustos

Traditional, gluten free and vegan recipes for every taste



Primera edición digital: abril 2022
Campaña de crowdfunding: equipo de Libros.com
Fotografía de la cubierta e interiores: Melissa Coppola
Maquetación: equipo de Libros.com
Corrección: María Luisa Toribio
Revisión: Lourdes Ureña Pérez
Traducción: Cristina Puerta

© 2022 Leyre Pedrazuela

© 2022 [Libros.com](https://libros.com)

editorial@libros.com

ISBN: 978-84-18769-44-3



Leyre Pedrazuela

ESSENZIA

Una forma diferente de amar la pastelería

Loving pastry on a different way



Recetas tradicionales, sin gluten y veganas para todos los gustos

Traditional, gluten free and vegan recipes for every taste

A mis padres, por su apoyo incondicional, por creer en mí y darme alas para volar.

A mi hermano, por sus sabias charlas interminables de reflexión sobre la vida y por ayudarme a levantarme siempre.

A mis amigos y amigas mas cercan@s, por caminar a mi lado, por animarme, por hacerme sentir especial y por ser los mejores críticos gastronómicos y fans que una puede tener.

A todos los mecenas que habéis apoyado este proyecto, sin vuestra aportación ESSENZIA solo sería un sueño, no una realidad.

A todas las personas con las que me he cruzado en el camino y me han puesto obstáculos. Porque gracias a vosotros he aprendido, me he caído y me he levantado con más fuerza para seguir adelante.

Y, como no podía ser menos, a mí misma. Por nunca rendirme, por luchar, por atreverme, por esforzarme y por hacer realidad uno de tantos sueños.

To my parents, for their unconditional support, for believing in me and for giving me wings to fly.

To my brother, for his neverending speeches about life and for always bringing me back up.

To all my closer friends, for walking this path on my side, for cheering me up, for making me feel special and for being some of the best gastronomic critics one can have.

To all the people who supported this project because without you, ESSENZIA would only be a dream, not a reality.

To all that people I have crossed on the way, and they threw me obstacles. Because thanks to you I have learnt, I have failed and I have gotten up stronger to continue forward.

And, as it could not be otherwise, to myself. For never giving up, for fighting, for being brave, for putting all my effort and for achieving one of many dreams.

ÍNDICE

ESSENZIA	13
Introducción Introduction	14
Los ingredientes The ingredients	20
Los huevos The eggs	22
Lácteos Dairy products	26
El aceite de palma Palm oil	32
Harina Flour	38
Recetas base I Base recipes I	40
Bizcochos Sponges	41
Bizcochos de plancha Sponge tray	42
Bizcocho para montar tartas de evento Wedding cake sponges to build event cakes	46
Bizcocho enrollable Roll cake	52
Bizcocho madeleine Madeleine sponge	56
Bizcocho financier Financier cake	60

Cakes de viaje Travel cakes	64
Cake de lima Lime cake	66
Carrot cake	70
Cake de chocolate Chocolate cake	74
Bases crujientes Crunchy bases	78
Masa brisa para tartaleta Sweet pastry for tarts	80
Sable bretón Sable breton	84
Crumble Crumble base	88
Macaron	90

Otros ingredientes Other ingredients 95

Espesantes y gomas.	96
Thickeners and gums	97
Gelificantes	98
Gelling agents	99
Pectinas.	100
Pectines.	101

Recetas base II Base recipes II 109

Cremas y rellenos.	110
Custards and fillings	111
Cremas tradicionales Traditional creams	112
Crema con pectina LM LM pectin cremeux	114
Cremas de queso y cheesecake	118
Cheese cream and cheesecakes	118
Caramelo salado Salted caramel.	120
Chantilly	122
Frangipane.	124

Mousses 127

Mousses de fruta Fruit mousses	130
Mousses de chocolate Chocolate mousses	132
Mousses de crema inglesa Creme anglaise mousses	134
Glaseados de fruta y glaseado neutro	136
Fruit glazes and neutral glaze	136
Glaseados con chocolate Chocolate glazes	138

Recetas de muestra mezclando elaboraciones

Sample recipes mixing preparations. 143

Tartaleta cheesecake de frutos rojos.	144
Berry cheesecake tart	144
Macarons de chocolate blanco y limón	146
White chocolate and lemon macarons.	146
Tartaleta de pera y almendra	148
Almond and pear tart	148
Tarta de vainilla y fresa Vanilla and strawberry cake	150
Tartas de evento Event cakes	152
Pirámide de madeleine para ocasiones especiales	154
Madeleine pyramid for special events	154
Tartaleta de mascarpone y fruta de temporada	156
Seasonal fruit and mascarpone tart.	156
Tartaleta vegana de avellana, chocolate y caramelo Hazelnut, chocolate and caramel vegan tart	158
Pastel en capas de chocolate y naranja	160
Chocolate and orange layered cake	161
Crumble de manzana y caramelo	164
Caramel and apple crumble	164
Mousse de chocolate blanco y jazmín	166
Jasmine and white chocolate mousse	166

Chocolate 169

Obtención y tipos de cacao	170
Obtainment and cocoa types	171

La transformación: del cacao al chocolate	172
The process: from cocoa to chocolate	173
No es chocolate todo lo que comemos...	174
Is not chocolate everything we eat...	175
Procesos en la elaboración del chocolate	177
The process of making chocolate	177
El arte de producir artesanalmente chocolate de gran calidad.	178
Bean to bar The art of producing artisanal High quality chocolate Bean to bar.	179
Los pasos realizados por un fabricante artesanal de chocolate	181
Steps followed by artisanal chocolate makers	181
Cookies de cacahuete y chips de chocolate Peanut and chocolate chip cookies	188
Cookies de cacao y chocolate 55%	192
Terre de sienne Cocoa and 55% Terre de sienne chocolate cookies.	192
Brownie	196
Bebida de chocolate caliente Chocolate drink	200



H

Leyre
azuela Oter

ESSENZIA

La vida es un cambio constante. A veces, simplemente tienes que aceptarla; otras, tienes que lucharla. No es lo que vivimos lo que nos define, sino cómo lo recordamos. Las personas que nos acompañan en nuestro camino son las que le darán sentido a cada momento. Y lo que somos, en lo que creemos y nuestra propia luz, es nuestra ESSENZIA. Simplemente ve y haz lo que te marque el corazón, ese es el único camino. Si sigues tu esencia, encontraras el camino. Ella solo te pertenece a ti; y cuando nada parezca tener sentido, sé paciente. Todo llega a su debido momento.

Life is a constant change. Sometimes, we must just accept it as it comes: other times, we must just fight it.

It's not only our experiences in life what define us, but how we remember them.

The people who accompany us along the way, are those who will give a special meaning to each moment. And who we are, our beliefs and our own light, that is our ESSENZIA.

Go and do whatever your heart dictates. That is the only way to succeed. If you follow your essence, you will find the way. It only belongs to you, and when nothing seems to make sense, be patient, everything comes at the right time.

INTRODUCCIÓN INTRODUCTION

Desde que tengo memoria, tengo recuerdos en la cocina. Jugando, oliendo, probando, cocinando, experimentando... O simplemente admirando la comida que mi madre, mi tía o mis primas preparaban para hacer honor a cualquier ocasión especial. La cocina es una forma de compartir y expresar sentimientos. No puedo explicarlo, pero hay algo alrededor de la comida que es especial. Cualquier momento, lugar, ocasión o los recuerdos más bonitos que guardo en mi memoria surgen alrededor de la comida o de una receta casera que me hace sentir especial. Los arroces de mi madre, las barbacoas de mi padre, las croquetas de mi tía, una pizza en la orilla del mar con una persona especial, el sushi para celebrar el cumpleaños de Patricia o la tarta que hice para la boda de mi queridísima amiga María. La *cheesecake* que tanto le gusta a Bea, o el *brownie* que «Naxete» nunca olvidará. Pero ¿por qué las recetas son diferentes dependiendo de quién las haga? ¿Por qué cada momento nos hace sentir de forma diferente? ¿Por qué recordamos las recetas de nuestras madres y abuelas con tanto amor?

Yo lo llamo ESSENZIA.

Since I have a memory, I can remember myself in the kitchen. Playing, smelling, tasting, cooking, experimenting.... Or just admiring the food my mum, my aunty or my older cousins used to prepare in honor of any special occasion. Cooking is a way of sharing and expressing feelings. I cannot explain it, but there is a Special something about food. Any time, place, occasion, or the most beautiful memories I keep in my memory happened around food or around a home-made recipe that makes me feel special. My mum's *paellas*, my dad's barbecues, my auntie's croquettes, a pizza with that special person by the sea, the sushi we had to celebrate Patricia's Birthday or the cake I made for my beloved friend's wedding. But why do all these recipes vary depending on who cooks them? Why does every moment make us feel different? Why do we remember our mums' or grandmas' recipes with so much love?

I call it ESSENZIA.

Seguro que ya lo has oído antes: encuentra y sigue tu esencia. Persigue tus sueños, lucha por ellos, trabaja duro... La realidad es que, si eres de esas personas que han conseguido encontrar su ESSENZIA en la vida, yo diría que eres muy afortunad@. Entiendes lo que significa tener un sueño que poco a poco se cumple con los años, tener una pasión y hacer una vida de ello. ESSENZIA es una palabra que ha estado presente en mí desde que tengo memoria, y la gente que me conoce bien lo sabe. Nunca olvidaré aquellas Navidades en las que mi amiga Olga me regaló una pequeña paletita rosa de pastelería con la frase “Follow your essence” grabada (una frase que más tarde se convirtió en un pequeño tatuaje en mi tobillo izquierdo). Para muchos, es solamente eso, una paletita rosa grabada. Para mí, fue una frase que marcó un antes y un después. Ahí nació todo. Ahí comprendí que no puedo rendirme, que perseguir mis sueños sería lo que me llevaría a ser la persona que quiero ser, que confiar en mí misma y en mi instinto me haría diferente y le daría, poco a poco, nombre y forma a todo en lo que he creído, he soñado, he luchado y me he imaginado desde pequeña.

I am sure you have heard it before: find and follow your essence. Follow your dreams, fight for them, work hard... The reality is that, if you are one of these people who has managed to find their essence in life, I would say you are fortunate. You can understand the meaning of having a dream which is becoming real along the years, having a passion, and making a life of it. ESSENZIA, is a word that has being with me since I have a memory and people who know me well, know it. I will never forget a time for Christmas, when my particularly good friend Olga bought me a little pink palette knife which had the beautiful words “follow your essence” engraved. (a word that later became a tattoo on my left ankle). For many, that is about it, just a little pink palette knife. For me, this has been the phrase that has marked a before and an after. It was then when everything started. It was at that time when I understood I could not give up. Following my dreams would make me become the person I wanted to be, believing in myself and my instinct would make me different and little by little would give a name and shape to everything I have always believed, dreamed, fought for and imagined since I was little.

Me llamo Leyre Pedrazuela y me dedico al mundo de la pastelería desde hace ya 14 años. Como ya habrás visto, soy una amante de la pastelería y la gastronomía de calidad, de las cosas bien hechas y hechas con amor. Me encanta saber de dónde proceden los ingredientes, quién los cultiva o quién está detrás de su elaboración. Me encanta ver que cada día somos más los pasteleros artesanos y consumidores que apostamos por un producto de calidad por encima de todo. Me irrita esta moda y tendencia que se está creando que dice que la pastelería tradicional es algo malo, que engorda, lleno de azúcar y grasa, mientras que comerse un pastel vegano o sin gluten es mucho mas sano y bueno para la salud. Pues bien, déjame decirte que nada más lejos de la realidad. Todo depende de los ingredientes que utilicemos para elaborar nuestros postres. Un pastel vegano y sin gluten también puede estar lleno de grasas saturadas, azúcares, conservantes e ingredientes insanos. Lo que diferencia la pastelería de calidad de la que no lo es, no es cuánta grasa animal o vegetal tenga, si tiene huevos, si se hace con aguacate o si no contiene gluten. La diferencia la marca la calidad de la materia prima que se utiliza para su elaboración. El aceite de palma, las harinas ultrarrefinadas, el abuso de azúcar, los conservantes, los colorantes y los edulcorantes artificiales... son lo que hace a un postre insano. El coste de estas materias primas de baja calidad es muy reducido, por lo que son utilizadas en la mayoría de los productos industriales.

My name is Leyre Pedrazuela and I have been a pastry chef for the last 14 years. As you might have seen, I am a patisserie and good quality gastronomy lover. I like things done properly, and done with love. I love knowing where the ingredients come from, who is the person who grew them or who is behind its elaboration. I love seeing that nowadays there are more pastry chefs and consumers who choose a quality product above anything else. I am irritated by this new tendency saying eating a piece of traditional patisserie is unhealthy, it will make you get fat or is full of sugars, while eating a Vegan or a gluten-free dessert is healthier and better for your health.

Nothing could be further from reality. It all depends on the ingredients we use to elaborate our desserts. A vegan or gluten-free cake can still be full of saturated fats, sugar, preservatives, and unhealthy ingredients. The difference between good quality patisserie and unhealthy patisserie is not the amount of animal or plant-based fat it contains. If it is made with eggs, avocado or if it contains gluten or it does not. The difference comes from the quality of the ingredients we use for it. Palm oil, ultra-refined flours, the abuse of sugars, preservatives, colors and artificial sweeteners is what makes an unhealthy dessert. The reason why these ingredients are used mostly in all industrial products is because of their reduced cost.

Estas mismas no solo provocan que un producto se convierta en insano y perjudicial para la salud, sino también los hace más adictivos y crean la necesidad de consumirlos con más frecuencia. Es por eso que un producto industrial siempre se venderá a un precio mas reducido que un producto artesanal, no solo por la diferencia en la calidad de la materia prima, sino también por los procesos de elaboración que los diferencian. Yo te animo a que no consumas productos industriales y no te dejes engañar por el *marketing* que hacen las grandes marcas, sino que te pares, pienses y realmente seas consciente del producto que estás a punto de comprar. No nos engañemos: este no es un libro de pastelería y postres sanos, esto es un libro de pastelería de calidad. En sus páginas encontrareis harina, huevos, azúcar, mantequilla, aceite, chocolate... y todo tipo de ingredientes. También encontrarás recetas veganas y sin gluten equilibradas, tan buenas y con la misma calidad que las recetas tradicionales, para que cada uno las utilice y las adapte como quiera.

En este libro voy a darte un paseo por los ingredientes y su procedencia, para que aprendas a diferenciar la pastelería de calidad de la pastelería industrial, independientemente de si es tradicional, vegana o sin gluten, y así puedas crear tus propias recetas, sin sentirte culpable y sabiendo qué es exactamente lo que comes.

Debemos empezar a entender la pastelería como un producto ocasional y de lujo, un capricho, y no un producto de consumo diario. Por ello debemos priorizar la calidad por encima de la cantidad.

These ingredients not only make a product unhealthy and harming for your health, but also they happen to be more addictive and will make you have the necessity of consuming a sweet product more often. An industrial dessert will always be sold at a cheaper price than a traditional good quality product, not only because of the difference in quality of the ingredients, but also on the procedures that are used to make them. I encourage you to stop buying industrial products and not to get fooled by the marketing strategies that big brands use to sell their products. Stop and think about what you are really consuming and be conscious of the product you are about to buy. Let's be honest: this book is not about healthy cakes and deserts, this book talks about quality patisserie. Along these pages, you will find ingredients like flour, eggs, sugar, butter, oil, chocolate... But you will also find balanced gluten-free and vegan recipes, just as good as the traditional ones, so you can adapt them as you wish.

Along this book, we are going to go through the ingredients and their origin, so you can learn the difference between good quality patisserie and industrial patisserie, independently of it is traditional, vegan or gluten-free. This way, you will be able to create your own recipes, without feeling guilty and knowing exactly what you are eating at any time.

We should start understanding patisserie as an occasional and luxury product. A treat, not an everyday consumption item. This is the reason why we should prioritize quality over quantity.

Es posible..., qué digo, ¡MUY POSIBLE! convertir recetas tradicionales en recetas veganas y sin gluten con la misma calidad, sin abusar de grasas, azúcares, gomas y espesantes. Leer las etiquetas de los productos nunca ha sido tan importante como hoy en día, ya que la industria intenta cada vez más tapar y decorar sus etiquetas, haciéndonos pensar que sus productos son sanos, naturales y de calidad.

¿Cuántas veces has ido a un restaurante (de lujo, o no), has comido decentemente y a la hora del postre... te ha defraudado? A mí me pasa constantemente, y por ello he querido crear un libro accesible para que tanto aficionados como profesionales entiendan la importancia de la pastelería y de los ingredientes. Igual que en un restaurante se necesitan cocineros de calidad, también se necesitan pasteleros de calidad. No es que se necesiten, es que los consumidores se lo merecen. Todos nos merecemos llevarnos un dulce a la boca y experimentar la misma sensación (o mejor) que sentimos cuando nos comemos un plato que nos deja sin palabras. Al fin y al cabo, ¿no es el último plato que te comes, o la tarta especial de tu cumpleaños lo primero que recuerdas?

Bienvenidos a ESSENZIA. ¡Empezamos!

It is possible to elaborate traditional recipes and transform them into vegan or gluten-free elaborations with the same quality by not abusing of fats, sugars, gums, and thickeners. Reading the labels of what we buy has never been as important as it is now as the industry tries to hide and to decorate their labels, making us believe they produce good quality, healthy and natural products.

How often have you been in a restaurant (luxurious or not), having eaten decently and when the dessert arrives... you feel disappointed? It happened to me several times, and this is one of the reasons why I wanted to create a book which is accessible either for amateurs and professionals, so everyone can understand the importance of the patisserie and the ingredients. The same way a restaurant needs quality chefs, they need to have quality Pastry chefs, not only because they need it, but because consumers deserve it. We all deserve to eat a dessert and to experiment the same amazing sensation in our palate (or even better) that we feel when we taste a dish that makes our mind blow away. Is it not, at the end of the day, the last dish you have or your menu, or your special birthday cake, the one that you will always remember the most?

Welcome to ESSENZIA, let's get started!

INGREDIENTES

INGREDIENTS

LOS INGREDIENTES THE INGREDIENTS

Es importante consumir materias primas y alimentos de calidad, ya que nos proporcionan un estilo de vida saludable y nos ayudan a cuidar nuestra salud. En todas las recetas de este libro he usado ingredientes de primera calidad que están al alcance de todos, tanto en supermercados como en tiendas locales u online. Todas mis recetas tienen una reducción de azúcar considerable en comparación con una receta de pastelería vulgar que puedas encontrar en internet o con cualquier producto prefabricado que comprarías en una superficie comercial. Evitar grasas industriales, como la grasa de palma, y alimentos de baja calidad, como los ultraprocesados, es una prioridad, ya que contienen en su mayoría grasas saturadas, aromas y colorantes artificiales y sintéticos, así como harinas y edulcorantes de baja calidad nocivos para la salud.

It is important to consume good quality food and ingredients as they will support a good and healthy lifestyle and it will help to keep us in good health.

In this book's recipes such, I have used first quality ingredients which you can acquire in supermarkets, local and online shops. All my recipes have a considerable sugar reduction compared with any other recipe you can find online or an industrial product you would buy in a supermarket. To avoid industrial fat such as palm oil and low-quality food as ultra-processed products is a priority as most of them contain saturated fats, and synthetic aromas and colors, as well as flours and sweeteners harmful for your health.

La pastelería industrial de baja calidad se nutre de este tipo de materias primas y pone en juego tu salud y la de todas las personas que las consumen. Siempre que tengas la tentación de consumir algo dulce, te sugiero que leas las etiquetas y te informes sobre el origen sus ingredientes, aunque siempre recomendaré, por encima de todo, adquirir tus tartas, galletas o postres en pastelerías artesanas de calidad, ¡o atreverte a hacerlos en casa! ¡Es mucho más sano... y más divertido! La base de la pastelería tradicional son sus ingredientes: harina, huevos, azúcar, leche..., los cuales deben ser siempre de origen natural y de primera calidad.

Darle a la pastelería el valor que se merece es esencial para preservar su futuro y reconocer el esfuerzo, el trabajo y la dedicación de tantos profesionales y artesanos pasteleros que luchan por ofrecer un producto de calidad.

Low quality industrial patisserie uses this kind of products risking the integrity of your health and that of those who consume them. Whenever you are tempted to consume something sweet, I would suggest you to read the labels and to get informed on the origin of its ingredients. But I will always recommend you acquire your cakes, cookies, or *petit gateaux* in artisanal good quality patisseries... or to make it yourself. It is much healthier and more fun! The base of traditional patisserie are the ingredients. Flour, eggs, sugar, milk... and they always need to be natural and first quality.

We should understand patisserie as a luxury item, not as an every day consumption product. Giving it the value it deserves is essential to preserve its future. To recognize and to understand the effort, hard work and dedication of many artisan pastry chefs and professionals who work hard to offer quality products.