

Postres Saludables Crudiveganos

por Serena Sirini

100%
VEGAN

GLUTEN
FREE

DAIRY
FREE

100%
LOVE



En general la cocina crudivegana (raw vegan) excluye todos los alimentos y productos de origen animal, cualquier alimento procesado o alterado de su estado natural y los alimentos cocinados a temperaturas arriba de los 42°C (cocinar por encima de dicha temperatura destruye muchos de los micronutrientes de los alimentos).

En mi camino de crecimiento personal y profesional me crucé con Vito Córtese, chef y pastelero crudivegano italiano que se formó en America. Tuve la posibilidad de entrevistarle y conocerle para organizar un evento benéfico con él y a raíz de aquel evento, decidí irme a su pastelería en Roma donde probé su Sacher. Una maravilla para mi paladar!

Enseguida supe que quería conocer más de este mundo y decidí formarme con él aprendiendo las bases de esta repostería.

Desde ahí desarrollé mis propias recetas y combinaciones y todavía no he acabado porque sigo teniendo mucha curiosidad y ganas de saber y experimentar más y más.

Me encanta lo que hago porque puedo utilizar muchos de mis dones a la vez, como mi inspiración creativa, el amor y el gusto por la belleza y mis habilidades manuales.

Según el pedagogo Rudolf Steiner, se establece una conexión entre la movilidad de los dedos y los pensamientos flexibles y la generación de ideas.

Entonces, lo que experimento cada día es que trabajando con mis manos dando forma a las tartas y a los pasteles se afinan mis pensamientos y surgen nuevas ideas e inspiraciones en un círculo virtuoso sin fin.



...con un toque emocional

Hacer postres saludables, al mismo tiempo se convierte, para mi, en experiencia meditativa porque cuando trabajo en mis tartas tengo que estar en el momento, en lo que estoy haciendo para realizar exactamente lo que quiero.

No puedo estar pensando en otra cosa que no sea lo que estoy haciendo porque sé que si me pierdo no conseguiré el resultado que esperaba.

Lo que pensamos, que experimentamos y que vivimos mientras estamos cocinando, entra en nuestra comida.

Es por esto que siempre cuando preparo mis tartas o postres, estoy consciente de lo que pienso, de mis emociones, de mis sensaciones. Es una de las cosas que cuido más en la realización de mis postres y creo firmemente que esto es lo que diferencia quien cocina por cocinar de quien lo hace porque quiere tocar el corazón de las personas.

Pero a esta altura del curso, esto tu ya lo sabes bien.

Ingredientes CRUDOS

Para crear mágias 100% naturales

En el video 2 has podido conocer algunos de los ingredientes más utilizados en la repostería crudivegana. Siempre siempre siempre utilizo ingredientes procedentes de agricultura ecológica.

Les podemos dividir en estas categorías:

Frutos secos: anacardos, almendras, avellanas, nueces, pistachos,, etc...

Los utilizamos crudos y con su piel: podemos crear harinas más finas o más gruesas dependiendo de la textura que queremos obtener.

Por ejemplo para unas bolitas energéticas los troceamos más gruesos, para una base “esponjosa” querremos una harina más fina. Y si seguimos triturando podemos llegar a obtener mantequilla de frutos secos.

Semillas: de calabaza, de girasol, de linaza (marrón o clara), de chia, de amapola... Dependiendo de como los elaboramos (en secos o remojados) añaden un toque crujiente o ayudan a “pegar” nuestras masas.

Fruta seca/deshidratada: dátiles, albaricoques/orejones, pasas, mango, ciruelas, coco rallado o en escamas... endulzan naturalmente, crean consistencias interesantes, ayudan a la hora de pegar las harinas creando nuestras bases.

Ojo: siempre mirar que sean sin azúcar añadido y sin sulfitos.

Fruta fresca y verdura: en práctica podemos utilizar cualquier fruta e incluso algunas verduras (en los postres?? S i i i: Carrot cake por ejemplo, o un mousse de calabaza todo elaborado en crudo, claro!). Fruta y verdura son muy útiles para conseguir sabores, colores, texturas... Son una maravilla!

Coco en sus diferentes formas: coco rallado, pulpa de coco joven, leche de coco fresco o deshidratado, azúcar de coco, agua de coco, aceite de coco virgen exprimido en frío.

Cacao Raw: polvo de cacao, pasta de cacao, manteca de cacao, cacao nibs. Quién no adora el chocolate? Pues, puedes hacer tu propio chocolate que sea de verdad saludable! Lo que encuentras en el video 3 es un chocolate perfecto también para hacer tabletas (aunque tendrás que guardarlas en nevera si no atemperas el chocolate antes de verterlo en el molde).

Endulzantes: azúcar de coco, sirope de agave oscuro, sirope de dátiles, sirope de arce... éstos son los más utilizados en la repostería raw aunque siempre se utiliza muy poca cantidad en las recetas.

Algas y superfoods: espirulina (verde o azul), bayas de goji, té matcha, chlorella, etc... van muy bien en formato en polvo para dar color o reforzar los colores de nuestros postres (y la energía también!).

Especias: todas las que se te ocurran o las que te gusten. Yo utilizo mucho la vainilla porque nuestro cerebro conecta su sabor/olor con cosas dulces (aunque la vainilla no lleve azúcar!).

Flores comestibles: en fresco o en seco. Perfecto para decorar y para darle aun más vida y vistosidad.

TRUFAS DE BROWNIES CUBIERTAS DE CHOCOLATE

AVELLANAS CRUDAS CON PIEL . Como alternativa puedes utilizar cualquier otro fruto seco o mezcla de frutos secos. **180 gr (1 + 1/2 Taza)**

POLVO DE CACAO RAW Como alternativa puedes utilizar polvo de algarroba. **70 gr (2/3 Taza)**

AZÚCAR DE COCO **45 gr (4 Cucharadas)**

HARINA DE COCO **35 gr (4 Cucharadas)**
Puedes utilizar la pulpa de coco que te queda cuando haces la leche de coco de la receta de la pannacotta (deshidrata la pulpa y una vez secada la trituras en una batidora)

DÁTILES (ESTILO MEDJOUL)
EL PESO ES SIN HUESO **130 gr (1 Taza)**
Si utilizas los dátiles finos o otra fruta deshidratada déjalas en remojo unos 30 min en agua tibia (el agua la puedes utilizar en un batido o por una infusión) o remojarlas directamente en el agua de la receta.

AGUA **60 ml (1/4 Taza)**

SAL **1 pizca**

POLVO DE VAINILLA opcional **1 pizca**

Ingredientes para el chocolate

POLVO DE CACAO RAW	40 gr (1/3 Taza)
MANTECA DE CACAO RAW	60 gr (1/2 Taza)
SIROPE DE AGAAVE OSCURO	10 gr (2 Cucharadas)





PANNACOTA
DE VAINILLA
CON SALSAS
DE FRUTA DEL
BOSQUE

Pannacota de Vainilla

con salsa de Fruta del Bosque

ANACARDOS CRUDOS 260 gr. (2 Tazas)

Déjalos en remojo en agua (fría) entre 6 y 8 horas

LECHE DE COCO

Cantidades para hacer tu leche de coco artesanal:
1 Tz de coco rallado y 2 Tz de agua 80 ml (1/3 Taza)

SIROPE DE AGAVE OSCURO

Puedes utilizar también otros edulcorantes: no pongas demasiado porque cambia el sabor y la textura) 45 ml (3 Cucharadas)

MANTECA DE CACAO RAW

Derritela en baño maría (el agua alrededor de 50 grados) 25 grm (1/4Tz)

**ACEITE DE COCO VIRGEN
EXPRIMIDO EN FRÍO**

Si quieres dar a tu Pannacotta una forma con un molde (po ej. con el molde en silicon de los muffins) tendrás que añadir hasta llegar a 125 ml o 1/2 Tz de aceite de coco)y congelarlas antes de desmoldarlas. 30 ml (2 Cucharadas)

VAINILLA EN POLVO

1/2 cucharadita

Ingredientes para la salsita de fruta:

FRUTA DEL BOSQUE

Te aconsejo congela antes de triturarla pero puedes utilizarla también fresca 130 gr. (1 Taza)

SIROPE DE AGAVE OSCURO

60 ml (1/4 Taza)

COMBINAR LAS RECETAS

Jugando con las combinaciones de sabores y texturas:

Las recetas que he compartido contigo son solo ¡ideas, son una guía para que puedas empezar a jugar con éstos ingredientes tan ricos, energéticos y vivos.

En el video BONUS tienes una interpretación de como puedes utilizar y combinar éstas dos recetas que has aprendido. No tengas miedo a experimentar con otros sabores o texturas.

La crema/pannacotta se puede por ejemplo transformar en una crema de chocolate si le añades cacao (al momento de mezclar los ingredientes en tu batidora).

Las trufas podrían tener un toque de canela por ejemplo o de naranja (prueba añadiendo un toque de piel de naranja rallada mientras estás amasando). Experimenta, Sin miedo!

El único límite es tu imaginación!



“Una receta, como la realidad, es solo una indicación de cómo otra persona ha interpretado una combinación concreta de ingredientes.
Nadie te puede decir lo que está bien y lo que no.
Crea tus recetas y crea tu vida así como te guste más a ti y disfruta del camino!”

Serena SIRINI

Soy chef pastelera especializada en repostería saludable crudivegana.

Mi amor para la pastelería nace hace 19 años trabajando en Italia en la pastelería de los abuelos de mi marido Paolo.

Hace 13 años empezó mi camino en la alimentación consciente que me ha permitido llegar a conocer la pastelería crudivegana.

Amo la vida y todas las personas que, de una manera o otra, se han cruzado, se cruzan o se cruzarán conmigo en ésta maravillosa experiencia.

Mi misión, a través de Mrs Sweet y mi repostería, es sorprender y deleitar a las personas con postres y productos saludables tocando sus corazones para que se abran a la posibilidad de poder comer cosas ricas y sanas al mismo tiempo actuando además de manera respetuosa y sostenible por el medio ambiente.

Mi objetivo es llegar a ser la chef pastelera crudivegana más conocida y amada de Europa, para poder concienciar siempre más personas un postre (y un corazón) a la vez!

Un placer estar a tu servicio en este curso de Cocina Vital.



SI TIENES DUDAS
O PREGUNTAS, ME
ENCUENTRAS AQUI:

@MRS_SWEET_
MALLORCA

INFO@MRSSWEET.
COM

www.mrssweet.com