

# Módulo 0

## ¡BIENVENID@!

### 0.1 Equipo y Utensilios



**Lee detenidamente la lista de ingredientes y equipo que necesitarás a lo largo del curso. Si hay algún ingrediente o utensilio que no puedes conseguir, habla con tu instructora para que te ayude a encontrar alternativas.**

A continuación te presento las herramientas fundamentales que necesitarás en este curso para poder hacer todo tipo de confecciones de chocolate con éxito. Además, a título informativo, comparto contigo algunas de las marcas que yo uso para que te sirvan de referencia.

Si tienes cualquier problema, duda o dificultad para encontrar algo de lo que te planteo, habla con tu instructora para que pueda ofrecerte una solución y una posible alternativa.

- **Batidora de alta velocidad o high speed blender** - Es básicamente una licuadora profesional de muchísima velocidad y potencia. Funciona creando un vórtice en el que los alimentos son triturados una y otra vez hasta obtener la consistencia deseada.

La usaremos para hacer leches vegetales, cremas, caramelos, rellenos para bombones, etc. Es una herramienta indispensable para elaborar dulces crudiveganos, ya que nos permite obtener consistencias suaves y cremosas.

*\* Yo personalmente utilizo la marca **Blendtec**. Las jarras tienen cuchillas gruesas de punta roma, que girando a más de 480 km/h pulverizan cualquier alimento y son realmente fáciles de limpiar. También incluyen jarras de distintos tamaños, que son especialmente útiles cuando las cantidades a triturar son pequeñas o cuando hay poco contenido líquido. La twister jar es la jarra que más uso.*

- **Procesador de alimentos** - Los motores de los procesadores de alimentos no suelen ser tan potentes como los de las batidoras, pero las cuchillas son siempre muy afiladas, por lo que es una herramienta perfecta para triturar, cortar y trocear prácticamente cualquier alimento de forma rápida. Generalmente, a menos que trabajemos con grandes cantidades, un procesador pequeño es más que suficiente para la mayoría de recetas. Lo utilizo principalmente para pulverizar frutos secos o semillas, hacer mantequillas y en ocasiones para mezclar mezclas espesas (por ejemplo: trufas o fudges).

*\* Mi procesador de alimentos es de la marca **Kitchen Aid**, pero encontrarás otras muchas marcas de calidad (**Cuisinart** o **Magimix** entre otras).*

- **Batidora de varillas eléctrica** - La utilizo principalmente para montar aquafaba (líquido que se obtiene de la cocción de legumbres) y crema de coco, aunque se puede usar para batir cualquier tipo de crema e incluso para mezclar masas. En este curso la utilizarás únicamente en una receta (mousse de chocolate), por lo que no tienes que comprarte una si no lo consideras necesario. Siempre puedes usar un batidor de mano en su lugar.

*\* Yo tengo el modelo básico de **Kitchen Aid**.*

- **Batidor de mano pequeño** - Muy útil para mezclar líquidos y masas en pequeñas cantidades.
- **Termómetro digital** - Tener un buen termómetro de cocina es imprescindible para atemperar chocolate. Hay dos tipos: de probeta y láser. Elijas uno o el otro, lo importante es que sea digital. Los dos son fáciles de conseguir, así que es una cuestión de preferencia personal. Con ambos necesitarás remover el chocolate constantemente para obtener una lectura precisa.

*\* Yo utilizo una espátula de silicona con termómetro incorporado de la marca **Silikomart**.*

- **Báscula digital** - Para atemperar chocolate es necesario que las cantidades de cada ingrediente sean precisas. Una báscula que pese hasta los 500 g y tenga una precisión de 0.1 g es más que suficiente.
- **Set de tazas y cucharas medidoras** - Aunque son menos fiables que una báscula, son muy útiles a la hora de medir ingredientes por volumen en vez de por peso. La forma adecuada de usarlas es llenándolas hasta el borde y eliminando el exceso con ayuda de una espátula. De este modo, te asegurarás de medir siempre la misma cantidad y obtener resultados consistentes.
- **Espátulas de codo** - Indispensables en mi cocina, su forma escalonada hace que sean muy útiles para extender cremas. También se usan, entre otras cosas, para ayudar a aplanar superficies sobre los moldes, para distribuir el chocolate de forma equitativa, retirar exceso de chocolate, nivelar el contenido de las tazas y cucharas medidoras, etc. Te recomiendo tener al menos una espátula pequeña, ya que la utilizarás mucho en la mayoría de recetas (no sólo de chocolate).
 

*\* Todas las espátulas metálicas que tengo son de la marca americana **Ateco** (disponible online y en tiendas especializadas).*
- **Rascador para chocolate** - Su función es principalmente retirar el exceso de chocolate de los moldes de policarbonato y de la superficie de trabajo. Te recomiendo que tengas un rascador de metal ya que, a diferencia de los de plástico, no se puede doblar. Son fáciles de encontrar tanto online como en tiendas de cocina especializadas.
- **Espátulas de silicona** - Para remover o mezclar ingredientes, asegúrate de que sean 100 % de silicona, que resistan altas temperaturas y que no tengan el mango de metal, plástico o madera.
- **Tenedor para chocolate** - Se utiliza para bañar trufas u otras confecciones en chocolate de manera fácil y limpia. Sus puntas son largas y finas, lo que permite que la capa de chocolate sea fina y con un acabado preciso.
- **Boles** - Aunque los boles metálicos son muy útiles para mezclar ingredientes, para atemperar chocolate te recomiendo que sean de silicona o de cristal, para evitar que se calienten demasiado. Asegúrate de tener al menos un bol de tamaño medio que encaje bien en un cazo o cazuela, sin que llegue a tocar el fondo de la misma. Este será el que utilizarás para atemperar chocolate.
 

*\* El bol de silicona que yo uso es de la marca **Silikomart**.*
- **Recipientes o jarras de cristal con cierre hermético** - Te recomiendo que, en lugar de plástico, guardes tus ingredientes y preparaciones en recipientes de cristal que tengan cierre hermético. Conservan los alimentos por más tiempo y además son más fáciles de limpiar, no se tiñen y no se deforman.
 

*\* Los míos son de la marca **Weck**. Los hay de muchos tamaños y formas.*
- **Bandejas** - Especialmente cuando trabajes con moldes de silicona, es importante que tengas bandejas rígidas y planas sobre las que colocar tus moldes, para evitar que el contenido de los mismos se derrame.
- **Papel vegetal** - Además de usarlo para hornear, es muy útil para forrar tus moldes, ya que facilita el desmoldado. También es una buena alternativa si no tienes un molde para hacer tabletas, ya que puedes optar por hacer *barks* (o cortezas) extendiendo el chocolate sobre una bandeja forrada con papel vegetal. Simplemente ten en cuenta que, una vez solidificado, el chocolate tendrá un acabado mate (para un acabado brillante se necesita silicona o policarbonato)
- **Colador fino o chino** - Se utiliza para tamizar harinas y colar mezclas finas. También te recomiendo tener un colador pequeño (o colador de bola para té) para espolvorear cacao o té matcha en la superficie de tus postres.
- **Bolsa de tela para filtrar** - Normalmente están hechas de nailon, son reusables y se utilizan principalmente para hacer leches vegetales, separando el líquido de la pulpa. También son útiles para hacer quesos tipo ricota.
- **Manga pastelera** - Te recomiendo que utilices mangas reusables, son más resistentes y sobre todo ayudarás a reducir tu consumo de plástico. Su interior está forrado de plástico y son muy fáciles de limpiar. Es aconsejable que tengas al menos un par para poder intercambiarlas. Las hay de muchos tamaños, pero te aconsejo que no sean inferiores a 30 cm.
- **Boquillas** - En este curso sólo necesitarás una boquilla redonda lisa, aunque si acostumbras a hacer postres es bueno que tengas unas cuantas. Una boquilla de estrella cerrada y otra de estrella abierta son indispensables para hacer sencillas y llamativas decoraciones. Te recomiendo que también te hagas con un mini cepillo para limpiar las boquillas por dentro y un acoplador para intercambiarlas sin necesidad de tener que cambiar de bolsa.
 

*\* La mayoría de mis boquillas y mangas pasteleras son de la marca **Ateco**, que se puede encontrar online.*
- **Cajas con tapa** - Aunque es totalmente opcional, en los vídeos verás que para evitar el uso de plástico, en vez de cubrir

los moldes con *film*, los guardo en cajas cerradas antes de meterlos en el frigorífico o el congelador. Son cajas de pvc muy útiles porque evitan la entrada de aire y me aseguran que no se va a producir condensación en la superficie del chocolate o de cualquier otro postre.

*\* Tengo varias cajas de diferentes tamaños, y todas son de Ikea, aunque las puedes encontrar similares en cualquier ferretería o tienda para el hogar.*

- **Pinzas finas para decorar** - Aunque no son imprescindibles, son muy útiles para ayudarte a coger elementos delicados como pétalos de flores o hierbas y decorar tus postres con precisión.
- **Moldes para tartas y otras confecciones** - En este curso necesitarás, al menos, un molde cuadrado de 10 cm y otro de 16-18 cm que utilizarás para elaborar un fudge, un brownie y barritas de caramelo. Puedes optar por moldes metálicos o de silicona, aunque los segundos son mi preferencia debido a su ligereza, fácil almacenamiento y sobre todo porque son antiadherentes y permiten que cualquier elaboración sea muy fácil de desmoldar.

*\* La marca italiana **Silikomart** es número 1 en el mercado y es la que yo utilizo en todos mis moldes de silicona.*

- **Moldes para chocolate** - Policarbonato y silicona son los dos materiales principales que se usan en los moldes comerciales para chocolate. Te recomiendo que tengas al menos uno de cada (de policarbonato para bombones y de silicona para tableta o barritas de chocolate).
  - **Policarbonato:** son moldes sólidos, imprescindibles para la elaboración de bombones. Su beneficio principal es que, siempre que el chocolate se haya atemperado correctamente, permiten extraer los bombones de forma sencilla.
  - **Silicona:** aunque para hacer bombones es preferible usar moldes de policarbonato, los de silicona son muy útiles para hacer tabletas, barritas o chocolatinas.

Evita comprar moldes de plástico, que aunque son más baratos, se rallan fácilmente y pueden producir inconsistencias.

*\* De nuevo, todos los moldes de silicona que uso son de la marca **Silikomart**.*

## 0.2 Ingredientes

Estos son todos los ingredientes básicos que necesitarás en este curso. Además, te sugiero algunos otros con los que puedes experimentar, aunque no son necesarios para realizar las recetas que te propongo en el curso.

Es importante planear la lista de la compra por adelantado:

- **Con los ingredientes secos** - La manera más económica y eficiente de comprar es hacerlo a granel. Comprando a granel y en grandes cantidades, no sólo ahorrarás tiempo, sino que también evitarás el uso de plástico y otros envoltorios innecesarios. Además, los precios suelen ser más económicos que si se compran los ingredientes ya envasados.
- **Con los ingredientes frescos** - Lo ideal es esperar a comprarlos en el último momento, justo antes de utilizarlos, para que estén lo más frescos posible y evitar que se pongan malos.

### Ingredientes Secos

Todas las cantidades son aproximadas y están redondeadas ligeramente hacia arriba para asegurarme de que tienes suficiente cantidad de todos ellos y para que el coste sea más económico.

Siempre que sea posible, te aconsejo que sean de la máxima calidad, orgánicos y crudos (sin tostar). De este modo tendrán el máximo contenido nutricional.

#### Cacao

- Manteca de cacao cruda · 1 kg
- Pasta de cacao cruda · 1 kg
- Cacao en polvo · 500 g
- Nibs de cacao sin tostar · 100 g

#### Frutos secos y semillas

- Anacardos · 750 g

- Almendras · 500 g
- Avellanas · 500 g
- Nueces · 300 g
- Cacahuets · 250 g
- Nueces pecanas · 200 g
- Nueces de macadamia · 150 g
- Pistachos · 100 g
- Semillas de sésamo (blanco y/o negro) · 50 g

### Edulcorantes

- Sirope de arce · 1 l
- Azúcar de coco · 400 g
- Miel cruda (opcional) · 350 ml
- Néctar de coco · 250 ml
- Dátiles Medjool · 30 unidades
- Mantequilla de arce (la encontrarás más fácilmente por su nombre original: *pure maple butter*; se puede sustituir por sirope de arce si no se encuentra) · 50 ml

Opcional: sirope de dátiles, sirope de yacón, fruta del monje o monk fruit, azúcar de arce, azúcar de dátiles.

### Sal y especias

- Sal rosa del Himalaya
- Escamas de sal Maldon
- Garam Masala
- Cardamomo
- Canela de Ceilán
- Azafrán (preferiblemente hebras)

### Aceites y extractos

- Aceite de coco virgen extra · 250 ml
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE) · 200 ml
- Manteca de coco virgen extra · 50 ml
- Extracto puro de vainilla · bote de 60 ml
- Vainas de vainilla · al menos una unidad
- Aceite esencial de naranja · bote de 15 ml
- Aceite esencial de limón · bote de 15 ml
- Agua de rosas · 15 ml

Opcional: aceite esencial de lavanda, yuzu, menta piperita...



*Antes de comprar extracto de vainilla, es muy importante que leas bien la lista de ingredientes y te asegures de que no contiene azúcares o siropes añadidos, ya que la mayoría de marcas comerciales lo tienen. Si no encuentras un extracto puro de buena calidad, lo mejor es que en su lugar utilices las semillas de las vainas de vainilla.*

### Superfoods y otros

Te recomiendo comprar un paquete/bote pequeño de cada uno de los siguientes ingredientes:

- Té matcha (grado ceremonial)
- Lúcumá
- Maca
- Polen de abeja (o moras blancas secas (conocidas como *mulberries*) para la opción vegana)
- Miso dulce (blanco)
- Tamari
- Tahini
- Mantequilla de cacahuete (o cacahuets si prefieres hacerla casera)
- Harina de avena sin gluten (o copos de avena si prefieres hacerla en casa)
- Coco rallado

- Café espresso
- Garbanzos envasados en agua y sin sal (para el aquafaba)
- Leche de coco envasada (que contenga un 50 % de coco y agua)
- Frambuesas liofilizadas o deshidratadas

Opcional: mesquite, semillas de chía, semillas de cáñamo, pétalos de flores secas, hojas de oro comestible...

## Ingredientes Frescos

- Jengibre: 1 raíz de unos 60 g
- Romero: 2 ramas
- Aguacate (maduro) · 1 unidad
- Limón · 1 unidad
- Frambuesas · 200 g
- Physalis · 4 unidades