

# Artistas DE LA dulzura

Al frente de estas vitrinas tapatías de repostería y panadería hay mujeres que con su vocación y creatividad dominan algunas de las creaciones dulces más solicitadas de la Ciudad



## 10 y 11

VIERNES 10 / MAR. / 2023 @buenaesamural

# buena mesa

buenaesamural.com.mx / Editor: Álvaro García / 333-134-3795

“Yo no sabía que la panadería era un gremio de hombres. Me choca porque yo vengo de un matriarcado. Salir adelante sola era la única opción y cuando me inicié en el gremio me di cuenta que la panadería es un mundo de hombres”.

**Celia Cervantes**  
Panadera y fundadora de Panitier

**DIRECTO A PANITIER**  
Dónde: Av. de La Paz 2183 A, Col. Americana.  
Cuándo: Martes a viernes, de 8:00 a 16:00 horas; sábados de 9:00 a 15:00.  
Contacto: 333-333-7040 y www.panitier.com.

## ALIMENTAN LA RESILIENCIA

Comida de aliento, sazón de esperanza, es lo que ofrecen Las Patronas a los migrantes agazapados sobre el lomo de La Bestia.



LEER NOTA

## Soñar en pandemia

VIRIDIANA MUÑOZ

La contingencia por el Coronavirus cambió el rumbo de Panitier a un día de su apertura en 2020, sin embargo las creaciones horneadas de Celia Cervantes encontraron en la venta en línea una dulce alternativa para crecer en tiempos de incertidumbre.

“Abrí un día antes de pandemia en el antiguo domicilio en Juan Manuel, el viernes 13 de marzo del 2020, y en la tarde el Gobernador confirmó los primeros dos casos de Covid-19 en Jalisco. No sabía qué hacer, todo estaba cerrado y fue impactante ver que zonas concurridas como Chapultepec estaban muertas”, recuerda Celia.

Fue hasta cinco meses después que los chocolates, croissants de almendra, cruffin de tiramisú, galletas de chocolate, roles de plátano y pay de chocolate que la tapatía horneaba diariamente comenzaron a venderse en línea y lograron agotarse durante la primera semana.

“Cerré Panitier y dejé el colchón de dinero que me quedaba para pagar la renta del local, porque si los lugares concurridos estaban solos, nada bueno me podía esperar si nadie conocía mi

panadería. Reabrió hasta agosto con mucha vergüenza por haber abierto solo un día anteriormente, pero toda la semana tuvimos sold out en línea. Fue extraño porque nadie fue a la tienda, todo se vendió en línea, pero no conocía a mis clientes”, agrega Cervantes, quien cambió su carrera en finanzas para estudiar Gastronomía en las noches, en el Instituto Argentino de Artes Culinarias.

Para ella, la pandemia fue un gran seminario de aceleración de empresas. Lanzó el sitio para llevar la panadería hasta las casas sin necesidad de pagar los sobrepagos de plataformas de entrega y sin aplicaciones. Se empapó de ver qué hacían otras personas del gremio y tomó clases con grandes panaderos que estaban en su casa transmitiendo por Instagram TV.

“Creo que la gente no estaba dispuesta a compartir lo que era su empresa, sus cocinas, su casa y más, pero cuando vimos al gremio amenazado se hizo una comunidad bonita a través del mundo compartiendo tips o siendo vulnerables, comentando de su falta de productos pero también las estrategias para resolverlo”.

Son 160 recetas las que ha

horneado en su haber, más de 6 mil pedidos ha registrado en Internet y 7 mil en vitrina, más los tickets del día a día, recuenta la también estudiante virtual del San Francisco Baking Institute (EU), y la Universidad de la Masa Madre (Londres).

“El pan acerca mucho a las personas y te hace sentir reconfortado. Mi panadería es entre gala y americana porque coqueteo con ambas partes pero no estoy casada con ninguna, me gusta sentir la libertad de crear. Todos los días cambio el menú pero solo dos cosas horneo diario: los chocolates y las hogazas. Se acaba pronto porque no puedes permitirte tanta merma pero es una garantía para nuestros clientes de tener pan fresco todos los días y de que se sorprendan”.

Desde el año pasado, abrió en su nuevo domicilio en Avenida de la Paz, en la Colonia Americana, donde hornea una decena de recetas que reinventa todos los días, nutriendose de creaciones de San Francisco y Francia, ingredientes regionales como el tequila añejo, las natas de Atotonilco El Alto o la guayaba, siguiendo el ejemplo de su mamá, Evelia Gasón, quien en algún momento mantuvo a la familia de los postres que hacía en casa.

## TARTA DE CREMA DE TEQUILA E HIGOS

9 PORCIONES 3 HORAS SENCILLO



### Costra:

- 1 taza de mantequilla fría en trozos
- 3 y ¼ de tazas de harina
- ½ de taza de agua fría.

### Crema Pastelera:

- ¾ taza de azúcar estándar
- 2 huevos
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 tazas de leche entera
- 1 chorrito de tequila reposado.

### Montaje:

- 1 kilo de higos (se puede modificar por cualquier fruta de su elección).

### PREPARACIÓN:

**Costra:** En un bowl, poner la mantequilla en cubos, agregar gradualmente la harina e ir presionando

con las manos para mezclar. Una vez incorporada toda la harina con la mantequilla, agregar gradualmente el agua y seguir amasando para unificar la mezcla. Esparcir un poco de harina en una mesada, y aplanar la masa de la tarta con ayuda de un rodillo, hasta alcanzar el diámetro necesario para cubrir un molde de tarta familiar o nueve individuales (previamente engrasados y enharinados). Cubrir el molde con la masa. Reservar en el refrigerador mientras se precalienta el horno a 180°C por 20 minutos. Sacar la tartera y cubrir con papel encerado. Agregar arroz o frijoles, la idea es que haga peso en la tartera para que la costra quede horneada pero hueca. Hornear por 20 minutos, retirar el material de carga, y regresar al horno 10 minutos más, para lograr un dorado uniforme de la costra. Sacar del horno y dejar enfriar.

**Crema Pastelera:** En un bowl agregar la mitad del azúcar, los huevos, y el almidón de maíz. Con un batidor de globo mezclar hasta lograr una mezcla homogénea y espesa.

Reservar. En una olla poner a hervir la leche con la otra mitad del azúcar. Mezclar bien. Una vez que rompa hervor, vaciar poco a poco pero rápidamente la leche hirviendo al bowl de la mezcla de huevos y azúcar, mientras se sigue revolviendo todo de forma rápida con el batidor de globo. Llevar a fuego bajo y remover hasta espesar. Vaciar la mezcla en un refractario limpio, y agregar el tequila. Tapar con papel film en contacto con la mezcla para evitar que se haga una costra. Refrigerar por un mínimo tres horas.

**Montaje:** Sacar la crema pastelera del refrigerador y con ayuda de una miserable agregarla a la costra para pay, esparcir de manera uniforme por toda la tartera. Filetear los higos o la fruta a elección y comenzar a distribuirlos en forma de espiral de afuera hacia dentro de la tarta. Refrigerar mínimo por una hora antes de servir.

Receta: Celia Cervantes, panadera fundadora de Panitier

## Crea antojos para todos



## BROWNIE SIN AZÚCAR

10 PORCIONES 1 HORA SENCILLO

100 gramos de mantequilla + 100 gramos de chocolate sin azúcar (70% cacao) + 65 gramos de monk fruit o 5 sobres de Splenda + 2 cucharaditas de esencia de vainilla + 2 huevos + 75 gramos de harina de almendras.

**PREPARACIÓN:** Precalentar el horno a 180°C. Colocar la mantequilla y el chocolate en un refractario apto para microondas. Calentar hasta derretir en lapsos de 20 segundos para no quemar el chocolate. Añadir el endulzante y la esencia de vainilla. Batir hasta integrar. Añadir huevos y harina de almendras. Batir hasta tener una masa homogénea. Verter la mezcla en un molde pequeño previamente engrasado con mantequilla. Hornear por 25 a 30 minutos. Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar. Agregarle trozos de chocolate sin azúcar.

Receta: Romina González, fundadora de Nums.



## DIRECTO A ÑUMS

Dónde: Progreso 470, Col. Americana.  
Cuándo: Lunes a viernes, de 12:00 a 19:00 horas; sábado, de 10:00 a 17:00.  
Contacto: 331-093-4393.  
Tip: Conoce el catálogo completo de postres en WhatsApp.

VIRIDIANA MUÑOZ

Lo dulce no es sinónimo de azúcar y Romina González lo tiene muy claro.

Tras ser diagnosticada con resistencia a la insulina, la tapatía se dio a la tarea de formular brownies, muffins y otras recetas libres de azúcar para complacer sus antojos, sin padecer los picos de glucosa. Ahora son más de 20 preparaciones las que nutren su receptor y comparte con ellos tapatías a través de su vitrina llamada Nums.

“Siempre tuve sobrepeso y me he pasado la vida en dietas y nutriólogos. Me hicieron estudios de tiroides, curva de glucosa y más. Fue un Viacrucis pero ahí descubrí que tenía resistencia a la insulina e hipotiroidismo. El doctor me dijo: tengo que mandar de vacaciones a tu páncreas, y vamos a eliminar azúcares y cereales de tu alimentación.”

“No me gusta que me digan que no. Me aferré a seguir disfrutando de los dulces y busqué recetas de celíacos y empecé a hacer recetas para mí”, advierte.

Fue en base a prueba y error cómo la comunicóloga aprendió a migrar las bases de repostería que adquirió en QGB Escuela de Arte Culinario, hacia edulcorantes alternativos como el fruto del monje y harinas de almendra y coco.

“Con ayuda de mi nutriólogo y endocrinólogo he desarrollado las recetas de mis postres y los panes, los cuáles no van esconjer como los tradicionales aun que la idea es que sepan los más parecido. Mi propuesta es hacia la saciedad que produce la almendra y el rollo de cuidar el páncreas.

“Quiero compartir mis aprendizajes y hacer consciencia. La resistencia a la insulina no se quita, se controla. Ya bajé 15 kilos y no tengo más dolores de cabeza. El endocrino me dijo que ocho de cada diez mexicanos tienen resistencia a la insulina y no lo saben hasta que se les convierten en diabéticos”, sentencia Romina, quien tuvo punto de venta en Chapalita antes de su ubicación actual en la Colonia Americana.

Brownies, muffins, donitas, galletas y una larga lista de bocados dulces desfilan también has-

ta la puerta, gracias a la plataforma de delivery Veloz Mandados, y hasta nueve tiendas que surte, entre ellas, Cuatro Biomarket (Valle del Silicio 2-Local 5, Nueva Galicia, La Tijera), El Mercado de Mamá (Av. Acueducto 3925, Colinas de San Javier) y Flor de Saal (Av. Valle de Atemajac 2139, Jardines Del Valle).

“Trabajaba en una empresa de publicidad y mi nivel de estrés estaba en las nubes. Dos años me tomó la decisión de lanzarme a emprender, pagué mis deudas e hice el salto de fe. En junio del

2018 empecé Nums en casa de mis papás, con el horno de mi mamá y haciendo envíos.

“Cuando emprendes, quieres que se te de todo, a la primera y bien; pero no es así. Admiro a Marisa Lazo porque tiene el don de calmar mi mente con su ejemplo, ella empezó poco a poco y también en su casa. También he descubierto una red de apoyo por parte de mujeres emprendedoras. Una amiga me ha impulsado y jalado porque a veces vamos muy a ciegas en este camino”, concluye la treintañera.