

Asignatura: Vocacional	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Conocer las características de la crema pastelera	
Contenido: Cremas y batidos	
Habilidad: Reconocer preparación de una crema pastelera	
Semana Nº: 20 (Lunes 17 al viernes 21 de agosto)	

Horario Semanal					
Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 - 10:00	Aprendizaje Empresa Profesora Evelyn	Matemáticas Profesora Evelyn	Vocacional Jefe taller Camila	Lenguaje Profesora Evelyn	Social Profesora Evelyn

Hola!! Nos encontramos ya en la tercera semana de agosto y continuamos trabajando en la unidad de **cremas y batidos** y en esta oportunidad hablaremos de **La Crema Pastelera**.

Pero... ¿Qué es la crema pastelera? Es una crema muy utilizada en repostería. Sus componentes básicos son leche, huevos, azúcar y harina de trigo o fécula de maíz. Se aromatiza a veces con vainilla, canela y limón o naranja en esencia o ralladura. Es la base de muchas cremas tradicionales como la crema catalana, las natillas y es empleada a menudo en berlines, milhojas, tartaletas, facturas...

1) Observa el siguiente video, que te cuenta sobre los batidos pesados y livianos, pega e URL en YouTube:

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VrujyWdMSTc>



LA CREMA PASTELERA: ¿QUÉ ES?

La crema pastelera tradicional es un **cuajado de:**

- **leche,**
- **huevos o yemas,**
- **azúcar o endulzante y**
- **algún almidón,** como harina de trigo o almidón de maíz para darle más cuerpo.

Y, **¿qué es un cuajado?**... Pues una elaboración en la que:

1. las **proteínas del huevo,** que tienen una estructura de ovillo intrincado,
2. se **desenroscan** por la acción del calor y
3. **se unen entre sí** y atrapan el líquido de los ingredientes en los huecos de la red que se forma.
4. Esto tiene el efecto apreciable de **espesar la mezcla,** convirtiendo un líquido en un semisólido.

Esta crema se aromatiza tradicionalmente **con limón o vainilla,** pero también se pueden usar otros ingredientes, como el chocolate, el café y los licores.

Aunque si no se ha intentado hacer nunca crema pastelera casera puede dar miedo, **es muy fácil de preparar** si se tiene un poco de cuidado y el resultado es fantástico.

Recomiendo muy mucho que pruebes hacerla, porque se prepara en un minuto. Para endulzar doy también las cantidades de tagatosa, para todos aquellos que **no podáis tomar azúcar.**

CREMA PASTELERA: CÓMO SE HACE



Preparación 5 min, **Cocinado** 15 min, **Total** 20 min

Cómo se hace crema pastelera paso a paso

Tipo de receta: Dulce

Cocina: Francesa

Raciones: 6

INGREDIENTES

- ½ litro de leche entera
- 1 vaina de vainilla
- 4 yemas de huevo
- 125 g de azúcar corriente (o 65 g de tagatosa)
- 50 g de almidón de maíz (Maicena)
- Extractos o aromatizantes al gusto

INSTRUCCIONES

Método tradicional

1. Ponemos la leche en un cazo.
2. Abrimos la vaina de vainilla a lo largo y rascamos las semillas. Las agregamos a la leche y calentamos lentamente, hasta que llegue a ebullición.

3. Mientras tanto, ponemos en un bol u otro cazo las yemas de huevo con el azúcar o endulzante y mezclamos bien, batiendo enérgicamente hasta que blanqueen ligeramente. Agregamos entonces el almidón y **mezclamos perfectamente con unas varillas**.
4. Cuando la leche llegue al punto de ebullición, la apartamos del fuego y con un cucharón **vamos añadiendo leche caliente a la mezcla de yemas**, al tiempo que removemos muy bien para que no se nos cuaje nada.
5. En este punto añadimos a la mezcla el aromatizante deseado (si se trata de un licor mejor añadirlo al final, con la crema fría).
6. Una vez añadida casi la mitad de la leche a las yemas, volcamos éstas en la olla con el resto de la leche y lo volvemos a poner al fuego, **muy bajo**, hasta que hierva, sin miedo porque no se corta. Removemos sin parar con las varillas para que no se pegue al fondo, hasta que esté espesa a nuestro gusto. Cuando tenga una consistencia casi como la que queremos, la apartamos del fuego. Hay que tener en cuenta que espesa más cuando se enfría.

Método en microondas

1. Ponemos **todos los ingredientes en un recipiente medianamente hondo**, apto para el microondas.
2. Los **batimos bien** con una batidora de mano.
3. Tapamos con papel film, dejamos algún agujerillo y metemos el recipiente en el microondas. Cocemos unos 3 minutos **a máxima potencia**.
4. Sacamos la crema y **removemos con varillas** para homogeneizar. Si le falta solidez, la podemos meter varias veces más, de minuto en minuto. El tiempo total depende de la potencia del horno microondas, claro.

Común a ambos métodos

1. Para **evitar que se pase de cocción** y siga espesando la ponemos de inmediato en un baño de agua fría o la vertemos

en una bandeja amplia. A no ser que en vuestra cocina haga frío.

2. Conviene **protegerle la superficie** mientras enfría, ya que de lo contrario se forma una piel. Se puede pincelar con mantequilla derretida o colocarle un papel de hornear untado de mantequilla o aceite.



Añadimos el almidón y removemos hasta obtener una crema homogénea.



**Con una olla vamos añadiendo leche a la mezcla de yemas.
La crema se cuaja sin parar de remover.**

OBSERVACIONES SOBRE LA CREMA PASTELERA

1. **¿Cuál de los dos métodos** de preparar la crema recomiendas?— Confieso que **el microondas es fantástico, fácil y rápido**. Pero siempre está bien conocer el método tradicional por si no tienes microondas o estás en alguna cocina que no lo tenga. Porque si comprendes el proceso, que consiste nada más que en coagular la proteína del huevo con calor, puedes hacer la crema en cualquier sitio.
2. Aunque en la elaboración y el vídeo uso el método tradicional de **calentar primero la leche sola** y añadirla poco a poco al resto de los ingredientes, es perfectamente factible juntar de entrada todos ellos y calentarlos suavemente al fuego en conjunto; esto es lo que hacemos al prepararla con microondas. Creo que el método tradicional procede de que antaño el control que se tenía sobre la potencia de los fuegos

era escaso y así te asegurabas de que no cuajabas el huevo antes de tiempo.

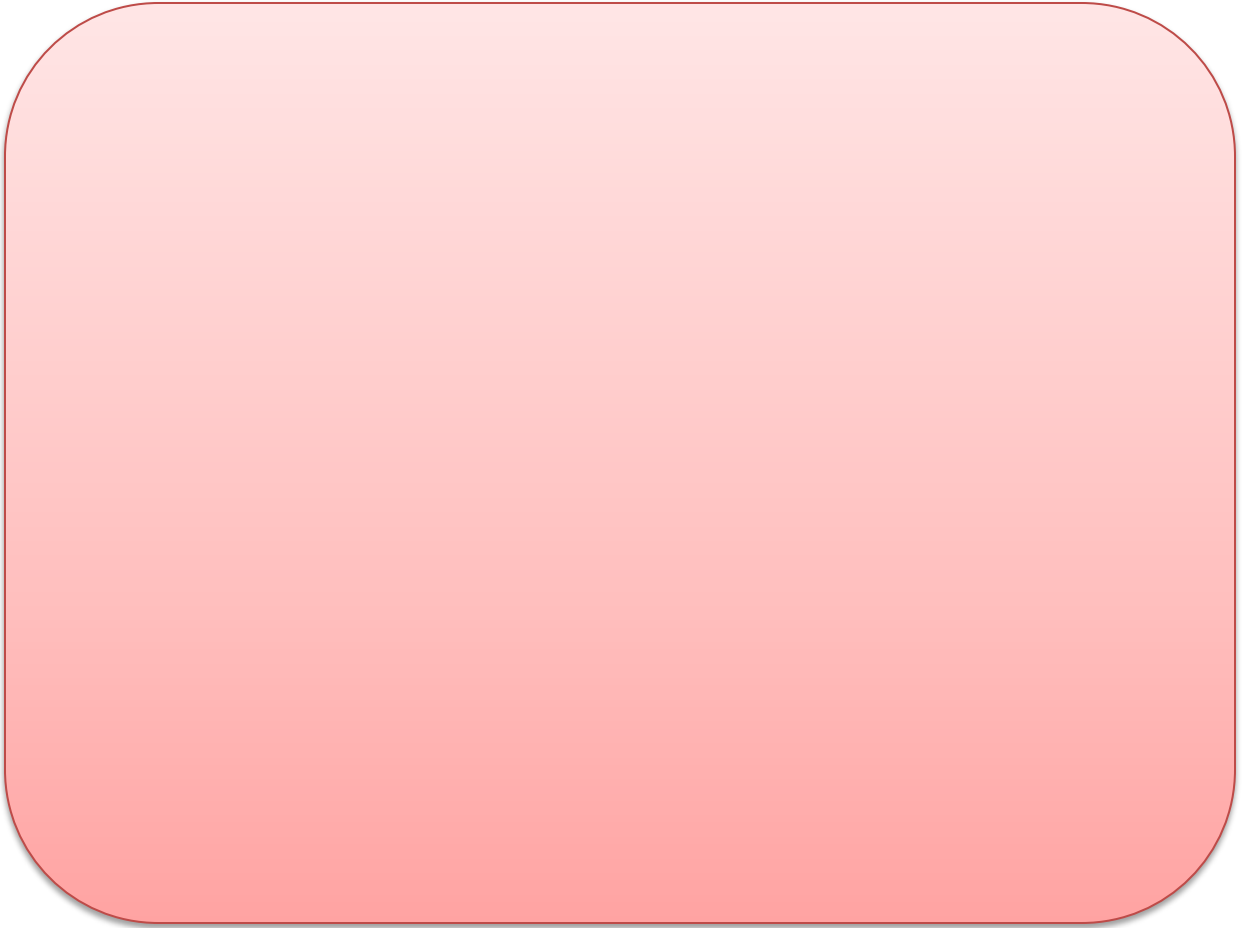
3. La crema pastelera **no se corta por hervir**, a diferencia de las **natillas** o la **crema inglesa**, por ejemplo, porque el almidón de la harina estabiliza los huevos. Si la crema no llevase el almidón, que **evita que se unan entre sí las proteínas del huevo**, al llegar al punto de ebullición la cosa se cortaría y obtendríamos huevos revueltos, como quien dice.

«Las yemas de huevo contienen una enzima que digiere el almidón, la amilasa, que es muy resistente al calor. Si la mezcla de huevo y almidón no se lleva a ebullición, la amilasa de la yema sobrevivirá, digerirá el almidón y convertirá la crema rígida en una crema fluida».

4. Podemos **usar huevos enteros en lugar de yemas solas** para la elaboración (también mezcla de ambos), pero sin duda la crema con yemas queda más fina. Se sustituyen a razón de 1 huevo por cada 2 yemas.
5. Si nos aparecen **grumos** se debe a que no hemos removido con suficiente rapidez mientras la crema cuajaba. No pasa nada, hay dos soluciones: colar la crema de inmediato o meter una batidora manual.
6. Una crema pastelera bien cocida **dura hasta cuatro días** bien refrigerada, aunque los últimos días de caducidad conviene usarla solo en dulces que se vayan a hornear, como por ejemplo tartas.
7. Si le añadimos una cucharada de cacao, unas onzas de chocolate derretido o incluso unas cucharadas de Nutella, tendremos una rica crema pastelera de chocolate.
8. Les aconsejo **reducir la ingesta de dulce** a algo ocasional, incluso si no son diabéticos.

Actividades:

1) Anota en el siguiente recuadro la receta de la crema pastelera



2) ¿Qué preparaciones conoces que lleven crema pastelera, anótalas:

