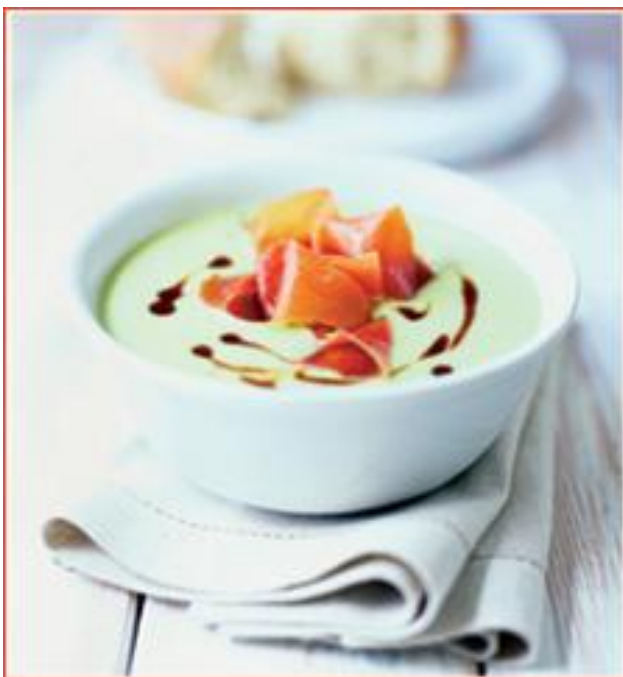


### TEMA 30 . Cremas i purés.

Rápidas, sencillas de cocinar y muy saludables desde el punto de vista nutricional. Las cremas y purés suponen un alimento completo para la época invernal. El abanico de sabores es amplio: verduras y hortalizas frescas, patata, leche... El resultado es suave, delicado y exquisito.

El invierno nos ofrece la temperatura ideal para decantarnos por los platos de cuchara. Las cremas y purés, por su textura más o menos cremosa, son una opción muy apetecible para nuestro menú diario. Destacan por su contenido en vitaminas, minerales y fibra. Y es que las materias primas principales con las que se elaboran son las verduras, hortalizas, la patata y los lácteos. Además de por su sabor y valor nutritivo, destacan por su escaso poder calórico, lo que las convierte en un plato esencial para una dieta saludable y equilibrada.

Según María del Mar Cavia, profesora de la Facultad de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Burgos, las cremas naturales están recomendadas para toda la población: “En especial para los niños y las personas de la tercera edad, ya que a veces presentan problemas de masticación”.



## Elaboración

La clave para preparar un buen puré reside en lavar y pelar debidamente los ingredientes. Aunque es cierto que junto a la piel se encuentra la mayor parte de sus vitaminas, ésta también aporta celulosa, nada recomendable desde el punto de vista nutricional. El siguiente aspecto a tener en cuenta en el momento de la preparación consiste en quitar las hebras, semillas, y demás sobrantes. Tras estos primeros pasos básicos, lo aconsejable es cocer los ingredientes para aprovechar al máximo su sabor, y lo que es más importante, conservar sus propiedades

nutritivas originarias. “Con el fin de evitar la pérdida de vitaminas y minerales, se ha demostrado que la mejor forma de cocer verduras es no trocearlas mucho, con poco agua y efectuarlo en olla a presión”, explica Cavia.

Tras la cocción, el siguiente paso es el de la trituración. Ésta depende en gran medida del método que utilicemos: el pasapuré, cuyo resultado es más grumoso, o la batidora, con la que se obtiene una textura más suave.

# Ingredientes más habituales

Para aportar una mayor suavidad a este plato lo más habitual es añadir a los ingredientes naturales una base de patata, mantequilla, nata o leche. Depende de nuestro gusto el otorgar más protagonismo a uno u otro alimento, porque los matices de sabor y color serán diferentes. Cualquier tipo de verdura u hortaliza es ideal, pero debemos tener en cuenta a quién va dirigida. “En el caso de los más pequeños de la casa, puede resultarles desagradable un puré con acelgas o espinacas por el color verde intenso y el sabor fuerte que adquiere”, matiza la experta.

A continuación listamos los ingredientes más utilizados en la elaboración de purés y cremas, así como las propiedades nutritivas que poseen.

1. El puerro es una verdura con potasio y fibra. Su consumo diario aporta carotenos y ácido fólico.
2. La zanahoria, según los expertos, es una hortaliza muy utilizada como base en cremas, que se caracteriza por ser rica en carotenos, unos compuestos que el hígado transforma en vitamina A.
3. El champiñón tiene proteínas y compuestos nitrogenados. Este popular hongo contiene, además, sales minerales y también presenta cantidades de vitamina B, lo que genera platos llenos de sabor y energía.
4. La calabaza es muy rica en sales minerales. Es una gran fuente de potasio, betacaroteno y vitamina E y B1. Se caracteriza por ser laxante, muy digestiva y estimular la función intestinal.
5. El espárrago es un vegetal al que se le atribuyen propiedades rejuvenecedoras por su alto contenido en ácido fólico. Su consumo puede prolongar la juventud durante más tiempo.
6. La judía verde es un vegetal con potasio. También contiene vitamina C, así como beta-caroteno. Posee un suave efecto laxante.
7. El guisante es una fuente de minerales y de fibra. Aporta además una cantidad importante de azúcares y posee un alto contenido de fibra dietética. Tiene un gran potencial como antioxidante y es rico en isoflavonas.
8. El apio contiene 16 calorías por cada 100 gramos, y gracias a sus propiedades diuréticas, está considerado como uno de los vegetales más adecuados para evitar la obesidad.
9. La cebolla contiene vitaminas y sales minerales, y es rica en vitamina C.
10. La patata está compuesta en su mayor parte por agua –77%–. Además destaca por su contenido en hidratos de carbono y sustancias minerales como el potasio. Su valor calórico no es muy elevado, y resultan muy digestivas hervidas, ya que de esta manera conservan mejor sus propiedades. En purés, se utilizan para darles consistencia. El puré de patata suele desempeñar la función de acompañar a otros alimentos, como la carne y el pescado.
11. La leche y sus derivados contienen ácidos grasos, proteínas e hidratos de carbono. Posee minerales como fósforo y calcio. Pero más allá de sus propiedades nutritivas, la leche es un ingrediente imprescindible de cremas y purés “Lo normal en un puré y una crema es que haya varios tipos de verduras y hortalizas, aceite –mejor si es de oliva– y agua”, concluye la experta.

## Puré de patata duquesa INGREDIENTES

- 8 patatas, agua,
- 1 l de leche,
- agua (la justa),
- mantequilla,
- sal,
- pimienta blanca,
- 3 yemas de huevo

**PASO 1.** Pelar las patatas, cocer con el agua estrictamente necesaria.

**PASO 2.** Calentar la leche con mantequilla.

**PASO 3.** Batir las yemas. Una vez hecho esto, pasar las patatas bien escurridas por el pasapuré, añadir la leche con la mantequilla y las yemas.

**Consejo.** Tener cuidado de no cuajar las yemas, para ello mezclarlas de manera homogénea. Poner a punto de sal.

### **PRESENTACIÓN.**

Espolvorear al gusto con pimienta blanca o negra. Ideal para acompañar carnes.

### **Puré de calabaza INGREDIENTES**

- 1/2 calabaza,
- 1 l y 1/2 de agua,
- 8 patatas,
- 1/4 de leche,
- rebanadas de pan,
- sal,
- pimienta negra

**PASO 1.** Pelar la calabaza y las patatas, cortar en trozos.

**PASO 2.** Hervir la calabaza con las patatas en un litro y medio de agua salada durante 15 minutos.

**PASO 3.** Colar, guardando el líquido de cocción, reducir a puré –o crema, según deseemos– y añadir el caldo hasta obtener el cuerpo deseado. Cortar el pan en cuadraditos y freír.

**PASO 4.** Calentar la leche, darle un par de hervores y retirar. Salpimentar al gusto.

### **PRESENTACIÓN.**

En plato hondo, servir caliente acompañándolo de picatostes. Coronar con una flor de nata montada.

### **Combinado de alcachofa y calabaza INGREDIENTES**

Para la crema de calabacín:

- 3 calabacines,
- 2 patatas,
- pimienta,

- 1l de leche,
- agua,
- 2 cebollas,
- 3 yemas,
- sal.

Para la crema de alcachofas:

- 1 kg de alcachofas,
- 1 litro de agua,
- 1 dl de nata líquida,
- 2 escalonias,
- 1 diente de ajo,
- 1 cebolleta,
- aceite de oliva,
- sal gorda,
- pimienta blanca,
- vermú.

**PASO 1.** Cortar en rodajas los calabacines y poner a hervir durante diez minutos.

**PASO 2.** Escurrir los calabacines y batir las yemas. Triturar en el pasapuré, añadir la leche y las yemas de manera homogénea.

**PASO 3.** Poner a punto de sal y de pimienta.

### **CREMA DE ALCACHOFAS:**

**PASO 1.** Picar bien la cebolla, escalonia y el ajo. Con un poco de aceite, poner a fuego lento.

**PASO 2.** Añadir las alcachofas cortadas en cuartos, remover, sazonar y echar el vermouth.

**PASO 3.** Cocer lentamente durante diez minutos.

**PASO 4.** Al pasapuré, agregar la nata líquida. Dejar enfriar.

### **PRESENTACIÓN.**

Servir en copa de cristal, primero la crema de calabacines (más consistente) y después la de berenjenas. Ideal como entrante, con cuchara pequeña.

### **Crema de berenjenas INGREDIENTES**

- 4 berenjenas,
- 2 dientes de ajo,
- un chorretón de aceite de oliva,
- pimentón dulce,
- 1 limón,
- menta fresca.

**PASO 1.** Precalentar el horno a 180°C, mientras tanto, cortar las berenjenas por la mitad, salar y dejar reposar 15 minutos.

**PASO 2.** Eliminar la sal pasando las berenjenas bajo el agua del grifo y secarlas con papel absorbente. Asar durante 25 minutos.

**PASO 3.** Cuando las berenjenas estén blandas, extraer la piel y triturarlas junto con los ajos, zumo de limón, el aceite y una pizca de pimentón dulce.

**PRESENTACIÓN.**

Decorar con unas hojitas de menta fresca y picatostes. Servir en cuencos.

## TEMA 30.

*Caracterización y clasificación de los purés y cremas.  
Desarrollo de ejemplos, describiendo el proceso o técnicas culinarias en su ejecución, indicando sus especificidades, fases más importantes y resultados que se deben obtener, aportando alternativas y variaciones.*

Juan

④

TEMA 3: CARACTERIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS PURÉS Y CREMAS. DESARROLLO DE EJEMPLOS, DESCRIBIENDO EL PROCESO O TÉCNICAS CULINARIAS EN SU EJECUCIÓN, INDICANDO SUS ESPECIFICIDADES, FASES MÁS IMPORTANTES Y RESULTADOS QUE SE DEBEN OBTENER, APORTANDO ALTERNATIVAS Y VARIACIONES.

**Sopas o Cremas de verduras:** Purés de verdura de tonos delicados e intenso sabor. La batidora y el pasapurés son muy importantes, pues sólo un buen puré uniforme y finísimo permite ligar suavemente el fondo de la sopa. Con frecuencia la nata redondea el sabor. La mantequilla fría, batida en porciones, contribuye también a ligar y armonizar sabores.

Lavadas, mezcladas, salpimentadas y trituradas. Son de gran valor vitamínico y refrescante en las épocas más calurosas.

Es un tipo de sopa ya sea un puré ligero refinado con crema o una velouté adicionada del elemento principal (champiñones, espárragos, ave, etc..) y nata.

Se confeccionan rehogando en aceite o mantequilla (puerro, cebolla, chalota, al cual se le adiciona zanahoria o nabo), y en ocasiones hecho este fondo base, se adiciona la legumbre o género del cual tomará nombre y por último, se añade la materia de ligazón que podrá ser patata, arroz o fécula, salvo en caso de cremas de legumbres feculosas, las cuales se incluyen en purés.

**Puré:** Preparación culinaria a base de legumbres, hortalizas cocidas u otros alimentos pasados por un tamiz o pasapuré.

**Veloutés:** Se confeccionan con un roux de mantequilla y harina al cual se le añade el caldo del género que le dará base y nombre.

\* Las cremas también pueden dividirse en blancas y de color, dependiendo del género base que lleve.

\* En frías y calientes.

\* En purés y veloutés.

\* Cremas, veloutés o purés están unidos, pudiendo el chef designarlos con el nombre que más les corresponda.

\* Todas ellas se marcan y se sazonan en relación a la base de la sopa. Se pasan por el colador chino o estameña, se hacen hervir y a última hora se sazonan.

#### CREMAS BLANCAS:

**Parmentier:** Puerro, patata y leche.

**San Germain:** Puerro, guisantes, leche y patata (optativo).

Argentinite: Puerro, espárragos blancos, patatas y leche.

Germíny: Puerro, acederas, patata y leche.

\* Puede usarse cebolla o chalota indistintamente y fondo blanco en vez de leche.

#### CREMAS DE COLOR:

Potirón: puerro, zanahoria, calabaza, patata y líquido.

Castellana o Garburé: puerro, zanahoria, garbanzos y líquido.

Bretona: puerro, zanahoria, judías blancas y líquido.

Esau o Chantilly: puerro, zanahoria, lentejas y líquido.

#### OTRAS CREMAS:

Crema Agnés Sorel: Puré de champiñones con velouté de ave, ligado con crema de leche. Guarnecido con juliana de lengua, champiñones y pechuga de ave.

Crema Americana: Bisqué de cangrejos, crema de tomates y tapioca, a partes iguales. Guarnecida con dados de colas de cangrejos.

Crema Andaluza: Velouté de ave con puré de cebolla y tomate, ligado con crema de leche. Guarnecido de arroz, tomate y pimientos rojos.

Crema Bragation: Velouté de ternera ligado con crema de leche y guarnecido de macarrones cocidos. Se sirve con queso rallado, aparte.

Crema Bôeldieu: Velouté de ave ligado con crema de leche, guarnecido con quenelles de foie-gras, dados de trufa y ave.

Crema Camelia: Puré de guisantes frescos, ligado con tapioca y adicionado de mantequilla y crema de leche. Guarnecido con juliana de ave y puerro.

Crema Cardinal: Veloutté de pescado ligado con coulis de langosta. Guarnecido de royal de langosta.

Crema Carolina: Veloutté con crema de arroz atomatada y adiconado con crema de leche. Guarnecido de royal elaborada con leche de almendras y arroz.

Crema Condé: Puré de judías rojas al vino tinto, adicionado de mantequilla.

Crema Crécy: Puré de zanahorias y arroz, adicionado de mantequilla y crema de leche.



**Crema Cressonnière:** Puré de patatas y berro adicinado de mantequilla y crema de leche, guarnecido con hojas de berros blanqueadas.

**Crema Chantilly:** Puré de lentejas adicinado de crema de leche y guarnecido de quenelles de ave.

**Crema Dama Blanca:** Veloutté de ave, adicinado de crema de leche y guarnecido con quenelles y dados de ave y "perlas del Japón".

**Crema Derby:** Crema de arroz condimentada con curry. Guarnecida con quenelles de ave y foie-gras, trufas en forma de perlas y arroz.

**Crema Diana:** Veloutté de caza, adicinado de crema de leche, mantequilla y Madera. Guarnecido con juliana de trufas.

**Crema Dubarry:** Puré de coliflor y patatas, adicinado de mantequilla y crema de leche. Guarnecido con trocitos de coliflor y perifollo.

**Crema Duquesa:** Puré de patatas y puerros adicinado de crema de leche. Guarnecido con costrones de pan fritos.

**Crema Embajador:** Puré de guisantes adicinado de mantequilla y crema de leche. Guarnecido con arroz, "chiffonnade" de acedera, lechuga y perifollo.

**Crema Endibes:** Puré de patatas y endibes, adicinado de crema de leche.

**Crema Esaú:** Puré de lentejas y arroz, adicinado de mantequilla.

**Crema Flamande:** Puré de patatas y coles de bruselas, adicinado de crema de leche.

**Crema Gentilhombre:** Puré de lentejas con esencia de caza, adicinado de mantequilla y crema de leche. Guarnecido con dados de jamón y costrones de pan fritos.

**Crema Germinal:** Veloutté de ave con esencia de estragón, adicinado de crema de leche. Guarnecido con puntas de espárrago y perifollo.

**Crema Imperial:** Crema de arroz con tapioca, yemas de huevo y crema de leche. Guarnecido con "perlas del Japón".

**Crema Indiana:** Crema de arroz ligada con curry. Guarnecida con arroz.

**Crema Juanita:** Crema de arroz, adicinada de crema de leche. Guarnecida con quenelles de ave y yemas de huevo duro y dados de tomate.

**Crema María Estuardo:** Veloutté de ave y crema de "cebada perlada", adicinado con crema de leche. Guarnecido con pequeñas bolitas de zanahoria.

**Crema Médicis:** Puré de zanahoria, guisantes y hojas de perifollo, adicinado de mantequilla y crema de leche.

EJEMPLOS Y EJECUCIÓN DE ALGUNAS CREMAS.

Crema de calabaza

- 1 Kg. de calabaza almizclera, 2 chalotas
- 20 grs. de mantequilla
- un pellizco de sal, pimienta recién molida
- una punta de cayena y otra de curry
- 20 ml. de oporto blanco, 80 ml. de vino blanco
- el zumo de media lima
- 600 ml. de fondo de ave o de verdura
- 250 ml. de nata.

Elaboración:

Pelar la calabaza, retirar las pepitas y cortar en trozos pequeños la pulpa.

Dorar en mantequilla las chalotas bien picadas. Añadir la calabaza y hacer sudar durante unos min. Añadir las especias y apagar el hervor con el oporto, el vino blanco y el zumo de la lima. Dejar reducir a la mitad e incorporar el fondo.

Una vez el fondo haya reducido a la mitad incorporar la nata y cocer hasta que la calabaza esté blanda. Reducir a puré y pasar por un colador chino.

- \* Los trozos de pan frito con caviar son muy recomendables como tropezos de la sopa.
- \* Los rollos de espinacas realizados con crêppes rellenas de puré de espinacas también resultan muy atractivos como guarnición en cremas de color verde.

Los pasos imprescindibles para realizar las cremas es sudar en mantequilla las chalotas o blanco de puerro o cebolla, seguidamente incorporar el género elegido rehogar unos min. , mojarlo con líquido dejar cocer hasta que el género este hecho, seguidamente triturar la crema o puré y pasarlo por un colador para que resulte más suave y delicado. Se podran servir frías o calientes dependiendo del tipo de crema que vayamos a realizar y finalmente ligarlas o suavizarlas con un poco de nata líquida.

## VOCABULARIO

ROYAL: Especie de flan sabado hecho a base de huevos, leche o consomé, condimentado con sal y pimienta y cocido al baño-maria.

Una vez frío se corta en dados. Se utiliza principalmente para guarnición de consomes. Puede obtenerse royal de sabores y colores distintos por medio de la utilización de productos como espinacas, tomate, zanahoria, aves, marisco, etc.

PERLAS DEL JAPÓN: Pequeñas bolitas en forma de perlas, hechas de mandioca u otra fécula, que se utiliza como guarnición.

## CREMAS

- 1.- Conceptos
- 2.- Conservación de las cremas
- 3.- Recetas de alguna crema

CONCEPTO- Es un conglomerado de artículos que se hacen o confeccionan rehogando el aceite o mantequilla: cebolla, puerro y zanahoria o nabo, y alguna vez, hecho este fondo base, se adiciona la legumbre o género de cual tomará el nombre o definición y, por último, se le adiciona la materia de ligazón, que puede ser patata, arroz o fécula, salvo en el caso de cremas de legumbres feculosas, ya que éstas (garbanzos, lentejas o judías), no necesitan materia de ligazón por tenerla ya implícitamente.

Las cremas se dividen en blancas y de color. En las blancas y como fondo deben intervenir: cebolla, puerros y nabos, y en cambio en las de color además de las dos primeras, se aumentará zanahoria sustituyendo los nabos.

Entre las cremas blancas están:

- Parmentier (fondo blanco, patata y leche).
- San Germain o Clausart (fondo blanco, patatas, guisantes y finalmente leche para aclararla).
- Argentinite (fondo blanco, espárragos blancos, patatas y leche).
- Germiny (fondo blanco, acederas, patata y leche).

Las cremas de color son más numerosas y también las más usuales, podemos citar:

- Potirón (fondo de color, calabaza, patata y líquido).
- Castellana o Garburé (fondo de color, garbanzos y líquido).
- Bretona (fondo de color, judías blancas y líquido).
- Esau o Chantilly (fondo de color, lentejas y líquido).

2° A parte de estas cremas existen las de tipo veloute que se confeccionan con un roux de 80g. de harina por 80g. de mantequilla y al que se le añade 1 y 1/2 litros de caldo del género que le dará base y nombre.

- Veloute de champiñón: roux, el caldo de haber cocido los champiñones y guarnición de champiñones fileteados.
- Veloute argentinini: roux, caldo de espárragos y estos de guarnición, a trozos.
- Veloute reina: roux, caldo de ave con pechuga fileteada como guarnición.

Todas estas cremas y veloutes deben, al final y antes de servir, refinarse con nata para que queden más ligadas y delicadas.

3° CONSERVACION DE LAS CREMAS- Como al principio, las cremas de legumbres secas se confeccionan con legumbres previamente cocinadas. Como normas de conservación han de tenerse en cuenta los siguientes factores:

- a) Una vez confeccionada la crema se ha de poner a hervir, cuidando de que no se quemé o pegue al fondo del recipiente y quitándole la espuma producida al cocer.
- b) Se coloca al baño-maría para su mantenimiento al calor durante todo el tiempo que dura el servicio.
- c) Terminado el servicio, se cuece de nuevo, se cuela a un recipiente de material inalterable y se pone a enfriar en sitio fresco y en alto, para que el aire circule alrededor de él y el enfriamiento sea uniforme.
- d) Una vez fría, se puede meter en el frigorífico hasta su nueva utilización, que se procederá como en los puntos a y b.

#### RECETA DE ALGUNAS CREMAS

Crema Parmentier  
 1/2k. de puerros  
 1k. de patatas  
 1/2l. de leche  
 150g. de mantequilla  
 Sal, pimienta y nuez moscada

Se rehoga el blanco de puerro fileteado con 100g. de mantequilla sin que tome color. Se añaden las patatas cortadas en rodajas, se cubren de agua caliente y se dejan cocer durante 1/2 hora como mínimo, se tamiza y se cuela por un chino con la ayuda de la leche recién hervida.

Se rectifican el espesor y el sazonamiento y se sirve bien caliente después de remover la mantequilla restante cruda.

Si esta crema no tuviera el suficiente espesor la ligaremos con fécula de patata disuelta en un poco de leche fría y añadida a la crema hirviendo.

Nota.- Esta crema se guarnece de pequeños crostones de pan frito.

Crema Wichysoise (6 personas)  
 300g. de puerros  
 500g. de patatas  
 100g. de mantequilla  
 1 y 1/2 litros de caldo de ave  
 1/2 litro de nata  
 Sal, pimienta blanca y perejil

Rehogamos con mantequilla y a fuego muy lento el blanco de puerro finamente picado, lavado y escurrido.

Se añaden las patatas peladas y troceadas.

Añadimos el caldo totalmente desgrasado y caliente.

Cocemos a fuego lento y recipiente tapado por espacio de 1/2 hora.

Se tamiza la mezcla y se cuela por un colador muy fino.

Rectificamos de sal y pimienta y dejamos enfriar totalmente.

Incorporamos la nata líquida mientras removemos con una bari-lla, regulando el espesor, si hiciera falta, añadiendo más caldo o leche fría.

La mezcla de nata se hace en el momento de servir ya que puede fermentar la crema.

Se decora con un cordón de nata por encima y un bouquet de perejil picado.

## PROCESO EN LA ELABORACIÓN DE CREMAS BÁSICAS

### INTRODUCCIÓN

CREMAS: Platos que se sirven al inicio de la comida y que tienen como especial característica el contener elementos harinosos e ir tamizados, con o sin guarnición.

### SECUENCIACIÓN DEL TIEMPO

A lo largo del curso el alumno deberá confeccionar:

- . Una crema de legumbres frescas.
- . Una crema de legumbres secas.
- . Una crema ligada mediante un roux.
- . Una crema ligada con arroz.
- . Una crema fría cocinada al calor.
- . Una crema fría cruda.

### COCCIÓN CON ELEMENTOS HÚMEDOS

. Cocción por "expansión" o cocción con elementos húmedos generalmente a partir de un líquido frío, aunque habrá géneros que requieran el líquido caliente y en ebullición.

La cocción se utilizará:

- a).- Para cocer los componentes de las cremas.
- b).- Para cocer independientemente ciertas guarniciones.

Además se utilizarán las técnicas del:

- . Rehogado.
- . Sofrito.
- . Frito para ciertas guarniciones.

## REALIZACIÓN DE ELABORACIONES BÁSICAS DE MÚLTIPLES APLICACIONES.

. Pueden ser de uso en prácticamente todas las elaboraciones culinarias:

- Fondos de mojado para ciertas cremas como:

- . Fondo blanco.
- . Fondo de ave.
- . Fumet.
- . Caldo de cocción de champiñones,...

- Elementos de ligazón como:

- . Roux blanco.
- . Roux rubio.
- . Mantequilla menière.
- . Fécula diluida.

- Elementos de ligazón/terminación de la crema como:

- . Mantequilla fresca.
- . Yemas.
- . Yemas y nata.
- . Nata.

. Se deberán tener en cuenta los elementos de espesado de las cremas basados en la patata para las cremas de legumbres frescas, la legumbre seca en las cremas de legumbres secas, la harina para las velouttés y el arroz en los "bisqués", así como sémolas, tapioca,...

. También se controlará el espesor final añadiendo líquidos que entren en su composición o bien leche.

## PROCEDIMIENTOS DE CONDIMENTACIÓN

A).- Con hortalizas de condimentación:

- . Rehogados.
- . Sofritos.
- . Hervidos.

B).- Con especias.

. En el primero se trata de dar aromas suaves a las cremas . Ejemplo: apio, zanahoria, puerro,.. Deberá tenerse en cuenta, por tanto, que la prolongada cocción de estas hortalizas conlleva su pérdida de aroma y sabor.

En ciertos casos se pueden utilizar infusiones.

. En el segundo se deberán usar con precaución ya que estos platos son suaves y delicados y el exceso de ciertas especias puede dominar y no permitir apreciar otros sabores. Se recomienda el uso de hierbas aromáticas frescas y no muy fuertes.

#### DESTREZAS Y HABILIDADES

. Pelado y limpieza de hortalizas.

- Uso de puntilla y pelador.

. Desgranado.

. Cortes de hortalizas.

. Torneado.

. Remojo de legumbres.

. Limpieza y pelado de pescados y mariscos.

. Limpieza y corte de productos cárnicos.

#### TÉCNICAS DE COCCIÓN

- Cocción con elementos húmedos para la obtención de fondos y caldos de mojado de las cremas.

. Cocción de los ingredientes de la cremas durante su elaboración.

. Rehogado, sudado o sofrito de hortalizas de condimentación.

#### TERMINACIÓN

- Triturado, tamizado o pasado para refinar la crema y evitar que contenga grumos.

- Ligado mediante un roux en el caso de las velouttés.

- Control de espesor y levantado de la crema una vez terminadas las manipulaciones.

- Adición de: Mantequilla fresca.

Yemas.

Yemas y nata.

Nata.



## GUARNICIONES

Principalmente se componen de parte de los géneros que le dan el nombre:

- Hortalizas, picadas o torneadas.
- Carne o aves picadas, en forma de quenefas,...
- Pescados y mariscos picados, en forma de quenefas,...
- Costrones de miga de pan.
- Crêpes.
- Arroz blanco.

## PROPIEDADES

El valor nutritivo dependerá del tipo de crema y de la composición y riqueza de los géneros empleados.

En general son de fácil digestión y asimilación, válidas para dietas blandas.

Pueden aportar los siguientes nutrientes:

- Glúcidos: Almidón y féculas (patatas, hortalizas, legumbres secas, elementos de ligazón).
- Lípidos: aceite, mantequilla, nata, yemas.
- Prótidos: carnes, aves, pescados y mariscos.
- Elementos minerales, vitaminas y fibras: en hortalizas y legumbres secas.
- Agua.

## CLASES

A) SEGÚN ELEMENTO DE LIGAZÓN, PUEDEN SER:

a).- De hortalizas, tomando como ligazón la patata "crema Parmetier".

- Podemos distinguir dos tipos básicos: las color blanco que en el rehogado de hortalizas de condimentación no llevarán hortalizas de color (como la zanahoria) y las de color, compuestas por una mirepoix de cebolla, puerro, zanahorias, apio y tomate, patatas y hortalizas que le darán denominación.
- Una vez pasadas y levantadas se terminarán agregándoles mantequilla fresca.
- La guarnición será de costrones de pan frito y/o el componente principal cocido y torneado o picado.

b).- De legumbres secas, realizados tomando como elemento de ligazón una legumbre seca que le dará el nombre.

- La composición general será de una mirepoix de hortalizas rehogadas en mantequilla y la legumbre.

- Una vez pasadas y levantadas se terminarán con mantequilla fresca.

- La guarnición será de costrones de pan frito.

- Este tipo de cremas puede darse al aprovechamiento de platos cocinados de legumbres, para estos aprovechamientos se tendrá en cuenta el tipo de plato y la grasa que lleve incorporada.

c).- Velouttés, tomando como elemento de ligazón el roux y como elemento de sustancia un caldo o fondo de carne, ave, pescado, incluso caldo de champiñón y leche, que le dará denominación.

- Una vez pasadas y levantadas se terminan con nata y yemas. DECORACIÓN NATA .

- La guarnición será de un picadillo del género que le dé nombre.

d).- Bisqués, cuyo elemento de ligazón es el arroz y el sabor puede ser el marisco.

- Una vez pasado y levantado se termina con nata.

- La guarnición será de carne de marisco que le de el nombre y/o arroz blanco, decorándolos con nata líquida.

- En cuanto a la cocción del arroz será aprox. de una hora para que absorba humedad, se pase de cocción y al tritularlo desarrolle todo el poder de ligazón sin que aparezcan pequeños grumos de arroz.

B).- SEGÚN LA TEMPERATURA DE SERVICIO, PUEDEN SER:

A).- Frías:

- Las confeccionadas con los ingredientes cocinados, que serán derivadas de: las cremas de hortalizas (Vichyssoise), con la diferencia de que se termina con nata líquida en vez de mantequilla; y de las velouttés que se terminan con nata líquida en vez de nata y yemas.

- Las confeccionadas con los ingredientes crudos, el gazpacho, cremas de melón, de aguacate, compuestas a bases de estos frutos, nata, zumo de limón,...

B).- Calientes, dentro de este grupo tenemos las de hortalizas, legumbres secas, velouttés y bisqués.

### CREMAS INDUSTRIALES

La industria alimentaria nos ofrece una gran variedad de preparados para la confección de cremas, que nos facilita la rapidez en la preparación, la facilidad de almacenamiento, el control de precios.

- Formas de presentación en el mercado: Deshidratadas, Liofilizados, Concentrados, Pasteurizados, Congelados.

- Ventajas: Fácil almacenamiento, Rapidez en su ejecución, Calidad constante, Suprime trabajos manuales (pelado, picado, triturado,...), Reduce la mano de obra cualificada, Reduce la utilización de material, Reduce el consumo de energía.

- Inconvenientes: Estandariza los mismos productos en todas las cocinas, restando personalidad al restaurante.