

Categorías: Hostelería y turismo

OBJETIVOS

- Diseñar y confeccionar menús y otras ofertas gastronómicas propias de la cocina vegetariana y nutricionalmente equilibrados.
- Explicar los fundamentos de la cocina vegetariana.
- Presentar las propiedades nutricionales, características organolépticas, estacionalidad, calidad y tratamientos necesarios para la comercialización de hortalizas, verduras, legumbres, cereales y semillas, así como de otros alimentos (tofu, algas, soja, kéfir, etc.).
- Presentar las técnicas de cocción y conservación asociadas a las hortalizas, verduras y legumbres.
- Describir elaboraciones culinarias a base de hortalizas, verduras y legumbres.

CONTENIDOS

Caracterización de la cocina vegetariana

Introducción

Conceptos básicos

Orígenes y evolución de la cocina vegetariana

Cocina vegetariana en Europa

Tipos de cocina vegetariana

Resumen

Conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos para lograr menús equilibrados

Introducción

Definición de hortalizas, verduras y legumbres: conceptos. Clasificación según su especie y variedad

Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad. Estacionalidad

Cultivos en invernaderos y cultivos ecológicos. Las hortalizas en miniatura (babys). Brotes y germinados

Presentación comercial según sus tratamientos (líoofilizadas, congeladas, conservadas al natural, etc.). La cuarta gama

Identificación de los cereales: mijo, quinoa

Descripción de las legumbres

Descripción de las semillas

Otros alimentos naturales y su tratamiento en el restaurante: tofu, algas, soja, seitán, tempeh, yogur, kéfir...

Resumen

Utilización de técnicas de cocción y conservación

Introducción

Técnicas de cocción

Técnicas de conservación

Resumen

Elaboración de platos vegetarianos, diseño de menús y otras ofertas gastronómicas

Introducción

Ensaladas y aderezos

Opas y cremas frías en el restaurante

Verduras y frutas como guarnición

Herrninas, puddings y patés vegetales

Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes con cereales y legumbres

Pasteles salados al horno

Masas de hojaldre rellenas

Postres: pasteles, flanes, galletas, bombones, etc.

Resumen