

Categorías: Hostelería y turismo

### OBJETIVOS

Diseñar y confeccionar menús y otras ofertas gastronómicas propias de la cocina vegetariana y nutricionalmente equilibrados

### CONTENIDOS

UD1 Caracterización de la cocina vegetariana.1.1. Conceptos básicos.1.2. Orígenes y evolución de la cocina vegetariana.1.3. Cocina vegetariana en Europa.1.4. Tipos de cocina vegetariana.UD2 Conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos para lograr menús equilibrados.2.1. Definición de hortalizas, verduras y legumbres: conceptos. Clasificación según su especie y variedad.2.2. Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad. Estacionalidad.2.3. Cultivos en invernaderos y cultivos ecológicos. Las hortalizas en miniatura (babys). Brotes o germinados.2.4. Presentación comercial según su tratamiento (líoofilizadas, congeladas, conservadas al natural, etc.) La cuarta gama.2.5. Identificación de los cereales: mijo, quinoa.2.6. Descripción de las legumbres.2.7 Descripción de las semillas.2.8 Otros alimentos naturales y su tratamiento en el restaurante: tofu, algas, soja, seitán, el temphe, yogurts, kéfir... etc.UD3 Utilización de técnicas de cocción y conservación.3.1. Técnicas de cocción.3.2. Técnicas de conservación.UD4 Elaboración de platos vegetarianos, diseño de menús y otras ofertas gastronómicas.4.1. Ensaladas y aderezos.4.2. Sopas y cremas frías en el restaurante.4.3. Verduras y frutas como guarnición.4.4 Terrinas, puddings y patés vegetales.4.5. Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes con cereales y legumbres.4.6. Pasteles salados al horno.4.7. Masas de hojaldre rellenas.4.8. Postres: pasteles, flanes, galletas, bombones, etc

