

## Cocina vegetariana en restauración

Modalidad: curso e-Learning Duración: 50 horas

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

Sopas y cremas frías en el restaurante

Verduras y frutas como guarnición

Terrinas, 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