

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

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, yoguts, 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