

Cocina Vegetariana en Restauración

ONLINE



DURACIÓN:
50 h.



LUGAR:
Online



ALUMNADO:
Trabajadores
Autónomos



COCINA VEGETARIANA EN RESTAURACIÓN (HOTR0016)

Aprende las técnicas esenciales para confeccionar menús equilibrados y dominar el uso culinario de las materias primas de origen vegetal. Con el curso **-HOTR0016- Cocina Vegetariana en Restauración**, adquirirás conocimientos prácticos sobre los principales **métodos de cocción, ingredientes "plant-based" y procesos de elaboración** utilizados habitualmente en la restauración saludable. Durante la formación aprenderás a preparar **ensaladas, aderezos, sopas, cremas frías y guarniciones**, además de trabajar con hortalizas, verduras, legumbres, cereales, semillas, tofu, algas, seitán y tempeh. Conocerás las características nutricionales de los distintos alimentos y cómo aplicar las técnicas de preparación y cocción más adecuadas para obtener platos sabrosos y equilibrados. También desarrollarás conocimientos sobre **presentación y conservación de elaboraciones culinarias vegetales**, utilizando correctamente los equipos y utensilios de cocina y aplicando las normas de higiene y seguridad alimentaria. Una formación práctica para adquirir una base sólida en cocina vegetal y ampliar tus recursos para diseñar ofertas gastronómicas alternativas en el ámbito de la hostelería y la restauración.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 250 €

Categorías: [Online](#)
Etiquetas: [Hostelería](#)

CONTENIDOS



1- Caracterización de la cocina vegetariana.

- Conceptos básicos.
- Orígenes y evolución de la cocina vegetariana.
- Cocina vegetariana en Europa.
- Tipos de cocina vegetariana.

2- Conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos para lograr menús equilibrados.

- 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 o germinados.
- Presentación comercial según su tratamiento (lío-filizadas, 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, el temphe, yoguts, kéfir...etc.

3- Utilización de técnicas de cocción y conservación.

- Técnicas de cocción.
- Técnicas de conservación.

4- Elaboración de platos vegetarianos, diseño de menús y otras ofertas gastronómicas.

- 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.

METODOLOGÍA



La formación se realiza 100 % online a través de nuestro campus virtual, en modalidad asíncrona, lo que permite al alumnado organizar sus tiempos de estudio dentro de los plazos establecidos.

Sesiones de tutoría

El alumnado dispone de un/a tutor/a online al que puede consultar dudas a través de la mensajería interna de la plataforma, correo electrónico y/o foros de consulta, recibiendo respuesta y acompañamiento durante todo el curso.

Sistema de evaluación

La evaluación es continua y se realiza íntegramente online mediante cuestionarios, actividades prácticas y pruebas de evaluación al finalizar los temas o unidades. No se realizan exámenes presenciales.

Requisitos técnicos

Es necesario disponer de ordenador, tablet (o incluso teléfono móvil), con navegador actualizado, conexión a internet estable y, recomendable, auriculares o altavoces para el seguimiento de los contenidos.

Material didáctico y recursos

Todo el material didáctico está disponible en la plataforma online (temarios, recursos descargables, actividades, vídeos, enlaces de interés, etc.), accesible en cualquier momento dentro del periodo de impartición

SALIDAS PROFESIONALES



- Ayudante de cocina en restaurantes veganos o vegetarianos
- Auxiliar de preparación de alimentos en locales de comida saludable
- Cocinero/a de la partida fría en restaurantes convencionales
- Auxiliar de catering especializado en menús alternativos
- Personal de cocina en hoteles, eco-resorts y cruceros
- Cocinero/a en comedores colectivos (colegios, hospitales y residencias)
- Elaborador/a de platos en empresas de comida a domicilio (*dark kitchens*)
- Operario/a en obradores ecológicos y tiendas de comida preparada