

COCINA VEGETARIANA (HOTR083PO)

El curso Cocina Vegetariana (HOTR083PO) (50 horas) te prepara para crear una oferta vegetal variada, sabrosa y bien estructurada, ideal para responder a la demanda creciente de menús vegetarianos en hostelería o para mejorar tu cocina personal con más recursos y equilibrio.

Empezarás con una introducción a la dieta vegetariana y conceptos generales de nutrición, aprendiendo a identificar productos dietéticos, a reconocer alimentos vegetales que pueden sustituir la carne y a organizar una despensa clave y menús semanales con criterio; después profundizarás en ingredientes fundamentales como tofu, seitan, tempeh, algas, germinados, cereales (quinoa, mijo, trigo sarraceno), harinas integrales, legumbres, semillas, fermentados, caldos vegetales, soja y sus derivados y alternativas al azúcar como siropes.

Por último, te centrarás en la elaboración práctica de platos vegetarianos: ensaladas y aderezos (incluyendo mayonesas de semillas y frutos secos), cremas, potajes y sopas, patés vegetales, croquetas y hamburguesas con cereales y legumbres, pasteles salados y masas rellenas, y una amplia variedad de postres y repostería vegetal, para que puedas diseñar cartas y menús atractivos, completos y con identidad propia.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 0 €

Categorías: Cursos de otros años
Etiquetas: Hostelería

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN: DIETA VEGETARIANA
1.1. Historia de la dieta vegetariana
1.2. Conceptos generales de la nutrición
1.3. Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir.
1.4. Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne
1.5. Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana.
1.6. Organización de los menús semanales.
2. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS
2.1. El Tofu
2.2. El Seitan
2.3. El Tempeh
2.4. Las Algas
2.5. Los Germinados
2.6. Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc
2.7. Las Harinas integrales
2.8. Las Legumbres
2.9. Las Semillas
2.10. Levadura de Cerveza, Germen de Trigo
2.11. Yogurts, Kefir
2.12. Los Aceites biológicos de primera presión
2.13. Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut
2.14. Los Caldos Vegetales
2.15. Los Caldos Vegetales

2.16. La Soja y sus derivados
2.17. Siropes como sustitutos del azúcar
3. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGETARIANOS
3.1. Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos
3.2. Verduras y frutas como guarnición
3.3. Cremas vegetales, potajes y sopas
3.4. Patés vegetales
3.5. Galletas de semillas y hierbas
3.6. Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres
3.7. Pasteles salados al horno
3.8. Masas de hojaldre rellenas
3.9. Verduras fritas rellenas
3.10. Puddings de verduras
3.11. Pasteles dulces
3.12. Flanes de frutas y algas
3.13. Bombones de frutos secos
3.14. Postres fáciles y rápidos de vaso
3.15. Cookies y galletas dulces
3.16. Frutas confitadas con cremas de frutos secos

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

Camareros Y Cocineros Propietarios
Directores Y Gerentes De Bares, Cafeterías Y Similares
Chefs
Camareros Asalariados
Directores De Departamentos De Operaciones En Empresa De
Directores Y Gerentes De Empresas De Catering Y Otras Empresas
Gerentes De Café, Bar Y Establecimientos Similares, Con Menos De
Ayudantes De Cocina
Directores De Restaurante, De 10 O Más Asalariados
Gerentes De Restaurante Y Establecimientos Similares, Con
Directores Y Gerentes De Restaurantes
Cocineros Asalariados
Camareros, En General