

COCINA VEGETARIANA

DURACIÓN: 56H

OBJETIVOS

Aplicar las distintas técnicas culinarias en elaboraciones y presentaciones de platos vegetarianos.



CONTENIDOS

Unidad 1. Introducción: dieta vegetariana.

Historia de la dieta vegetariana.

Conceptos generales de la nutrición.

Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir.

Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne.

Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana.

Organización de los menús semanales.

Unidad 2. Alimentos naturales alternativos.

El Tofu.

El Seitan.

El Tempeh.

Las Algas.

Los Germinados.

Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc.

Las Harinas integrales.

Las Legumbres.

Las Semillas.

Levadura de Cerveza, Germen de Trigo.

Yogurts, Kefir.

Los Aceites biológicos de primera presión.

Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut.

Los Caldos Vegetales.

Los Caldos Vegetales.

La Soja y sus derivados.

Siropes como sustitutos del azúcar.

Unidad 3. Elaboración de platos vegetarianos.

Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos.

Verduras y frutas como guarnición.

Cremas vegetales, potajes y sopas.

Patés vegetales.

Galletas de semillas y hierbas.

Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres.

Pasteles salados al horno.

Masas de hojaldre rellenas.

Verduras fritas rellenas.

Puddings de verduras.

Pasteles dulces.

Flanes de frutas y algas.

Bombones de frutos secos.

Postres fáciles y rápidos de vaso.

Cookies y galletas dulces.

Frutas confitadas con cremas de frutos secos.