

# COCINA VEGETARIANA

**DURACIÓN: 56 Horas**



## 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.**