Unavia Formación S.L.
www.unaviaformacion.es
direccion@unaviaformacion.es
968208630

Formación Unavia



FORMACIÓN

Catálogo de Cursos



COCINA VEGANA, VEGETARIANA Y SALUDABLE

Sector: HOSTELERIA

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 16.00 horas

Objetivos:

? Proporcionar a los participantes habilidades para la creación de nuevos platos veganos y vegetarianos utilizando toques creativos y vanguardistas.
? Elaborar recetas, menús, guarniciones y entrantes con productos naturales potenciando el producto de temporada para disminuir los costes aumentando la calidad.
? Aplicar distintos métodos de cocción para evitar la pérdida de nutrientes potenciando los sabores y multiplicando las texturas.
? Utilizar alimentos naturales alternativos para la sustitución de productos con origen animal
? Montaje y emplatado de cada una de las elaboraciones, teniendo en cuenta la vajilla, la armonía de la disposición y el cromatismo del plato.

-Aprender a usar los grupos de alimentos vegetales aportando todas las proteínas que nuestro organismo necesita, de un modo limpio y saludable.
-Diseñar y planificar la elaboración de platos y de ofertas gastronómicas veganas, experimentando con diferentes materias primas y diversas técnicas de cocina, tomando en consideración el contexto, la demanda y las expectativas de los clientes.
- Identificar y valorar la competencia en los distintos negocios con el fin de proponer una oferta gastronómica vegana, ajustada, más completa y diferente a otros locales de la zona.
- Optar por el producto fresco de temporada con el fin de abaratar costes y dinamizar la oferta gastronómica.
- Elaborar una cocina vegetal nutritiva y saludable para el organismo, reuniendo los principales nutrientes, ajustando los presupuestos, consiguiendo un producto de calidad con un coste justo.
- Mejorar la presentación del producto y haciéndolo más atractivo y original para el cliente.

Contenidos:

El curso no se ciñe a un conocimiento básico de las opciones o productos veganos /vegetarianos, sino que lo que intentamos es que ampliéis o cumplimentéis vuestra

carta con opciones saludables, nutritivas con bajo valor calórico que es una opción altamente demandada en los tiempos actuales.
La cocina vegana, es una gran desconocida ya que ha sido muy criticada atacándola, por error, a su
falta de aporte nutritivo.
Éste tipo de clientes, necesitan disfrutar en nuestro negocio como cualquier otro, provisionándole de una amplia gama de opciones que no desmerezcan al resto de comensales, es por ello, que desarrollaremos recetas y trucos en alimentación para cocinar vegetal y saludable, no sólo para nuestros clientes veganos y para ampliar las opciones del comensal.
- Haremos hincapié en la historia y en los conceptos básicos de la nutrición.
- Reconoceremos, limpiaremos y manipularemos las diversas materias primas para sus diferentes aplicaciones (plato principal, guarnición, entrante...).
- Uso y explicación de las distintas variaciones de especias para la complementación del plato.
- Elaboración de ensaladas, verduras y frutas como guarnición.
- Cremas vegetales, caldos, potajes y sopas.
- Croquetas, albóndigas, hamburguesas.
- La Soja (tempeh, tofu, algas, cereales, semillas...)
- Puddings, pasteles , postres fáciles
- Alternativas al azúcar. Tipos, modos y puntos de cocción:
- Cocciones a temperatura constante.
- Sellado (reacción de Maillard).
- Soplete
- Cocción de vegetales
- Presentación de platos