

TITULO: CONOCIMIENTOS EN LA COCINA MEDITERRANEA

HORAS: 30

DESCRIPCIÓN:

Toda acción formativa que se lleve a cabo pretende conseguir que los participantes adquieran unos conocimientos en la cocina mediterránea y desarrollen unas capacidades, mejorando su formación y valorando la necesidad de estar aprendiendo de forma permanente sobre los diferentes alimentos característicos de cada región, sus comidas y postres típicos, así como sus diferentes formas de elaboración

OBJETIVOS:

Objetivos generales del curso

- Conocer la cocina mediterránea y cuáles son sus características más destacadas.
- Adquirir los conocimientos necesarios para elaborar los platos más destacados.
- Elaborar distintos platos de cocina mediterránea compuestos de diferentes ingredientes.

Objetivos específicos del curso

- Definir qué es el arte culinario.
- Describir la dieta mediterránea y cuáles son sus principales características, así como sus beneficios.
- Identificar los alimentos que son considerados como mediterráneos y describir sus características.
- Diferenciar dentro de la cocina mediterránea española las características de esta según la región donde se elabora (Cataluña, Valencia, Baleares, Murcia Andalucía).
- Diferenciar dentro de la cocina mediterránea las características de esta según el país donde se elabora (Francia, Italia, Antigua Yugoslavia, Grecia, Chipre, Turquía, Siria, Líbano, Israel y Egipto).
- Describir las técnicas de cocina más utilizadas: técnicas culinarias (adobar, mechar, brasear), técnicas de cocción (al agua, al vapor, a presión, estofados, escalfar, freír, marinar), técnicas de conservación (mediante calor, mediante frío, por deshidratación, mediante aditivos, por irradiación, por conservación química).
- Describir la elaboración y técnicas utilizadas en la realización de distintos tipos de recetas (sopas, ensaladas, entrantes, platos de arroz o pasta, platos de carne o pescado, postres, etc.).

CONTENIDOS:

Capítulo 1. EL ARTE CULINARIO

- La preparación de las comidas
- Historia de la cocina mediterránea

Capítulo 2. LA DIETA MEDITERRÁNEA

- Características de la dieta mediterránea
- Alimentos mediterráneos
- Dieta mediterránea y prevención de enfermedades

Capítulo 3. COCINA MEDITERRÁNEA ESPAÑOLA

- Cocina catalana
- Cocina valenciana
- Cocina balear
- Cocina murciana
- Cocina andaluza

Capítulo 4. COCINA EN PAÍSES MEDITERRÁNEOS

- Cocina francesa
- Cocina italiana
- Cocina de la antigua Yugoslavia (Croacia, Macedonia, Montenegro, Bosnia, Eslovenia y Serbia)
- Cocina griega
- Cocina chipriota
- Cocina turca
- Cocina siria y libanesa
- Cocina israelí
- Cocina egipcia

Capítulo 5. TÉCNICAS DE COCINA

- Técnicas culinarias
- Técnicas de cocción
- Técnicas de conservación

Capítulo 6. RECETARIO

- Entrantes, sopas y ensaladas
- Arroz y pasta
- Carnes y pescados
- Postres y dulces