
PROGRAMA FORMATIVO

Cocina Mediterránea

➤ **Modalidad:** ONLINE

➤ **Duración:** 60 horas

➤ **Precio:** 500€

➤ **Objetivos:**

El objetivo de este curso es analizar las diferentes culturas y civilizaciones que desde la antigüedad han influido en la Cocina Mediterránea, investigar las diferentes gastronomías de los países que forman parte de la Dieta Mediterránea, analizar los productos que componen la Dieta Mediterránea, y la influencia que éstos ejercen sobre la salud, hasta nuestros días, reconocer la importancia del aceite de oliva en la cultura mediterránea los principales entrantes y platos principales de la cocina mediterránea, así como los característicos de cada país, descubrir el origen de la pasta, los tipos que existen y los platos que podemos preparar con la misma, reconocer los diferentes arroces existentes así como su importancia en la cocina mediterránea, descubrir los diferentes tipos de panes y dulces que nos ofrecen las panaderías y reposterías de los países que forman parte de la Cocina Mediterránea y diferenciar las bebidas más típicas que forman parte de la los países contiguos al Mediterráneo.

➤ **Contenidos:**

TEMA 1. Introducción a la Cocina Mediterránea

Introducción

La Cocina de los Países del Mediterráneo

La Dieta Mediterránea

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

Supuestos Prácticos

TEMA 2. Los Ingredientes Típicos

Grasas, Conservas y Otros

Quesos Blandos

Otros Tipos de Quesos

Quesos, Jamones y Embutidos

Otros Embutidos

Hierbas y Especias

Otras Especias y Condimentos

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 3. Sopas, Tentempiés y Ensaladas

Las Técnicas Culinarias más Importantes

PROGRAMA FORMATIVO

Aperitivos y Tapas
Sopas, Guisos y Potajes
Ensaladas
Recetario de Entrantes y Sopas
Recetario de Ensaladas
Otras Recetas
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 4. Pizza, Pasta, Arroz y Compañía

Pasta
Arroz
Verduras y Patatas
Otras Verduras
Recetario de Legumbres y Verduras
Recetario de Pasta I
Recetario de Pasta II
Recetario de Pizzas
Recetario de Arroz
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 5. Carne y Pescado

La Carne
Aves
Pescados
Mariscos
Recetario de Carnes
Recetario de Pescados
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 6. Postres y Bebidas

Panadería
Pastelería
Repostería y Dulces
Frutas y Frutos Secos
Bebidas Típicas del Mediterráneo
Zonas Vinícolas más Importantes del Mediterráneo
Denominaciones de Origen Vinícolas Españolas I
Denominaciones de Origen Vinícolas Españolas II
Denominaciones de Vinos Griegos
Otras Bebidas I
Otras Bebidas II
Otras Bebidas III
Recetario de Postres
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

PROGRAMA FORMATIVO

Supuestos Prácticos