

COCINA MEDITERRÁNEA

Modalidad: Distancia / Teleformación

Objetivos:

- Investigar las diferentes gastronomías de los países que forman parte de la Dieta Mediterránea, analizando los productos que componen esta Dieta, reconociendo la importancia del aceite de oliva en esta cultura.
- Clasificar las diferentes técnicas empleadas en la cocina tales como, dorar, macerar, brasear...
- Descubrir la importancia de una buena conservación de los alimentos para evitar su deterioro.
- Reconocer los principales entrantes y platos principales de la cocina mediterránea, tanto de España como del resto de países.
- Descubrir los diferentes ingredientes que forman parte de las elaboraciones gastronómicas, apreciando la riqueza de los productos y su utilización en postres.

Contenidos

Introducción

Tema 1

- 1.0. El arte culinario
- 1.1. La preparación de las comidas
- 1.2. La cocina mediterránea, más que una historia

Tema 2

- 2.0. La Dieta Mediterránea
- 2.1. Historia de la Dieta Mediterránea
- 2.2. Crítica a la Dieta Mediterránea
- 2.3. Características de la Dieta Mediterránea
- 2.4. Alimentos mediterráneos
 - 2.4.1. El aceite de oliva
 - 2.4.2. El pescado
 - 2.4.3. El pan
 - 2.4.4. La miel
 - 2.4.5. Legumbres
 - 2.4.6. Carne
 - 2.4.7. Hortalizas y verduras
 - 2.4.8. Huevos
 - 2.4.9. Frutos secos
 - 2.4.10. Arroz
 - 2.4.11. Derivados lácteos
 - 2.4.12. Queso
 - 2.4.13. Frutas
 - 2.4.14. Vino
 - 2.4.15. Especias y condimentos
- 2.5. Dieta Mediterránea y prevención de enfermedades

Tema 3

- 3.0. Cocina mediterránea española
- 3.1. Cocina catalana
- 3.2. Cocina valenciana
- 3.3. Cocina balear
- 3.4. Cocina murciana
- 3.5. Cocina andaluza

Tema 4

- 4.0. Cocina en países mediterráneos
- 4.1. Francia
- 4.2. Italia
- 4.3. Antigua Yugoslavia (Croacia, Macedonia, Montenegro, Bosnia, Eslovenia y Serbia)
- 4.4. Grecia
- 4.5. Chipre
- 4.6. Turquía
- 4.7. Siria y Líbano
- 4.8. Israel
- 4.9. Egipto

Tema 5

- 5.0. Técnicas de cocina
- 5.1. Técnicas culinarias
- 5.2. Técnicas de cocción
- 5.3. Técnicas de conservación
 - 5.3.1. Mediante calor
 - 5.3.2. Mediante frío
 - 5.3.3. Por deshidratación
 - 5.3.4. Mediante aditivos
 - 5.3.5. Por irradiación
 - 5.3.6. Método de conservación química

Tema 6

- 6.0. Recetario de entrantes, sopas y ensaladas
- 6.1. Entrantes
- 6.2. Sopas
- 6.3. Ensaladas

Tema 7

- 7.0 Recetario de arroz y pasta
- 7.1. Pasta
- 7.2. Arroz

Tema 8

- 8.0. Recetario de carnes y pescados
- 8.1. Carne
- 8.2. Pescado

Tema 9

- 9.0. Recetario de postres y dulces
- 9.1. Postres españoles
- 9.2. Postres griegos

- 9.3. Postres turcos
- 9.4. Postres franceses
- 9.5. Postres italianos

Conclusión
Bibliografía