

## CONOCIMIENTOS DE COCINA MEDITERRÁNEA

**Modalidad:** Teleformación

**Horas:** 30 Horas

### 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:

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

Entrantes

Sopas

Ensaladas

Arroz y pasta

Arroz

Pasta

Carnes y pescados

Carnes

Pescados

Postres y dulces

Postres españoles

Postres griegos

Postres turcos

Postres franceses

Postres italianos