



TÍTULO: Conocimientos en la Cocina Mediterránea

DURACIÓN: 30 H

■ OBJETIVOS

- 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

- 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