



Información General

Descripción: Con este curso intensivo conocerás la cultura y el estilo de vida mediterráneo a través de sus platos más representativos.

Duración: intensivo de 20 horas.

Período académico: 01 al 05 de julio 2019.

Horarios: De lunes a viernes de 16-20h

A quién va dirigido:

- Personas interesadas en la dieta y en el estilo de vida mediterráneo.
- Cocineros que quieran profundizar sus conocimientos sobre cocina saludable.
- Cualquier persona con interés en la cocina y en la alimentación saludable.

Temario

- Introducción a la dieta mediterránea: un estilo de vida
- Dieta mediterránea y beneficios para la salud: ¿qué dice la ciencia?
- Los productos emblemáticos de la dieta mediterránea.
- Higiene y buenas prácticas en la manipulación de alimentos.
- Seminario de nutrición "La dieta mediterránea y sus beneficios para la salud"
- Cocina mediterránea: preelaboración y conservación. Cristalería y menaje.
- Cocina mediterránea: técnicas culinarias
- Cocina catalana y española
- Recetarios
- Creatividad