



CHEF VEGANO NATURISTA.

PROGRAMA INTEGRAL PRESENCIAL.

DURACIÓN 9 MESES. INTENSIVO

OBJETIVOS

Que el/la alumno/a:

- Obtenga herramientas prácticas y teóricas para llevar a cabo emprendimientos gastronómicos conscientes como restaurantes, servicios de viandas o catering, venta de productos alimentarios en general como hamburguesas, panes, budines, galletitas, etc.
- Pueda trabajar en emprendimientos conscientes ya establecidos, o bien sumar opciones conscientes a una carta “convencional” (como cocinero o como proveedor de algún producto).
- Aprenda técnicas básicas de cocina general y de cocina naturista.
- Expanda su acervo de ingredientes y conozca y utilice alimentos sanos, sabrosos y nutritivos.
- Se interiorice en normas de Higiene alimentarias y BPM (buenas prácticas de manufactura)
- Consiga confeccionar menús equilibrados en términos de nutrición, sabor y colores.
- Sea capaz de comprar y manejar mercadería consciente(stock), costear platos/productos y sistematizar la organización del emprendimiento.
- Consiga aplicar lo aprendido en su hogar.

SALIDA LABORAL

- Cocinero o ayudante de cocina en emprendimientos afines.
- Productor de manufacturas naturistas.
- Proveedor de manufacturas a locales naturistas, dietéticas, etc.
- Gerente de emprendimientos culinarios “conscientes”: servicio de viandas, catering, comida por kilo, restaurantes, productos varios.

CLASES:

Clases práctico/participativas los Martes y Jueves de 18:30 a 21:00hs a partir del Martes 15 de Marzo y hasta el Jueves 22 de Noviembre (aproximadamente 60 clases). NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA.



COSTO CURSO COMPLETO:

9 cuotas de \$4200.- (se abona del 1 al 10). La primera se abona apenas se realiza la inscripción para asegurar el lugar junto a la matrícula de \$2100.- (este monto se devuelve si se termina el curso).

Incluye todos los materiales, utensilios y degustación (tipo cena) cuando es pertinente.

No incluye uniforme ni cuchilla.

PAGO con todas las tarjetas a través de MERCADOPAGO.

Descuentos: (CONSULTAR antes de la inscripción)

-por pago completo por adelantado en efectivo o transferencia bancaria.

-por pago completo por adelantado por MERCADOPAGO.

INSCRIPCIÓN:

info@vidasabia.com o unavidasabia@gmail.com o llamando o whatsapp al 11-68525541. Una vez recibimos tus datos, te enviamos el cupón de pago correspondiente.

LA CAPACIDAD MÁXIMA ES DE 12 PERSONAS POR CUATRIMESTRE.

LOCACIÓN:

Deheza 3159, Saavedra, CABA, a 7 cuadras de Cabildo y 2 de Gral Paz (sujeta a cambio durante la cursada, aunque mantendremos la misma zona).

DIRECTORES DEL CURSO

Cocinero Profesional Albano Hofmeister

Albano Hofmeister es Cocinero Profesional con Especialización en Gerenciamiento Gastronómico, egresado del Colegio de Cocineros "Gato Dumas", Asesor Gastronómico, profesor de cocina y Co-creador de **Vida Sabia**.

Luego de terminar sus estudios se desempeñó como empleado gastronómico en diferentes establecimientos. Esta experiencia fue la base para poder desarrollar las capacidades reales de un cocinero profesional, acumulando experiencias y vivencias.

Debido a un cambio importante en su alimentación, comenzó a reeducar sus capacidades y técnicas, investigando, probando y adentrándose de lleno en el mundo de la cocina vegana naturista.

Actualmente es el encargado del área de gastronomía de **Vida Sabia**, desarrollando y colaborando en diferentes cursos tanto presenciales como a distancia y centrando su atención en la formación de futuros profesionales gastronómicos.

Tco. en Dietética y Nutrición/Master en yoga Diego San

Diego San es técnico en dietética y nutrición, cocinero naturista, master en Yoga y director y profesor teórico-práctico en **Vida Sabia**.



Realiza **asesorías** nutricionales personalizadas, se encarga de idear “alimentos sabios”, combinando **recetas sabrosas y prácticas** con los principales lineamientos de la **nutrición consciente**.

Propone una mirada científica proveniente de sus estudios en Antropología social, fusionado con los de **alimentación y cocina saludable**, y agregando la sabiduría ancestral de la práctica del **Yoga**, escribe textos de difusión y colabora en revistas y medios especializados.

Como avezado investigador y partidario de la experimentación (más que de la simple erudición), es su ideal poner en entredicho los “**mitos nutricionales**” alrededor de la salud y el acto alimentario, y ayudar a todo aquel que esté sintiendo, en este cambio de era, la necesidad de una **renovación profunda**, desde un modo acostumbrado-cultural de ser-accionar, hacia un modo fructífero-evolutivo consecuente con el **desarrollo integral del espíritu**, tanto individual como universal.

Programa tentativo Carrera de Chef Vegano Naturista Presencial. Ciclo lectivo Marzo-Noviembre 2018*

*aunque el tronco temático se mantendrá, el contenido de las clases podrá variar sin previo aviso por cuestiones ambientales, sociales, estacionales, etc.

Primer cuatrimestre

Introducción a la Cocina Naturista

1. Introducción al curso, conceptos de higiene personal, puntualidad, respeto del entorno. Organización en una cocina. **Trabajo integrador en dos tiempos: entrega de pautas y fechas de entrega (Parte I: 12 de Julio. Parte II: 8 de Noviembre) y modo de evaluación. Presentación de planillas de control de recetas semanales.**
2. Presentación de utensilios básicos. Práctica de cortes básicos, aplicados en recetas básicas e introductorias.
3. Práctica de cortes y más técnicas de cocción básicas de vegetales, *mise en place* (aplicar concepto en recetas durante la clase, ejercicio práctico integrador). Lavado y conservación de verduras. Presentación de las características sensoriales de diferentes alimentos. Concepto de combinación de alimentos: food pairing
4. Planificación en la cocina (compras, rotación, control de stock). Tipos de emprendimientos gastronómicos. Técnicas de cocción básicas: cereal y legumbres. Recetas aplicadas.

Módulo Restaurante I

5. Armado **nutricional** de un plato equilibrado. Concepto y ejemplos de restaurantes. Salsas y dips (recetas).
6. Tipos de menú. Guarniciones I: clasificación, definición, ejemplos (recetas con vegetales: marinada, grillado/horno).
7. Guarniciones II. Ensaladas básicas (recetas coleslaw, Waldorf, rusa, vinagreta y aderezo cremoso).



8. Equipamiento de cocina funcional. Diseño de restaurant. Pieza principal (recetas de hamburguesas de mijo, tofu grillado y tempeh).
9. Seguridad en la cocina. Concepto de emplatado, la importancia de la presentación, ejemplos y aplicación práctica. Carta (tipografía, claridad, etc.). Brotes y flores, producción orgánica. Armado de plato principal (receta).
10. Organigrama de la cocina. Receta magistral. Costeo, concepto, ejemplos y ejercicios. Desarrollo de problemáticas al momento de costear un plato. Armado de plato principal II (recetas).
11. Higiene alimentaria. BPM. Armado de plato principal III (receta: curry hindú y risotto).
12. Completando el menú. Entradas: Sopas I: recetas de base acuosa.
13. Postres de restaurant, emplatado y pautas para el desarrollo (recetas: brownie y flan, salsa de chocolate y crema de castañas, crocante).
14. Pastas caseras (recetas).
15. Tartas, empanadas y milanesas (recetas).
16. Bebidas conscientes (recetas). **Corrientes alimentarias: características e importancia. Diferencias y similitudes entre VEGANISMO y VEGETARIANISMO.**
17. Maridaje. Armado de menús completos (recetas).
18. **Ejercicio práctico integrador I:** clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa).

Módulo Viandas

19. Concepto de servicio de viandas. Equilibrio nutricional. Organización en la producción. Armado de vianda I (recetas).
20. Armado de vianda II (recetas).
21. Armado de vianda III (recetas).

Módulo Catering

22. Servicio de catering, características generales. Elementos necesarios para un catering. Buffet *froid* y *finger* food (recetas : rolls de zuchinni, polenta grillé, sushi integral, etc).
23. Panadería I: **Todo sobre mi (masa) madre.** Panadería para eventos (recetas: pan de molde, grisines, pan tipo Viena).
24. **Ejercicio práctico integrador II: armado de un catering con ciertas pautas dadas por el “cliente”, desarrollo de principio a fin.**

Módulo “Cafetería”

25. Concepto de desayunos y meriendas. Café de cereal, leches vegetales y licuados. Mermeladas “raw” y compota de frutas de estación (recetas). Torta “vegan”.
26. Masa sablée básica: pasta frola de fruta de estación y galletitas de limón. Granola básica. Yogur vegano (recetas).
27. Pastelería básica I: Budín básico, galletitas de avena, pepas integrales y manteca de frutos secos (recetas).
28. Pastelería básica II: tortas de confitería. Preparaciones básicas con varias aplicaciones (praliné, baño de brillo, pasta de cobertura, crumble, pionono)



Módulo Final PRIMER CUATRIMESTRE

29. **Ejercicio práctico integrador III:** armado de viandas y productos de cafetería según requerimientos dados.
30. Clase de repaso y consultas del trabajo integrador. Cierre del 1° cuatrimestre (3 de Julio, último día de cursada).

Entrega Trabajo Integrador primera parte: 12 de Julio

Receso invernal: 17 al 26 Julio.

Segundo cuatrimestre

Módulo Integrador

31. Pieza principal II Costeos en restó.
32. Pieza principal III
33. Guarniciones III
34. Guarniciones IV
35. Pastas y salsas II: pastas con masa madre, pastas rellenas
36. Pastas y salsas III: ñoquis de vegetales, wontons orientales en caldo, salsa de hongos
37. **Ejercicio práctico integrador IV:** clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa).
38. Bebidas II: bebidas fermentadas (ginger ale, kéfir, kéfir de fruta, kombucha).
39. Sopas II: recetas de base cremosa
40. Pastelería de celebración: torta para fiesta (cumpleaños, bodas, etc.), pionono.
41. Nueva pastelería: tendencias y técnicas modernas
42. Panadería II: hojaldre vegano, pan de centeno 100%, trenza masala
43. Panadería III: pan color, pan relleno, pan pitta
44. Pizzas y quesos veganos. Variedad de toppings.
45. **Ejercicio práctico integrador V:** clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa).

Módulo Manufacturas

46. Conservas de estación
47. Mermeladas
48. Productos para venta (cookies, biscottis, galletas marineras). Manufacturas (RNE RNPA, etiquetado en el momento o cierre, etc.). Elaboración, empaquetado y etiquetado de los productos.

Alimentación viva “raw” (igualmente, en todos los módulos aparecen recetas “raw”)

49. Fermentados I: kimchi, pickles de nabo, pepinillos.
50. Fermentados II: quesos duros/semi-duros, rejuvelac. Brotes II.
51. Bebidas III (jugos detox y licuados).
52. Deshidratados I: crackers de lino, frutas crocantes y chips de kale.



53. Deshidratados II: burgers de remolacha, crepes de tomate, cookies de limón y amapola.
54. **Ejercicio práctico integrador VI:** clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa).

Módulo Final Segundo CUATRIMESTRE

55. **Ejercicio práctico integrador VII:** Presentación de un plato principal por grupo (receta magistral, costeo, elaboración y emplatado del mismo en clase).
56. Helados veganos: granita de fruta, helado base de banana y sus variantes, crema helada de cajú y alfajor helado. Entrega parte 2 del trabajo
57. Chocolatería vegana: elaboración de chocolate. Bombones y tabletas, variedad de sabores.
58. Clase de repaso (armada en base a requerimientos de alumnos).
59. **Ejercicio práctico integrador VIII:** clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa). Devolución del trabajo integrador final.
60. Cierre de curso.

Evaluaciones:

Se evaluará la participación en clase y la evolución de los participantes durante la cursada. Se requiere, para aprobar la misma, asistir por lo menos al 75% de las clases.

Se evaluará, al fin de cursada, el armado de un Modelo de Negocio Gastronómico (proyectos de restaurantes, servicios de viandas y catering, hamburguesas y milanesas para freezer, productos manufacturados en general) a fin de poner en práctica, pulir y afianzar lo aprendido durante el curso.

Certificación:

Se entrega diploma de validez interna.