



# CHEF VEGANO NATURISTA. PROGRAMA INTEGRAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA. 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 "normal" (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.

**PRÓXIMA FECHA DE INICIO y CRONOGRAMA:**

Las clases se subirán los segundos jueves de cada mes, a partir del 14 de Marzo de 2019.

Clase/Módulo 1: Jueves 14 de Marzo de 2019

Clase/Módulo 2: Jueves 11 de abril

Clase/Módulo 3: Jueves 16 de mayo

Clase/Módulo 4: Jueves 13 de junio

Clase/Módulo 5: Jueves 11 de julio

Clase/Módulo 6: Jueves 15 de agosto

Clase/Módulo 7: Jueves 12 de septiembre

Clase/Módulo 8: Jueves 17 de octubre

Clase/Módulo 9: Jueves 14 de noviembre

Entrega final: Jueves 12 de diciembre

**CURSADA - MODALIDAD**

La cursada es INTENSIVA. El curso consta de 9 clases/módulos teórico/prácticos (videos y textos) que se habilitarán en fechas previamente pautadas, uno por mes. El mismo, puede hacerse desde cualquier computadora de escritorio o notebook con conexión a Internet, en donde registrado con su usuario y contraseña en la plataforma EDMODO (recibirá un instructivo), el alumno descargará los materiales, avanzando de clase en clase con ejercicios de comprensión de lectura y la práctica de las recetas cuando corresponda. Al finalizar cada clase/módulo, el alumno deberá subir a la plataforma los cuestionarios respondidos para su posterior corrección. **El lapso máximo para concluir y responder cada módulo es un mes, momento en el cual se habilitan los contenidos del siguiente módulo.** El trabajo práctico final deberá entregarse al final del mes 9 de cursada.

La evaluación de la parte práctica, requiere de una cámara de fotos.

La cursada se adapta 100 % a la disponibilidad de cada alumno: se puede cursar las 24 hs. del día, pero si termina un módulo antes del mes, deberá esperar hasta la próxima fecha pautada de carga de materiales.

La totalidad del curso es a distancia. El alumno no tiene que presentarse en ningún momento físicamente en ningún domicilio de cursada, ni para tomar clases ni para rendir examen.

El/la alumno/a tendrá a su disposición un tutor y un canal de consultas con el docente y el resto de sus compañeros en la plataforma EDMODO. El tutor estará online sólo en las horas que se pauten convenientemente.

**ARANCEL (transferencia, depósito bancario, rapipago/pago fácil, mercadopago)**Matrícula

-Residentes en Argentina: \$ 1300 pesos.

-Alumnos internacionales: USD 50 dólares.

Cuota por módulo o total

Por módulos:

-Residentes en Argentina: \$2600.- pesos (9 cuotas). Una vez abonada la cuota y llegada la fecha pautada, se habilita el siguiente módulo teórico y grupo de recetas.

-Alumnos internacionales: USD100 dólares (9 cuotas).

**Promoción 30% OFF abonando el Total al comienzo de la cursada (no abona matrícula):**

-Residentes en Argentina: \$16380.- pesos (se financia con Mercadopago).

-Alumnos internacionales: USD630 dólares (única cuota, Paypal).

**Este curso cuenta con:**

Material de descarga: SI

Material audiovisual: SI (más de 100 videos con más de 110 recetas).

Exámenes teóricos: SI

Exámenes prácticos: SI



**Se podrá cursar únicamente desde computadoras de escritorio y notebooks.**

### **EVALUACIÓN GENERAL**

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.

### **CERTIFICADO**

El diploma, de validez interna, se enviará digitalizado vía e-mail, una semana posterior a la finalización del curso.

No se hacen envíos a domicilio.

En caso que el alumno quiera obtener su certificado impreso, puede solicitarlo vía e-mail a [info@vidasabia.com](mailto:info@vidasabia.com) y al ser notificado por e-mail, podrá retirarlo usted o un tercero por la Oficina de Vida Sabia, Deheza 3159, CABA. El costo del certificado impreso es de \$200.-

### **TEMARIO DETALLADO POR MÓDULO\*. CHEF VEGANO NATURISTA. MODALIDAD A DISTANCIA: 9 MESES**

\*aunque las recetas se mantendrán, el temario está sujeto a una reorganización a realizarse antes de comenzar la cursada.

#### **Módulo 1: Introducción a la cocina naturista.**

Segmento teórico:

- Cualidades de un cocinero profesional
- Economía, administración y entorno
- Organización, planificación
- Receta magistral
- Utensilios básicos
- Introducción a las cocciones

Segmento práctico:

- Cocciones básicas: cereales, legumbres
- Uso de semillas y frutos secos, gomasio
- Cocciones básicas y usos de vegetales
  - Cortes de vegetales
  - Lavado de vegetales
  - Ensalada básica y vinagreta
  - Cocciones al vapor: vaporiera, nituke y nishime
  - Wok y rehogado básico de vegetales
  - Mayonesas y untables veg (5 recetas)
  - Masajeado de vegetales fibrosos
  - Ensalada "raw"-cruda: Viva la calabaza
- Hamburguesas de mijo

#### **Módulo 2: Higiene alimentaria y BPM.**

Segmento teórico:

- Higiene alimentaria
- Microorganismos y alimentos
- Enfermedades transmitidas por alimentos
- Preservación de alimentos
- Sistema de control de riesgos en la cocina
- Buenas prácticas de manufactura (BPM)



### Segmento práctico:

- Platos o piezas principales con cereales y legumbres:
  - Polenta de amaranto
  - Risotto de cebada
  - Humus de garbanzos
  - Chapatis integrales (pan plano indio)
  - Hamburguesas de arroz yamaní ¡un clásico!
  - Hamburguesas de Cereal y legumbre
- Panadería con masa madre
  - Creación de Masa madre para panadería
  - Pan Integral con Semillas
  - Pan de molde y pan pitta
- Usos de vegetales/guarniciones/cocciones básicas
  - Escaldado de verduras
  - Sopa China
  - Sopa de algas y miso

### Módulo 3: Alimentos básicos recomendados.

#### Segmento teórico:

- Alimentos básicos recomendados: cereales, legumbres, semillas y frutos secos
- Proteína vegetal
- Vegetales de mar: algas. Nutrición y usos
- Introducción a los superalimentos
- Hierbas y especias
- Frutas. Variedad. Valor nutricional
- Verduras y hortalizas
- Compra y conservación
- Técnicas básicas de cocción (generales)
- Técnicas de cocción recomendadas en la cocina naturista

#### Segmento práctico:

- Masalas. Mezclas de especias
- Platos o piezas principales con cereales y legumbres
  - Bollitos/miniburguers de yamaní
  - Sushi integral y saludable
  - Pizza de mijo, calabaza y tofu marinado
  - Hamburguesas de Trigo Sarraceno
- Desayunos y meriendas.
  - Súper Mermeladas “raw”
  - Leches vegetales
  - Licuados y jugos depurativos.
  - Infusiones digestivas.
  - Café de cereales
  - Masala chai
- Fermentados-probióticos saludables
  - Chucrut casero
  - Queso y yogur de semillas

## Módulo 4: Menú, diseño y equipamiento.

### Segmento teórico:

- Armado de un plato: equilibrio y proporción
- Pieza principal
- Guarniciones
- Salsas
- Emplatado: estilos
- Bebidas
- Menú: tipos y diseño
- Organización de la producción
- Costeo de platos y menú
- Carta, la forma de presentar el menú
- Equipamiento y diseño: cocina funcional, características.
- Seguridad

### Segmento práctico:

- Guarniciones de vegetales
  - Ensalada Coleslaw
  - Mandolina, Marinada y Vegetales marinados al horno
- Repostería integral y vegana
  - Budín 100% integral de banana y coco
  - Budín de naranja y “café” de cereales
  - Galletitas de banana, avena y coco
  - Galletitas semibrownie
  - Masa sablée, pasta frola y pepas veganas
  - Crocante de Manzanas - Apple Crumble
- Panadería con masa madre
  - Pan Relleno y Pan Francés
  - Pan de pebete y hamburguesas con masa madre

## Módulo 5: Recetas y técnicas de la cocina naturista 1.

*Al comenzar el módulo 5 se comienza el trabajo final (Modelo de negocio gastronómico) que se entrega al finalizar el 9º.*

### Segmento teórico:

- Agroquímicos
- Frutas y verduras de estación

### Segmento práctico:

- Repostería integral y vegana
  - Brownie de calabaza
  - Bombones de legumbres
  - Chocolate vegano y saludable. Cobertura/Ganache
  - Manteca/crema de maní o frutos secos
  - Budín básico de chocolate
- Platos o piezas principales con cereales, legumbres y vegetales:
  - Hamburguesas de Quínoa/Quinoa
  - Tartas y empanadas integrales
- Panadería con masa madre
  - Focaccia y ¡Masa de pizza!

- Salsas y untables
  - Queso de maní
  - Queso de papa
- Fermentados-probióticos saludables
  - Kéfir de agua
  - Dosa (panqueque de arroz fermentado)

### Módulo 6: Recetas y técnicas de la cocina naturista.

#### Segmento teórico:

- Veganismo, vegetarianismo, carnismo

#### Segmento práctico:

- Platos o piezas principales con cereales, legumbres y vegetales:
  - Tempeh y rehogado de vegetales
  - Curry Indio de vegetales de estación
  - Fainá
- Guarniciones de vegetales
  - Vegetales grillados (a la plancha)
  - Babaganoush (crema de berenjenas asadas)
- Repostería integral y vegana
  - Crocante de semillas/frutos secos
  - Salsa “toffee”
  - Postre completo: Flan de coco con salsa toffee y crocante de semillas/frutos secos
- Fermentados/probióticos
  - Brotes/Germinados
  - Rejuvelac
  - Pickles de zanahoria
- Untables/dips
  - Queso untable de semillas de zapallo

### Módulo 7: Recetas y técnicas de la cocina naturista.

#### Segmento práctico:

- Repostería integral y vegana
  - Cocción básica de maíz
  - Crema pastelera vegana/Postrecito
  - Postre mousse coco-choco
  - Crema dulce de cajú
  - Crema de avellanas saludable
  - Mousse o postrecito de banana con chocolate
- Fermentados/probióticos
  - “Ginger bug” o “madre de jengibre”
  - Ginger Ale (cerveza de jengibre sin alcohol) o Gaseosa de jengibre
  - Avena fermentada y Porridge “clásico” fermentado
- Conservas y mermeladas
  - Conserva de tomates y mermelada de naranja
- Desayunos y meriendas
  - Quinoa Coco Pasas
  - Pudding de Chía y leche de coco
- Milanesas de vegetales y ligante vegano



- Hamburguesas/Milanesas de garbanzos
- Zapallo “hokkaido” relleno con lentejas y hongos frescos

### **Módulo 8: Trabajo final, cocina en acción y material extra.**

#### Segmento práctico:

- Cocineros en acción:
  - Empaquetado y etiquetado de productos.
  - Viandas en serie.
- Platos o piezas principales con cereales, legumbres y vegetales:
  - Tabouleh y timbal de burgol
  - “No atún” de garbanzos y nori
  - Sopa thai de calabaza
  - Pastas integrales
    - Tallarines
    - Sorrentinos
- Salsas naturales
  - Salsa de tomate simple y saludable
  - Salsa Rosa
- Material Extra
  - Trufas de maní con choco y brownie “sin harina”
  - Leche de coco
- Panadería con masa madre
  - Pan “color” – Bollitos de remolacha
  - Piezas hojaldradas: cremona, libritos, cuernitos y bizcochitos
  - Trenza “masala”/especiada

### **Módulo 9: Trabajo final, alimentación viva-“raw” y panadería dulce**

#### Segmento práctico:

- Panadería dulce con masa madre
  - Stollen (pan dulce alemán relleno de manteca de frutos secos)
  - Rosca de pascua con pastelera vegana
  - Pan dulce 100% integral y vegano
  - Rolls de canela
  - Pancitos integrales de algarroba
- Alimentación viva
  - Deshidratado de frutas
  - Crackers de lino
  - Hamburguesas de remolacha
- Material Extra
  - Polenta grillada Gourmet
  - Aceite de hierbas
- Repostería Integral
  - Dulce de leche de dátiles
  - Torta para eventos