CHEF VEGANO NATURISTA.
PROGRAMA INTEGRAL PRESENCIAL.
DURACIÓN 1 AÑO. INTENSIVO

Horario de Clases y Cronograma

Clases práctico/participativas los Martes y Jueves de 18:00 a 20:00 hs a partir del 11 de Abril y hasta el 19 de Diciembre (aproximadamente 75 clases).

En Febrero 2024, tendremos encuentros de producción gastronómica práctica, con los que daremos por finalizado el curso.

En Agosto 2023, tendremos 3 encuentros virtuales de nutrición con especialistas de UNA – Unión de Nutricionistas de Argentina

NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA.

COSTO CURSO COMPLETO

Matrícula (por única vez) $24900 + 10 cuotas de $24900 (se abona del 1 al 10)..-

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.

INSCRIPCIÓN

unavidasabia@gmail.com o distanciavs@vidasabia.com o whatsapp/llamando al +54 9 11 32619376 o whatsapp al +54 9 11 68525541. Una vez recibimos tus datos, concertamos una entrevista de admisión y si quedas seleccionado/a te enviamos la información de pago correspondiente.
LA CAPACIDAD MÁXIMA ES DE 14 PERSONAS.

LOCACIÓN

Deheza 3159, Saavedra, CABA**,** a 7 cuadras de Cabildo y 2 de Gral Paz (sujeto a cambio previo a comenzar el curso)

Programa tentativo Carrera de Chef Vegano Naturista Presencial. Ciclo lectivo Marzo-Diciembre 2023*

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

Primer semestre

Introducción a la Cocina Naturista

Introducción al curso, conceptos de higiene personal, puntualidad, respeto del entorno. Organización en una cocina. **Trabajo integrador en dos tiempos.** Entrega de planillas de control de recetas semanales.

Presentación de utensilios básicos. Práctica de cortes básicos, aplicados en recetas básicas e introductorias.

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

Planificación en la cocina (compras, rotación, control de stock). Tipos de emprendimientos gastronómicos. Técnicas de cocción básicas: cereal y legumbres. Recetas aplicadas.

Módulo Restaurante

Armado nutricional de un plato equilibrado. Concepto y ejemplos de restaurantes. Salsas y dips (recetas).

Tipos de menú. Guarniciones I: clasificación, definición, ejemplos (recetas con vegetales: marinada, grillado/horno).

Guarniciones II. Ensaladas básicas (recetas coleslaw, Waldorf, rusa, vinagreta y aderezo cremoso).

Equipamiento de cocina funcional. Diseño de restaurant. Pieza principal (recetas de hamburguesas de mijo, tofu grillado y tempeh).

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).

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).

Higiene alimentaria. BPM. Armado de plato principal III (receta: curry hindú y risotto).

Completando el menú. Entradas: Sopas I: recetas de base acuosa.

Postres de restaurant, emplatado y pautas para el desarrollo (recetas: brownie y flan, salsa de chocolate y crema de castañas, crocante).

Pastas caseras (recetas).

Tartas, empanadas y milanesas (recetas).

Bebidas conscientes (recetas).

Maridaje. Armado de menús completos (recetas).

Ejercicio práctico integrador I: clase completamente práctica (ejercicio con ingredientes sorpresa).

Módulo Viandas

Concepto de servicio de viandas. Equilibrio nutricional. Organización en la producción. Armado de vianda I (recetas).

Armado de vianda II (recetas).

Armado de vianda III (recetas).

Módulo Catering

Servicio de catering, características generales. Elementos necesarios para un catering. Buffet froid y finger food (recetas : rolls de zuchinni, polenta grillé, sushi integral, etc).

Panadería I: Todo sobre mi (masa) madre. Panadería para eventos (recetas: pan de molde, grisines, pan tipo Viena).

Ejercicio práctico integrador II: armado de un catering con ciertas pautas dadas por el "cliente", desarrollo de principio a fin.

Módulo "Cafetería"

Concepto de desayunos y meriendas. Café de cereal, leches vegetales y licuados. Mermeladas "raw" y compota de frutas de estación (recetas). Torta "vegan".

Masa sablée básica: pasta frola de fruta de estación y galletitas de limón. Granola básica. Yogur vegano (recetas).

Pastelería básica I: Budín básico, galletitas de avena, pepas integrales y manteca de frutos secos (recetas).

Pastelería básica II: tortas de confitería. Preparaciones básicas con varias aplicaciones (praliné, baño de brillo, pasta de cobertura, crumble, pionono)

Módulo Final 1º SEMESTRE

Ejercicio práctico integrador III: armado de viandas y productos de cafetería según requerimientos dados.

Clase de repaso práctico (a definir recetas) y consultas del trabajo integrador.

Clase de repaso y consultas del trabajo integrador. Cierre del 1° SEMESTRE

Segundo semestre

Módulo Integrador

Pieza principal II Costeos en restó.

Pieza principal III

Guarniciones III

Guarniciones IV

Pastas y salsas II: pastas con masa madre, pastas rellenas

Pastas y salsas III: ñoquis de vegetales, wontons orientales en caldo, salsa de hongos

Ejercicio práctico integrador IV: clase completamente práctica.

Bebidas II: bebidas fermentadas (ginger ale, kéfir, kéfir de fruta, kombucha).

Sopas II: recetas de base cremosa

Pastelería de celebración: torta para fiesta (cumpleaños, bodas, etc.), pionono.

Nueva pastelería: tendencias y técnicas modernas

Panadería II: hojaldre vegano, pan de centeno 100%, trenza masala

Panadería III: pan color, pan relleno, pan pitta

Pizzas y quesos veganos. Variedad de toppings.

Ejercicio práctico integrador V: clase completamente práctica.

Módulo Manufacturas

Conservas de estación

Mermeladas

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")

Fermentados I: kimchi, pickles de nabo, pepinillos.

Fermentados II: quesos duros/semi-duros, rejuvelac. Brotes II.

Bebidas III (jugos detox y licuados).

Deshidratados I: crackers de lino, frutas crocantes y chips de kale.

Deshidratados II: burguers de remolacha, crepes de tomate, cookies de limón y amapola.

Ejercicio práctico integrador VI: clase completamente práctica.

Módulo Final

Ejercicio práctico integrador VII: Presentación de un plato principal por grupo (receta magistral, costeo, elaboración y emplatado del mismo en clase).

Helados veganos: granita de fruta, helado base de banana y sus variantes, crema helada de cajú y alfajor helado.

Chocolatería vegana: elaboración de chocolate. Bombones y tabletas, variedad de sabores.

¡Y más clases prácticas a definir, en general para realizar donaciones de comida a diferentes organizaciones no gubernamentales!

Entrega trabajo integrador final:

1 de Febrero, por email.

Fin de cursada

Entrega de diplomas y último encuentro: Febrero 2024 (fecha a confirmar)

Segmento Nutricional Teórico

CLASES dictadas por NUTRICIONISTAS de UNA – Unión de Nutricionistas Argentina, en Agosto de 2023 (encuentros virtuales)

- Principios de la Nutrición Bio Integral
- Grupos de Alimentos según perfil Nutricional
- Plato Completo Plant-Based y con Ejemplos
- Nutrientes Críticos en Dieta Plant-Based

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, avalado 1º, por nuestra trayectoria y la excelencia de nuestros docentes. 2º, por UNA – Unión de Nutricionistas de Argentina.