

Área: COCINA

Fecha: sábado 29 de enero

LUGAR DE CELEBRACIÓN

ESAH Madrid - Aula-Taller

C/ Lepanto 6, 1º Derecha

28013 - Madrid. Metro: Ópera

Horario: de 10:00 a 13:00



REQUISITOS DE ACCESO

Se ruega encarecidamente no presentarse a la clase si presenta algún síntoma Covid-19.

Cumplir protocolo anticovid, obligatorio uso de mascarilla durante toda la clase. Uso de gel hidroalcohólico y toma de temperatura a la llegada al aula.

PROPUESTA PROGRAMA

ÁREA COCINA de 10:00 a 13:00

Cocina vegana

En esta ocasión la jefa de cocina del Café de Oriente- Museo del Traje, Delia Bautista, ha preparado esta clase tan interesante enfocada en la cocina vegana.

Resulta innegable la necesidad de un cambio de tendencia en la alimentación. No porque sea malo consumir productos de origen animal, sino porque es un cambio que puede beneficiar enormemente el ecosistema y por supuesto, proporcionar beneficios a la salud.



Cada vez más gente opta por una dieta vegana, libre de alimentos de origen animal. Bien por convicción personal o también pueden verse influidos por motivos de salud. En cualquier caso, hoy en día la comida vegana o también la cocina vegetariana han ganado un buen número de afectos y con ello se ha visto ampliada la oferta de productos y opciones de platos en diferentes establecimientos de restauración.

Es labor de todos los profesionales del sector estar actualizados e incorporar de algún modo este nuevo estilo de entender la cocina.

Objetivos:

- Breve repaso de la filosofía vegana.
- Conocer algunos de los productos de la cocina vegana.
- Analizar opciones de intercambio de productos para óptimos resultados gastronómicos.
- Valorar la implicación de la dieta vegana en la mejora del ecosistema y salud personal.

Para ello elaboraremos:

1. Taco de nabo daikon osmotizado, tartar de aguacate y rúcula frita
2. Delicias de Heura crujiente con burrata vegana trufada
3. Brocheta de tofu y aubergine dengaku
4. Jack fruit “falso pulled pork BBQ” en pan bao, lombarda encurtida y brotes

BIBLIOGRAFÍA

Manual de asignaturas SEAS

MATERIALES NECESARIOS

Se recomienda traer bolígrafo y folios para tomar notas.

DURACIÓN ESTIMADA

3 a 3:30 h

TIMMING

10:00 a 13:00 horas

PROFESORADO

Delia Bautista

Jefa de Cocina en Alabardero Catering - Museo del traje - Grupo Lezama, Madrid.

Técnico Superior en Restauración. Escuela Superior de Hostelería y Turismo (Madrid).

