

## Cocina Mediterránea

El objetivo de este curso es analizar las diferentes culturas y civilizaciones que desde la antigüedad han influido en la Cocina Mediterránea, investigar las diferentes gastronomías de los países que forman parte de la Dieta Mediterránea, analizar los productos que componen la Dieta Mediterránea, y la influencia que éstos ejercen sobre la salud, hasta nuestros días, reconocer la importancia del aceite de oliva en la cultura mediterránea los principales entrantes y platos principales de la cocina mediterránea, así como los característicos de cada país, descubrir el origen de la pasta, los tipos que existen y los platos que podemos preparar con la misma, reconocer los diferentes arroces existentes así como su importancia en la cocina mediterránea, descubrir los diferentes tipos de panes y dulces que nos ofrecen las panaderías y reposterías de los países que forman parte de la Cocina Mediterránea y diferenciar las bebidas más típicas que forman parte de la los países contiguos al Mediterráneo.

### MÓDULO 1: La Cocina Mediterránea Tradicional 1ª Parte

---

#### **TEMA 1. Introducción a la Cocina Mediterránea**

Introducción

La Cocina de los Países del Mediterráneo

La Dieta Mediterránea

Lo que hemos aprendido

Test

Actividades

Supuestos Prácticos

#### **TEMA 2. Los Ingredientes Típicos**

Grasas, Conservas y Otros

Quesos Blandos

Otros Tipos de Quesos

Quesos, Jamones y Embutidos

Otros Embutidos

Hierbas y Especias

Otras Especias y Condimentos

Lo que hemos aprendido

Test

#### **TEMA 3. Sopas, Tentempiés y Ensaladas**

Las Técnicas Culinarias más Importantes

Aperitivos y Tapas

Sopas, Guisos y Potajes

Ensaladas

Recetario de Entrantes y Sopas

Recetario de Ensaladas

Otras Recetas

Lo que hemos aprendido

Test

### MÓDULO 2: La Cocina Mediterránea Tradicional 2ª Parte

---

#### **TEMA 4. Pizza, Pasta, Arroz y Compañía**

Pasta

Arroz

Verduras y Patatas  
Otras Verduras  
Recetario de Legumbres y Verduras  
Recetario de Pasta I  
Recetario de Pasta II  
Recetario de Pizzas  
Recetario de Arroz  
Lo que hemos aprendido  
Test

### **TEMA 5. Carne y Pescado**

La Carne  
Aves  
Pescados  
Mariscos  
Recetario de Carnes  
Recetario de Pescados  
Lo que hemos aprendido  
Test

### **TEMA 6. Postres y Bebidas**

Panadería  
Pastelería  
Repostería y Dulces  
Frutas y Frutos Secos  
Bebidas Típicas del Mediterráneo  
Zonas Vinícolas más Importantes del Mediterráneo  
Denominaciones de Origen Vinícolas Españolas I  
Denominaciones de Origen Vinícolas Españolas II  
Denominaciones de Vinos Griegos  
Otras Bebidas I  
Otras Bebidas II  
Otras Bebidas III  
Recetario de Postres  
Lo que hemos aprendido  
Test  
Actividades  
Supuestos Prácticos

Glosario

---

Bibliografía

---