Corso di cucina vegetariana e vegana (80 ore)

Formazione tecnica (80 ore)

- Introduzione alla cucina vegetariana, vegana e a base vegetale.
- Introduzione all'ambiente della cucina professionale e alle pratiche di lavoro sicure.
- Attrezzature da cucina, utensili e coltelli.
- Tecniche di taglio e utilizzo dello spelucchino.
- Mise en place e organizzazione della cucina.
- Selezione degli ingredienti e stagionalità.
- Verdure ed erbe aromatiche fresche.
- Cereali e legumi.
- Frutta a guscio e semi.
- Tofu e altri prodotti a base vegetale.
- Sapori: amaro, acido, dolce, umami e salato.
- Erbe aromatiche, spezie e condimenti.
- Tecniche di cottura, tra cui cottura arrosto, al vapore e al salto, sbianchitura e brasatura.
- Controllo del calore e dei suoi effetti su sapore, colore e consistenza.
- **Sviluppo dei sapori:**
  - Fonti vegetali di umami.
  - Stratificazione dei sapori.
  - Acidità ed equilibrio dei sapori.
- Salse ed emulsioni vegetariane e vegane.
- Introduzione alla fermentazione e all'utilizzo di ingredienti fermentati, come il miso.
- Composizione, struttura, consistenza ed equilibrio del piatto.
- **Influenze internazionali:**
  - Cucina europea contemporanea incentrata sulle verdure.
  - Cucina asiatica a base vegetale.
  - Piatti vegetariani mediorientali.
  - Tradizioni legate all'uso delle spezie nel mondo.
- Creazione di menu vegetariani e vegani.
- Menu engineering.
- Pratiche di cucina sostenibile e uso responsabile degli ingredienti.
- Riduzione degli sprechi alimentari.
- Presentazione dei piatti, impiattamento e food styling.