



# COCINA PLANT BASED





PROGRAMA ACADÉMICO

# / EL CURSO

En nuestra Formación Plant Based buscamos lograr un espacio de encuentro con la cocina basada en vegetales. Conocer en profundidad cada rincón, cada detalle y cada aspecto de este mundo alternativo que alimenta y nutre libre de crueldad.

La academia fue creada por personas que tienen como objetivo garantizar, a través de la alimentación consciente, un futuro sostenible.

En nuestras clases, incentivamos a los alumnos a interactuar, comunicarse, intercambiar ideas y conocimientos para vivir una experiencia, donde la creatividad colectiva sea explotada al máximo.

Vas a conocer en profundidad el valor de los superalimentos, las nuevas formas de tratarlos, la transformación y evolución de cada uno para que puedas conectar con los alimentos de una forma novedosa y más amigable con el planeta, desde tu gusto por la cocina hasta tu orientación profesional. Pero SIEMPRE buscando ser mejores en lo que hacemos.

Queremos que los estudiantes incrementen aún más su pasión por la cocina basada en vegetales y puedan desarrollar al máximo la creatividad individual. El objetivo es que se animen a crear platos elaborados con una impronta y sello propio. No se necesita contar con experiencia ni conocimientos previos, el curso le da la bienvenida a estudiantes de todos los niveles.

## ¿QUÉ CONCEPTOS APRENDEREMOS?

Técnicas de corte, salsas, texturas, cocciones, deshidratado, fermentación, activación, germinación y más. No faltarán las especias (ya conocidas) y aquellas que vienen a sorprendernos cada día, como así también frutas y verduras clásicas y exóticas. **La creatividad y la innovación, las bases de este curso basado en plantas.**



PROGRAMA ACADÉMICO

# / PROGRAMA

4 BIMESTRES. 17 MÓDULOS. 34 CLASES DE 3HS CADA UNA.

El curso está pensado para que los alumnos se formen de manera profesional y sean expertos en el desarrollo y manejo de herramientas y técnicas innovadoras. En el mismo se verán y aprenderán aspectos clásicos de la cocina adaptados siempre a una cocina 100% plant based.

## ■ COCINA

### I- INTRODUCCIÓN

#### CLASE I

##### TEORÍA

- Historia de la gastronomía
- MEP
- Cocciones
- Fondos y salsas (veganas)
- Cortes vegetales
- Cuchillos
- Activación
- Deshidratación
- Fermentación

##### PRÁCTICA

- Cortes
- Gratinado de brócoli con fideos de arroz
- Tofucrem
- Salsa blanca
- Ensalada tibia con vegetales asados
- Fermento: vinagre de manzana vivo



## CLASE II

- Berenjenas con yogur y granada
- Musaka
- Cebollas en vino tinto
- Tofu condimentado
- Arrollado Wellington
- Rolls de zucchini rellenos de ricota y tomates secos
- Partituras
- Manzanas asadas + sorbet

## II- COMFORT FOOD I

### CLASE I

- Sopas cremosas: calabaza y curry, coliflor y pimienta blanca, zanahoria y coco.
- Untable de arvejas y menta
- Coliflor asada
- Cous Cous con vegetales ahumados
- Arepas con brotes, tomates confitados, palta y aceto reducción
- Sopa: cebolla y papa, boniato picante.
- Queso de girasol fermentado untable
- Salame de tomates secos
- Queso tipo gruyere

### CLASE II

- Cous cous de coliflor crujiente e higos asados
- Salsa harissa
- Coles de bruselas asadas
- Hakusai grillado
- Tempura de vegetales baby
- Salsa tártara
- Pastel de boniato
- Kebavs



### III - FERMENTOS, COCINA CRUDIVEGANAY DESHIDRATADOS

#### CLASE I

- Kimchi
- Chucrut
- Krauchi
- Fermentos a elección (verduras)
- Pasteurización y envasado en fermentos ¿Procesos?
- Vinagres
- Kombucha
- Tomate conservado para próximas recetas
- Kefir
- Queso de girasol semiduro
- Queso de cajú fermentado
- Yoghures (tofu, coco y cajú)
- Fruta deshidratada
- Masa madre
- Snack de nueces y curry

#### CLASE II

- Kvass
- Chips deshidratados
- Pizza con semillas activadas
- Embutidos
- Gomasio
- Bacon de coco
- Bacon de berenjena
- Sticks de queso y sésamo activados
- Bocas raw de higos y dátiles
- Dulce raw de naranja y fruta de estación
- Queso azul



#### IV - BREAKFAST & BRUNCH

##### CLASE I

- Jamón y queso en fetas
- Tarteletas tres sabores
- Huevos revueltos
- Manteca
- Manteca saborizada
- Croque madame
- Pan brioche
- Muffins de tomate seco y Romero
- Scones de kale

##### CLASE II

- Waffles de papa
- Mermeladas de chía
- Papa rosti
- Tortilla
- Scones de damascos
- Crackers de agua
- Crackers de linaza
- Pancakes con dulce de leche
- Omelette

#### V - COCINA ASIÁTICA I

##### CLASE I: JAPÓN

- Sushi
- Salmón vegano (2 tipos)
- Garbatún
- Rawdelphia
- Bowl maki
- Poke bowl



## CLASE II :INDIA

- Garam masala
- Tika massala
- Biryani
- Torta dhal
- Curry de lentejas
- Falafels
- Hummus
- Baklava
- Pakoras
- Pan naan
- Babaganush
- Té chai

## VI - COMFORT FOOD II

### CLASE I

- Milanesas de garbanzos
- Chipá con merken
- Ensalada fría de palta y pasta
- Papas con pesto de tomates
- Papas a la crema
- Croquetas de papa
- Masa philo
- Ensaimada

### CLASE II

- Bruschettas de fruta de estación
- Puré de calabaza ahumada y peras
- Scallops veganos con salsa de calabaza, brotes y arvejas
- Sticks de polenta
- Crepes de lentejas y arroz fermentado rellenos con brotes



- Risotto de hongos
- Boniato relleno
- Bacon de coco

## VII - PASTAS & SALSAS

### CLASE I

- Pesto genovés
- Pesto económico
- Salsa de tomate casera con el tomate que habían triturado
- Gnocchis de papa salteados con kale y nueces tostadas
- Raviolones violetas con salsa rosa
- Sorrentinos con salsa ahumada de tomates secos
- Moños naranjas con salsa de limón y menta
- Fettucini con salsa Alfredo
- Spaghetti con albóndigas con salsa

### CLASE II

- Orecchiete con espinaca con salsa cremosa de pesto
- Raviolones de espinaca y queso
- Gnocchis de remolacha con manteca de romero
- Crepes de espinaca, nueces y salsa de queso
- Sorrentinos rellenos de jamón y queso con oliva, ajo, aceitunas negras, alcaparras
- Agnolotis rellenos de hongos, espinaca y tofucrem + salsa de espinacas
- Lasagna tradicional
- Bolognesa

## VIII - COCINA DEL MUNDO

### CLASE I : CHINA

- Ma po tofu
- Chau fan
- Chau Mien





- Wonton
- Arrolladitos primavera
- Salsa agridulce
- Gyozas
- Chop Suey
- Rolls de hakusay
- Tofu marinado con ananá

#### CLASE II : SUDESTE ASIÁTICO

- Spring rolls con salsa thai
- Pad Thai
- Sopa Wantan
- Sopa de miso
- Curry Thai verde
- Ensalada tailandesa
- Thai tofu satay
- Ensalada de pepino thai
- Arroz frito
- Jalapeños rellenos
- Tom Yum
- Tom Kha Gai

#### IX - ARROCES, CEREALES, LEGUMBRES Y CONSERVAS

##### CLASE I

- Calabaza rellena con quinoa y merken
- Croquetas de mijo y lentejas
- Milanesas de lentejas a la napolitana
- Tabule crudo
- Berenjenas en escabeche
- Porotos condimentados
- Ajíes
- Morrones dulces
- Antipasto



## CLASE II

- Pan de carne
- Nuggets de tofu
- Crackers de avena
- Nuggets protéicas
- Bowl de trigo bulgur
- Tomates secos condimentados
- Pickles de pepino
- Mayonesa

## X - COMFORT FOOD III

### CLASE I

- Estofado de hongos
- Morcilla vegana
- Focaccia de papa
- Lasagna plant based
- Snack de legumbres picantes
- Zapallitos rellenos
- Chutney de manzana

### CLASE II

- Hinojo asado con naranja y sumaq
- Cheddar vegano (eco y cajú)
- Hamburguesas
- Mayonesa
- Ketchup
- Hot dog
- Coleslaw
- Carpaccio de hongos
- Carpaccio de zucchini
- Pan de Viena



### CLASE ESPECIAL I – ESPECIAL DULCES VEGANOS

- Muffin de limón y merengue con salsa de limón
- Crudivegano:
  - Tarta de zanahoria
  - Banoffee pie
- Cheesecake de higos
- Galleta de mantequilla de maní y nutella vegano
- Pastel de polenta, cítricos y cúrcuma (SIN TACC)
- Tarta de durazno
- Popsicles
- Brownie con helado de crema
- Pepas con aceite de oliva prensado en frío y dulce de ciruela
- Torta de chocolate y batata
- Pan de miso y banana

### CLASE ESPECIAL II – EVENTOS VEGANOS

- Ravioles fritos con salsa picante
- Bocados capresse
- Canapés con mousse de palta
- Samosas
- Boreks
- Tabla de picada
- Garrapiñada salada
- Pochoclo ahumado
- Hongos rellenos
- Bruschettas
- Brochette de frutas
- Limonada de hibiscus, cranberries y menta
- Muffis de banana y tahine



EL FUTURO ES  
PLANT BASED.  
**¿EL TUYO?**

[WWW.EAG.EDU.AR](http://WWW.EAG.EDU.AR) / [INFO@EAG.EDU.AR](mailto:INFO@EAG.EDU.AR)