



## **Introdução à Cozinha Biológica**

Introdução à Cozinha Biológica	Mód. 1 -	Introdução ao Curso	1- Indicação dos objectivos deste curso
	Mód. 2 -	As Bases Gerais da Cozinha	<b>Higiene, Segurança e Organização</b> 1- Noções básicas de higiene alimentar. 2- As intoxicações e modo de as evitar. 3- Os pontos críticos 4- Modo correcto de tratar os alimentos cozinhados.
	Mód. 3 -	A Cozinha dos Legumes	<b>A Mise-en-place e a Organização da Cozinha</b> 1- A preparação atempada dos alimentos e das matérias-primas 2- O modo de organizar uma cozinha. 3- A cozinha doméstica e a cozinha profissional. 4- Alguns termos de cozinha fundamentais. 5- Aparelhos e utensílios de uma cozinha. <b>Os principais legumes e seu valor alimentar. Noções básicas de cozinha vegetariana</b> 1- Indicação da preparação dos principais legumes, frutos e frutas. <b>Cortes de batatas e de legumes</b> 1- O modo correcto de cortar legumes e batatas. Sua nomenclatura. <b>Cozinhar legumes</b> 1- Os legumes de vagem, modo de os cozinhar 2- Alguns pratos de legumes. As suas combinações.
	Mód. 4	Cozinhar Batatas e Arroz	As Batatas - Batatas assadas, batatas fritas e batatas salteadas. Os purés. Batatas na grelha. - Modos de conservação destes tubérculos. - Aproveitamento de sobras. O Arroz - Modos de cozinhar o arroz. - Acondicionamento e regeneração dos arrozos. - Outros cereais (quinoa e bulghur). - Arroz pilaff e de substância. O arroz crioulo. - A técnica dos risottos.

### *Objectivos:*

Promover a aprendizagem dos princípios básico da Cozinha Biológica.

### *Público alvo:*

Pessoas interessadas em iniciar a Cozinha Biológica Técnica.

Formadores: Dr. José Marques da Cruz

Local da Formação: Pequena Terra – Alcobaça

Data: **22 / Maio / 2010; 10h00-13h00 e 14h00-17h00**

Preço da inscrição: 55,00 (IVA isento)

**Inscrições:** Agrobio – Tl: 213 641 354 / Tm: 912 236 992 / Fax: 213 628 133 até dia **17/05/2010**