



## **1.L'ALIMENTACIÓ I LA CUINA A LA MEDITERRÀNIA. Les bases de la nostra cuina**

RESTAURANTE PONT SEC  
JOSÉ FRANCISCO ROMANY PUIG

### **S'IMPARTEIX EN VALENCIÀ**

### **Objetivo del Curso**

Donar a coneixer els principis bàsics de la dieta mediterrànea i la cuina que la sustenta

### **Resumen del Curso**

Recorrer en 6 sessions la historia i l'actualitat deis productes que defineixen l'alimentació al nostre territori i les tècniques tradicionals i actuals per treballarlos en la cuina.

### **Sessions**

1a.- Els principis bàsics de l'alimentació i el llenguatge culinari que conformen i defineixen allò que s'anomena la dieta mediterrànea. La cuina tradicional a casa nostra

2na. Els productes bàsics: 1.- El blat

3a.- Productes bàsics: 2.- L'oliva i el raïm

4a.- El rebost: la mar, l'horta, la muntanya i la marjal

5na. Les tècniques de conservació: El sol, la sal i el sucre, l'oli, el vinagre i les espècies.

6na. La recerca del sabor. La importància del coneixement i de la innovació des de la tradició.