



# Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [1000007] Artes Culinárias - Cozinha Dietética

## 1.Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo: 2020-21

Unidade Curricular: [1000007] Artes Culinárias - Cozinha Dietética

### [9217] Produção Alimentar em Restauração

Plano Curricular [7] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

Área Científica Hotelaria e Restauração,

Obrigatória/Opcional Sim

Ano Curricular 3

Período S2 - 2º Semestre

ECTS 6

Curso [9217] Produção Alimentar em Restauração

Plano [7] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

### Horas Contacto

(TP) Teórico Prático 0108:00 Semanais

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)

0024:00

0168:00

## 4.Docentes

### Docentes Responsáveis

Nome NÉLSON FERREIRA FÉLIX

## 5.Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Por em prática as diversas fichas técnicas elaboradas nas aulas de cozinha/pastelaria dietética para as diversos tipos de patologias e tendencias ( celiacos, intolerantes à lactose, diabéticos, vegetarianos, hipertensos, ovo lacto vegetarianos, Veganos) bem como para grávidas e desportistas, de forma a tornar as receitas mais equilibradas sem perda das características organolepticas do produto final.

Estudo de novas tecnologias, processos e matérias-primas na preparação, conservação, identificação, inovação e desenvolvimento das diversas aplicações culinárias.

Pretende-se também que, para cada um dos diferentes módulos do programa, os alunos saibam sistematizar as características específicas de uma cozinha/pastelaria dietética, respeitando as regras de qualidade, higiene e segurança alimentar.

#### **6.Learning Outcomes of the curricular unit**

Put in practice the different technical sheets elaborated in the kitchen / pastry dietary classes for the different types of pathologies and tendencies (celiac, lactose-bearing, diabetic, vegetarian, hypertensive, lacto-ovary vegetarian, Vegan) as well as for pregnant women and sportsmen, in order to make the recipes more balanced without losing the organoleptic characteristics of the final product.

Study of new technologies, processes and raw materials in the preparation, conservation, edification, innovation and development of various culinary applications.

It is also intended that, for each of the different modules of the program, students will be able to systematize the specific characteristics of a kitchen / pastry diet, respecting the rules of quality, hygiene and food safety.

#### **7.Conteúdos programáticos**

Sous-vide (temperatura/tempo exacto)

Cozinha ovo lacto vegetarianos, vegan e crua.

Patologias alimentares: diabetes, hipercolesterolémia, intolerância à lactose, celíacos e obesidade.

Novas tecnologias: esferificações, espumas gelificantes e azoto líquido.

Formulações de tabelas de equilíbrios de gelados e sorbetes

Elaboração de gelados dietéticos e veganos.

Bolos e sobremesas com redução calórica

Pão e bolos para celíacos

Macarons, trufas e bolos sem adição de açúcares

Bolos e sobremesas sem ovos

Bolos festivos

Espumas e emulsões

#### **8.Syllabus**

Sous-vide (temperatura/tempo exacto)

Cozinha ovo lacto vegetarianos, vegan e crua.

Patologias alimentares: diabetes, hipercolesterolémia, intolerância à lactose, celíacos e obesidade.

Novas tecnologias: esferificações, espumas gelificantes e azoto líquido.

Formulações de tabelas de equilíbrios de gelados e sorbetes

Elaboração de gelados dietéticos e veganos.

Bolos e sobremesas com redução calórica

Pão e bolos para celíacos

Macarons, trufas e bolos sem adição de açúcares

Bolos e sobremesas sem ovos

Bolos festivos

Espumas e emulsões

### **9. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

A aplicação das metodologias será efectuada em alternância segundo os métodos expositivo, demonstrativo, interrogativo e activo.

A matéria será dada de forma sequencial pelo que a presença do aluno é fundamental para a correcta percepção e compreensão dos conteúdos programáticos.

Os conhecimentos teóricos serão complementados em paralelo com as aulas práticas.

No início de cada aula prática haverá uma breve explicação, quer do receituário, quer dos métodos a utilizar e quais as razões para as mesmas escolhas.

A Avaliação contínua por parte do docente valoriza os seguintes critérios: frequências teóricas e práticas, assiduidade e pontualidade, participação em trabalhos individuais ou de grupo, assiduidade, pontualidade, atitude e disciplina

### **10. Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives**

The methodologies will be applied alternately according to the expository, demonstrative, interrogative and active methods.

The subject will be given sequentially so that the student's presence is fundamental for the correct perception and understanding of the programmatic contents.

The theoretical knowledge will be complemented in parallel with the practical classes.

At the beginning of each practical class there will be a brief explanation of both the prescriptions and the methods to be used and the reasons for the same choices.

Continuous evaluation by the teacher values the following criteria: theoretical and practical frequencies, attendance and punctuality, participation in individual or group work, attendance, punctuality, attitude and discipline.

### **11. Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Entende-se por participação, o acompanhamento por parte do aluno das matérias leccionadas, a sua intervenção pertinente, e a sua participação nas actividades pedagógicas desenvolvidas pelo docente e ainda a assiduidade, pontualidade, atitude e disciplina que no global representam 10% da nota final

Trabalho de grupo, relatórios, mini testes, fichas técnicas, outro tipo de trabalhos; são estabelecidos nas datas que o docente entender marcar no decorrer do semestre, com o peso de 20% no valor total da nota, sendo a discussão e a conclusão realizadas individualmente, quando adequado, Frequência teórica com um peso de 30% da nota final, uma frequência prática que correspondem a 40 % da nota final, a nota mínima para cada momento de avaliação é de oito valores (8), a média dos momentos de avaliação deve ser superior ou igual a 9.5 valores, classificações inferiores às referidas são eliminatórias em termos de avaliação contínua.

## **12. Teaching methodologies (including evaluation)**

Participation is understood as the student's follow-up of the subjects taught, their pertinent intervention, and their participation in the pedagogical activities developed by the teacher, as well as assiduity, punctuality, attitude and discipline that in the global represent 10% of the final grade

Group work, reports, mini-tests, fact sheets, other types of work; are established on the dates that the teacher intends to mark during the semester, with a weight of 20% in the total value of the grade, being the discussion and conclusion made individually, when appropriate, Theoretical frequency with a weight of 30% of the final grade, a practical frequency corresponding to 40% of the final grade, the minimum grade for each evaluation moment is eight values (8), the average of the assessment moments must be greater than or equal to 9.5 values, terms of continuous assessment.

## **13. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade**

A aplicação das metodologias será efectuada em alternância segundo os métodos expositivo, demonstrativo, interrogativo e activo, a matéria será dada de forma sequencial pelo que a presença do aluno é fundamental para a correcta percepção e compreensão dos conteúdos programáticos, os conhecimentos teóricos serão complementados em paralelo com as aulas práticas. Numa fase inicial, e sempre que se justifique decorrerão aulas de demonstração no anfiteatro de cozinha. No início de cada aula prática haverá uma breve explicação, quer do receituário, quer dos métodos a utilizar e quais as razões para as mesmas escolhas. ~~~~~

## **14. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

The methodologies will be applied alternately according to the expository, demonstrative, interrogative and active methods, the subject will be given in a sequential manner so that the presence of the student is fundamental for the correct perception and understanding of the programmatic contents, the theoretical knowledge will be complemented in parallel with practical classes. At an early stage, and whenever appropriate, demonstration classes will be held in the kitchen amphitheater. At the beginning of each practical class there will be a brief explanation of both the prescriptions and the methods to be used and the reasons for the same choices.

## **15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória | Bibliography (Mandatory resources)**

Ducasse, Alain, (2002). Desserts et Pâtisserie. França: De Gustibus.

FELIX, Nelson (2012). Arte dos Gelados. Portugal: FipStudio.

FASSIND. Othmar & Louise (1997) Zucer Artistik. Rickenbach-Luzern: Fabilo Edicion.

HERMÉ.

Gayler, Paul -«Vegetarian cookbook»- Dorling Kindersley

ISBN-0-7513-2918-5

Rego, Carla; Peças, M<sup>a</sup> Antónia - «Crescer para cima»- Obras em curso

ISBN -978-972-8494-61-2

Roca, Joan; Brugués, Salvador -«La cuisine sous vide»- Montagud Editores

ISBN-84-7212-111-9

Sherwood, Alice-«Allergy-free cookbook»- Dorling Kindersley

ISBN-978-989-550-580-7

Keller, Thomas-«Under Pressure»- Artisan

ISBN-13-978-1-57965-351-4

La pâtisserie de Pierre Hermé

HERMÉ. Pierre (1997). Larousse des Desserts. Larousse.

Grand Livre D` Alain Ducasse.

MONTAGARD, Jean e GRAVELLE, Jean-Paul (1996). Le Repertoire des techniques de cuisine.

Paris : Éditions Jean-Pierre Taillander.

PAULI (1996). Technologie Culinaire. Paris : Editions Professionnelles Philip.

#### **16. Metodologias de ensino (inclui avaliação) em situação de possível transição para o ensino à distância ou sistema misto no âmbito da pandemia COVID19)**

PT

Em virtude da substituição temporária das atividades letivas presenciais, a metodologia de ensino é alterada, passando a contar com sessões síncronas via plataformas de comunicação adequadas (Zoom, Webex, incluindo Email). As metodologias de ensino acima descritas não alteram a demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da Unidade Curricular.

Havendo condições de segurança garantidas pela ESHTe, bem como a autorização para a realização de aulas práticas, as atividades letivas presenciais previstas serão reagendadas e adaptadas, tendo em consideração o período disponível para a realização de atividades letivas presenciais.

Os elementos da avaliação contínua do modelo anterior (presencial) são mantidos com a seguinte ponderação: Frequência teórica: 20%; Trabalho/fichas/apresentações individuais:35%; Trabalho de Grupo: 20%; Participação nas aulas/teste prático: 25 %. É exigida a classificação mínima de 8 valores em cada momento de avaliação para aprovação na UC. O novo formato de avaliação passa a considerar também as seguintes alterações: a apresentação de trabalhos de grupo e individuais, e frequência teórica passam a realizar-se através do Google Forms, ou de outra plataforma digital adequada.

EN

Due to the temporary replacement of classroom activities, the teaching methodology is changed, with synchronous sessions via appropriate communication platforms (Zoom, Webex, including Email). The teaching methodologies described above do not alter the demonstration of the consistency of teaching methodologies with the objectives of the Course.

If there are security conditions guaranteed by ESHTe, as well as the authorization for the realization of practical classes, the planned classroom activities will be rescheduled and adapted, taking into account the period available for the conduct of classroom activities.

The elements of the continuous evaluation of the previous model (face-to-face) are maintained with the following weighting: Exam: 20%; Individual work/quizzes/presentations: 35 %; Group work: 20%; Participation in classes/practical test: 25 %. A minimum classification of 8 values is required at each time of evaluation for approval in UC. The new evaluation format will also consider the following changes: the presentation of group and individual works, and Exam will be through Google Forms, or another suitable digital platform.