

COCINA MACROBIÓTICA PRÁCTICA

PROGRAMA COMPLETO:

NIVEL PRINCIPIANTE – MEDIO – AVANZADO



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

695 309 809

(Horario de Atención Telefónica Lunes – Miércoles - Viernes de 10h a 14h)

www.escueladevida.es / info@escueladevida.es



¿QUIERES INTRODUCIRTE EN UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA?

¿YA LA CONOCES PERO NECESITAS MÁS IDEAS?

¿QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO Y FORMÁNDOTE?

VEN A APRENDER “CON LAS MANOS EN LA MASA” TODOS LOS
SECRETOS DE LA COCINA MACROBIÓTICA

DESCRIPCIÓN

CLASES DE COCINA TOTALMENTE PRÁCTICAS.

El alumno cocina directamente bajo la supervisión de la profesora.

Aprenderás a escoger los mejores ingredientes y a prepararlos y cocinarlos de la mejor forma para ti. Como sustituir alimentos procesados y “desnaturalizados” por opciones más saludables y respetuosas.

Estudiaremos la Práctica y los aspectos Teóricos de la Nutrición Macrobiótica, que nos ayudan a comprender todo lo que incluye el proceso de la Alimentación, y poder orientarla en función de nuestras necesidades y las de nuestra familia y entorno.

Grupos reducidos y ambiente familiar. Horarios de mañana y de tarde.

ESTRUCTURA DE LAS CLASES

- Los Participantes reciben la documentación tanto Teórica como de las Recetas Prácticas.
- De forma individual o por parejas, comenzamos a preparar y cocinar las recetas. Los alumnos participan en la preparación y elaboración de las mismas.
- Mientras los platos se terminan de cocinar, pasamos a la sesión teórica de los distintos temas a estudiar (de duración variable dependiendo de la sesión práctica anterior)
- Terminamos probando y disfrutando las recetas preparadas, resolviendo las posibles dudas de su preparación y recogiendo y ordenando la cocina entre todos!

PROFESORAS

África Poyatos

Profesora de Cocina y Cheff Macrobiótica por Escuela de Vida.

Almudena Garrido

Consultora Macrobiótica y Profesora de Cocina por Escuela de Vida.

María Gómez Casal – Directora de los programas de Cocina de Escuela de Vida

Consultora Macrobiótica y Profesora de Cocina por el Instituto Kushi (USA).

PRECIO

Curso Completo. Nivel Principiante - Medio - Avanzado

Al contado - 1 Pago de 960€ (en Efectivo)

Mensualidades - 6 mensualidades de 200€

Por Niveles

Al Contado - 360€ cada Nivel (en Efectivo)

Mensualidades - 2 Mensualidades de 200€ cada Nivel

** Sólo Válido para el Nivel Principiante **

Monográficos 50€/clase · (Con reserva de 20€/clase, con 1 semana de antelación)

Monográficos 60€/clase · (Sin Reserva)

iii Incluye la comida/cena de lo cocinado !!!

PROGRAMA

NIVEL PRINCIPIANTE – 8 Clases

8 clases Monográficas, el alumno podrá incorporarse en el momento que decida. Se puede realizar el Nivel completo o alguno de sus monográficos:

Clase 1: Introducción a la Cocina Saludable

Cómo Organizar y Estructurar una cocina Sana.

Cómo hacer la transición. Reorganizando tu cocina, Equipo, Utensilios

Clase 2: Cocina Energética. La Alquimia de la Cocina.

Energética de los distintos tipos de cocción y los distintos tipos de corte.

Clase 3: Los Cereales Integrales. Fuente de Energía y Salud.

Clase 4: Desayunos Energéticos y Meriendas Saludables

Clase 5: Legumbres y Proteínas Vegetales. Hay mundo más allá del Bistek

Clase 6: Verduras. Salsas y aderezos. Frescura y Vitaminas.

Clase 7: Postres Naturales. Endulzados no edulcorados

Clase 8: Remedios Caseros Fundamentales

NIVEL MEDIO - 8 Clases

En cada clase se elabora un menú completo.

(Desayuno, Sopa-Crema, Cereal, Legumbre-Proteína, Estofado, Verdura Fresca, Condimento, Postre)

Aspectos Teóricos:

- Organización y Planificación de Menús.
- Condimentos-Medicina para el día a día
- Fabricación Casera de Fermentos. Las Enzimas Prodigiosas
- Semillas y Frutos Secos. Grasas de Calidad.
- Las Algas Marinas. Estudio Nutricional de los Minerales
- Clasificación y Efecto de los alimentos Yin-Yang.
- Introducción a los 5 Elementos en la Nutrición
 - El uso de los sabores y condimentos.
 - Cocina de Otoño, Invierno, Primavera y Verano

NIVEL AVANZADO – 8 Clases

En cada clase se elabora un menú completo.

(Desayuno, Sopa-Crema, Cereal, Legumbre-Proteína, Estofado, Verdura Fresca, Postre)

Y Una Preparación Casera: Seitán, Tofu, Tempeth, Natto, Amasake, Mochi, Tekka

Aspectos Teóricos:

- Estudio específico de las Propiedades Nutricionales y Energéticas de: Cereales, Legumbres, Verduras, Algas, Semillas y Frutos Secos
- Virtudes curativas de alimento-Medicina: Kuzú, Miso, Tamari, Gomashio...
- Remedios caseros, externos e internos.

HORARIO

Mañana de 10h a 14h (incluye la comida) -- Tarde de 17h a 21h (incluye la cena)