

COCINA MACROBIÓTICA PRÁCTICA

NIVEL PRINCIPIANTE – CICLO DE 8 MONOGRÁFICOS



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?

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

DESCRIPCIÓN

Clases de cocina participativa. Para introducirte en una alimentación sana y equilibrada. 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. Grupos reducidos y ambiente familiar. Horarios de mañana y de tarde.

Estructurado en un ciclo continuo de 8 clases monográficas, de forma que el alumno podrá incorporarse en el momento que decida.

Se puede realizar el ciclo completo o alguno de sus monográficos:

Para los que quieran seguir Aprendiendo y Profundizando, existen dos Niveles más.

NIVEL MEDIO (8 Clases) y NIVEL AVANZADO (8 Clases). Pide Info detallada! 😊

ESTRUCTURA DE LAS CLASES

- Los Participantes reciben la documentación de la clase, tanto Teórica cómo de las Recetas Prácticas.
- 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

Se puede realizar el ciclo completo o alguno de sus monográficos:

Ciclo completo: 360€ · (Con reserva de 30€ a descontar)

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

Monográficos 60€/clase · (Sin Reserva)

HORARIO

Mañana de 10h a 14h (incluye degustación de los platos elaborados en clase)

Tarde de 17h a 21h (incluye degustación de los platos elaborados en clase)

PROGRAMA DETALLADO NIVEL PRINCIPIANTE

Clase 1: Introducción a la Cocina Saludable

- Cómo Organizar y Estructurar una cocina Sana
- El Menú Tipo. Pirámide Nutricional
- Alimentos Equilibrados. Alimentos a Evitar
- Lo que el cuerpo necesita y en que Proporción
- Utensilios apropiados

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

- Tipos de Cocción y su efecto
- Energética de los Tipos de corte

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

- Los Cereales integrales y sus cualidades.
- La mejor forma de cocinar los distintos cereales.
- Cereales para las distintas estaciones del año
- Nutrición: Estudio de los Hidratos de Carbono.
 - Necesidades y funciones.
 - Tipos de hidratos de carbono.
 - Efectos de los distintos tipos en nuestra energía y Salud

Clase 4: Desayunos Energéticos y Meriendas Saludables

- Desayunos energéticos para toda la familia
- Las cremas de cereales: propiedades y elaboración
- Desayunos Ligeros para todas las estaciones y necesidades
- Meriendas ricas y divertidas
- Nutrición: Entender el proceso de “Des – Ayunar”
 - La importancia del Orden en las comidas

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

- Conoce todas las Fuentes de proteína completa
- Cómo cocinar las legumbres para facilitar su digestión
- Descubriendo proteínas como: el tofu, el tempeh, el seitan...
- Nutrición: Estudio de los Aminoácidos: Proteínas
 - Necesidades y funciones
 - La proteína vegetal vs animal: ventajas-inconvenientes.

Clase 6: Verduras y Algas. Salsas y aderezos. Frescura y Minerales.

- Verduras y Frutas. Crudas o cocinadas?
- Características de algunas frutas y verduras, para poder elegir Cuales? Cómo? Y Cuando?
- Introducir las Algas en el día a día. Propiedades y usos más frecuentes
- Nutrición: Tipos y Fuentes de Vitaminas y Minerales
 - Necesidades y propiedades de cada una.
 - El Mito de la Leche y el Calcio
 - Cómo evitar su pérdida y mejorar su absorción.

Clase 7: Postres endulzados no edulcorados.

- Postres endulzados naturalmente
- La importancia del sabor dulce.
- Nutrición: El Efecto del Azúcar Refinado
 - Los mejores endulzantes

Clase 8: Remedios Caseros Fundamentales

- Síntomas comunes: Catarros y Resfriados, Fiebre, Dolor de Oídos, de Cabeza, Dolor de garganta, Tos, Sinusitis.
- Problemas digestivos: Diarrea, Estreñimiento
- Cistitis, Síndrome Pre-Menstrual, Eccemas y Problemas de Piel
- Insomnio, Ansiedad, Falta de Vitalidad, Cansancio
- Virtudes curativas del Kuzú, Miso, Tamari, Gomashio...