



COCINA NATURAL Y ECOLÓGICA

XERRADA: LA CUINA TERAPÈUTICA



Preu: 0.00€

Horari:: 19:30-20:30h

Data del curs:: 03/04/2018

Impartit per: Alf Mota

Lloc:

Ens basarem enâ€‹ la **cuina i en la medicina dels nostres ancestres**: integral, holística i assenyada per donar a conèixer els **bà sics de la cuina terapèutica per diverses patologies i com utilitzar els principals aliments medicina**, com les algues marines, riques en minerals, els fermentats vegetals que ens aporten els bacteris probiòtics, com el miso, el tamari, la ciruela medicinal umeboshi o el chucrut.

També donarem a conèixer els **condiments i espècies amb un ampli potencial i à's a la cuina terapèutica** com la curcuma, el gíngebre i la tekka o els bolets, com la xiitake i arrels com el kuzu. Veurem en quins casos són especialment recomanables aquest aliments i amb quines receptes es poden utilitzar.

Â Ens centrarem sobretot en lâ€™**importà ncia de fer cura de la nostre salut intestinal**, de com portar una dieta amb una baix index glucèmic, anti inflamatòria i alcalinitzant.

Combinarem la **saviesa terapèutica oriental amb la medicina natural de casa nostra**, així com coneixements sobre dietètica i nutrició.â€‹ â€‹ Exposarem els principis dâ€™una **alimentació i estil de vida saludables** que són els **pilars per a la prevenció i superació de la majoria de les malalties**.

Presentarem també el nouÂ **curs trimestral de Cuina Vegana Saludable**Â a laÂ **Cookiteca**Â que consta deÂ **5 tallers de cuina**Â amb ingredients naturals dirigits perÂ **I'Alf Mota**, cuiner i professor de cuina saludable i terapèutica.Â

Image not readable or empty
alf_mota.[3].jpg

Â

Imprescindible reservar plaça. Aforament 20 persones.Â



Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com

Correu electrònic:

info@cookiteca.com