

CURS CUINA MACROBIÒTICA

CURS COMPLET ALIMENTACIÓ MACROBIÒTICA



Preu: 425.00€

Horari:: 19:30-22:00h

Data del curs:: 26/09/2017

Impartit per: Silvia Mirabet

Lloc:

Â **RESERVA LES 10 SESSIONS DEL CURS D'ALIMENTACIÓ *MACROBIÒTICA: NATURAL I ENERGÈTICA**

Salut, equilibri i benestar per a totes les etapes de la vida

Cada sessió dura **2h 30 min** i acaba amb una **degustació de les receptes** realitzades a la classe, relacionades amb el tema que s'hagi tractat a nivell teòric.

PROGRAMA

SESSIÓ 1. CEREALS INTEGRALS

ComÂ bullir els cereals per obtenir més energia. Cocció perfecta.

- Arròs integral saltejat amb verdures
- Farcit de millÂ amb crosta de sà'ssam
- Hamburgueses de quinoa amb llavorsÂ
- Crema de civada i pastanaga

Â

SESSIÓ 2. VERDURES VERDESÂ I SOLANÁCIES

Quà'' ens aporten a nivell energè''tic. MitesÂ i veritats sobre les solanà cies i perquè'' és millor no abusar o prescindir d'elles en algunes à''poques de l'any.Â

-Wok de verdures cruixents amb amaniment de cúrcuma i Â con aliño de cúrcuma i farigola

-Sopa de carbassó amb wakame

-EndíviesÂ amb paté remolatxa

-Mongetes iÂ xirivia amb tofunesa

Â

SESSIÓ 3.Â ARRELS I TUBERCLES

Són la dolàsor natural que ens ofereix la terra i en poques ocasions ho tenim en compte. Ens ajudaran a substituir la ingesta de dolàsos poc saludables durant el dia. En aquesta classe es donen a conà''ixer com cuinar-los així com la millos hora del dia per ingerir-los.Â

-Crema de xirivia

-Estofat de naps i pastanaga amb salsa d'ametllesÂ

-Verdures dolces a la papillotaÂ

-Cintes de pastanaga amb fonoll

-Infussió de regalessia

Â

SESSIÓ 4. PROTEÀ''NA VEGETAL

A més de les proteà''nes vegetals que es vénen a establiments especialtzats, l'adequada combinació de lesÂ llegums amb els cereals integrals és la proteà''na perfecta.Â Â Â Â

-Estofat d'azukis amb kombu

-Cassoleta de lleties amb arròs

-Seitan con cebes caramel.litzades

-Formatge de tofu

-Broquetes de tempeh amb pesto de rucula

Â

SESSIÓ 5.Â OLIS I ÁCIDSÂ Â I ÁCIDS GRASSOS

Essencials per a la salut del sistema nerviós. Diferà''ncies, aportacions i mites dels diversos olis: monoinsaturats i poliinsaturats.

La seva utilització a la cuona i a nivell antiinflamatori.Â

-Mongetes tendres amb nous activades i formatge tofu

-Pa de pessic amb llavors de lli

-Tartar de sardines amb pa de civada

Â

SESSIÓ 6. DOLços SALUDABLES

Conèixer ingredients que permeten incorporar la dolçor indispensable a la teva vida i poder substituir d'aquesta forma aliments poc convenients com galetes, xocolata, melmelades...

Es realitzarà una degustació dels diferents edulcorants naturals i s'explicarà n les seves diferències i aportacions: suc concentrats, xarops, estevia, melassa, mel...

-Barretes cruixents de cereals

-Tatin de poma

-Cràpes de blat sarraí amb falsa Nutella y nata de coco

-Galetes veganes

-Nous cristalines

Â

SESSIÓ 7. GERMINATS I FERMENTS

Cultiu i aplicació dels germinats als pats de cada dia. Recomanacions.

Ferments: per a què serveixen i com consumir-los a diari, sense problemes.

-Amanida de germinats amb croquetes de tempeh -Fer pickles de forma casolana per consum habitual -Chucrut - 2 amaniments de miso diferents per verdures i amanides

Â

SESSIÓ 8. ALGUES MARINES

Molt importants perquè poden suplir i substituir minerals en un canvi alimentari. Algunes d'elles són tant completes que tenen tots els aminoàcids essencials que necessitem per l'organisme.

Explicarem què són els aminoàcids essencials així com d'on s'obtenen i les seves utilitats a l'organisme.

Realitzarem plats amb algues tant cuinades com crues. S'explicaran els diferents temps de cocció de les més conegudes, aplicacions, utilitats i les seves propietats.

-Spaghetti de mar en 2 textures amb kimpira de pastanaga

-Duet de spaghetti, marí i Â terrestre

-Xampinyons farcits de tartar de algues

-Amaniment d'alga dulce

-Tempura d'algues cruixent

Â

SESSIÓ 9. VITAMINESÂ I MINERALS

Fonamentals a la nostra dieta dià ria. Coneix els aliments que en contenen i com cuinar-los correctament per no destruir-los.Â

La seva ingesta ésÂ indispensable per a tots però sobretot per qui vulgui fer un canvi alimentari.Â

Com incloure'ls a la nostra vida dià ria sense suplementes ni mitjanàšants aliments que puguin comportar altre tipus de problemes a l'organisme.Â

-Brou remineralitzant

-Bròquil amb oli i llavors de sà`samÂ

-Batut verd detox amb germinatsÂ

-Llet d'ametlles casolanaÂ

-TrufesÂ amb fruits secs

Â

SESIÓN 10. MENÚ MACROBIÓTIC COMPLET

Aplicació prà ctica dels conceptes explicats en les classes anteriors en un menú de migdia equilibrat.

-Humus amb xips de cigrons cruixents

-Carbassa brasejada

-Saltejat de kale amb ordi

-Endívies amb tà rtar d'enciam de mar i pickles

HORARIS

Tots els dimarts de 19:30 a 22:00h a Cookiteca Santaló, a partir del 2 de maig de 2017

PREUS

Classes soltes: 48â,-

Curs complet: 425â,-Â Â Â Â;10% de descuento para reservas antes del 31 de agosto!



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