

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA NATURAL Y ECOLÓGICA

### CHARLA: LA COCINA TERAPÉUTICA



**Precio:** 0.00€

**Horario:** 19:30-20:30h

**Fecha del curso:** 03/04/2018

**Impartido por:** Alf Mota

**Lugar:**

Nos basaremos en la **cocina y en la medicina de nuestros ancestros**: integral, holística y sensata para **dar a conocer los básicos de la cocina terapéutica para diversas patologías y cómo utilizar los principales alimentos medicina**, como las algas marinas, ricas en minerales, los fermentados vegetales que nos aportan las bacterias probióticas, como el miso, el tamari, la ciruela medicinal umeboshi o el chucrut.

También daremos a conocer los **condimentos y especias con un amplio potencial y uso en la cocina terapéutica** como la curcuma, el jengibre y la tekka o las setas, como la shiitake y raíces como el kuzu. Veremos en qué casos son especialmente recomendables estos alimentos y con qué recetas se pueden utilizar.

Nos centraremos sobre todo en el **importancia de hacer cuidado de nuestra salud intestinal**, de cómo llevar una dieta con un bajo índice glucémico, anti inflamatoria y alcalinizante.

Combinaremos la **sabiduría terapéutica oriental con la medicina natural de nuestro país**, así como conocimientos sobre dietética y nutrición. Expondremos los **principios de una alimentación y estilo de vida saludables** que son los **pilares para la prevención y superación de la mayoría de las enfermedades**.

Presentaremos también el [nuevo curso trimestral de Cocina Vegana Saludable](#) en Cookiteca que consta de **5 talleres de cocina** con ingredientes naturales dirigidos por **Alf Mota**, cocinero y profesor de cocina saludable y terapéutica.

Image not readable or empty  
alf\_mota.[3].jpg

**Alf Mota:** Cocinero y profesor de cocina, chef terapéutico personal, organizador de caterings ecológicos. Distinguido por la Unión Vegetariana Española como chef vegetariano. Miembro del equipo Eco Chef España. Formado en macrobiótica, en nutrición y dietética, en cocina aplicada a la dietoterapia, en agroecología y en

*comunicación.*



**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...:** Cualquier ubicación

[www.cookiteca.com](http://www.cookiteca.com)

E-mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)