

cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

CURSO COCINA MACROBIÓTICA

CURSO COMPLETO ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA



Precio: 425.00€

Horario: 19:30-22:00h

Fecha del curso: 26/09/2017

Impartido por: Silvia Mirabet

Lugar:

RESERVA LAS 10 SESIONES DEL CURSO DE ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA: NATURAL Y ENERGÉTICA

Salud, equilibrio y bienestar para todas las etapas de la vida

En cada sesión hay una parte de teoría y una parte práctica de cocina a cargo de **Silvia Mirabet**.

Cada sesión dura **2h 30min** y acaba con una **degustación de las recetas realizadas en la clase, relacionadas con el tema que se haya tratado a nivel teórico.**

PROGRAMA:

SESIÓN 1. CEREALES INTEGRALES 26 de septiembre

Cómo hervir los cereales para obtener más energía. Cocción perfecta. - Arroz integral salteado con verduras - Relleno de

mijo con costra de sésamo - Hamburguesas de quinoa con semillas - Crema de avena y zanahoria

SESIÓN 2. VERDURAS VERDES Y SOLANACEAS

3 de octubre

Qué nos aportan a nivel energético. -Wok de verduras crujientes con aliño de cúrcuma y tomillo -Sopa de calabacín con wakame -Endivias con paté de remolacha -Judías y chirivía con tofunesa

SESIÓN 3. RAÍCES Y TUBÉRCULOS 10 de octubre

Son el dulzor natural que nos ofrece la tierra. Cómo cocinarlos -Crema de chirivía -Estofado de nabos y zanahoria con salsa de almendras - Verduras dulces al papillote “Cintas de zanahoria con hinojo -Infusión de regaliz

SESIÓN 4. PROTEINA VEGETAL 17 de octubre

La adecuada combinación de legumbres con cereales integrales , es la proteína perfecta. -Estofado de azukis con kombu -Cazuelita de lentejas y arroz -Seitán con cebollas caramelizadas -Queso de tofu -Brocheta de tempeh con hinojo

SESIÓN 5. ACEITES Y ACIDOS GRASOS 24 de octubre

Esenciales para la salud del sistema nervioso. Diferencias, aportes y mitos de los aceites: mono saturados y poliinsaturados. Utilización en cocina y a nivel antiinflamatorio -Judías verdes con nueces activadas y queso tofu -Pa de pèssicà con semillas de lino -Tartar de sardinas con pan de centeno

SESIÓN 6. DULCES SALUDABLES 31 de octubre

Cómo sustituir alimentos dulces no convenientes, como galletas, chocolate, mermeladas! Degustación de edulcorantes naturales, diferencias y aportes: jugos concentrados, siropes, stevia, melazas, miel.... -Barritas de cereales -Tatin de manzana -Crepes de trigo sarraceno con falsa Nutella y nata de coco -Galletas veganas “ Nueces cristalinas

SESIÓN 7. GERMINADOS Y FERMENTOS 7 de noviembre

Cultivo y aplicación de los germinados . Fermentos: para qué sirven y cómo consumirlos a diario. -Ensalada de germinados con croquetas de tempeh -Hacer pickles de forma casera para consumo habitual -Chucrut -2 aliños de miso para verduras y ensaladas

SESIÓN 8. ALGAS MARINAS 14 de noviembre

Muy completas ya que tienen todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para el organismo.

Spaghetti de mar en 2 texturas con kimpira de zanahoria - Dúo de spaghetti, marino y terrestre -Champiñones rellenos

de tartar de algas - Condimento de alga dulce -Tempura de algas crujiente

SESIÓN 9. VITAMINAS y MINERALES 21 de noviembre

Cómo incluirlos en nuestra vida diaria sin pastillas ni mediante alimentos que puedan acarrear otro tipo de problemas al organismo. -Caldo remineralizante -Brócoli con aceite y semillas de sésamo -Batido verde detox

con germinados "Buñuelos de kale con harina de garbanzos -Leche de almendras casera -Trufas con frutos secos

SESIÓN 10. MENÚ MACROBIOTICO COMPLETO 28 de noviembre

Aplicación práctica de los conceptos explicados en las clases anteriores en un menú de mediodía equilibrado.

Humus con chips de garbanzos crujientes/ Calabaza braseada / Salteado de kale con cebada / Endivias con tartar de lechuga de mar y pickles

HORARIOS

Todos los martes de 19:30 a 22:00h en Cookiteca Santaló, a partir del 26 de septiembre de 2017

PRECIOS

Clases sueltas: 48€

Curso completo: 425€ ¡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...: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com

E-mail:

info@cookiteca.com