

CURSO DE COCINA

COME BIEN PARA VIVIR GENIAL

*Cómo elegir los alimentos, estilos de cocción y menús adecuados
para tu condición actual.*

¿Por qué este curso?

¿Estás hart@ de probar recetas por Internet que luego no te salen en casa?

¿Quieres alimentarte de forma saludable pero andas perdid@ en la marea de tendencias alimentarias y no sabes qué escoger?

¿Quieres hacer un cambio en tu vida, sentirte con más energía, vital, feliz y superar tus enfermedades que te impiden hacer lo que a ti más te gusta?

ESMACA ha creado una formación entonces a tu medida, el curso de **COME BIEN PARA VIVIR GENIAL**.

¿Qué aprenderás en este curso?

Durante el año aprenderás a conocer cuáles son tus necesidades a nivel de alimentación, no solamente nutricionales sino también de texturas, sabores, sentimientos que te produce comer ciertos alimentos, etc.

Queremos que empieces a escuchar a tu cuerpo para darle lo que realmente necesita, por encima de todas las informaciones nutricionales que puedas escuchar.

Durante el curso verás cómo utilizar ingredientes que es probable que no tengas ni en la cocina: cereales integrales, endulzantes naturales, harinas de diferentes granos, algas, etc. Todo ello para que te puedas familiarizar con la alimentación REAL.

Estudiaremos el efecto de los alimentos y los estilos de cocción para que puedas escoger los mejores para ti en cada momento. Durante el año iremos fluyendo entre las diferentes estaciones para conocer mejor cómo alimentarse en cada época del año. Y algo que nos encanta explicar y que habrás oído hablar y quizá no entiendas.



Aplicaremos la teoría del yin y el yang y las 5 transformaciones a la alimentación, buscando cómo podemos alimentarnos de forma equilibrada.

No es necesario ningún conocimiento previo, ni de cocina ni de filosofía oriental. Solamente tener ganas de aprender y divertirse en la cocina!!

Si te interesa la cocina de forma profesional, este curso te ayudará a conocer la manipulación de ingredientes y procesos de cocción que luego se utilizan en restaurantes vegetarianos, veganos y macrobióticos.

Esta formación equivale al NIVEL 1 de Macrobiótica.

Al finalizar este curso tendrás un certificado oficial de la Escuela como Experto/a en Cocina Macrobiótica

ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso consta de 10 seminarios.

Si no tienes ni idea de macrobiótica ni de cocina sana y quieres ponerte al día, empieza por aquí. Aprenderás a estructurar un menú para el día a día, fluirás mucho mejor y entenderás por qué comemos de esta manera.

Aprende desde el principio cómo cortar las verduras según la macrobiótica, como organizar tu despensa, como organizarte tu mism@ para cocinar, vamos, que es lo necesario para empezar.

Una vez asimilados los principios básicos, vamos a “lo bueno”, a aprender del yin y el yang, a diagnosticarte cómo eres y cómo estas para ajustar la dieta, a experimentar en cada comida del curso para entender qué es lo que necesitas... en fin, toda una experiencia compartida con el resto del grupo que te permitirá también entender las necesidades de otras personas.

La formación se realiza durante **un fin de semana al mes**, sábado y domingo de 10 a 18h.



En nuestra formación, un 80% de las horas lectivas son prácticas de cocina, diferenciadas en dos partes:

- **Seminarios** donde el profesor dará un **showcooking**. Si ves cómo hacer la receta, te quedará más fácilmente grabada en tu mente. También participarás.
- **Seminarios donde cocinas tú al 100%**. Prepararás las recetas propuestas junto a un@ compañer@. Los profesores te asistiremos y te ayudaremos para que seas el master de tu cocina.
- **Clases teóricas** donde recibirás toda la información necesaria para entender esta filosofía.

La parte teórica incluye una amplia información acerca del yin y el yang en los alimentos, las cinco transformaciones en macrobiótica, diagnóstico facial, casos prácticos de aplicación terapéutica... (*Ver temario completo en el apartado PROGRAMA*).

Toda la alimentación que realizaremos en la escuela será sin alimentos de origen animal. Pese a que no somos veganos creemos que no es necesario utilizar estos alimentos para estar saludable. Para los que sí tomen alimentos de este tipo les daremos pautas de cómo utilizarlos.



Programa

COME BIEN PARA VIVIR GENIAL

EDICIÓN 2019-2020

EDICION FINES DE SEMANA:

10 fines de semana, asistiendo un fin de semana al mes.

Horario: de 10 a 18h (Con descanso para comer, COMIDA INCLUIDA).

Inicio: octubre 2019

Fin: julio 2020

Fechas: ver en cada seminario

Duración total en horas: 160 horas.

SEMINARIO 1 – SHOWCOOKING Y TEORÍA
Fecha: 26 y 27 octubre
Cocina: <ul style="list-style-type: none">▪ Primeros pasos con la macrobiótica.▪ Desayunos energéticos.
Teoría: <p>Introducción a la macrobiótica. Ingredientes básicos en la dieta: cereales integrales, verduras, legumbres. Estudio nutricional y macrobiótico de estos alimentos. Alimentación básica en la cocina.</p>



SEMINARIO 2 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 23 y 24 noviembre

Cocina:

- Estilos de corte.
- Menús macrobióticos estándar.
- Cocina de otoño para tus sistemas digestivo e inmunitario.

Teoría:

Bioquímica: glúcidos, lípidos, proteínas. Vitaminas, minerales, enzimas. El mito de los lácteos. El lado amargo del azúcar. ¿Proteína animal o vegetal? Montaje de una cocina saludable.

SEMINARIO 3 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 14 y 15 diciembre

Cocina:

- Cocina para invierno. Nutriendo tu energía interna. Refuerza tu sistema nervioso. Conecta con tu esencia.
- Cocina festiva. Selección de aperitivos, principales y postres saludables.

Teoría:

Estudio del yin y yang: Génesis del universo, conceptos generales, aplicación en los alimentos, aplicación en los estilos de cocción. Ejercicios prácticos, evaluación personal según el yin o yang.

SEMINARIO 4 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 18 y 19 enero

Cocina:

- Ajustes dietéticos según el yin y el yang. Cocina para hombre y mujer, según la edad, lugar de residencia y estilo de vida.
- Cocina infantil.
- Alimentación para deportistas.

Teoría:

Estudio del camino desde la lactancia hasta la adolescencia a través de la alimentación. Ajustes dietéticos según el yin y el yang según la edad, sexo, lugar de residencia y estilo de vida.



SEMINARIO 5 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 15 y 16 febrero

Cocina:

- Preparación menú yang.
- Preparación menú yin.
- Cocina con algas. Uso de proteínas vegetales.

Teoría:

Estudio de las cinco transformaciones: Principios básicos, características, emociones relacionadas entre ellas.

Estudio avanzado de yin y yang, casos prácticos teóricos y personales con diagnóstico patológico desde éste paradigma.

SEMINARIO 6 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 29 febrero -1 marzo

Cocina:

- Cocina de primavera. Preparación de pickles. Depura tu cuerpo y crea apertura. Aumenta tu dirección en la vida.
- Horneados: Lasaña, coca, bizcochos, etc. Endulzantes, espesantes: cómo trabajar con ellos. Harinas y fermentos: opciones más saludables, con y sin gluten. Paella macrobiótica y vegana.

Teoría:

Diagnóstico facial. Ejercicios prácticos entre los alumnos.

SEMINARIO 7 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 25 y 26 abril

Cocina:

- Cocina gastronómica. Experimenta el placer de los sentidos. Aprende a cocinar para otros que desconocen la macrobiótica.
- Planificación de menús: Cocina 15 platos en 2h

Teoría:

Estudio avanzado de las 5 transformaciones: Ciclo de control y nutrición, relaciones normales y anormales.



SEMINARIO 8 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 9 y 10 mayo

Cocina:

- Cocina medicinal. Primeros pasos en el aprendizaje de la cocina terapéutica. Aprende y crea menús específicos para personas con problemas de salud.

Teoría:

Introducción a la alimentación macrobiótica medicinal: cocina para patologías comunes, enfermos graves, relación con el yin y el yang y las 5 transformaciones.

SEMINARIO 9 – PRÁCTICA Y TEORÍA

Fecha: 20 y 21 junio

Cocina:

- Cocina de verano. Cómo alimentarse sin pasar calor ni desmineralizarse.
- Elaboración de productos macrobióticos caseros: Miso, tempeh, seitán, tofu, amasake.

Teoría:

Diagnóstico y casos patológicos desde el yin y el yang y las cinco transformaciones combinadas.

SEMINARIO 10 – EVALUACIONES

Fecha: 4 y 5 julio

A realizar:

- Elaboración de menús a partir de los ingredientes proporcionados con la asistencia del profesor.
- Presentación individual pública de una receta con feedback de compañeros y profesores.
- Examen teórico. Evaluaciones personalizadas sobre el curso.