

Estos cursos constarán de **7 seminarios**, que se realizarán durante **7 domingos**, uno al mes.

Un total de 9 horas cada fin de semana, que incluirán:

- **Formación teórica**
- **Prácticas de cocina**
- **Degustación de todos los platos que se realicen**
- **El material del curso (apuntes y recetas)**



El objetivo de estos cursos es dar a conocer otra forma de alimentarse y pautas para cocinar los distintos alimentos, los tradicionales, y otros no tan usados en nuestra cultura occidental, pero que forman parte de la cocina tradicional oriental como, el miso, la salsa de soja, el tofu, ume boshi, las diferentes algas, etc., utilizados desde la antigüedad por sus propiedades medicinales.

Por supuesto, alimentos integrales, biológicos, y estacionales, libres de aditivos y procesos químicos que tan nocivos resultan para nuestra salud y para la salud del planeta a corto-medio plazo.

Os mostraremos como combinar todos estos alimentos, ampliando así el abanico de posibilidades de preparar platos deliciosos y saludables. Recetas que nos proporcionan energía y bienestar.

Proponemos un regreso a la cocina natural para descubrir nuevos y viejos sabores a través de una nueva manera de cocinar que integra la mente el cuerpo y las emociones.

¡Buen provecho!

Profesoras

Imparten el curso profesoras oficiales de la Escuela de **MONTSE BRADFORD**:

MARTA FRANCISCO BARCENAS

Titulada en Nutrición Ecológica y Acupuntura bioenergética. Profesora y consulta personalizada de Cocina y Alimentación energética y macrobiótica.

ANA BELTRAN MUÑOZ

Técnico superior en Dietética y Nutrición aplicada, Consultora y Coach en Nutrición ecológica y Profesora de Cocina vegetariana y energética.

Todos estos cursos se imprten en distintas localidades y centros de Euskal herria, como el Espacio **ARBAT** y **La Cocina del Muelle 3** en Bilbao, y la **ESCUELA DE COCINA 220º**, en Vitoria.



También nos puedes encontrar en internet, en **Naturenter.com**, tu mercado ecológico online **naturenter**

Información y reservas

Para recibir información más detallada sobre el Curso diríjense a:



Escuela de Cocina Natural y Energética
Sukaldaritza Natural eta Energetikoaren Eskola

Ana Beltrán **Marta Francisco**

Tels **616 203 407** Tel. **626 756 062**

94 433 68 15 martaermua@hotmail.com

anabeltranbilbo@gmail.com

Para mas informacion no dejes de visitar nuestro blog:
www.sukaldikas.wordpress.com



Cocina Natural y energética

Sukaldaritza naturala eta Energetikoa

Cursos de Iniciación y Monográficos

Hastapen-ikastaroak eta Monografikoak

Bilbao Vitoria 2014-15



Escuela de Cocina Natural y Energética
Sukaldaritza Natural eta Energetokoaren Eskola
www.sukaldikas.wordpress.com

Sukaldaritza naturala eta Energetikoa

Cocina Natural y energética

Cursos de Iniciación y Monográficos

Bilbao, Vitoria 2014-15 Sukaldikikas



Curso de iniciación

Seminario 1

- Alimentación moderna / Alimentación natural.
- Anatomía alimentaria. Nuestro cuerpo y sus necesidades nutricionales y energéticas.
- Breves pautas para comenzar la transición a una alimentación más natural.
- Gráficas generales de la energía de los alimentos.
- Las ruedas energéticas. Extrema y moderada.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 2

- Cereales integrales: Fuente de energía.
- Los desayunos más energéticos. Diferentes opciones.
- Los lácteos: ¿Imprescindibles?. Alternativas.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 3

- Etapas de la digestión.
- La fibra: Intestinos sanos. Prevención de gases y estreñimiento.
- Las mejores combinaciones de los alimentos. Trofología.
- Alimentos fermentados: Salsa de soja, misos, pickles caseros.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 4

- Proteínas animales, versus, proteínas vegetales.
- Las grasas: Su procedencia y su relación con nuestra salud.
- Organización en la cocina.

- Los diferentes estilos de preparación de los alimentos y sus efectos en nuestro organismo.
- Estilos de cortado de los alimentos.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 5

- 2ª fase de la transición alimentaria.
- Energía de los alimentos. Gráficas detalladas de todos los alimentos según su energía.
- El arte de los aliños.
- Bocadillos.
- Diferentes fuentes de calor en la cocina y sus efectos energéticos en la comida.
- El agua. Su importancia en la alimentación.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 6

- Algas las verduras del mar. Fuente de minerales. Beneficios y utilización en la cocina diaria.
- El azúcar. "Oscuro objeto de deseo"
- Los postres más saludables.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Seminario 7

- Necesidades nutricionales y energéticas de cada persona. Pautas para realizar un menú semanal equilibrado.
- Cocina rápida y sana para gente con prisa. El plato combinado.
- Los 7 niveles de la alimentación.
- El poder de la masticación.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

Cursos monográficos

COCINA MEDICINAL

- Enfermedades de ajuste. Que son y su concepción energética.
- Diferentes desajustes físicos y sus remedios.
- Elaboración de compresas, cataplasmas, bebidas medicinales...etc.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.

ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES

- La relación de los alimentos con las distintas emociones y órganos del cuerpo.
- Como te sientes y que necesitas. Encontrando equilibrio y salud emocional.
- Prácticas de cocina.
- Elaboración de un menú completo.

ALIMENTACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE

- La alimentación infantil, en sus diferentes etapas desde el embarazo y sus necesidades.
- Factores a tener en cuenta en la alimentación de una niña, o adolescente (horarios, naturaleza del niño, ambiente familiar, estilos de cocción...)
- Prácticas de cocina
- Elaboración de un menú completo.

ALIMENTACIÓN Y COCINA PARA EL HOMBRE Y LA MUJER EN LAS DISTINTAS ETAPAS ENERGÉTICAS DE LA VIDA

- Lo que debilita y lo que refuerza las energías femenina y masculina.
- Ciclos de la mujer (menstruación, embarazo, lactancia, menopausia...)
- Nacimiento, niñez, madurez y vejez.
- Prácticas de cocina.
- Elaboración de un menú completo.

INFLUENCIA DE LA ENERGÍA UNIVERSAL EN NUESTRAS VIDAS

- Formación y orden del Universo.
- Aspectos energéticos del Yin y el Yang.
- Espirales energéticas.
- Prácticas de cocina.
- Elaboración de un menú completo.