

# *Curso de Iniciación a la Cocina Macrobiótica y Vegana. Nivel 1 (Usuari@s)*

**-2017 -2018.- Bilbao – Vitoria**



Escuela de Cocina Natural y Energética  
Sukaldaritza Natural eta Energetikoaren Eskola

## ***NIVEL 1 (Usuari@s):***

***Este curso está pensado para ofrecer a las personas que lo realicen, una base sólida sobre cocina y alimentación, con la comprensión profunda de los efectos de la alimentación en nuestra salud, y las técnicas culinarias necesarias para que puedan llevar una buena alimentación en el día a día de una forma, sencilla , nutritiva y eficaz.***

***Este curso constara de 7 seminarios:***

**-SEMINARIO 1:**

BILBAO -sábado 21 Octubre 2017 - La Cocina de Muelle3- Bilbao

VITORIA -Lunes 16, 23 y 30 de Octubre -Mamia- Vitoria-Gasteiz

**PROGRAMA:**

- 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.
  - Graficas generales de la energía de los alimentos.
  - Las ruedas energéticas. Extrema y moderada.
  - Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- .....

**-SEMINARIO 2:**

BILBAO -Sábado 25 Noviembre 2017-la Cocina del Muelle 3- Bilbao

VITORIA -Lunes 6,13 y 20 de Noviembre-Mamia- Vitoria-Gasteiz

**PROGRAMA:**

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

**-SEMINARIO 3:**

BILBAO -Sábado 9 Diciembre 2017- la Cocina del Muelle 3- Bilbao

VITORIA -lunes 27 de Noviembre y 11 y 18 de Diciembre 2017) -Mamia- Vitoria-Gasteiz

**PROGRAMA:**

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

.....

#### -SEMINARIO 4:

BILBAO -Sábado 27 Enero 2018- la Cocina del Muelle 3- Bilbao

VITORIA -Lunes 8, 15 y 22 de enero de 2018 -Mamia- Vitoria-Gasteiz

#### PROGRAMA:

- 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:

BILBAO -Sábado 10 Febrero 2018, en la Cocina del Muelle 3- Bilbao

VITORIA -Lunes 29 de enero y 5 y 12 de febrero 2018 -Mamia- Vitoria-Gasteiz

#### PROGRAMA:

- -2ª fase de la transición alimentaria.
  - -Energía de los alimentos. Graficas 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:

BILBAO -Sábado 24 Marzo- 201 -en la Cocina del Muelle 3- Bilbao

VITORIA -Lunes 19 y 26 de febrero y 5 de marzo 2018 -Mamia- Vitoria-Gasteiz

**PROGRAMA:**

- -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:**

BILBAO-Sábado 21 de Abril 2017- en la Cocina del Muelle 3

VITORIA-Lunes 19 y 26 de marzo y 9 de abril 2018 -Mamia- Vitoria-Gasteiz

**PROGRAMA:**

- *-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.*

.....

**-Horarios en Bilbao:**

-Se realizará un seminario al mes en sábado.

- Comenzaremos con una clase teórica de 10:00 a las 11:30h

- Prácticas de Cocina (11:30h- 14:00h.)

- Después tendrán lugar la comida, con un buffet de los platos cocinados. Recogeremos un poco y habrá un tiempo de descanso hasta las 16: 30h.

- Después tendremos otra clase teórica, y un espacio para comentar los platos realizados, así como las dudas y preguntas de las/os asistentes. (16:30h- 18:00h.)

-Despedida hasta el siguiente encuentro.

.....

## Horarios en Vitoria-Gasteiz:

- Cada seminario se impartirá a lo largo de tres h.
- El primer Lunes de cada mes se impartirá la clase teórica de los contenidos descritos en el programa teórico arriba detallado.
- Y los otros dos del mes se llevarán a cabo las clases prácticas de cocina en las que desarrollaremos un menú completo que repartiremos para poder degustar en casa. Por lo que es necesario traer tapers o botes para poder llevar la comida.

## -Material necesario:

- Cuchillo cebollero o similar y un delantal, podéis traer algún recipiente para llevaos comida en caso de que sobre.

## -Precio y formas de pago:

- El precio total del curso serán 675 €.

- El pago se realizará de la siguiente forma:

- Para la reserva de plaza se abonarán 50 €, en la cuenta:

**Nº 3035 0080 910801164569 Caja Laboral**

(Los 50€ de la reserva de plaza, ya forman parte del precio total).

- El curso se abonará en 2 pagos:

- El primero se realizará el primer día de clase y se abonaran los 4 primeros seminarios, 350 €.

- El segundo pago se realizará el día del 4º Seminario, serán 325€, que cubrirán los 3 últimos seminarios.

- Si se realiza un **único pago**, tendrá un **DESCUENTO** en el precio y quedara en **650 €** . (50€ de inscripción en el banco, y 600€ el 1º día de clase, o por transferencia bancaria).

- También existe la opción de realizar seminarios sueltos. En este caso el precio por seminario será de 100€.

## **\*Las personas que realicen el curso completo recibirán un bonito y practico regalo de Sukaldikas.**

- La reserva de plaza (50€), únicamente se devolverá, si se echan atrás una semana antes del inicio del curso.

**\*En caso de inscripción, se ruega confirmación telefónica o por correo electrónico, para llevar el control de las plazas disponibles. Eskerrik asko.**

## **INFO Y RESERVAS**

**-Marta 626756062 –martaermua@hotmail.com**

**-Ana 616203407 – 944336815- anabeltranbilbo@hotmail.com**

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

\*\*\*\*\*

.....

## **CURSOS MONOGRAFICOS ESPECIALES**

**Además de este clásico anual de COCINA MEDICINAL, contaremos con otros cursos de los que os enviaremos detalles más adelante.**

**Uno será con MONTSE BRADFORD, otro con PATRICIA RESTREPO, y además os mandaremos información de diferentes TALLERES DE COCINA MONOGRAFICOS, que realizaremos a lo largo de todo el curso.**

**¡Estate atenta a la información para conseguir plaza!!**

**- COCINA MEDICINAL : sábado 25 de Mayo del 2018-**  
**en La Cocina del Muelle 3.**

### **PROGRAMA:**

- 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.

*\*En este monográfico puede participar cualquier persona con interés en los contenidos del mismo.*

*\* Su realización es necesaria para la obtención del Diploma de CHEF MACROBIOTICO.*

\*Daremos información mas detallada mas adelante.

---

### \* Localización de los diferentes lugares donde impartimos cursos:

- **CURSO LOS SABADOS EN BILBO:** Se realizaran en **La Cocina del Muelle 3**, C/ Muelle de La Merced, 3, 3ª planta-48003 - Bilbao. Junto a BilboRock.
- **CURSOS ENTRE SEMANA EN BILBAO:** Curso Temático Gourmet, de Cocina Energética y Vegana, los miércoles a la tarde en Espacio multiusos ARBAT, C/ Ribera de Botica Vieja, 21. Bilbao. (Metro: Deusto, tranvía: Abandoibarra)
- **CURSO ENTRE SEMANA EN GASTEIZ:** Se realizaran en el Panaderia artesanal y ecológica MAMIA , en la c/. Para más información llamar al tlfn.: 626756062