

Cocina Energética y Natural BÁSICA



La cocina energética es en esencia una cocina natural, los ingredientes que utiliza son alimentos "como los ofrece la naturaleza": cereales integrales, algas marinas, legumbres y proteínas vegetales, verduras y frutas ecológicas y de la estación son la base de la dieta.

Vamos a aprender a usar todos los alimentos con el criterio y el sentido común que da la cocina tradicional practicada por cientos de años en las civilizaciones más prósperas.

Bajo este enfoque no se consideran únicamente los nutrientes del alimento, sino también su energía. La comida se convierte así en una importante herramienta para el bienestar físico, mental, y la recuperación de la salud.

Contenidos

- ¿Qué es la cocina energética?
- La energía de los alimentos
- Propuesta de una dieta para la salud
- Elaboración de menús equilibrados.
- Análisis de la dieta moderna y sus efectos.

Organización

El curso consta de una clase que se imparte en sábado o domingo. La clase incluye teoría, práctica, y una comida con ingredientes ecológicos y de primera calidad. El horario es desde las 9:30 hasta las 16:00h.

El menú consta de una crema o sopa de entrante, un plato principal con cereales, verduras cocinadas con distintos estilos de cocción, incluidas las algas, un plato rico en proteínas vegetales (legumbres, tofu, tempeh, seitán o fu), y un postre con endulzantes naturales (sin azúcar). Para terminar un té digestivo. A media mañana un tentempié.

Fechas

En este curso trabajaremos los conceptos básicos de la cocina energética, por eso lo impartimos periódicamente, para que una vez que lo hayas cursado y si es tu deseo seguir aprendiendo puedas incorporarte al curso de cocina energética estacional.

Inscripción

Las personas interesadas pónganse en contacto con
Mati: 954188197 / 651369713
info.lacrisalida@gmail.com,

