

Cocina Energética y Natural ESTACIONAL



Ahora que ya has aprendido las bases de una alimentación saludable así como el manejo principal de la energía de los alimentos en nuestro curso básico estamos seguros de que tu curiosidad ha despertado y te gustaría saber más y más sobre este delicioso arte.

Por eso te proponemos un curso de 11 clases en las que iremos abordando diferentes aspectos y técnicas para que poco a poco te vayas convirtiendo en un cocinero energético experimentado.

Organización

Este curso se compone de 11 clases que se imparten en sábado o domingo una vez por mes. En el horario desde las 9:30h hasta las 16:00h.

Cada clase incluye teoría, práctica, y una comida completa con ingredientes ecológicos. El objetivo del curso es obtener una comprensión nutricional general y saber manejar la energía de los alimentos para adaptarla a las estaciones del año.

Menús equilibrados

En cada clase elaboraremos un tentempié a media mañana para degustar y una comida completa. Cada comida consta de:

- Una sopa o crema.
- Un plato combinado con las proporciones equilibradas de:
 - Un cereal: arroz, mijo, avena, pasta, quinoa...
 - Una legumbre o proteína vegetal como tofu, tempeh, seitán...
 - Verduras preparadas según los distintos estilos de cocción.
 - Condimentos variados.
- Algún preparado de algas.
- Aliños, salsas o mayonesas diferentes.
- Un postre con endulzantes naturales (sin azúcar).

CURSO de Cocina energética y natural básica.

En este curso previo se imparten los conocimientos de cocina básica que es necesario haber adquirido en un primer lugar antes de continuar aprendiendo la cocina estacional.

Inscripción

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



Continúa en la página siguiente...

Clases y contenidos de la cocina estacional:

1. Cocina de verano tardío.

- Cocina de Verano tardío: centrandlo y estabilizando el cuerpo.
- La energía Tierra, cuidado del estómago, el bazo y páncreas, y sus emociones.
- La energía estable ¿dónde hay glucosa de buena calidad?
- Cómo realizar el cambio a una alimentación natural.

2. Verduras de tierra. El dulce natural .

- La energía de los estilos de cocción.
- Verduras y frutas, clasificación y características.
- Métodos de corte.
- Organización de una cocina saludable.

3. Cocina de otoño.

- Cocina de Otoño: reforzando y remineralizando el cuerpo.
- La energía Metal, cuidado de los pulmones y el intestino grueso, y sus emociones.
- Los cereales integrales, características y cómo cocinarlos.
- El desayuno, comenzando el día con energía de vida.

4. Las proteínas de calidad.

- Los lácteos, un mito de la alimentación moderna.
- Los minerales, función y fuentes saludables.
- Mantener el nivel de calcio.
- Proteínas vegetales y animales: ventajas e inconvenientes.

5. Cocina de invierno.

- Cocina de Invierno. nutriendo y calentando el cuerpo.
- La energía Agua, cuidado de los riñones, vejiga y aparato reproductor y sus emociones.
- Cocina con algas, los tesoros del mar.
- Cómo elaborar conservas caseras.

6. Las grasas.

- Las grasas, características, tipos y función.
- Necesidades de lípidos.
- ¿Dónde están las grasas de buena calidad?
- Aceites, margarinas, frutos secos y semillas.
- El colesterol, pautas para regularlo.

7. Cocina de primavera.

- Cocina de Primavera: activando y depurando el cuerpo.
- La energía Árbol, cuidado del hígado y la vesícula, y sus emociones.
- Las vitaminas, tipos, características y función.
- Fuentes de vitaminas de buena calidad.
- Los germinados y sus beneficios.
- Elaboración casera de germinados.
- Cocina rápida y equilibrada para cuando hay prisa.

8. El peso natural.

- Los problemas de peso.
- Recomendaciones para perder peso.
- Sugerencias para mantener el peso ideal.
- ¿De dónde vienen los antojos?
- Satisfacer los antojos de forma equilibrada.
- Cómo elaborar menús para adelgazar.

9. Cocina de verano.

- Cocina de Verano: abriendo y enfriando el cuerpo.
- La energía Fuego, cuidado del corazón y el intestino delgado, y sus emociones.
- ¿Qué son las enzimas? función y tipos.
- Alimentos fermentados y sus beneficios.
- Preparación de encurtidos caseros.

10. Meriendas y tentempiés.

- El equilibrio ácido-alcalino en nuestra salud.
- Mecanismos reguladores del PH.
- Alimentos alcalinizantes, acidificantes y neutros.
- El equilibrio sodio-potasio en nuestra salud.
- La sal ¿amiga o enemiga?
- El agua, tipos ¿cuánta necesitamos?
- Meriendas y tentempiés saludables.

11. La digestión.

- El proceso digestivo.
- Los cinco sabores y la digestión.
- Consejos para una buena digestión.
- La absorción y el metabolismo de nutrientes.
- Las reservas en nuestro cuerpo.
- Cocina para excursiones.

