



CUINA MACROBIÒTICA

TALLERS IMPARTITS PER:
MATTHIAS HESPE

FORMADOR, ASSESSOR I XEF

 C/ Universitat de Montpellier, 12, 2-1, 17003 Girona
 +34 605 98 92 19
 info@espaicuinarsa.com

QUÈ ÉS LA MACROBIÒTICA?

La macrobiòtica és més que una dieta, es tracta de seguir un **estil de vida**. Inclou una pràctica culinària basada en la **filosofia oriental** desenvolupada per George Ohsawa, el seu fundador. Té com a **objectiu** realitzar i conservar la salut personal: desenvolupant el caràcter, la consciència i la personalitat. La seva **finalitat** és la llibertat personal i l'alegria. Em vaig formar amb René Lévy a Cuisine et Santé, que va ser alumne directe d'Ohsawa. Començarem junts, pas per pas.

Les classes de cuina macrobiòtica també són molt interessants i útils per a **vegetarians** i **vegans**.

DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ

L'aprenentatge de la macrobiòtica es pot fer a diferents profunditats, és per aquest motiu que l'he separat en **4 nivells**: "**introducció a la macrobiòtica**", "**macrobiòtica avançada**", "**xef macrobiòtic**" i "**conseller macrobiòtic**". A continuació, trobaràs explicats els continguts que treballarem en cada nivell.

En aquests tallers també poden participar gent interessada en la cuina vegetariana o vegana, gent amb problemes de salut o gent que vulguin practicar una vida saludable i socialment, econòmicament i ecològicament sostenible. Et donarem solucions i t'explicarem perquè ho són.



NIVELL 1: INTRODUCCIÓ A LA MACROBIÒTICA

El nivell 1 consta de 8 mòduls de 90 minuts cada un (12 hores en total), els quals es reparteixen en 2 tallers intensius. Realitzem un taller intensiu amb 4 mòduls el dissabte (6 hores) i un altre taller amb els 4 mòduls restants el diumenge (6 hores). No és necessari fer els 8 mòduls en una única setmana. A continuació, trobaràs detallats els continguts dels mòduls.

MÒDUL 1

- Com es prepara l'**arròs integral**
- Com es fa el **gomasio** correctament
- Com preparar un **nituke** i **nishime** – per acompanyar l'arròs preparem verdures de la temporada amb aquestes dues tècniques macrobiòtiques (entre d'altres farem el clàssic nituke de ceba amb pastanaga)
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **classificació de yin i yang** i exemples de yin i yang

MÒDUL 2

- Com es preparen els **cereals integrals**: mill o ordi cuinat amb verdures
- Com es fa una **sopa de miso**
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **aliments classificats en yin i yang**

MÒDUL 3

- Com es prepara la **quinoa** o el **fajol**
- Com es **tallen les verdures**: veurem fins a 20 talls diferents
- **Verdures saltejades** amb condiments macrobiòtics
- Com es fa una **crema de verdures**
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **estils de preparació classificats de yin a yang**

MÒDUL 4

- Com **utilitzar restos de cereals i verdures**: croquetes amb cereals i verdures
- Com es preparen **verdures al vapor i al forn**
- Com **variar el gust de les verdures** combinant diferents estils de cocció
- Com es fa una **sopa de verdures** amb cereals i salsa de soja
- Com s'utilitzen les **salses de soja** (shoyu i tamari)
- Quines **espècies i condiments** s'utilitzen en la cuina macrobiòtica i quins són els més importants
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **les 7 condicions de la salut**. Durant el taller parlem de 7 arguments importants sobre per què val la pena practicar la cuina macrobiòtica.



MÒDUL 5

- Què mengem per **esmorzar i berenar** si fem macrobiòtica?
- Com s'utilitzen les **llavors** i els **edulcorants naturals**
- Preparem **cremes de cereals**, creps, patés, batuts, boles energètiques, musli sec...
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **aliments i estils de preparació classificats de yin a yang**

MÒDUL 6

- Quines **proteïnes vegetals** utilitzem en la macrobiòtica: preparem plats amb tofu, seitán i llegums
- Com es fan **hamburgueses amb llegums i cereals**
- Com es fa una **sopa de llenties amb algues**
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **classificació de yin i yang**

MÒDUL 7

- Com es prepara l'**arròs basmati integral** amb verdures
- Com podem utilitzar les **verdures del mar**: algues (arame, wakame, hiziki, kombu i nori)
- Com **fregir** (tempura): fregirem cebes amb pastanaga
- Com es preparen **salses macrobiòtiques** per acompanyar els fregits, verdures o amanides (utilitzarem entre d'altres umeboshi i gíngebre)
- Com es preparen **pickles**, verdures premsades, i com es poden servir
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **com posar en pràctica una alimentació equilibrada de yin i yang**

MÒDUL 8

- **Postres** en la cuina macrobiòtica: preparem 3 postres diferents de la cuina macrobiòtica amb fruites, fruits secs i altres ingredients sorpresa.
- Introducció a la filosofia macrobiòtica: **com posar en pràctica una alimentació equilibrada de yin i yang**

MÒDULS 9 I 10

Aquests mòduls són voluntaris i extres per tal d'**aconseguir un diploma de l'EspaiCuinarSa de nivell 1**. Prepararé alguns ingredients i cuinaràs. Només intervindrà si penso que es podria millorar alguna cosa. Són una bona ocasió per mostrar el que saps cuinar.

Pots reservar els mòduls núm. 9 i 10 després d'haver fet cuina macrobiòtica a casa teva durant un temps.



Matthias Hespe
Formador Assessor i Xef

HORARIS NIVELL 1

DISSABTE (14:00 - 20:00):

Mòdul 1: 14:00 - 15:30

Mòdul 2: 15:30 - 17:00

Mòdul 3: 17:00 - 18:30

Mòdul 4: 18:30 - 20:00

DIUMENGE (10:00 - 16:00):

Mòdul 5: 10:00 - 11:30

Mòdul 6: 11:30 - 13:00

Mòdul 7: 13:00 - 14:30

Mòdul 8: 14:30 - 16:00

PREUS NIVELL 1

Preu per un cap de setmana (mòduls 1 al 8, 12 hores) dissabte i diumenge: **290 €**

Preu per un dia (4 mòduls, 6 hores): **145 €**

Preu per un mòdul (90 minuts): **45 €**

Tots els mòduls estan plens d'informació i inclouen degustació i les receptes dels plats preparats.

Hi ha la possibilitat de dormir a l'EspaiCuinarSa, tinc dues habitacions disponibles amb 3 llits en total, consulta els preus i disponibilitat.

Per realitzar la teva prereserva envia un correu electrònic a:

info@espaicuinarsa.com

La reserva quedarà confirmada un cop s'hagi efectuat el pagament per transferència bancària o bizum al número **+34 605 98 92 19** (especifica el teu nom i taller al concepte).

Alguna pregunta? Posa't en contacte



NIVELL 2: MACROBIÒTICA AVANÇADA

En el nivell 2 aprofundirem els principis tant teòrics com pràctics de la macrobiòtica. Els alumnes preparareu els àpats sota guia i mirarem molt més en detall les vostres necessitats en funció de la vostra situació personal.

Per fer aquest taller els coneixements del nivell bàsic, coneixements d'altres escoles o de pràctica autodidacta són necessaris. Els temes que es tractaran són els següents.

CONTINGUT

- Cuinar seguint **receptes bàsiques**: àpats equilibrats, o plats més yin i més yang.
- Cuinar amb ingredients donats, **planificar i cuinar un àpat equilibrat** amb cereals, llegums, verdures, proteïnes vegetals, algues, etc.
- **Cuinar àpats seguint necessitats personals**: salut, estudiants, solters, feina, activitat física... Cuinar segons la temporada (hivern, primavera, estiu, tardor).
- **Cuinar per a altres**: família, nens, avis ...
- **Estalviar temps i diners** en la cuina: plats econòmics i saludables cuinats en 30 minuts.

TEORIA I FILOSOFIA MACROBIÒTICA AVANÇADA

- Els tres terapèutics.
- Les etapes de la medicina.
- Les etapes de la malaltia.
- Desenvolupament de la malaltia.
- L'autonomia i llibertat real.

PRINCIPIS DE BASE DE LA MEDICINA ALIMENTÀRIA MACROBIÒTICA

- Prevenió de malalties.
- Diagnòstic de malalties d'excés de yin i yang.
- Ajudar a millorar una malaltia amb una alimentació adequada, identificar els bons aliments i evitar els mals aliments.
- Utilitzar i preparar correctament específics (kuzu, umeboshi, tekka, etc.).

Horaris i preus a consultar



NIVELL 3: XEF MACROBIÒTIC

El nivell 3 fa encara un pas més enllà i està pensat per a aquells que vulguin professionalitzar-se. Sobretot per si vols ser **xef de cuina macrobiòtica** per a obrir o treballar en un restaurant de cuina saludable, ja que obtindràs un coneixement ampli en preparacions i plats culinaris macrobiòtics molt més gastronòmics.

CONTINGUT

- El focus d'aquest nivell està en la **dominació i organització d'una cuina macrobiòtica** per preparar plats bons i equilibrats per als teus clients.

DURACIÓ

La duració d'aquest taller depèn de la teva disponibilitat i motivació. Tot i això, necessitem tenir en compte que el contingut del taller no es pot aprendre en poc temps.

Horaris i preus a consultar



NIVELL 4: CONSELLER MACROBIÒTIC

El nivell 4 es dedica a la teva formació professional com a **conseller macrobiòtic**.

Si has assimilat i posat en pràctica tots els continguts dels nivells 1 i 2 en la teva vida privada, pots preparar-te per utilitzar les teves experiències i coneixements per ser un assessor per a altra gent i treballar en una consulta. La macrobiòtica és més que cuinar plats saludables, la macrobiòtica té un gran poder de millorar la salut, si la saps utilitzar correctament.

CONTINGUT

- Estudiem les **causes i símptomes de les malalties més freqüents** i com poden ser diagnosticades i millorades amb els principis de la macrobiòtica.
- A part del diagnòstic macrobiòtic, utilitzarem el **model dels dos antagonistes complementaris, yin i yang**.
- També estudiarem la **teoria de les 5 transformacions de la medicina oriental** per identificar amb un altre mètode desequilibris emocionals i físics.
- És molt important **crear una consciència** per saber quina és la manera correcta de tractar la gent en la teva consulta. Igualment, treballarem la importància de la gran responsabilitat que tens com a terapeuta cap als teus pacients i la seva salut.
- És fonamental **organitzar-se correctament les consultes**, identificar i comunicar la teràpia correctament al pacient i tenir en compte si el pot posar en pràctica. Cal valorar la seva capacitat pràctica, intel·lectual i econòmica.
- Un altre punt molt important és la **relació amb els metges i altres terapeutes** i els drets i obligacions que tens quan dones consultes. Finalment, seràs un cuiner que sabrà utilitzar els aliments saludables en un cas concret. Qui cuina amb consciència, té la salut en les seves mans.

DURACIÓ

La duració d'aquest taller depèn de la teva disponibilitat i motivació. Tot i això, necessitem tenir en compte que el contingut del taller no es pot aprendre en poc temps.

Horaris i preus a consultar



PREGUNTES FREQUENTS

A QUI VAN DIRIGITS ELS TALLERS?

- La formació s'ofereix per a **particulars** i **professionals**
- Activitat adaptada** per a participants amb **intoleràncies alimentàries**, **vegetarians** i **vegans**

QUÈ INCLOUEN ELS TALLERS?

- Oferim **davantals** per a utilitzar-los durant el taller, sense opció d'emportar-los a casa
- Durant els tallers servim un **te bancha**, el te clàssic de la cuina macrobiòtica
- Inclou les **receptes** del taller
- Degustació** dels plats preparats
- Temps per fer preguntes**

QUÈ NO INCLOUEN ELS TALLERS?

- No inclouen un bolígraf i una llibreta per a fer apunts
- No inclouen dormir a l'EspaiCuinarSa (s'ha de reservar a part, tinc disponibilitat de dos habitacions amb 3 llits en total)

Alguna pregunta? Posa't en contacte

-  C/ Universitat de Montpel·lier, 12, 2-1, 17003 Girona
-  +34 605 98 92 19
-  info@espaicuinarsa.com