



COCINA MACROBIÓTICA

TALLERES IMPARTIDOS POR:
MATTHIAS HESPE

FORMADOR, ASESOR Y CHEF

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

¿QUÉ ES LA MACROBIÓTICA?

La macrobiótica es más que una dieta, se trata de seguir un **estilo de vida**. Incluye una práctica culinaria basada en la **filosofía oriental**, desarrollada por George Ohsawa, su fundador. Tiene como **objetivo** realizar y conservar la salud personal: desarrollando el carácter, la conciencia y la personalidad. Su **finalidad** es la libertad personal y la alegría. Me formé con René Lévy en Cuisine et Santé, que fue alumno directo de Ohsawa. Empezaremos juntos, paso por paso.

Las clases de cocina macrobiótica también son muy interesantes y útiles para **vegetarianos** y **veganos**.

DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN

El aprendizaje de la macrobiótica se puede hacer a diferentes profundidades, es por este motivo que lo he separado en **4 niveles**: "**introducción a la macrobiótica**", "**macrobiótica avanzada**", "**chef macrobiótico**" y "**consejero macrobiótico**". A continuación, encontrarás explicados los contenidos que trabajamos en cada nivel.

En estos talleres también pueden participar gente interesada en la cocina vegetariana o vegana, gente con problemas de salud o gente que quieran practicar una vida saludable y socialmente, económicamente y ecológicamente sostenible. Te daremos soluciones y te explicaremos porque lo son.



NIVEL 1: INTRODUCCIÓN A LA MACROBIÓTICA

El nivel 1 consta de 8 módulos de 90 minutos cada uno (12 horas en total), los cuales se reparten en 2 talleres intensivos. Realizamos un taller intensivo con 4 módulos el sábado (6 horas) y otro taller con los 4 módulos restantes el domingo (6 horas). No es necesario hacer los 8 módulos en una única semana. A continuación, encontrarás detallados los contenidos de los módulos.

MÓDULO 1

- Como se prepara el **arroz integral**
- Como se hace el **gomasio** correctamente
- Como preparar un **nituke** y **nishime** – para acompañar el arroz preparamos verduras de la temporada con estas dos técnicas macrobióticas (entre otros haremos el clásico nituke de cebolla con zanahoria)
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **clasificación de yin y yang** y ejemplos de yin y yang

MÓDULO 2

- Como se preparan los **cereales integrales**: mijo o cebada cocinados con verduras
- Como se hace una **sopa de miso**
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **alimentos clasificados yin y yang**

MÓDULO 3

- Como se prepara la **quinoa** o el **trigo sarraceno**
- Como se **cortan las verduras**: veremos hasta 20 cortes diferentes
- **Verduras salteadas** con condimentos macrobióticos
- Como se hace una **crema de verduras**
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **estilos de preparación clasificados de yin a yang**

MÓDULO 4

- Como **utilizar restos de cereales y verduras**: croquetas con cereales y verduras
- Como se preparan **verduras al vapor y al horno**
- Como **variar el gusto de las verduras** combinando diferentes estilos de cocción
- Como se hace una **sopa de verduras** con cereales y salsa de soja
- Como se utilizan las **salsas de soja** (shoyu y tamari)
- Qué **especies y condimentos** se utilizan en la cocina macrobiótica y cuáles son los más importantes
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **las 7 condiciones de la salud**. Durante el taller hablamos de 7 argumentos importantes sobre por qué merece la pena practicar la cocina macrobiótica.



MÓDULO 5

- ¿Qué comemos para **almorzar y merendar** si hacemos macrobiótica?
- Como se utilizan las **semillas** y los **edulcorantes naturales**
- Preparamos **cremas de cereales**, creps, patés, batidos, bolas energéticas, muesli seco...
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **alimentos y estilos de preparación clasificados de yin a yang**

MÓDULO 6

- Qué **proteínas vegetales** utilizamos en la macrobiótica: preparamos platos con tofu, seitán y legumbres
- Como se hacen **hamburguesas con legumbres y cereales**
- Como se hace una **sopa de lentejas con algas**
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **clasificación de yin y yang**

MÓDULO 7

- Como se prepara el **arroz basmati integral** con verduras
- Como podemos utilizar las **verduras del mar**: algas (arame, wakame, hiziki, kombu y nori)
- Como **freir** (tempura): freiremos cebollas con zanahoria
- Como se preparan **salsas macrobióticas** para acompañar los fritos, verduras o ensaladas (utilizaremos entre otros umeboshi y jengibre)
- Como se preparan **pickles**, verduras prensadas, y como se pueden servir
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **como poner en práctica una alimentación equilibrada de yin y yang**

MÓDULO 8

- **Postres** en la cocina macrobiótica: preparamos 3 postres diferentes de la cocina macrobiótica con frutas, frutos secos y otros ingredientes sorpresa.
- Introducción a la filosofía macrobiótica: **como poner en práctica una alimentación equilibrada de yin y yang**

MÓDULOS 9 Y 10

Estos módulos son **voluntarios** y **extras** para **conseguir un diploma de EspaiCuinarSa de nivel 1**. Prepararé algunos ingredientes y cocinarás. Solo intervendré si pienso que se podría mejorar algo. Son una buena ocasión para mostrar lo que sabes cocinar.

Puedes reservar los módulos n.º 9 y 10 después de haber hecho cocina macrobiótica en tu casa durante un tiempo.



Matthias Hespe
Formador Asesor y Chef

HORARIOS NIVEL 1

SÁBADO (14:00 - 20:00):

Módulo 1: 14:00 - 15:30

Módulo 2: 15:30 - 17:00

Módulo 3: 17:00 - 18:30

Módulo 4: 18:30 - 20:00

DOMINGO (10:00 - 16:00):

Módulo 5: 10:00 - 11:30

Módulo 6: 11:30 - 13:00

Módulo 7: 13:00 - 14:30

Módulo 8: 14:30 - 16:00

PRECIOS NIVEL 1

Precio por un fin de semana (módulos 1 al 8, 12 horas) sábado y domingo: **290 €**

Precio por un día (4 módulos, 6 horas): **145 €**

Precio por un módulo (90 minutos): **45 €**

Todos los módulos están llenos de información e incluyen degustación y las recetas de los platos preparados.

Hay la posibilidad de dormir en EspaiCuinarSa, tengo dos habitaciones disponibles con 3 camas en total, consulta los precios y disponibilidad.

Para realizar tu prereserva envía un correo electrónico a:

info@espaicuinarsa.com

La reserva quedará confirmada una vez se haya efectuado el pago por transferencia bancaria o bizum al número **+34 605 98 92 19** (especifica tu nombre y taller al concepto).

¿Alguna pregunta? Ponte en contacto



NIVEL 2: MACROBIÓTICA AVANZADA

En el nivel 2 profundizaremos los principios teóricos y prácticos de la macrobiótica. Los alumnos prepararéis las comidas bajo guía y miraremos mucho más en detalle vuestras necesidades en función de vuestra situación personal.

Para hacer este taller los conocimientos del nivel básico, conocimientos de otras escuelas o de práctica autodidacta son necesarios. Los temas que se tratarán son los siguientes.

CONTENIDO

- Cocinar siguiendo **recetas básicas**: comidas equilibradas, o platos más yin y más yang.
- Cocinar con ingredientes dados, **planificar y cocinar una comida equilibrada** con cereales, legumbres, verduras, proteínas vegetales, algas, etc.
- **Cocinar comidas siguiendo necesidades personales**: salud, estudiantes, solteros, trabajo, actividad física... Cocinar según la temporada (invierno, primavera, verano, otoño).
- **Cocinar para otros**: familia, niños, abuelos ...
- **Ahorrar tiempo y dinero** en la cocina: platos económicos y saludables cocinados en 30 minutos.

TEORÍA Y FILOSOFÍA MACROBIÓTICA AVANZADA

- Los tres terapéuticos.
- Las etapas de la medicina.
- Las etapas de la enfermedad.
- Desarrollo de la enfermedad.
- La autonomía y libertad real.

PRINCIPIOS DE BASE DE LA MEDICINA ALIMENTARIA MACROBIÓTICA

- Prevención de enfermedades.
- Diagnóstico de enfermedades de exceso de yin y yang.
- Ayudar a mejorar una enfermedad con una alimentación adecuada, identificar los buenos alimentos y evitar los malos alimentos.
- Utilizar y preparar correctamente específicos (kuzu, umeboshi, tekka, etc.).

Horarios y precios a consultar



NIVEL 3: CHEF MACROBIÓTICO

El nivel 3 hace todavía un paso más allá y está pensado para aquellos que quieran profesionalizarse. Sobre todo por sí quieres ser **chef de cocina macrobiótica** para abrir o trabajar en un restaurante de cocina saludable, ya que obtendrás un conocimiento amplio en preparaciones y platos culinarios macrobióticos mucho más gastronómicos.

CONTENIDO

- El foco de este nivel está en la **dominación y organización de una cocina macrobiótica** para preparar platos buenos y equilibrados para tus clientes.

DURACIÓN

La duración de este taller depende de tu disponibilidad y motivación. Aun así, necesitamos tener en cuenta que el contenido del taller no se puede aprender en poco tiempo.

Horarios y precios a consultar



NIVEL 4: CONSEJERO MACROBIÓTICO

El nivel 4 se dedica a tu formación profesional como **consejero macrobiótico**.

Si has asimilado y puesto en práctica todos los contenidos de los niveles 1 y 2 en tu vida privada, puedes prepararte para utilizar tus experiencias y conocimientos para ser un asesor para otra gente y trabajar en una consulta. La macrobiótica es más que cocinar platos saludables, la macrobiótica tiene un gran poder de mejorar la salud, si la sabes utilizar correctamente.

CONTENIDO

- Estudiamos las **causas y síntomas de las enfermedades más frecuentes** y como pueden ser diagnosticadas y mejoradas con los principios de la macrobiótica.
- Aparte del diagnóstico macrobiótico, utilizaremos el **modelo de los dos antagonistas complementarios, yin y yang**.
- También estudiaremos la **teoría de las 5 transformaciones de la medicina oriental** para identificar con otro método desequilibrios emocionales y físicos.
- Es muy importante **crear una conciencia** para saber cuál es la manera correcta de tratar la gente en tu consulta. Igualmente, trabajaremos la importancia de la gran responsabilidad que tienes como terapeuta hacia tus pacientes y su salud.
- Es fundamental **organizarse correctamente las consultas**, identificar y comunicar la terapia correctamente al paciente y tener en cuenta si lo puede poner en práctica. Hay que valorar su capacidad práctica, intelectual y económica.
- Otro punto muy importante es la **relación con los médicos y otros terapeutas** y los derechos y obligaciones que tienes cuando haces consultas. Finalmente, serás un cocinero que sabrá utilizar los alimentos saludables en un caso concreto. Quien cocina con conciencia, tiene la salud en sus manos.

DURACIÓN

La duración de este taller depende de tu disponibilidad y motivación. Aun así, necesitamos tener en cuenta que el contenido del taller no se puede aprender en poco tiempo.

Horarios y precios a consultar



PREGUNTAS FRECUENTES

¿A QUIÉN VAN DIRIGIDOS LOS TALLERES?

- La formación se ofrece para **particulares** y **profesionales**
- Actividad adaptada** para participantes con **intolerancias alimentarias**, **vegetarianos** y **veganos**

¿QUÉ INCLUYEN LOS TALLERES?

- Ofrecemos **delantales** para utilizarlos durante el taller, sin opción de llevarlos a casa
- Durante los talleres servimos un **té bancha**, el té clásico de la cocina macrobiótica
- Incluye las **recetas** del taller
- Degustación** de los platos preparados
- Tiempo para hacer preguntas**

¿QUÉ NO INCLUYEN LOS TALLERES?

- No incluyen un bolígrafo y una libreta para hacer apuntes
- No incluyen dormir en EspaiCuinarSa (se tiene que reservar aparte, tengo disponibilidad de dos habitaciones con 3 camas en total)

¿Alguna pregunta? Ponte en contacto

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