

CURSO ANUAL
2026/2027

Introducción a la COCINA MACROBIÓTICA

Más que un curso, una experiencia que transforma.

 **GRAN VIDA**
ESCUELA DE COCINA MACROBIÓTICA
ECO TIENDA

cocinamacrobiotica.com

11° TALLER Septiembre

- Macrobiótica, ¿Qué es?
- Dieta macrobiótica tipo
- Cocina para cada estación
- Estacionalidad de frutas y verduras.
- Como realizar la transición.
- La despensa macrobiótica.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración práctica de menú de otoño.

2° TALLER Octubre

- Cocina de Otoño.
- Estudio energético de los alimentos
- Utensilios de cocina.
- Tipos de cortes.
- Tipos de cocción.
- Conservación de los alimentos.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración práctica de menú de otoño.

3° TALLER Noviembre

- Auto -observación .
- Cereales integrales y sémolas, tipos, propiedades y formas de cocinarlos.
- Sabor dulce, azúcares, endulzantes y otros.
- Como saciar la necesidad de dulce.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica de menú otoño

4° TALLER Diciembre

- Cocina de invierno.
- Proteínas animales y vegetales (legumbres, tofu, seitán, tempeh).
- Elaboración de tofu y seitan
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica de menú festivo.

5° TALLER Enero

- Cocina de Invierno.
- Verduras y frutas
- Desayunos energéticos
- Remineralizar el cuerpo. La sal y complementos minerales.
- El calcio y los productos lácteos.
- Cocinar con Algas, tipos y propiedades de cada una de ellas.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú de invierno.

6º TALLER Febrero

- Cocina de primavera.
- Crea tu huerto en casa.
- Elaboración de alimentos fermentados.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú macrobiotico.

7º TALLER Marzo

- Plantas silvestres comestibles: salida al campo para recolección e identificación
- Usos culinarios de plantas silvestres comestibles
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú de primavera elaborado con plantas silvestres comestibles

8º TALLER Abril

- Cocina de primavera
- Picar entre horas: bocadillos y tentempiés.
- Grasas y aceites saludables
- Germinados, propiedades y cómo hacerlos en casa.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú de primavera.

9º TALLER Mayo

- Cocina de verano.
- Control del peso.
- Planificación de menús equilibrados
- Cocina para toda la familia según necesidades.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú de verano.

10º TALLER Junio

- Cocina de verano.
- Alimentación y emociones.
- Elaboración de remedios macrobióticos.
- Elaboración practica menú de verano.

Este curso consta de 10 seminarios teórico-prácticos, en los que prepararemos entre 9/10 preparaciones culinarias diferentes . Se impartirán un sábado al mes, en horario de 10 h -16.30h . Se entrega dossier de apuntes y recetario en cada seminario.

Los alumnos son los protagonistas , ellos son los encargados de cocinar con el acompañamiento del profesor/a. Los menús son preparaciones culinarias propias de cada estación, en las que utilizamos ingredientes ecológicos de temporada, dando preferencia aquellos de proximidad.

El menú completo consta de una sopa o crema y un plato principal, formado por cereal o sémola integral, proteína vegetal, verduras, algas y pickles, y terminamos con un postre SIN azúcar, leche ni huevo.