

Curso básico

Objetivo: crear platos equilibrados, utilizando la amplia variedad de alimentos naturales integrales con técnicas culinarias saludables

PROGRAMA

1. Concepción holística de la alimentación

2. Criterios para una selección saludable de los alimentos

No dependen de estudios de laboratorio, tablas de calorías y cantidades de grasa o nutrientes individuales, todos ellos sujetos a revisiones y cambios interminables. Están basados en antiguos principios y observaciones, y aprobados por el laboratorio de la vida. Un estilo de comer alimentos completos a prueba de modas pasajeras, flexible y liberador, pues ayuda a escoger la comida correcta sin cohibición, culpabilidad ni ansiedad.

3. Explora la cocina de los productos integrales

Una manera fácil de familiarizarte con la amplia variedad de alimentos saludables y de técnicas culinarias para preparar platos principalmente vegetarianos, deliciosos y satisfactorios.

4. Cómo planificar un menú equilibrado y satisfactorio

Cómo crear un menú adaptado a tus necesidades, equilibrado y satisfactorio que te libere de deseos locos y atracones, aumente tu energía y mejore tu salud en general.

5. Principios para el equilibrio. Los alimentos y la ley de los contrarios:

- cantidad ? calidad
- alimentos e•pansivos ? contractivos
- alimentos acidificantes ? alcalinizantes
- alimentos caloríficos ? refrescantes
- alimentos fortalecedores ? depurativos

6. En la variedad está el gusto

Aprende el arte de crear platos con chispa, combinando variedad de sabores, colores, te•turas y métodos de cocción.

El Diario de Ingredientes: un sistema fácil para gestionar la variedad.

7. La cocina práctica, sana y ecológica

Utensilios de cocina y aparatos recomendables. Principios de higiene en la manipulación y conservación de alimentos. Ideas y trucos para una cocina.

HORARIOS

Opción A, curso completo

En 9 clases de 2 ½ horas prácticas y 1 hora teórica: miércoles 10-13'30 h

Opción B, curso reducido

En 6 clases prácticas de 2 horas y 6 clases teóricas de 1 hora y ½

- clase práctica: martes 18:15 - 20:15
- clase teórica: miércoles 18:15 -19:45

FECHAS

	Opción A curso completo	Opción B curso reducido
Primavera 2011	16 marzo - 11 mayo	5 abril - 11 mayo

PRECIOS

Opción A: 450? / persona

Opción B: 350? / persona

El precio incluye:

- 18 horas (opción A) / 12 horas (opción B) de práctica culinaria
- 9 horas de teórica
- dossier de apuntes
- recetario de la práctica culinaria
- degustación

INSCRIPCIONES

No se hace reserva de plaza. La inscripción se considerará formalizada cuando el alumno haya abonado el importe correspondiente al curso.

Conviene hacerla con tiempo, dado el número limitado de plazas.

Fechas de inscripción limite

La inscripción se hace, como mínimo, una semana antes de la fecha de inicio.

Inscripción y forma de pago

Se realiza contactando por mail curscuina@gmail.com

Recibirás la confirmación de plaza e instrucciones para realizar el pago.

Montse Vallory

Chef especializada en alimentación saludable,
graduada en el *Natural Gourmet Institute*, New York

www.montsevallory.com

