

# Formación en **MACROBIÓTICA y COCINA ENERGÉTICA**

**N I V E L 1**

**2 0 2 2 - 2 3**



**BARATZA**  
makrobiotika



## **¿Para quién es este curso?**

- Para ti si quieres aprender a cocinar de manera saludable y desarrollar un amplio conocimiento sobre la cocina macrobiótica y energética
- Si buscas conocer la energía de los alimentos para sacarles el mayor rendimiento
- Si quieres hacer una alimentación preventiva y conocer cómo alimentarte según tus necesidades diarias o personales.
- Si buscas aprender a hacer menús equilibrados y conocer las necesidades nutricionales
- Si deseas conocer remedios caseros medicinales para solventar tus pequeños problemas de salud.
- Si buscas entrenarte para dejar tus hábitos erróneos y desarrollar otros más saludables.
- Si deseas obtener herramientas para mejorar tu estilo de vida y conseguir que sea más vital
- Si buscas conseguir cumplir tus sueños y objetivos en la vida

## **Objetivos del Nivel 1**

- Convertirte en expert@ en cocina saludable con un amplio conocimiento de los ingredientes naturales, integrales, de temporada y de cercanía, de las técnicas de cocina, de los estilos de cocción, de la energía de los alimentos, de cómo adaptarlos a tus necesidades y a la de los tuyos, etc.
- Ser capaz de diseñar menús equilibrados.
- Aprendizaje y práctica de más de 100 recetas a través de este curso
- Ayudarte a conocerte más a ti mism@ y por extensión a descubrir cuáles son tus necesidades para de esta manera hacer una alimentación y estilo de vida que te proporcionen salud y vitalidad.
- Ayudarte a resolver en casa pequeños problemas de salud con una alimentación natural y remedios caseros y sobre todo a hacer prevención.
- Facilitarte con diferentes herramientas a hacer un cambio integral en tu vida para proporcionarte equilibrio y el enfoque en todos tus proyectos y sueños.



## **¿Por qué en BARATZA MAKROBIOTIKA?**

- Somos un centro especializado en cocina macrobiótica y cocina bio-energética. Si lo que buscas es crecer en este campo somos a día de hoy una de las mejores opciones en el estado español con más prácticas de cocina que el resto de las escuelas.
- Contamos con profesor@s con mucho recorrido y experiencia (ver más abajo). En este curso contarás con Tina Asensio, Nuria Renau Otero y Pako Andreu.
- Contamos con un centro de 340m2 que incluye un aula de cocina totalmente equipada, sala de conferencias, restaurante, cafetería y terraza. Todo ello para hacer que tu estancia aquí sea lo más cómoda posible.
- Puedes completar tus estudios con otros cursos que ofrecemos, realizar prácticas con tus compañer@s en nuestras instalaciones y participar en conferencias gratuitas.
- Nuestros cursos de formación están avalados y reconocidos por las más importantes escuelas de macrobiótica del estado español y de Europa. Por lo tanto puedes estudiar con nosotras un curso y después continuar en otras escuelas o viceversa.
- Baratz Makrobiotika te garantiza una formación de calidad, todo presencial. El nivel 1 cuenta con 135 horas lectivas Te ofrecemos un profundo aprendizaje y las herramientas necesarias para transformar tu vida.
- Durante y después de la formación te asesoramos para que pongas en práctica tus proyectos personales o profesionales, disponer de cobertura legal, etc.
- Contamos con una bolsa de trabajo para cumplir tus expectativas en cuanto a tu futuro profesional en la cocina bio-energética y nutrición macrobiótica. Incluida la posibilidad de trabajar con nosotras.

Este curso está acreditado por por todas las escuelas de macrobiótica nacionales e internacionales. Una vez realizado el curso al completo recibirás un diploma.

Si realizas los 2 años de formación con sus correspondientes prácticas y trabajos recibirás un diploma como Chef y Profesor/a de Cocina Macrobiótica y Bio-Energética.



## **Esta es nuestra programación seminario a seminario:**

\*Los programas de estudios pueden tener variaciones dependiendo del ritmo de la clase.

### **Seminario 1: 29-30 Octubre**

**Tina Asensio**

#### **Sábado**

- 10h- **Presentación**
- 10.30h- **Introducción a la macrobiótica**
- 11h- **Las 7 condiciones de la salud**
- 12.30h- **Demostración de cocina básica**
- 14.15h- **Comida**
- 16h- **Los peligros de la dieta moderna**
- 18h- **Merienda**

#### **Domingo**

- 10h- **Explicación recetas**
- 11h- **Métodos de corte de las verduras**
- 11.30h- **Taller de cocina**
- 14h- **Comida**

### **Seminario 2: 19-20 Noviembre**

**Tina Asensio**

#### **Sábado**

- 10h- **Explicación recetas**
- 11.30h- **Taller de cocina**
- 14.15h- **Comida**
- 16h- **El agua y los elementos en la cocina**
- 18h- **Merienda**

#### **Domingo**

- 10h- **El Ki**
- 11h- **Ying Yang: la herramienta para entender el universo**
- 12h- **La energía de los alimentos**
- 13h- **Alimentos de transición**



### Seminario 3: 17-18 Diciembre

Tina Asensio

#### **Sábado**

10h- **Explicación recetas**

11.30h- **Taller de cocina Entrehoras: sushis, patés, pan de arroz, etc.**

14.15h- **Comida**

16h- **Los cereales**

18h- **Merienda**

#### **Domingo**

8.15- **Preparación de desayuno**

9h- **Desayuno**

10h- **Los desayunos saludables**

12h- **La constitución y la condición**

13h- **Fin de clase**

### Seminario 4: 14-15 Enero

Tina Asensio

#### **Sábado**

10h- **Explicación recetas**

11.30h- **Taller de cocina**

14.15h- **Comida**

16h- **Las verduras**

18h- **Merienda**

#### **Domingo**

10h- **Iniciación al Do-in**

10.15h- **Los estilos de cocción**

12h- **Como hacer un menú equilibrado**

13h- **Ejercicios de menús y correcciones**



## Seminario 5: 11-12 Febrero

Tina Asensio

### **Sábado**

10h- **Explicación recetas**  
11.30h- **Taller de cocina**  
14.15h- **Comida**  
16h- **Las proteínas**  
18h- **Merienda**

### **Domingo**

10h- **Aprendiendo a elaborar seitan, Paso 1**  
10.30h- **Estiramientos para desbloquear los meridianos**  
11.30h- **Aprendiendo a elaborar seitan Paso 2**  
12 h- **Las proteínas vegetales y las legumbres**  
13.15h- **Receta con Seitan**

## Seminario 6: 4-5 Marzo

Tina Asensio, Nuria Renau Otero

### **Sábado**

10h- **Explicación recetas**  
11.30h- **Taller de cocina**  
14.15h- **Comida**  
16h- **Las algas**  
18h- **Merienda**

### **Domingo**

10h- **Los fermentos**  
12.30h- **Ácidos y alcalinos**



## Seminario 7: 25-26 Marzo

Tina Asensio

### Sábado

- 10h- Explicación recetas
- 11.30h- Taller de cocina
- 14.15h- Comida
- 16h- Como hacer una cocina rápida
- 17h- Métodos de cocción y conservación
- 17.30- Conservas en Angélica
- 18h- Merienda

### Domingo

- 10h- Do-in tabla completa
- 10.45h-Iniciación a la meditación y los mantras
- 11.15 h-Diagnóstico de la condición
- 12h- Equilibrar la condición con la alimentación

## Seminario 8: 22-23 Abril

Tina Asensio y Pako Andreu

### Sábado

- 10h- Explicación recetas
- 11.30h- Taller de cocina para el hombre y la mujer
- 14.15h- Comida
- 16h- Cocina para la mujer
- 18h- Merienda

### Domingo

- 10h- Cocina para el hombre
- 11.15h- Cocina para los niñ@s
- 13h- Cocina para la 3ªedad



## Seminario 9: 20-21 Mayo

Tina Asensio

### **Sábado**

- 10h- **Explicación recetas**
- 11.30h- **Taller de cocina medicinal**
- 13.45h- **La masticación**
- 14.15h- **Comida**
- 16h- **Salud y Enfermedad**
- 17h- **Compresas de jengibre**
- 18h- **Merienda**
- 18.30h- **Meditación del movimiento al silencio**

### **Domingo**

- 10h- **Do-in tabla completa**
- 11h- **Meditación y mantras**
- 12h- **Bebidas medicinales**

## Seminario 10: 10-11 Junio

Tina Asensio

### **Sábado**

- 10h- **Explicación recetas**
- 11.30h- **Taller de cocina festiva de verano**
- 14.15h- **Comida**
- 16h- **Mermeladas caseras**
- 16.30h- **Las combinaciones de los alimentos**
- 17h- **Remedios y tratamientos caseros**
- 18h- **Merienda**

### **Domingo**

- 10h- **Introducción a las 5 transformaciones**
- 12h- **Diagnóstico Oriental de cara**
- 13.30h- **Broche final del curso**





## Contenidos

### ➤ **Teorías macrobióticas**

- ¿Qué es la macrobiótica?
- Las 7 condiciones de la salud
- El ki
- Estudio del Yin y yang: la herramienta para entender el universo
- Constitución y condición de la salud de las personas
- Tipos de condiciones y como equilibrarlas con la alimentación
- La masticación

### ➤ **Talleres y demostraciones de cocina**

*Las recetas pueden variar según los alimentos de temporada u otros motivos que motiven realizar un taller de cocina más óptimo.*

- Demostración de cocina básica macrobiótica:
  - Aprender a hacer una sopa de miso
  - Como preparar un arroz integral
  - Como elaborar un nishime
  - Hacer un estofado de legumbre
  - Cocinar las verduras al dente
  - Hacer una guarnición de algas
- Taller de cocina de otoño
  - Crema de Calabaza
  - Pastel de Mijo con Boniato y Jengibre
  - Sándwiches de Tofu y Mostaza
  - Col Lombarda Agridulce
  - Condimento de Arame
  - Ensalada Templada con salsa de Tahín y Miso blanco



- Taller de cocina 2
  - Sopa de Borraja y Daikon
  - Risoto de Basmati con Shitakes
  - Estofado de Calabaza con Seitan
  - Condimento de Nori
  - Remolacha a la Plancha con Orégano
  - Ensalada Prensada Multicolor
  - Peras al Vapor con Algarroba y Avellanas
  - Delicias de Sésamo y Nueces
  
- Taller de cocina Entrehoras
  - Crema de Coliflor y Almendras
  - Pan de Arroz, Mijo y Sésamo
  - Sushi de Tempeh
  - Papillot de Verduras Dulces al Romero
  - Humus
  - Paté de Remolachas
  - Paté de Espagueti de Mar y Tofu
  - Palitos de Verduras y Crudites
  - Barritas energéticas
  
- Taller de cocina de Invierno
  - Sopa de Cebolla a la Canelita
  - Risoto de Trigo Sarraceno
  - Estofado de Soja Negra con Calabaza y Miso
  - Hiziki con Puerro y Almendras
  - Kimpira de Zanahoria y Remolacha
  - Tempura de Coliflor y Sésamo Negro
  - Ensalada de Escarola y Aliño de Semillas
  - Tarta de Manzana
  
- Taller de cocina de invierno II
  - Crema de Guisantes Secos
  - Mijo con Calabaza y Jengibre
  - Arame con Tempura de Seitan
  - Salteado largo de Zanahoria y Boniato
  - Wok de Lombarda al Ume-su



- Bocaditos de Daikon con Crema de Cacahuets y Miso
- Brócoli con Salsa de Sésamo Negro
- Crepes de Manzana y Orejón
  
- Taller de cocina de primavera
  - Sopa de Lenteja Roja al Hinojo
  - Arroz y Cebada con Arame y Ajos Frescos
  - Tempeh con Zanahoria y Chucrut
  - Alcachofas con Tofunesa Rosa
  - Salteado al Agua de Verduras Verdes
  - Tarta de Limón
  - Pickles rápidos de Rabanito
  - Pickles de Cebolla y Tamari
  - Pickles de Verduras Variadas
  
- Taller de cocina 8
  - Crema de Chirivías
  - Paella de Bulgur
  - Pastel de Lentejas y Girasol con Salsa de Brócoli
  - SALTEADO LARGO DE RAICES CON GUI SANTES.
  - Tempura de Nori
  - Ensalada tibia con Kale
  - Tiramisu
  
- Taller de cocina para toda la Familia
  - Dashi con Copos de Bonito\*
  - Hamburguesas de Mijo con Atún\*
  - Revoltillo de Tofu
  - Daikon y Shitake con Shiro Miso al Limón
  - Condimento de Dulce
  - Guarnición Fresca de Zanahoria, Manzana y Chucrut
  - Ensalada con Espárragos Trigueros y Aliño de Mostaza
  - Arroz con Leche



- Taller de cocina Medicinal
  - Crema de Apio y Maíz
  - Arroz con Hato Mugi
  - Condimento de Mesa Remineralizante
  - Quiche de Primavera
  - Mantequilla de Zanahoria y Chirivías
  - Rabanitos con Ume-su
  - Rollitos de Col con Shiso y Chucrut
  - Shio-kombu
  - Flan de Fresas y Amazake
  
- Taller de cocina de Verano Festiva
  - Gazpacho de Tomato y Sandia
  - Polenta con Puerritos
  - Pizza
  - Medallones de Tempeh Encebollados con Mostaza
  - Coronas de Calabacín con Guacamole
  - Vaina con Cochayuyo al Ajillo
  - Macerado de Zanahoria y Nabo
  - Donuts de Manzana y Melocotón a la Plancha Con Salsa de Algarroba

➤ ***Cocina Macrobiótica, energética y saludable***

- Consejos prácticos para una alimentación más sana
  1. Productos ecológicos
  2. Productos integrales
  3. Productos frescos
  4. Uso sostenible de las verduras
  
- Estudio energético de los alimentos
  1. Alimentos de energía moderada y equilibradores
  2. Alimentos de energía fría
  3. Alimentos de energía caliente
  4. Alimentos de energía extrema



- Los elementos en la cocina
  1. Diseño de nuestra cocina
  2. Cazuelas, sartenes, etc.
    - Materiales tóxicos
    - Materiales óptimos
  3. Almacenamiento de los alimentos
  4. El agua:
    - Porqué necesitamos el agua
    - Que ocurre si tomamos en exceso
    - Cuál es la calidad actual del agua de nuestros grifos
    - Sistemas de filtrado de agua
  
- Técnicas de cocina
  1. Método de corte
  2. Diferentes cortes de verduras
  3. Afilado de cuchillos
  4. Estilos de cocción
  
- Alimentos de transición.  
Conocer como sustituir alimentos de energía extrema por alimentos más energéticos y saludables.
  
- Cocina para cada estación basada en las prácticas de cocina
  
- Estudio de los diferentes grupos de alimentos:
  1. Cereales integrales, refinados y las harinas
  2. Proteínas vegetales y Legumbres
  3. Verduras
    - Redondas
    - Raíz
    - Verdes
    - Muy expansivas
    - Ricas en proteínas
  4. Algas
  5. Fermentos



- Cocina para las diferentes condiciones de la salud
  - Extremo Yin
  - Extremo Yang
  - Extremo Yin-Yang
- Los estilos de cocción de las verduras y sus efectos energéticos
- Elaboración de Pickles
- Elaboración de Seitan
- Elaboración de Postres sin Azúcar
- Entrehoras dulces y salados
- Desayunos
- Mermeladas caseras
- Combinaciones óptimas de los alimentos
- Consejos para una cocina más rápida
  - Tiempo de conservación de cada alimento
  - Conservas en angélica
  - Trucos para una cocina más rápida
  - Platos únicos y equilibrados

### ➤ **Salud**

- Los peligros de la alimentación moderna
  - Lácteos
  - Carne
  - Azúcar
- Enfermedad y salud
- Alimentos medicinales
- Bebidas medicinales
- Remedios macrobióticos caseros



➤ **Nutrición**

- Estudio de los diferentes nutrientes: carbohidratos, proteínas, minerales, etc.
- Alimentos ácidos y alcalinos
- Alimentación para el hombre
- Alimentación para la mujer
- Alimentación para l@s niñ@s
- Alimentación para la 3ª edad

**Remedios**

- Remedios medicinales caseros
- Bebidas medicinales
- Compresas de jengibre

➤ **Técnicas de ayuda**

- Estiramientos para desbloquear los meridianos
- Do-in: automasaje y desbloqueo de los campos energéticos
- Iniciación a la meditación
- Meditación Activa: del movimiento al silencio
- Iniciación a los mantras

## **Metodología**

Las clases serán teórico-prácticas y se desarrollarán diferentes ejercicios y dinámicas de grupo según la asignatura y el profesor/a. El alumno recibirá un dossier al principio del curso con todo el material teórico que se utilizará a lo largo del curso. Los recetarios con las recetas que se elaboran cada seminario se entregarán cada sábado.

La cocina y sus prácticas son fundamentales en este curso. Contaremos con 13 prácticas de cocina en su mayoría en sábado por la mañana, excepto el primer fin de semana que será en domingo. El taller de desayunos se realizará en la matinal de un domingo. Contaremos también con varias demostraciones de cocina a lo largo del curso.



Es obligatorio traer el delantal de la escuela, tabla y cuchillo a cada práctica de cocina. El trapo es opcional.

Cada práctica de cocina incluye la comida y la merienda.

Es recomendable tener un archivador para ir guardando las recetas y otros materiales que podamos suministrar.

A lo largo del curso puede haber alguna clase extra, estas en un principio serán gratuitas y optativas aunque siempre muy recomendables para ayudar a perfeccionar los objetivos del curso.

## **Evaluación**

- **Asistencia:** Para obtener el diploma se deberá cumplir con el 100% de asistencia. En caso de no poder asistir a alguna de las clases hay que **notificarlo con antelación** (excepto por enfermedad) para tener la opción de poder recuperar la clase en el curso siguiente.
- **Prácticas de Cocina:** Iremos supervisando vuestro trabajo en la cocina para daros apoyo donde más necesitéis. Es importante practicar las recetas en casa.
- **Desarrollo personal:** Valoraremos vuestro crecimiento en este curso.

## **Título / Diploma**

- Una vez completado el total de las clases recibirás un diploma certificado por Baratza Makrobiotika de asistencia al NIVEL 1 FORMACIÓN EN MACROBIÓTICA Y COCINA ENERGÉTICA
- Este diploma será necesario para poder cursar el 2º NIVEL : Formación en NUTRICIÓN MACROBIOTICA Y MEDICINA ORIENTAL





## Profesor@s

### **TINA ASENSIO**

Directora de Baratza Makrobotika

Profesora en Nutrición Macrobiótica y Chef bio-energética desde el 2006

Head chef de Baratza Kafea.

Diplomada en macrobiótica en Instituto Kushi de Amsterdam

Diplomada como Profesora de Cocina Energética, Escuela de Montse Bradford.

Certificado de Cocina Natural, Concord Institute (Londres)

Flores de Bach practicioner

Mejor Profesional de la salud y la alimentación 2019. Gobierno de Navarra

### **NURIA RENAU OTERO**

Consultora, Profesora, Cocinera y Divulgadora de la alimentación saludable desde 2009.

Diplomada en Cocina Naturista y Terapéutica, Dietoterapia aplicada, Oligoterapia, Embarazo y Crianza, en Instituto de formación profesional Roger de Llúria en Barcelona.

Cocina anti-cancer y Alimentación Antiinflamatoria, con Motse Vallory.

Especialista Panadería artesana

Cocinera macrobiótica en Casa Rural Macrobiótica la Bardana, Gillue (Huesca) 2021-22

### **PAKO ANDREU**

Chef de Baratza Kafea

Profesor de Cocina Energética por la Escuela de Montse Bradford

Profesor de Cocina de Baratza Makrobotika

Activista ecologista y por los derechos LGTBI



## Tarifas y Modalidades de pago

La matrícula **100€** se paga en el momento de hacer la inscripción **No reembolsable**

- **Pago fraccionado mensual\* 150€**  
2 primeras cuotas antes del 1 octubre, después cada 1 del mes
- **Un solo pago ~~1500€~~ 1330€**  
Antes del 1 octubre
- **Pago en 2 plazos ~~1500€~~ 1400€**  
Primera antes del 1 octubre , segunda antes del 1 enero

*\*El estudiante sé compromete al pago total de curso aunque escoja el modo de pago fraccionado. En caso de falta de asistencia está obligado a pagar igualmente la mensualidad. Siempre que se avise con antelación de su falta de asistencia podrá recuperar esas mismas clases en el curso que tendrá lugar el año siguiente.*

*\*\*Si estas en paro, jubilada o con problemas económicos contáctanos para posibles descuentos.*