



## CURSO ANUAL DE CULINÁRIA MACROBIÓTICA

A culinária macrobiótica é uma arte única que satisfaz os sentidos e proporciona uma vida mais harmoniosa. Não se trata de um regime alimentar rígido, mas sim de uma abordagem flexível e sensata, que tem em conta o clima, a idade, a condição de saúde, os estilos e objectivos de vida de cada pessoa.

Baseada em princípios e tradições milenares, esta culinária inclui produtos simples e deliciosos, tais como cereais integrais, vegetais, algas, leguminosas e seus derivados. Como alimentos complementares, integra as frutas da época, produtos animais (especialmente peixe e de forma opcional), oleaginosas, sementes e uma variedade de óleos, temperos e condimentos.

A culinária macrobiótica adquire cada vez mais sentido nas sociedades contemporâneas, contrabalançando os efeitos da poluição, do *fast e junk food*, bem como de uma vida sedentária. A crescente ocorrência de doenças degenerativas e de múltiplos problemas de saúde, causados por regimes alimentares agressivos, pode ser contornada quando se começa a criar todo um paradigma alimentar diferente, mais saudável, sustentável e ecológico, tanto para o ambiente como para o ser humano.

Para além das propriedades orgânicas dos alimentos, a culinária macrobiótica considera ainda a qualidade energética dos mesmos. Deste modo, o Curso é também um estudo dos princípios filosóficos orientais como Yin e Yang ou as Cinco Transformações, que têm aplicações muito concretas na elaboração e confecção de menus, jogando com os sabores, as cores e os diferentes estilos culinários.

O Curso está estruturado em 9 fins-de-semana, perfazendo uma carga total de 108 horas de aulas. Nas aulas práticas, pretende-se que os alunos aprendam a confeccionar diferentes tipos de receitas, desmistificando a ideia de que a alimentação saudável não é saborosa. A culinária medicinal, como forma de ajudar a resolver alguns problemas de saúde, também será devidamente abordada. Os módulos teóricos enquadram as leis da natureza e da nutrição, e constituem-se como introdução a uma nova filosofia e perspectiva sobre a vida em geral. O módulo de Feng Shui pretende ajudar os alunos a terem algumas noções de como o espaço da cozinha, onde confeccionam os seus alimentos, pode ter uma importância fundamental.

O currículo do Curso está organizado para responder às necessidades práticas e imediatas não só dos participantes que querem cozinhar para si e para as suas famílias, mas também para aqueles que querem aprofundar e reciclar conhecimentos. Constitui também uma nova perspectiva profissional numa área onde a procura é superior à oferta. Os profissionais de cozinha já existentes poderão incorporar um "*know-how*" cada vez mais solicitado. O Curso tem a direcção técnica de Eugénia Varatojo.



## PROGRAMA

DATAS	Horário	Professor	Tema
15 e 16 Out.	10h-18h	Francisco Varatojo	Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin/Yang. Constituição Energética do Ser Humano. *1 *2
5 e 6 Nov.	10h-16h	Eugénia Varatojo	Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica. Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e diferentes métodos culinários. A importância dos diferentes tipos de corte e sua ligação aos diferentes métodos.
3 e 4 Dez.	10h-16h	Laura Dinis	Pratos de cereais; Algas e Leguminosas. Conhecer os diferentes cereais, suas características e como confeccioná-los. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços.
14 e 15 Jan.	10h-16h	Natália Rodrigues	Como cozinhar nas diferentes estações do ano (alimentos, métodos e cortes).
11 e 12 Fev.	10h-16h	Laura Dinis	Diferenças na alimentação de homens, mulheres, crianças e idosos. Alimentação para grávidas e bebés.
24 Março	10h-16h	Marco Fonseca	Cozinha medicinal: pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confecção aplicadas a cada caso.
25 Março	10h-18h	Marco Fonseca	Remédios caseiros: emplastros, compressas e bebidas. *1
21 e 22 Abr.	10h-16h	Marco Fonseca	Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de: pão, tartes, seitan, pickles, snacks, sushi...
19 Maio	10h-16h	Eugénia Varatojo	Elaboração de Menus Equilibrados. *4
20 Maio	10h-18h	Sara Fernandes	Alimente a sua Pele. *1
2 Junho	10h-18h	Alexandre Gama	Feng Shui da Cozinha. *1 *3
3 Junho	10h-16h	Eugénia Varatojo	Partilha de Saberes com Sabores. Avaliação de final de ano. *4

**Notas:**

\*1 Estas aulas não têm almoço incluído e o seu horário é das 10h às 13h e das 15h às 18h.

\*2 Aula partilhada com os níveis I de todos os cursos

\*3 Aula aberta aos alunos do Curso Curricular de Macrobiótica

\*4 Aula prática. Os alunos deverão trazer uma faca de vegetais e avental.

Poderá consultar as notas curriculares dos professores no nosso site: [www.e-macrobiotica.com](http://www.e-macrobiotica.com)