

JORNADAS DE ALIMENTACIÓN con CLASE de COCINA en



Las jornadas (teórico-prácticas) para este segundo cuatrimestre, se dividen en **8 módulos intensivos temáticos.**

- 4 jornadas de alimentos vivos.
 - 2 jornadas de cocina vegetariana.
 - 2 jornadas de repostería sin trigo.
- + 1 clase de cocina para chicos.

Alimentos vivos

En estas jornadas, se desarrollan paulatinamente todos los elementos y técnicas necesarias para poder realizar una alimentación viva.

Los temas que se tratan son: activación de semillas, leches u horchatas de semillas, licuados con el uso de superalimentos (espirulina, maca, cacao puro, polen, harina de vino, etc.), mayonesas y patés de semillas, aderezos, sopas frías, germinación en frascos, brotes en tierra (wheatgrass, etc.), clorofila y enzimas, agua enzimática, probióticos, yogur y quesos de semillas, masajeo de vegetales, etc.

Cocina vegetariana

Si bien seguimos utilizando y mostrando elementos de la alimentación viva, estas dos jornadas están destinadas a enseñar las formas de preparación y cocción de los alimentos naturales, más inocuas (tomadas de la cocina ayurvédica, macrobiótica y oriental), de forma de preservar al máximo sus nutrientes.

Se trabaja con alternativas al trigo, como son la quínoa y el mijo. También se aprende el manejo de las legumbres y algas marinas.

Repostería sin trigo

Estas jornadas tienen por objetivo brindar opciones naturales a la ya existente repostería integral, casi toda elaborada en base a trigo.

No es una clase para celíacos. Está abierta a todo aquel que conoce (o quiere informarse) acerca de los perjuicios del consumo habitual de trigo (aún integral y orgánico) y desea manejar opciones saludables.

Cocina para chicos (de 8 a 12 años)

Buscando que los hábitos de una alimentación saludable comiencen desde niño, esta clase está planteada como una merienda alternativa, en la que se expondrán de forma breve y simple los perjuicios del consumo de lácteos, alimentos refinados, industrializados, etc.; y se plantearán alternativas saludables. Los chicos presenciarán la preparación de leches de semillas con cacao y algarroba, licuados de frutas, yogur de almendras y realizarán ellos mismos, trufas de frutas secas y coco. Luego compartiremos una merienda con lo hecho durante la clase y otras delicias.

Las clases serán dadas por Alex von Foerster, quien se dedica, desde hace más de 12 años, a investigar, experimentar y difundir diferentes tipos de alimentación complementarias a la convencional. Ha atravesado distintas corrientes, buscando rescatar los aportes de cada una de ellas. Comenzó en 1997 cocinando para personas interesadas en dietas vegetarianas, macrobióticas y ayurvédicas. Hace más de 8 años que dicta clases de cocina, charlas y talleres en pos de generar mayor conciencia en relación al alimento y difundir todo lo que hace a la alimentación viva. Es uno de los fundadores de Granomadre, empresa que desde el año 2004 se dedica a la comercialización tanto de alimentos artesanales de elaboración propia (hechos a partir de materias primas orgánicas), como de productos cuidadosamente seleccionados de almacén natural (cereales, semillas, legumbres, aceites de primera prensión en frío, algas, hierbas medicinales, germinados). Autor de los libros “Conciencia y Alimentación” (2002-2005), “Algas, vegetales de enorme valor nutricional y terapéutico” (2004), “Lácteos, ¿alimento básico?” (2005) y “Guía práctica de los alimentos naturales” (2009).

Además asistirán las clases Verónica Peñaloza, cocinera de Granomadre desde 2005; y Camila Goglino en la clase de cocina para chicos, docente de música en nivel inicial y primario y estudiante de Cs. de la Educación.

Alimentos vivos I

ACTIVACIÓN

Tiempos para cada semilla, frutas desecadas y algas.
Aplicaciones: mayonesas y patés de semillas. Cremas dulces.

LECHES U HORCHATAS DE SEMILLAS

Leche de sésamo, almendras, etc. Licuados con superalimentos: espirulina, maca, cacao, polen, etc.
Análisis de los perjuicios del consumo de lácteos. El mito del calcio.

ENDULZANTES SALUDABLES

Azúcar mascabo: el verdadero azúcar integral. Cómo distinguir entre el azúcar negro, integral, rubio, orgánico, etc.
Yerba dulce (Stevia Rebaudiana): como utilizar sus hojas y cuidados a tener con los edulcorantes artificiales obtenidos de esta hoja.
Usos de la miel de abejas y algarroba blanca.

RECETAS:

- *LECHES DE SÉSAMO, ALMENDRAS Y OTRAS.*
- *LICUADOS CON FRUTAS Y MACA, ESPIRULINA, POLEN O CACAO.*
- *PATÉ DE NUECES Y APIO.*
- *MAYONESA DE CASTAÑAS Y HIERBAS FRESCAS.*
- *CREMA HELADA DE PECÁN, CACAO Y MENTA.*

FECHAS:

LUNES 13 DE SEPTIEMBRE, DE 18 A 21 HS.

Alimentos vivos II

GERMINADOS

Técnica paso a paso para realizar germinados de distintas semillas (alfalfa, fenogreco, quínoa, girasol, lenteja, poroto mung, etc.) en frasco. Análisis de los distintos cuidados e inconvenientes para cada caso. Aplicaciones: mayonesas, patés y ensaladas con brotes.

BROTOS EN TIERRA

Técnica paso a paso para brotar en tierra semillas como la mostaza, sarraceno, trigo (wheatgrass) y centeno. Aplicaciones. Jugos verdes: el valor nutricional y terapéutico de la clorofila.

SOPAS CRUDAS Y ENERGIZANTES

Parámetros a considerar para realizar sopas frías, nutricionalmente equilibradas y saciantes. Ejemplos.

RECETAS:

- *MAYONESA DE BROTOS DE GIRASOL*
- *PATÉ DE GERMINADO DE LENTEJAS Y APIO.*
- *JUGOS CON VEGETALES Y BROTOS.*
- *SOPAS CREMA DE PALTA O DE TOMATE (SEGÚN LA ESTACIÓN).*

FECHAS:

LUNES 27 DE SEPTIEMBRE, DE 18 A 21 HS.

Alimentos vivos III

ENZIMAS

¿Qué son? ¿Cómo optimizar el consumo de estas moléculas que inician, aceleran, disminuyen y detienen todos los procesos bioquímicos de nuestro organismo?

Agua enzimática o “rejuvelac”. Técnica paso a paso para realizarlo. Beneficios y cuidados en relación al consumo. Aplicaciones.

YOGURES

Técnica para realizar yogures de semillas (almendras, nueces, girasol) con y sin fermentos (probióticos, agua enzimática).

QUESOS CREMAS

Técnica para realizar quesos de semillas (almendras, nueces, girasol) con y sin fermentos (probióticos, agua enzimática). Manejo de hierbas frescas y especias.

KÉFIR DE AGUA

Propiedades y forma de uso de esta bebida terapéutica, ideal para regenerar la flora intestinal.

RECETAS:

- *JUGOS ENZIMÁTICOS CON KÉFIR Y REJUVELAC.*
- *YOGUR DE ALMENDRAS, CON Y SIN FERMENTOS.*
- *QUESOS CREMA DE NUECES Y GIRASOL, CON Y SIN FERMENTOS.*
- *ROLLS DE ALGAS NORI, QUESOS DE SEMILLAS, VEGETALES MARINADOS Y GERMINADOS.*

FECHAS:

LUNES 2 DE AGOSTO, DE 18 A 21 HS.
O
SÁBADO 2 DE OCTUBRE, DE 10 A 13 HS.

Alimentos vivos IV

MASAJEO DE VEGETALES

Técnica que permite comer crudo, en ensaladas, vegetales como la acelga, pack choy, repollo, brócoli, repollitos de bruselas, etc.; quebrando a través de la misma, las fibras de las hortalizas, para facilitar su digestión. Diferentes marinados que se emplean en el masajeo.

ADEREZOS

Variantes para realizar aderezos deliciosos y con alto valor nutricional. Uso del miso, vinagre sin pasteurizar, aceites ricos en ácidos grasos omega 3 y 6 (combinaciones adecuadas), salmuera de sal rosada, semillas, espirulina y hierbas aromáticas.

FIDEOS DE ZUCHINI

Fideos “vivos” de zucchini (sin harinas ni cocción), macerados en aceite de oliva y albahaca, con salsa cruda de tomates y queso rallado de semillas molidas y levadura nutricional.

LEVADURA NUTRICIONAL

Propiedades y aplicaciones. ¿Son todas las levaduras confiables?

RECETAS:

- **ACELGA Y COLES MARINADAS.**
- **ENSALADAS CON DIFERENTES ADEREZOS (PALTA Y ESPIRULINA; AGRIDULCE DE MISO; CREMA DE CAJÚ).**
- **FIDEOS DE ZUCHINI CON SALSA DE TOMATE Y QUESO DE SEMILLAS**

FECHAS:

LUNES 8 DE NOVIEMBRE, DE 18 A 21 HS.
O
SÁBADO 13 DE NOVIEMBRE, DE 10 A 13 HS.

Cocina vegetariana I

MIJO

Cereal con alto contenido en lecitina, hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio, flúor, zinc, manganeso y además, es libre de gluten.

Forma de cocción y aplicaciones.

NITUKE Y REHOGADO

Técnica paso a paso de estos métodos de cocción que preservan más los nutrientes, textura y sabor de los vegetales.

AGAR-AGAR

Alga marina con capacidad gelificante. Aplicaciones: flanes, postres, gelatinas.

LEGUMBRES

Formas de cocción y aplicaciones.

LEVADURA NUTRICIONAL

Propiedades y aplicaciones. ¿Son todas las levaduras confiables?

RECETAS:

- *PASTEL DE MIJO Y ZAPALLO.*
- *PATÉ DE ADUKI.*
- *POSTRE DE SÉSAMO CON AGAR-AGAR.*
- *ENSALADA VERDE CON ADEREZO DE SÉSAMO.*

FECHAS:

SÁBADO 7 DE AGOSTO, DE 10 A 13 HS.

Cocina vegetariana II

QUINOA

Cereal con alto contenido en proteínas, calcio, hierro y además, es **libre de gluten**.
Forma de cocción y aplicaciones.

WOK

Técnica paso a paso de este método de cocción que preserva más los nutrientes, textura y sabor de los vegetales.

AGAR-AGAR

Continuamos desarrollando lo aprendido en la clase 1. Aplicaciones: flanes, postres.

ALGAS MARINAS

Propiedades y aplicaciones de estos vegetales con enorme valor nutricional y terapéutico.

RECETAS:

FECHAS:

- *ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS DE QUÍNOA.*
- *WOKS DE VEGETALES CON ALGAS KOMBU, WAKAME O COCHAYUYO.*
- *FLAN CON FRUTOS ROJOS Y SALSA DE ALGARROBA.*
- *ENSALADA COLORIDA CON VINAGRETA DE MISO.*

SÁBADO 21 DE AGOSTO, DE 10 A 13 HS.

Repostería sin trigo I

SARRACENO

Forma de cocción y aplicaciones de esta semilla, que si bien es conocido como “trigo” sarraceno, no es una gramínea, o sea, no es una variedad de trigo. Posee alto valor nutricional (proteínas, calcio, hierro, etc.) y no contiene gluten.

AVENA Y MIJO

Aplicaciones dulces de estos dos cereales.

AGAR-AGAR

Continuamos desarrollando lo aprendido en las clases de cocina vegetariana. En este caso, haremos una mermelada para los panqueques de sarraceno.

RECETAS:

- *PANQUEQUES DE SARRACENO.*
- *MERMELADA DE FRUTILLAS O CIRUELAS CON AGAR-AGAR.*
- *CREMA DE CASTAÑAS Y CACAO.*
- *CUADRADOS DE MIJO, COCO Y MANZANA.*
- *TARTA DE AVENA Y PERAS.*

FECHAS:

SÁBADO 24 DE JULIO, DE 10 A 13 HS.

Repostería sin trigo II

TARTAS Y CREMAS HELADAS

Forma de realizar una tarta “viva”, sin cocción, en base a semillas y frutas. Variantes para hacer cremas heladas, crudas y sin lácteos.

CREMA DE CHÍA

Reemplazo ideal del yogur, realizado en base a semillas de chía.

AGAR-AGAR

Continuamos desarrollando lo aprendido en Repostería sin trigo I. En este caso, haremos una gelatina de mango y banana deshidratada, acompañada de una crema de sésamo y coco (libre de lácteos).

RECETAS:

- **GELATINA DE MANGO Y BANANA, CON CREMA DE SÉSAMO Y COCO.**
- **CREMA DE CHÍA SOBRE GRANOLAS O FRUTAS.**
- **CREMAS HELADAS.**
- **TARTA HELADA DE CASTAÑAS, ALGARROBA Y BANANA.**

FECHAS:

LUNES 30 DE AGOSTO, DE 18 A 21 HS.
O
SÁBADO 30 DE OCTUBRE, DE 10 A 13 HS.

Cocina para chicos

LECHES U HORCHATAS DE SEMILLAS

Leche de sésamo, almendras, etc. Licuados con cacao y algarroba. Breve exposición de los perjuicios del consumo de lácteos.

YOGUR DE SEMILLAS

Preparaciones alternativas al lácteo vacuno, elaboradas con semillas (almendras, nueces, etc.).

BOMBONES

Alternativas a las golosinas comerciales, elaboradas en base a frutas desecadas, semillas y harina de algarroba blanca.

RECETAS:

- *LECHE DE ALMENDRAS, SÉSAMO, ETC.*
- *LICUADOS CON CACAO Y ALGARROBA.*
- *YOGUR DE ALMENDRAS.*
- *BOMBONES DE FRUTAS, SEMILLAS, COCO RALLADO Y ALGARROBA BLANCA.*

FECHAS:

A CONFIRMAR.

COSTO E INSCRIPCIÓN

Cada Jornada tiene un **costo de \$ 150.-** a excepción de la clase de **cocina para chicos,** cuyo **costo es de \$ 70.-**

10 % de descuento por pago adelantado de un mínimo de 4 clases.

El costo incluye el material impreso (cuadernillo), degustaciones y/o almuerzo o cena, según el caso.

Frente a dificultades de pago, consultar por intercambio de productos o servicios.

Consultar también por pago en Méritos (www.proyectomutuo.org)

cupos limitados - inscripción previa obligatoria
I M P O R T A N T E

La inscripción queda asentada únicamente abonando el 100 % del valor del curso.

Cancelación de la inscripción: se reintegrará el total del valor del curso, hasta 72hs. antes de la fecha del mismo. Pasado este plazo, no hay reintegro.

La inscripción puede abonarse en cualquiera de nuestros locales (Martínez o Palermo), o a través de nuestra cuenta bancaria (depósito o transferencia).

Los cursos se dictan en La Paz 1757, Martínez. Por cualquier duda o consulta escribir a:

consultas@granomadre.com.ar

C R O N O G R A M A

Sábado 24	Julio	10 a 13 hs.	Repostería sin trigo I
Lunes 2	Agosto	18 a 21 hs.	Alimentos vivos III
Sábado 7	Agosto	10 a 13 hs.	Cocina vegetariana I
Sábado 21	Agosto	10 a 13 hs.	Cocina vegetariana II
Lunes 30	Agosto	18 a 21 hs.	Repostería sin trigo II
Lunes 13	Septiembre	18 a 21 hs.	Alimentos vivos I
Lunes 27	Septiembre	18 a 21 hs.	Alimentos vivos II
Sábado 2	Octubre	10 a 13 hs.	Alimentos vivos III
Sábado 30	Octubre	10 a 13 hs.	Repostería sin trigo II
Lunes 8	Noviembre	18 a 21 hs.	Alimentos vivos IV
Sábado 13	Noviembre	10 a 13 hs.	Alimentos vivos IV

(a confirmar)			Cocina para chicos
---------------	--	--	--------------------