



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

COCINA VEGANA GOURMET ESPECIAL NAVIDAD



CURSO ONLINE

www.nishime.org



CURSO ONLINE

COCINA VEGANA GOURMET ESPECIAL NAVIDAD

En este curso vas aprender a realizar tus propias recetas veganas para Navidad.

Quién lo imparte:

Almudena Montero
Nerea Zorokiain Garin

Dirección y coordinación: Almudena Montero
y Nerea Zorokiain

Precio

75 € iva incluido

Proceso de admisión

No es necesario ninguna formación previa para acceder a este curso. El plazo de matrícula está abierto durante todo el año. El alumno decide cuándo empieza y cuando acaba.

El pago del curso se realizará en su totalidad. Esta formación no dispone de la opción de pago a plazos.

Inscripción

www.nishime.org/formacion-online
+34 848 41 11 06 | info@nishime.org

Cancelación

Una vez realizado el pago y haber accedido a la escuela, no será posible el reembolso del importe del curso.



© Todos los derechos reservados.



**BIENVENIDO/A AL
INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME**

Bienvenida/a al INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

En Nishime amamos lo que hacemos y por eso, queremos que te sientas como en casa.

Todo tipo de aprendizaje requiere de una toma de decisión, de constancia, de comprensión y mucha práctica.

Nosotras acogemos cada una de estas fases y les ponemos los ingredientes adecuados para que cada persona que llega a Nishime, consiga herramientas para alcanzar sus propósitos.

Sí, cada persona es diferente y tiene unas necesidades particulares, nosotras lo sabemos. Por eso nuestro método de aprendizaje se adapta a cada persona.

De esta forma ofrecemos formación tanto presencial como online: Formación anual en macrobiótica, cursos intensivos y cursos monográficos.

Así, tanto las personas que están dando sus primeros pasos en la práctica de la macrobiótica, como las que quieren seguir formándose pueden encontrar su lugar de aprendizaje en Nishime.

Macrobiótica, significa "Gran vida", y ese es el objetivo que muchas personas queremos alcanzar. Tener una vida plena, sentirte satisfecho, con energía, dirección y alegría.

Esto es lo que ofrece la práctica de la macrobiótica, herramientas para conseguirlo, basadas en el autoconocimiento, en las energías de los alimentos y la relación armónica con el resto de seres y el entorno.

**Conseguir el estilo de vida que deseas
es sencillo si sabes como hacerlo.**

**Aquí te damos las herramientas
y te acompañamos**

¡Ahora es el momento!





CURSO ONLINE
COCINA VEGANA GOURMET
ESPECIAL NAVIDAD

¿Qué vas aprender?

- › Cómo preparar recetas deliciosas veganas gourmet
- › Cómo combinar las recetas para crear un menú completo
- › Cómo hacer presentaciones
- › Cómo preparar entrantes, sopas, cremas, platos principales a partir de alimentos vegetales de forma sencilla
- › Cómo preparar postres navideños veganos y sin azúcar
- › Trucos para que tus comidas festivas sean todo un éxito
- › Cómo preparar 4 menús completos diferentes compuestos por 6 recetas cada uno

¿A quién está dirigido este curso?

- › Dirigido a personas que quieran adquirir conocimientos y claves para una alimentación infantil equilibrada.
- › Que quieran aprender nuevos recursos en la cocina y disfrutar mientras cocinan sus propios alimentos.
- › Profesionales que quieran obtener nuevos conocimientos sobre alimentación infantil.



Profesoras Curso Online



Nerea Zorokiain

Soy Nerea cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. Me he formado en el Instituto Macrobiótico de España.

Mi inquietud por la alimentación viene de muy joven. Desde niña he visto a mi abuela como le daba gran valor, y nos cocinaba a cada una lo que necesitábamos en ese momento. Ahora siento como le he cogido el relevo y además de nutrir a mi familia, tengo la misión de compartir esta pasión con las personas de mi entorno y con quien así lo desee.

Mi inquietud por conocer y crecer como persona, me ha hecho indagar en muchos campos diferentes relacionados con la salud, la ecología, la cocina, el diseño, la fotografía y la escritura.

Doy clases en la Universidad pública de Navarra, participo en un programa semanal en EITB, soy profesora en el Instituto Macrobiótico de España, en el Instituto Macrobiótico de Portugal, doy conferencias, charlas, participo en ferias ecológicas a nivel nacional e internacional.

Soy madre de tres hijas maravillosas que me hacen aprender y superarme cada día. Llevo una vida muy activa, que me llena de satisfacciones. Pero todo esto no sería posible si mis hábitos no fueran saludables y centrados en mis necesidades.

La práctica de la macrobiótica, la meditación y el contacto con la naturaleza para mi son esenciales.

Mis ganas de investigar, me llevaron a introducirme en el mundo de la fermentación. He publicado mi primer libro Fermentación, crea recetas saludables, sencillas y transformadoras.

Mi deseo es llegar cada vez a más personas y compartir todo lo que aprendo con el objetivo de lanzar un mensaje alto y claro: *Un mundo mejor es posible* y voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que esto sea así.



Almudena Montero

Soy Almudena cofundadora, profesora y consultora macrobiótica en Nishime. A los 19 años cambié mi alimentación, dejé de comer carne y pescado, y ahí comenzó la búsqueda de una alimentación coherente y saludable.

He experimentado con muchos tipos de alimentación hasta que encontré la macrobiótica y me fascinó. Fue como si esa inquietud de búsqueda continuara por fin respuestas.

Estaba convencida de que me alimentaba bien, pero no tenía en cuenta la energía de los alimentos, y cuales eran mis necesidades individuales. Para mi la práctica de la macrobiótica fue una auténtica transformación ya que comencé a sentir mucha más energía, mi mente estaba mucho más lúcida, mis emociones más estables.

Me ha ayudado a conocerme más, y a tener herramientas para nutrir cada día mi naturaleza y vivir lo mejor de mi.

Me he formado como Consultora macrobiótica en el Instituto macrobiótico de España, como Naturópata,

Acupuntora y Master en Homeopatía en Cenac. Terapia Breve Estratégica en la escuela de Giorgio Nardone, Practitioner en Pnl en CPI.

Cada persona tiene una naturaleza única y un propósito vital. Descubirlo y remar en esta dirección hace que este viaje sea realmente alucinante, sorprendente y gratificante. Mis pasiones, acompañar a las personas que así lo deseen en este viaje maravilloso. Crear en la cocina esa alquimia necesaria entre placer, equilibrio y coherencia que la conviertan en una herramienta de auto-balance diario.

Cómo lo hacemos

Esta formación está pensada para que el aprendizaje lo puedas hacer a tu ritmo y en el lugar que desees. Sólo necesitas una conexión a internet.

En este curso encontrarás Video-recetas y un e-book en PDF con todas la parte teórica y rectas del curso.

Puedes acceder a la escuela online Nishime el día y a la hora que quieras. Una vez lo hayas completado puedes seguir viendo las clases dentro de la escuela ya que el acceso no caduca en el tiempo.

Tu marcas el ritmo al que realizas el curso. No existe una fecha concreta en la que debas acabarlo.

Para resolver las dudas puedes hacerlo en el foro del curso que encontrarás dentro de la escuela. En el que también participan el resto de alumnos del mismo curso.

De este modo, el aprendizaje y la experiencia es compartida y mucho más enriquecedora.

Todo el contenido se imparte a través de:

- › Clases prácticas de cocina: Video-recetas
- › E-book con todo el contenido del curso



Programa

1 CÓMO TRANSFORMAR TUS RECETAS EN PLATOS FESTIVOS EQUILIBRADOS •

2 ELEMENTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE PLANIFICAR UN MENÚ COMPLETO EQUILIBRADO •

3 MENÚ 1 •

- › Sopa de cebolla horneada con mochi
- › Ensalada con crujientes, salsa de menta y frambuesas
- › Croquetas de dátiles y setas
- › Timbal de atún vegano
- › Lasaña de seitán y escaldados
- › Pastel de té verde y castañas con confitura de frutos rojos

4 MENÚ 2 •

- › Crema de brocoli con crujiente de garbanzo
- › Rollitos de papel de arroz rellenos con crema de manzana
- › Tartar de algas y quinoa
- › Paté de guisantes sobre base de remolacha y tempura de seitán
- › Gnochis de calabaza con pesto de cebollino
- › Helado de pistacho con crema de chocolate

5 MENÚ 3 •

- › Sopa de miso con tofu sedoso
- › Croquetas korokke con azukis
- › Ensalada semi-cruda de jengibre
- › Empanadilla gyoza de tempeh
- › Variedad de sushis: maki, california, futomaki, pescado vegano, gunkan
- › Mochi de arroz integral relleno de dulce de azukis Yokan

6 MENÚ 4 •

- › Crema de remolacha agridulce
- › Wraps de espelta con rúcula canónigos y verdura marinada
- › Apio relleno de kinpira de verduras dulces
- › Tempura de verdura fermentada
- › Tempeh escabechado sobre mix de arroces
- › Tarta de manzana con frutos rojos

7 MENÚ 5 •

- › Turrón crujiente de chocolate
- › Polvorones espelta, 4 variedades diferentes
- › Bombones rellenos de praline de avellana, almendra y mermelada de frutos rojos
- › Mazapán variado
- › Turrón blando
- › Guirlaches



OFERTA FORMATIVA

DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO NISHIME

Cursos online

Curso de repostería con Marco Fonseca
Curso cómo conseguir que tus hijos tengan una alimentación equilibrada
Curso cómo regular tu peso de forma natural
Curso iniciación a la macrobiótica
Curso cocina macrobiótica y vegana gourmet
Curso postres de navidad

Formación online

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación en Fermentación

Formación presencial

Formación Macrobiótica nivel 1
Formación Macrobiótica nivel 2
Formación Macrobiótica nivel 3
Formación en Fermentación

Cursos monográficos presenciales

Amplia oferta cada trimestre

Ronda Obispo Barbazán, 6
31001 Pamplona-Iruña
[Navarra]

☎ +34 848 41 11 06
+34 654 818 368
✉ info@nishime.org

📘 Nishime Instituto Macrobiótico
📷 Nishimemacro
📺 Nishime Instituto Macrobiótico

www.nishime.org



INSTITUTO MACROBIOTICO
NISHIME

•