



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

PANADERÍA CON MARCO FONSECA



CURSO ONLINE

www.nishime.org



CURSO ONLINE

PANADERÍA CON MARCO FONSECA

En este curso vas aprender a realizar tu propio pan de calidad en casa de forma sencilla.

Quién lo imparte: Marco Fonseca

Dirección y coordinación: Almudena Montero y Nerea Zorokiain

Precio
45 € 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**

Bienvenido/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 energía 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
**PANADERÍA CON
MARCO FONSECA**

¿Qué vas aprender?

El pan es un alimento básico que se ha comido durante generaciones. Con los años la calidad de este pan ha ido perdiendo su lugar. Pudiendo provocar a largo plazo dificultades en las digestiones e incluso intolerancias.

Con este curso te proponemos volver a preparar tu propio pan de calidad en casa de forma sencilla. De la mano de uno de los mejores chefs de cocina saludable, Marco Fonseca.

Vas a aprender cuales son sus mejores trucos para preparar pan a partir de levadura madre.

Y una selección de sus mejores recetas, tanto dulces como saladas, realmente deliciosas.

Porque no hay nada más irresistible que el olor a pan recién horneado. Y si además lo has preparado con tus propias manos, la satisfacción no tiene precio.

- › Todo lo que necesitas saber para elaborar tu propio pan
- › Qué tipos de harina puedes utilizar
- › Qué tipos de levadura
- › Cómo utilizar el agua y la sal
- › Utensilios necesarios
- › Cómo hacer y cultivar levadura madre
- › Los mejores trucos para fermentar pan
- › Cómo preparar brioche
- › Cómo preparar pan sin gluten
- › Cómo preparar otras variedades de pan: pita, con frutos secos, con algas, de boniato...

¿A quién está dirigido este curso?

- › A personas que quieran tener hábitos saludables de forma duradera.
- › Que quieran aprender nuevos recursos en la cocina y disfrutar mientras cocinan sus propios alimentos.
- › Personas amantes del pan que deseen experimentar y elaborar su propio pan paso a paso.
- › Profesionales que quieran dar un giro a sus recetas, llenándolas de alimentos nutritivos.



Profesor Curso Online



Marco Fonseca

Inicié mis estudios en ingeniería del ambiente, dedicándome más tarde al estudio de la alimentación sana y natural.

Se formó como consultor Macrobiótico en el Instituto Macrobiótico de Portugal. Trabajó en la clínica y el hotel Sha Wellness en Alicante, donde tuvo la oportunidad de aprender con el jefe de cocina del Instituto Kushi de Japón y los cocineros del equipo internacionales para el desarrollo de un concepto de alta cocina macrobiótica.

Trabaja desde hace años como chef y profesor de cocina en el Instituto Macrobiótico de Portugal.

Asesora a restaurantes de todo el mundo para la creación de menús saludables.

Actualmente, colabora con varias escuelas de cocina natural y es formador en varios países, especialmente España, Italia y Suiza.

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

Programa

1 PRESENTACIÓN •

2 ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ELABORACIÓN DEL PAN •

- › Tipos de harina
- › Tipos de levaduras
- › El agua y la sal
- › La fermentación
- › Trucos básicos de panadería
- › Utensilios

3 RECETAS •

- › Masa Madre
- › Brioche de arándanos
- › Pan de maíz sin gluten
- › Pan de espelta con zanahoria e hiziki
- › Focaccia con romero y aceitunas
- › Pan con granos de cereales
- › Pan de boniato a la plancha y frutos secos
- › Pan de pita de colores
- › Pan de centeno 100%



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

•