INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

FERMENTACIÓN

FORMACIÓN ONLINE

www.nishime.org

FORMACIÓN ONLINE

FERMENTACIÓN

Quién lo imparte: Nerea Zorokiain

Dirección y coordinación: Almudena Montero y Nerea Zorokiain

Precio
245 € 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!

FORMACIÓN ONLINE

FERMENTACIÓN

¿Qué vas aprender?

- Vas a sentir seguridad preparando tus propios fermentos.
- Vas a aprender diferentes técnicas de fermentación paso a paso.
- Qué material y utensilios son los apropiados y dan mejores resultados.
- Cómo preparar una gran variedad de fermentos como aceitunas, miso, tempeh, kimchi, zanahorias... y todo lo que te puedas imaginar.
- Vas a poder crear recetas increíblemente deliciosas con tus propios fermentos.
- Como superar las dificultades mientras preparas tus fermentos.
- Cuáles son los beneficios de los alimentos fermentados y cómo introducirlos en tu alimentación diaria.

Este curso es para ti...

- Si nunca has fermentado y quieres dar tus primeros pasos.
- Si llevas tiempo fermentando pero te has encontrado con dificultades que no sabes como resolver.
- Si llevas tiempo fermentando pero quieres aprender nuevas y sorprendente recetas.
- Si conoces los beneficios de los alimentos fermentados y quieres aprender a preparar tus propios fermentos.
- Si tú o alguna personas cercana tiene una huerta, y os sobran muchos vegetales de temporada y te gustaría aprender una forma de conservarlos, que además va a incrementar sus nutrientes.
- Si compras de forma habitual fermentos como miso, tempeh, chucrut.. y quieres saber como prepararlos.
- Si tienes un restaurante o cocinas para otras personas y quieres introducir los alimentos fermentados para ofrecerles a tus clientes.
- Si asesoras a otras personas con sus hábitos alimenticios y quieres saber más sobre la fermentación.

Profesora Curso Online

Nerea Zorokiain Garín

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.

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.

Una vez te hayas inscrito al curso, recibirás acceso a nuestra escuela online donde podrás ver las video-clases y video-recetas del curso.

El libro: “Fermentación: Como crear recetas saludables, sencillas” y transformadoras lo recibirás en tu domicilio.

Todo el contenido se imparte a través de:

- LIBRO EN PAPEL: Fermentación: Recetas saludables, sencillas y transformadoras. El libro contiene toda la explicación teórica y las recetas paso a paso que hay en los videos
- Video-clases teóricas.
- Video-recetas.
- Podrás preguntarme siempre que te surjan dudas.
- Grupo de dudas y apoyo con el resto de alumnos del curso. En el que puedes compartir experiencia, recetas y todas las dudas que puedan surgir. Yo estaré ahí para resolverlas.
- Acceso ilimitado a las clases y videos. Puedes acceder a este curso a la hora y el día que quieras. Además el acceso no caduca en el tiempo.

Programa

1 INTRODUCCIÓN AL FASCINANTE MUNDO DE LA FERMENTACIÓN •

- Por qué la fermentación va a cambiar el concepto que tienes de la cocina para siempre
- Cómo te va a ayudar el consumo de alimentos fermentados en tu bienestar diario
- Que tipos de fermentos existen y cual se adapta mejor a mis necesidades
- Qué cantidad de fermentos es recomendable que consuma

2 ¿QUÉ NECESITO PARA COMENZAR? •

- Ingredientes
- Utensilios
- Temperatura
- Espacio para almacenar
- Trucos y recomendaciones

3 RECETAS BÁSICAS •

- Receta: técnica de elaboración de chucrut
  - Receta: zanahorias al jengibre
  - Receta: remolacha y cebolla con umeboshi
- Receta: técnica de elaboración de salmueras
  - Receta: coliflor a la cúrcuma
  - Receta: jengibre para sushi
- Receta: técnica de elaboración de kimchi
  - Receta: kimchi mediterráneo
  - Receta: kimchi de daikon

4 RECETAS DE FERMENTOS AVANZADOS •

- Introducción para otras técnicas de fermentación
- Receta: elaboración de tempeh
- Receta: elaboración de Koji
- Receta: elaboración de miso
- Receta: queso vegano “Keckek el fouqara”
- Receta: kombucha
- Camas de fermentación
- Levadura madre

5 ¿CÓMO INTRODUZCO LOS FERMENTOS EN EL DÍA A DÍA? •

- Como creo combinaciones con los alimentos fermentados
- Receta: Hamburguesas con verdura fermentada
- Receta: Tempura de verdura fermentada
- Receta: Crepes de sarraceno rellenos
- Receta: Focaccia de ajo negro, aceitunas y romero
- Magdalenas endulzadas con amasak

6 ¿TODAVÍA TIENES ALGUNA DUDA? •

- Preguntas frecuentes
- Solución de problemas

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