



## CURSO DE CULINÁRIA INICIADOS

**\* 10, 17 e 24 de Março de 2012 \* INSCRIÇÕES ABERTAS! \***

Culinária Macrobiótica... com uma pitada de exotismo e muita alegria!

**MacroExotic Food** é um conceito de culinária que desenvolvi ao longo destes últimos 3 anos a trabalhar como cozinheira macrobiótica. Tem como base a culinária macrobiótica, sendo que é um pouco mais abrangente na escolha dos ingredientes. É ideal para quem deseja fazer a transição de uma dieta convencional para uma alimentação mais saudável, sem ser extremamente radical, que pode, por vezes, levar-nos a desistir ou desmotivar-nos. Vamos, aos poucos, introduzir novos ingredientes e ver como o seu organismo reage, dar-lhe espaço para se adaptar à mudança.

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.

Todos temos a **consciência** de que aquilo que comemos influencia a nossa **saúde** e o nosso bem-estar, mas muitas vezes sentimos dificuldade em fazer uma alimentação correcta, alegando falta de tempo ou até mesmo de alternativas que permitam cozinhar de forma equilibrada e ao mesmo tempo saborosa.

Este curso de culinária pretende desconstruir estes mitos, ajudando os participantes a descobrir que a **cozinha saudável** é muito mais fácil e praticável do que se julga. Para além de ser também **deliciosa**.

Em 3 aulas, aprenderá a cozinhar menus variados, feitos com ingredientes naturais e, na medida do possível, **biológicos**.

Como escolher os **melhores ingredientes**, os métodos culinários mais benéficos, como usar a proteína vegetal, como substituir o açúcar nas sobremesas... estes são apenas alguns dos tópicos a abordar.

Esta é uma excelente oportunidade para esclarecer todas as dúvidas sobre a prática correcta de uma alimentação saudável e perceber que, afinal, não temos que abdicar do **prazer** de comer quando comemos bem.

## Estrutura do Curso

Ao longo de 3 aulas, os participantes aprendem a confeccionar menus equilibrados, a escolher os ingredientes certos, a usar as técnicas de corte e os estilos culinários mais apropriados.

**Datas:** 10, 17 e 24 de Março de 2012 (são 3 sábados, este curso irá decorrer todos os meses)

**Horário:** das 10:00h às 13:00h, seguido de almoço

**Nº de participantes:** máximo 4 pessoas

**Preço:** 105 euros, refeições incluídas

**Local:** Largo Marechal Gomes da Costa, nº59, 2400-148 Leiria

**Inscrições:** No acto da inscrição deve ser feito o pagamento de 50% do valor total do curso e o restante no primeiro dia do curso. O pagamento pode ser feito através de transferência bancária, se não lhe for possível fazer a inscrição aqui nas nossas instalações.

## Formadora

### Marta Horta Varatojo

Tenho 28 anos e pratico uma alimentação macrobiótica desde que nasci, assim como os meus irmãos, somos 4, sinto que fomos verdadeiramente privilegiados por tal. Claro que ao longo dos anos tive muitas variações na minha prática alimentar, fases muito saudáveis e outras nem tanto, no entanto, foram estas mesmas variações que me permitiram, mais do que saber a teoria, sentir o efeito dos mais diversos alimentos e a forma como estes nos influenciam, física e emocionalmente.

Aprendi a cozinhar com a minha mãe, Geninha Horta Varatojo, autora de 4 livros de culinária macrobiótica, uma excelente cozinheira com uma intuição apuradíssima, uma grande mulher. Claro que só comecei a cozinhar quando saí de casa, e costumo dizer que tirei o curso via telefone, acompanhada do livro MacroApetite, da sua autoria. Cada vez que me surgia uma dúvida culinária ligava-lhe e ela passava-me aquelas dicas preciosas, os pequenos toques que fazem toda a diferença.

Posso dizer que o meu percurso se distingue por uma constante mutabilidade. Desde cedo desenvolvi um fascínio pelas actividades artísticas, passando por uma série de experiências de curta duração, música, teatro, moda, fotografia, dança e escrita, e é, sem dúvida, na área das artes, que me sinto como peixe na água.

Entre 2004 e 2006 trabalhei na secretaria do Instituto Macrobiótico de Portugal e frequentei os seus cursos: Curso Curricular de Macrobiótica, nível I e II e o Curso de Feng-Shui, nível I.

Entre 2007 e 2008 trabalhei na área de produção de eventos, no One World Festival, em Inglaterra, produção de moda e publicidade com a Produtora de Moda Helga Carvalho e no Boom Festival 08, em Portugal.

Desde 2009 até agora tenho trabalhado como Cozinheira Macrobiótica em Portugal e no estrangeiro, em casas particulares, para pequenos eventos e no Boom Festival 2010, onde fiz o catering para uma das equipas de produção do festival durante 2 meses.

Em Setembro de 2011 mergulhei neste projecto desafiante, o MacroExotic. Aqui, e sobretudo através da partilha de experiências, espero continuar a evoluir, crescer como pessoa e dar o meu contributo para o bem-estar do nosso planeta, afinal de contas "We Are All One".

São todos bem vindos a este espaço... *Mi casa es su casa.* ♥

Imagens de algumas receitas que iremos preparar:

