



Na eventualidade de não se reunirem as condições de segurança necessárias para a realização das aulas presenciais, as mesmas passarão para o formato online e serão divididas em sessões de 2h a 3h, nos dias antes, durante e depois do fim-de-semana de cada módulo.

## Curso Anual de Culinária Macrobiótica

Turma C • 2020/21



*Geninha Horta Varatojo*

Coordenadora do Curso Anual de Culinária Macrobiótica  
do Instituto Macrobiótico de Portugal

### APRESENTAÇÃO

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 forma de cozinhar inclui produtos simples e deliciosos, tais como cereais integrais, leguminosas, vegetais, algas e seus derivados. Como alimentos complementares, integra as frutas da época, oleaginosas, sementes, uma variedade de óleos, temperos e condimentos e poderá também incluir algum peixe (opcional).

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.

Para além das propriedades nutritivas e medicinais dos alimentos, a culinária macrobiótica considera ainda a qualidade energética dos mesmos. Deste modo, o curso é também um estudo dos princípios filosóficos orientais como Yin e Yang ou as Cinco Transformações, que têm aplicações muito concretas na elaboração e confecção de menus, jogando com os sabores, as cores e os diferentes estilos culinários.

Pretende-se que os alunos aprendam a confeccionar diferentes tipos de receitas, desmistificando a ideia de que a alimentação saudável não é saborosa. A culinária medicinal, como forma de ajudar a resolver alguns problemas de saúde, também será devidamente abordada. Os módulos teóricos enquadram as leis da natureza e da nutrição, e constituem-se como introdução a uma nova filosofia e perspectiva sobre a vida em geral. O módulo de Feng Shui pretende ajudar os formandos a terem algumas noções de como o espaço da cozinha, onde confeccionam os seus alimentos, pode ter uma importância fundamental.

O currículo do curso está organizado para responder às necessidades práticas e imediatas dos participantes que querem cozinhar para si e para as suas famílias, e para todos aqueles que querem aprofundar e reciclar conhecimentos. Actualmente, e com a crescente procura de pessoas especializadas na área da culinária natural, este curso constitui também uma nova e excelente perspectiva profissional. Os profissionais de cozinha também poderão incorporar um know-how, cada vez mais solicitado.

O curso é teórico-demonstrativo, com a possibilidade de aprofundar a componente mais prática na cozinha do IMP (durante a semana e ao fim-de-semana mediante marcação prévia).

## SAÍDAS PROFISIONAIS

- Formadores de culinária macrobiótica, vegetariana e vegan.
- Cozinheiros em restaurantes, centros macrobióticos e vegetarianos ou para particulares.
- Serviço de catering para eventos.

Muitos dos formandos que terminaram este curso abriram os seus próprios restaurantes, dão aulas de culinária macrobiótica ou trabalham como Chefs em diversas organizações em Portugal ou no estrangeiro.

## CERTIFICAÇÃO

O IMP é uma entidade certificada pela DGERT- Direcção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho, o que representa um reconhecimento da qualidade da nossa formação especializada em três áreas de educação e formação distintas: Desenvolvimento Pessoal, Saúde, Hotelaria e Restauração.

Confere aos nossos formandos um certificado de formação profissional inserido no Sistema Nacional de Qualificações, através do SIGO- Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa.

Este reconhecimento permite também que os nossos formandos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.

**Por favor, consulte as Condições Gerais do IMP no nosso website (presentes na página de cada curso) ou no link da ficha de inscrição online.**

DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
10 e 11 OUT.	9H-18H	Lourenço de Azevedo	<b>História da Macrobiótica. Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin e Yang</b> A ontologia de George Ohsawa. A história da Macrobiótica. Espiral da criação e da natureza. Energia Ki, Yin e Yang. Desafios da vida moderna. 7 níveis de discernimento. Alimentação moderna - causa e efeito. Defendendo um mundo pacífico e sustentável.
14 e 15 NOV.	16H-21H	Ana Torres	<b>Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica</b> <sup>1</sup> Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e diferentes métodos culinários. A importância dos diferentes tipos de corte e sua ligação aos diferentes métodos.
5 e 6 DEZ.	16H-21H	Eva Madeira Paula Azevedo	<b>Cereais, Algas e Alimentos Proteicos. Pequenos-Almoços</b> <sup>1</sup> Conhecer os diferentes cereais, suas características e como confeccioná-los. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços nutritivos e saudáveis.
9 e 10 JAN.	16H-21H	Paula Azevedo Sónia Jordão	<b>Como Cozinhar nas Diferentes Estações do Ano</b> <sup>1</sup> Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes. Primavera/ Verão. Outono/ Inverno.
6 e 7 FEV.	16H-21H	Natália Rodrigues	<b>Alimentação para Grávidas, Homens e Mulheres. Alimentação para Crianças e Bebés</b> <sup>1</sup> Identificar alimentos e pratos saudáveis para a gravidez. Como ajustar a alimentação dos homens e mulheres. As primeiras papas para bebés e refeições equilibradas para crianças.
6 e 7 MAR.	16H-21H	Paula Azevedo	<b>Cozinha Medicinal e Remédios Caseiros</b> <sup>1</sup> Pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confecção. Emplastos, compressas e bebidas.
24 e 25 ABR.	16H-21H	Paula Azevedo	<b>Produção Caseira, Lanches e Snacks</b> <sup>1</sup> Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de: pão, tartes, pickles, snacks e sushi.
29 e 30 MAI.	16H-21H 10H-17H30	Eva Madeira Sara Fernandes	<b>Elaboração de Menus Equilibrados</b> <sup>1</sup> <b>Alimente a sua Pele</b> Compreender a importância da alimentação e da escolha de produtos naturais para manter uma pele saudável.
5 e 6 JUN.	16H-21H 10H-17H30	Sónia Jordão Sofia Batalha	<b>Prática de Saberes e Sabores - Aula prática</b> <sup>1</sup> <b>Feng Shui na Cozinha</b> A importância da harmonia energética na cozinha.
JUNHO	data a definir		<b>Avaliação Final</b>
26 JUN.	local e horário a definir		<b>Entrega de certificados e festa de final de curso</b>

<sup>1</sup> O jantar está incluído.

## FORMADORES



Ana  
Torres



Eva  
Madeira



Lourenço  
de Azevedo



Natália  
Rodrigues



Paula  
Azevedo



Sara  
Fernandes



Sofia  
Batalha



Sónia  
Jordão