



CURSOS Y CLASES PRÁCTICAS DE MACROBIÓTICA

OFRECIDO POR "LA BIOTIKA"
EN COLABORACIÓN CON PABLO MARTÍN

TODOS LOS LUNES A LAS 18.00 H. (GRATUITO)

CURSO TEÓRICO:

- FILOSOFÍA MACROBIÓTICA
- INTRODUCCIÓN A LA MACROBIÓTICA PRÁCTICA
- PROPUESTA MACROBIÓTICA PARA LA CURACIÓN
- ESTUDIO DE LA SALUD INTEGRAL

TODOS LOS DOMINGOS DE 18.00 H. A 21.30 H.

CURSO TEÓRICO:

- INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA MACROBIÓTICA.
- LA COCINA MACROBIÓTICA:
 - INGREDIENTES
 - UTENSILIOS
 - TÉCNICAS
 - ESTILO

CURSO PRÁCTICO:

- ELABORACIÓN DE UN MENÚ TIPO, CON MUCHAS POSIBILIDADES

CENA DEGUSTACIÓN

**UN MES (4 DOMINGOS) 150 €
DOMINGOS SUELTOS 40 €**

RESERVAR PLAZA EN LOS TELÉFONOS:

91 429 07 80 / 607 78 63 77



Pablo Martín Rivera

● Profesor y asesor macrobiótico del restaurante macrobiótica «La Biotika»

«Es muy parecida a la cocina de las bisabuelas»

-¿Qué es la cocina macrobiótica?

-Una forma de encarar la vida. Una comprensión del orden del universo, de la energía y de cómo enfrentarnos a la vida de una forma global. Como indica la propia palabra: Macro que es global y bios que es vida. El paso más básico para entender cómo funciona ese tipo de energía es la alimentación.

-¿Qué tipo de alimentos alberga?

-No es una dieta excluyente ni que considere que hay alimentos que son una panacea. Simplemente responde a la zona geográfica, al clima, al estado de la persona y a lo que esa persona busca en su vida para adecuarse a ese orden localizado y que le afecte de una manera ordenada y equilibrada.

-¿Cómo sería la dieta macrobiótica en España?

-Se parecería mucho a la cocina mediterránea, pero dando preponderancia a los cereales integrales como el trigo, la cebada, el arroz, todos ellos de cultivo biológico y en grano, en vez de en pan o pasta, para que estén vivos y tengan mejor efecto sobre la salud. También incluiría las verduras en general, excluyendo las solanáceas (berenjena, patata, el tomate y pimiento). Después, luego el consumo de proteínas vegetales en grano como puede ser garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, etc, o sus derivados como el tofu, el seitán, tempé... Además, incluye todo tipo de alimentos tradicionales que conocemos en España.

-¿Es recomendable para cualquier persona?

-Es la misma alimentación que tienen los diferentes animales de la naturaleza desde siempre. Igual que a ellos les sirve alimentarse de los alimentos más cercanos, a nosotros también. Hace cien años aquí, en España, la gente se alimentaba de forma macrobiótica habitualmente. No estaban introducidos los alimentos extraños a la época del año o a la zona geográfica... La cocina de la bisabuela es lo más parecido a la alimentación macrobiótica.

-Pero, al restringir el agua ¿no puede provocar deshidratación?



«No es necesario beber dos litros de agua al día, sólo hay que hacerlo cuando se tenga sed»

-No restringe el agua, lo que pasa es que fuera de la dieta macrobiótica se bebe con la comida porque no contiene líquido en sí misma. En este modelo alimentario las verduras se cocinan con líquido. En toda la comida hay líquido. Por eso, se recomienda beber sólo cuando se tenga sed. No hay que beber dos litros de agua, porque esos litros no se beben, se comen.

-¿Al llevar poca proteína no existe riesgo de desnutrición y de anemia?

-En la macrobiótica hay mucha proteína. Lo que sucede es que esta dieta conlleva una depuración y una limpieza que, al principio, se traduce en una apariencia con falta de masa muscular, pero se va recuperando con el tiempo.