

CERTIFICACIÓN EN ARTES CULINARIAS COMO CHEF Y COACH ESPECIALIZADO EN CRUDI- VEGANISMO Y EN LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN CRUDI-VEGANA

Qué es crudi-veganismo y a quién va dirigido:

Esta certificación va dirigida al público en general, sin importar tus conocimientos académicos en el ámbito de la gastronomía. Si ya eres un profesional, complementate aprendiendo nuevas técnicas para “no cocinar” los alimentos y aprovechar todos sus nutrientes sin sacrificar el gusto por comer bonito y delicioso. Si no tienes conocimientos culinarios y quieres incursionar en nuevas tendencias gastronómicas o simplemente contar con técnicas que te ayuden a optimizar tiempos en la cocina y a mejorar tu bienestar integral, esta es una certificación para ti.

La acepción “Crudi-veganismo” deriva de dos palabras: Crudo y vegano. Esta “alimentación cruda” o “alimentación viva” o “cocina viva” consiste en reunir alimentos que no tengan su origen en el reino animal, que sean naturales sin aditivos ni químicos. Exceptuando la “Lactancia Materna”, esta propuesta tiene que ver con una forma de vida fundamentalmente vegetívora; es decir, sin carnes, pescado, huevo, lácteos, entre otros y, en algunos casos, algunas preparaciones podrían ser expuestas a una temperatura nunca superior a los 45 grados centígrados. Los “germinados” forman parte importante en esta forma de vida.

En el crudi-veganismo predominan, en la medida de lo posible, los productos agroecológicos, maduros, frescos, integrales no refinados y sin concentración de almidón (ej.: papas o cereales sin germinar). Aunque se admiten alimentos deshidratados a temperaturas no más altas que aquellas que produce el sol, éstos no predominan. Se vigila el equilibrio en el consumo de frutas dulces, hortalizas, hojas verdes comestibles, la ingesta de frutos o vegetales grasos (como aguacate, oleaginosas revividas, aceite de

oliva, entre otros), brotes de cereales, de legumbres y semillas, el consumo de algas, productos fermentados y más.

El crudi-veganismo hereda las tradiciones vegana, naturista o higienista y sostiene que esta es la alimentación más eficiente para lograr la salud más plena posible, que protege la ecología y que promueve la justicia y el balance entre la convivencia de los diferentes reinos.

Si estás buscando un curso de certificación en crudi-veganismo que no sólo te de recetas crudi-vegas sino que además te enseñe técnicas de manejo del cuchillo, manejo higiénico de los alimentos y organización de cocinas, tiempos y temperaturas, química natural de los alimentos, introducción a los fundamentos básicos de la buena nutrición humana y que además esté al alcance de tu bolsillo, esta certificación seguramente es para ti.

1 FIN DE SEMANA INTENSIVO POR MES (Viernes y Sábado), CON DURACIÓN TOTAL DE 6 MESES, *MÁS UN FIN DE SEMANA DE RETIRO “OPCIONAL” (ESTE RETIRO NO ESTÁ INCLUIDO EN EL PRECIO DE LA CERTIFICACIÓN Y, DE QUERER APROVECHARLO Y DISFRUTARLO, SE PAGARÁ POR SEPARADO).**

Temario general:

- La ciencia de la nutrición crudi-vegana. Aprende los efectos básicos de esta forma de vida en algunos padecimientos.
- Manejo adecuado e higiénico de los alimentos.
- Manejo del cuchillo y diferentes cortes.
- Aprende porque esta forma de vida debe individualizarse.
- Introducción a la planeación de menús como Health-coach.
- Aprende a desarrollar algunas habilidades como chef crudi-vegano con algunas ideas para ahorrar tiempo y esfuerzo.
- Aprende a elaborar deliciosas lechadas de nueces, alimentos fermentados, como germinar, a hacer “quesos”, panes, chips, rollos, tortillas, galletas, pies, pasteles, helados, aderezos, marinadas, “carnes” de nueces, “juicing” y más.
- Cómo almacenar.
- Emplatados profesionales con elegantes presentaciones.
- Descubre porque algunos ingredientes utilizados por otros chefs crudi-veganos no son la mejor opción y qué sustitutos pueden ser utilizados.
- Aprende a optimizar tus recursos y herramientas en la cocina.
- Catering Crudi-Vegano.
- Empacado y etiquetado de los productos.
- Organizando menús.
- Costeo de recetas.
- Pierde el miedo a las cámaras. Desarrolla tu habilidad para dar clases de cocina.
- ¿Qué clase de negocio es mejor para ti?

Horarios Los Viernes de 16:00 a 20:00

Los Sábados de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00

FECHAS: Viernes 31 de enero, Sábado 1 de febrero de 2014

Viernes 28 de febrero, Sábado 1 de marzo de 2014

Viernes 4 de abril, Sábado 5 de abril de 2014

Viernes 16 de mayo, Sábado 17 de mayo de 2014

Viernes 6 de junio, Sábado 7 de junio de 2014

Viernes 11 de julio, Sábado 12 de julio de 2014

Fecha del retiro por definir

Costo total de la certificación:

Inscripción: \$1,900.00 M.N.

6 mensualidades de: \$3,850.00 M.N.

Costo total de la certificación incluyendo inscripción: \$25,000.00 M.N.

Te ofrecemos un descuento de \$6,000.00 pagando un total de \$19,000.00 M.N. si realizas el pago total de tu certificación en una sola exhibición, ya sea con cheque o transferencia bancaria.

Te ofrecemos un descuento de \$4,000.00 pagando un total de \$21,000.00 si realizas el pago total de tu certificación con tarjeta de crédito. Aceptamos todas las tarjetas de crédito, a excepción de American Express.

Tenemos seis meses sin intereses pagando con tarjeta de crédito Bancomer sobre el precio de \$21,000.00.

Esta certificación tiene un cupo limitado a 20 personas. Nos reservamos el derecho a cancelar si no llegáramos a cumplir con un mínimo de 10 personas, en cuyo caso te será devuelto el dinero que hasta ese momento hayas depositado.

Podrás cancelar tu asistencia con un mínimo de 5 días de antelación, en cuyo caso no te podremos reembolsar el costo correspondiente a la inscripción.

OPCIONAL:***

Retiro a Playa del Carmen Q. Roo de 6 días y 5 noches con Yoga, meditaciones, Sadhna, caminata consciente y comida vegetariana, con un costo adicional (por definir)

Incluye:

- **Hospedaje de 6 días y 5 noches**
- **4 sesiones de Yoga y Sadhna.**
- **1 caminata consciente.**
- **Desayunos, comidas y cenas incluidas**