



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL



Cursos Anuais IMP | Programa

## CURSO DE CULINÁRIA MACROBIÓTICA

### FINS-DE-SEMANA



#### DATAS

16 Nov. 2024 a 6 Jul. 2025

#### MODALIDADE

Presencial e Online

#### ANO LECTIVO

2024/25

## Natália Rodrigues

Coordenadora do Curso de Culinária no  
Instituto Macrobiótico de Portugal



# CRONOGRAMA

---

## 16 de Novembro

10h - 16h30 | Natália Rodrigues

### **História da macrobiótica. Princípios básicos da filosofia oriental. Energia Ki, Yin e Yang**

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

## 17 de Novembro

10h - 15h | Ana Nunes

### **Estou pronto para começar (aula de culinária)**

O que é necessário ter numa cozinha, principais utensílios porquê estes e não outros.

Elaboração de um menu simples.

---

## 7 e 8 de Dezembro

10h - 15h | Ana Nunes



### **ABC da culinária macrobiótica (aula culinária)**

Utensílios, a energia dos alimentos, principais a alimentos a ter sempre em casa. Principais métodos de confecção e o princípio yin e yang (escaldar, saltear, estufar, fritar, forno, pressão). Cozinhar de forma simples (exemplificar através de um menu, métodos práticos e de fácil confecção).

---

## 18 e 19 de Janeiro

10h - 15h | Carina Correia



### **Combinar alimentos | Menus equilibrados (aula culinária)**

Combinar cereais (quais os cereais que combinam melhor entre si e porquê de acordo com o princípio yin e yang).

Combinar algas (como se podem combinar as algas com os restantes alimentos do prato).

Combinar proteínas. As várias leguminosas e proteínas derivadas, como utilizá-las de acordo com a visão da macrobiótica, como consumir e como conjugar as leguminosas com os cereais e os restantes elementos.

Combinar vegetais. Quais os vegetais que combinam melhor entre si de acordo com o princípio yin e yang.

---

### 30 de Janeiro

19h - 20h | Geninha Horta Varatojo



#### Sessão esclarecimento e consolidação das aulas (aula online)

---

### 22 e 23 de Fevereiro

10h - 15h | Sónia Jordão



#### Reaproveitar /Re significar (aula culinária)

Como transformar o que sobra mantendo a qualidade do alimento.

Como criar receitas a partir das sobras.

Elaboração de menus semanais como forma de gestão e economia de custos e tempo.

---

### 29 e 30 de Março

10h - 15h | Carina Correia



#### A culinária e as estações do ano (aula culinária)

Alimentos e métodos de confecção mais aconselhados de acordo com as diferentes estações do ano, com referência aos motivos que sustentam as sugestões recomendadas.

Elaboração de um menu (em cada aula) que contenha preparações que se ajustem às diferentes estações.

Distinguir a estação do ano, da “estação” do indivíduo, dado que a condição física se sobrepõe à estação ou clima do meio ambiente onde se insere.

---

## 26 e 27 de Abril

10h - 15h | Marta Ribeiro



### A culinária e as estações da vida (aula culinária)

Alimentos e métodos de confecção mais indicados em diferentes fases e idades: grávidas, bebés, crianças, adolescentes, adultos e seniores. Quais os alimentos mais recomendados em cada fase da vida e porquê segundo a visão da macrobiótica.

Primeira sessão exemplificar através da elaboração de alguns pratos os alimentos mais recomendados durante a gestação, primeiras papas do bebé e cuidados a ter com a alimentação durante a infância.

Segunda sessão, elaboração de alguns pratos mais indicados para fortalecer a energia masculina e feminina, alimentos a evitar e a preferir na menopausa e cuidados a ter com a alimentação no período sénior

---

## 15 de Maio

19h - 20h | Geninha Horta Varatojo



### Sessão esclarecimento e consolidação das aulas (aula online)

---

## 17 e 18 de Maio

10h - 15h | Janete Bértolo



### Fermentar e Conservar (aula de culinária)

O que é a fermentação. Diferentes tipos de fermentação: mais longas e mais breves. Exemplos de diferentes tipos de fermentados e saladas prensadas

Benefícios da fermentação. Como os consumir

Métodos de conservar os alimentos. Referência aos diferentes tipos de conservação de acordo

com o yin e yang (congelador, e vácuo), sal e açúcar  
Benefícios da conservação. Gestão do produto. Economia de tempo

---

## 14 e 15 de Junho

10h - 15h | Cláudia Moita



### Refeições Especiais Sobremesas Únicas (aula culinária)

Preparações de alimentos para festas, mantendo o foco na qualidade e o equilíbrio dos alimentos dentro da perspectiva da culinária macrobiótica.

Confecção de um menu, exemplificando uma refeição mais elaborada, quer na confecção como na apresentação.

Demonstração da confecção de sobremesas elaboradas com técnicas específicas. Passando por diferentes consistências: creme, crocancia, forno e união de diferentes consistências na mesma sobremesa.

Exemplos de decoração.

---

## 5 de Julho

10h - 15h | Sónia Jordão



### Cozinha Medicinal (aula culinária)

Apreender que tipo de receitas deverão confeccionar mediante determinada situação enérgica. Quais os seus benefícios e de que forma podem ajudar e equilibrar o corpo mediante situações de doença.

## 6 de Julho

10h - 15h | Natália Rodrigues



### Agora é a tua vez (aula culinária)

A sopa da quinta. Apresentação de uma receita (15 minutos) por cada formando

---

**Avaliação Final:** Data e horário a definir

# Calendário do Curso de Culinária

2024

## Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

## Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31


## Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Todo o bem estar é uma  
aprendizagem e  
conquista

 Aulas do Curso de Culinária

# Calendário do Curso de Culinária

2024

2025

## Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Mai

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31


## Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Todo o bem estar é uma  
aprendizagem e  
conquista

 Aulas do Curso de Culinária



# Calendário do Curso de Culinária

2024

## Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025

## Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Mai

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Todo o bem estar é uma  
aprendizagem e  
conquista

 Aulas do Curso de Culinária



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL