

**CURSO**

# **Alimentación y cocina antroposófica**

**LA PERSPECTIVA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA COCINA  
PARA EL DESARROLLO DEL YO**



**M<sup>a</sup> Eugenia Pérez Blanco  
(Maki)**

# Nuestra formación es...

Asembro  
Rigor  
Pasión  
Entusiasmo  
Hacer  
voluntad



---

## **SEMINARIO I. Primavera: Las fuerzas de la luz depurando la materia.**

- **Presentación del curso y del alumnado.**
  - **Historia de la alimentación.**
  - **Fundamentos I de alimentación antroposófica.**
  - **Observación Goetheana del mundo vegetal y animal.**
  - **Visita a la huerta y clase práctica de cocina de ensaladas y aliños.**
- 
- 

## **SEMINARIO II. Verano: La luz se hace fruto.**

- **Fundamentos II de la alimentación antroposófica.**
  - **Observación Goetheana de alimentos.**
  - **Visita a la huerta y clase práctica de cocina de introducción de fruta en el menú diario.**
- 



---

## **SEMINARIO III. Otoño: La luz deviene semilla**

- **Fundamentos III de la alimentación antroposófica.**
- **Observación Goetheana de semillas.**
- **Visita a la huerta y clase práctica de cocina de uso de cereales y semillas.**

---

## **SEMINARIO IV. Invierno: La luz que vence la oscuridad**

- **Fundamentos IV de la alimentación antroposófica.**
- **Observación Goetheana de raíces.**
- **Visita a la huerta y clase práctica de cocina sopas e introducción de raíces en el menú diario.**

---

## **DATOS DE INTERÉS**

- **Horario: sábado de 10 a 20 h y domingo de 10 a 14 h**
- **Aportación consciente sugerida: 560 €. Es posible hacer seminarios individuales, su precio es 175€**

**Puedes aportar más para el sostenimiento de nuestra granja.**

**Igualmente, si no puedes pagar la aportación sugerida no impediría que realizases el curso.**





---

## **Acerca de la profesora**

**Todo su proceso personal buscando comprender el verdadero sentido del alimento para el ser humano.**

**Su encuentro con la Antroposofía a los 21 años, le da un nuevo punto de vista que amplía y profundiza su relación consigo misma, con el alimento y con el cómo cocinarlo. Desde el año 2014 se dedica fundamentalmente al estudio e investigación de la alimentación desde un punto de vista principalmente antroposófico, que con la imagen que aporta del ser humano, da un nuevo sentido al proceso de alimentarse.**

---

