

Após a leitura do curso, solicite o certificado de conclusão em PDF em nosso site: [www.administrabrasil.com.br](http://www.administrabrasil.com.br)

Ideal para processos seletivos, pontuação em concursos e horas na faculdade.  
Os certificados são enviados em **5 minutos** para o seu e-mail.

**Carga horária no certificado: 100 horas**



A **gastronomia macrobiótica** é um tipo de alimentação que tem suas raízes na filosofia oriental. Ela é baseada em uma dieta equilibrada e natural, que valoriza alimentos integrais, orgânicos e locais.

O objetivo da gastronomia macrobiótica é manter a saúde física, mental e espiritual das pessoas, através de uma [alimentação saudável](#) e equilibrada.

O termo "macrobiótico" significa "longa vida" em grego, e a filosofia por trás da dieta é a de que a alimentação tem um papel fundamental na manutenção da [saúde](#) e na prevenção de doenças.

A dieta macrobiótica é baseada em alimentos integrais e orgânicos, como grãos integrais, vegetais, legumes, frutas, sementes e algas. Carnes, laticínios, açúcar e alimentos processados são geralmente evitados ou consumidos com moderação.

Os alimentos são escolhidos de acordo [com](#) sua natureza yin ou yang, e são combinados de forma a manter o equilíbrio entre essas duas energias.

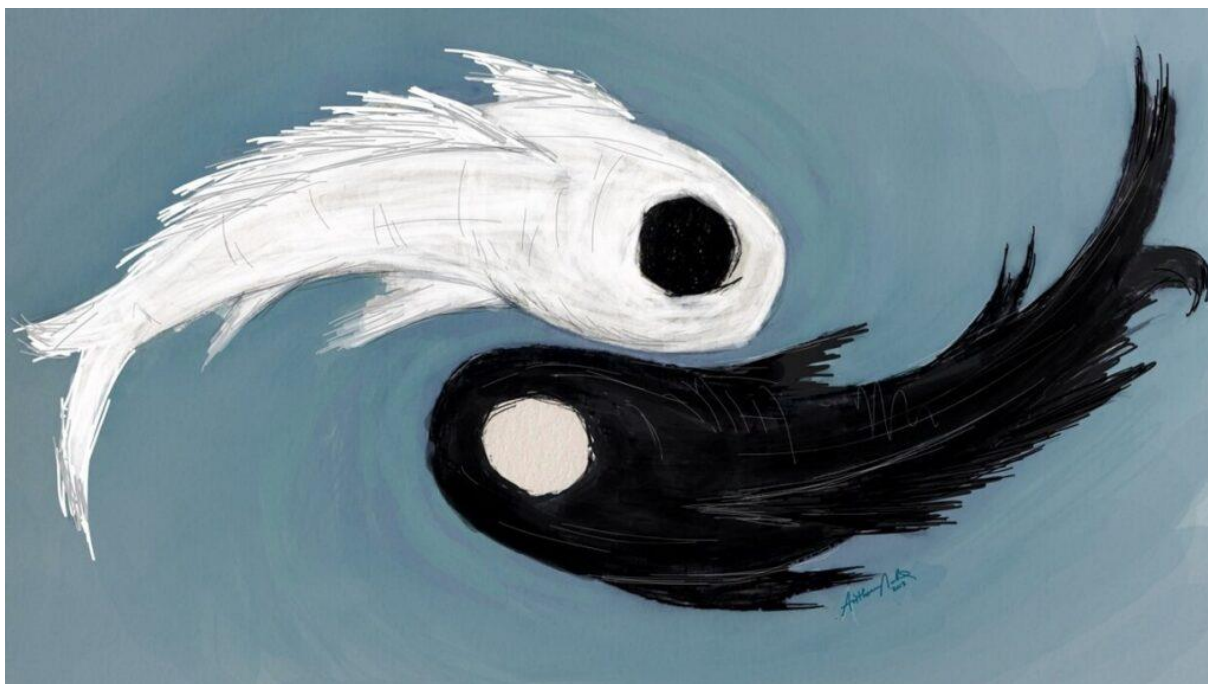
A gastronomia macrobiótica também inclui técnicas culinárias específicas, como o cozimento a vapor e o uso de panelas de cerâmica. Além disso, a filosofia macrobiótica inclui práticas como a meditação, exercícios físicos e a busca pelo [equilíbrio emocional](#) e espiritual.

**Antes de ir ao primeiro capítulo do curso, queríamos dizer que esse curso foi feito com muito carinho para você!**

Deixamos o conteúdo "mastigadinho" para que você aprenda mais em menos tempo, ok?!

Então, vamos começar!

Capítulo 1: A importância do Equilíbrio Yin-Yang na Alimentação



A **filosofia macrobiótica** tem como um dos seus princípios fundamentais o equilíbrio entre **yin e yang** na alimentação.

Yin e yang são duas energias opostas e complementares que estão presentes em todos os aspectos da natureza, incluindo os alimentos.

Na gastronomia macrobiótica, acredita-se que a saúde e a harmonia do corpo são mantidas pelo equilíbrio entre essas duas energias opostas.

Uma dieta que é excessivamente yin ou excessivamente yang pode levar a desequilíbrios no corpo e a doenças.

<https://youtu.be/Rk63uljGMmw>

**Alimentos yin** são aqueles que têm uma energia mais fria, úmida e expansiva. Isso inclui alimentos como frutas, legumes, verduras, algas, peixes e mariscos.

**Alimentos yang**, por outro lado, são aqueles que têm uma energia mais quente, seca e contrativa, como grãos integrais, feijões, carnes e raízes.

Para manter o equilíbrio entre yin e yang, a dieta macrobiótica recomenda o consumo de uma variedade de alimentos, incluindo uma proporção equilibrada de alimentos yin e yang.

É importante também variar a preparação dos alimentos, evitando sempre as mesmas combinações de ingredientes e técnicas culinárias.

Outro aspecto importante na filosofia macrobiótica é a escolha dos alimentos de acordo com a época do ano e o clima.

Por exemplo, no inverno é recomendado consumir mais alimentos yang para ajudar a manter o corpo aquecido, enquanto no verão é recomendado consumir mais alimentos yin para ajudar a refrescar o corpo.

Além disso, a filosofia macrobiótica enfatiza a importância de comer em um ambiente calmo e tranquilo, sem pressa, e de mastigar bem os alimentos para facilitar a digestão.

## Capítulo 2: Seleção e Preparação de Alimentos na Gastronomia Macrobiótica



Na Gastronomia Macrobiótica, a **seleção e preparação dos alimentos** são fundamentais para manter o equilíbrio yin-yang e promover a saúde do corpo, mente e espírito.

A escolha dos alimentos deve ser feita de acordo com as estações do ano, preferências [pessoais](#) e condições de saúde.

A seguir, algumas [orientações para a seleção e preparação de alimentos](#) na Gastronomia Macrobiótica:

1. **Escolha alimentos da época e da região.** A Gastronomia Macrobiótica enfatiza o consumo de alimentos frescos e locais, que estão “na época”. Isso não só ajuda a manter o equilíbrio yin-yang, mas também a reduzir o impacto ambiental e a promover a [sustentabilidade](#).
2. **Varie a seleção de grãos, legumes e verduras.** A Gastronomia Macrobiótica incentiva a inclusão de uma grande variedade de alimentos na dieta. Isso ajuda a garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários e a manter o equilíbrio yin-yang. Inclua grãos integrais como arroz, milho, trigo, cevada, quinoa, aveia, lentilhas, grão de bico, ervilhas, soja, entre outros.
3. **Cozinhe os alimentos de forma apropriada.** A Gastronomia Macrobiótica utiliza técnicas de cozimento específicas, como o cozimento a vapor e em panelas de cerâmica. Essas [técnicas preservam a integridade nutricional dos alimentos](#) e ajudam a manter o equilíbrio yin-yang.
4. **Evite alimentos processados e refinados.** Alimentos processados e refinados são considerados extremamente yin na Gastronomia Macrobiótica e podem desequilibrar a saúde. Por isso, é importante evitar ou limitar o consumo desses alimentos.
5. **Considere suas preferências e necessidades individuais.** A Gastronomia Macrobiótica não é uma dieta rígida e inflexível, mas sim uma filosofia que pode ser adaptada às necessidades individuais. Por isso, é importante levar em [conta](#) suas preferências pessoais e condições de saúde ao escolher e preparar os alimentos.



### Capítulo 3: Técnicas de Cozimento na Gastronomia Macrobiótica



A Gastronomia Macrobiótica utiliza diversas técnicas de cozimento, cada uma com suas próprias características e benefícios para a saúde.

A seguir, algumas das técnicas mais comuns:

1. **Cozimento a vapor.** Nessa técnica, os alimentos são cozidos em um recipiente perfurado que é colocado sobre uma panela com água fervente. O vapor cozinha os alimentos sem que estes entrem em contato com a água, o que preserva os nutrientes e o sabor. O cozimento a vapor é frequentemente utilizado para cozinhar vegetais, peixes, frango e tofu.
2. **Refogado.** O refogado é uma técnica que envolve o cozimento de alimentos em uma panela com óleo ou outro tipo de gordura, em fogo baixo. Essa técnica é frequentemente utilizada para cozinhar legumes, cebolas, alho e carnes. O refogado ajuda a preservar o sabor dos alimentos e torná-los mais digeríveis.
3. **Cozimento em panela de pressão.** Essa técnica é usada para acelerar o processo de cozimento e amaciar alimentos mais duros, como feijões, lentilhas

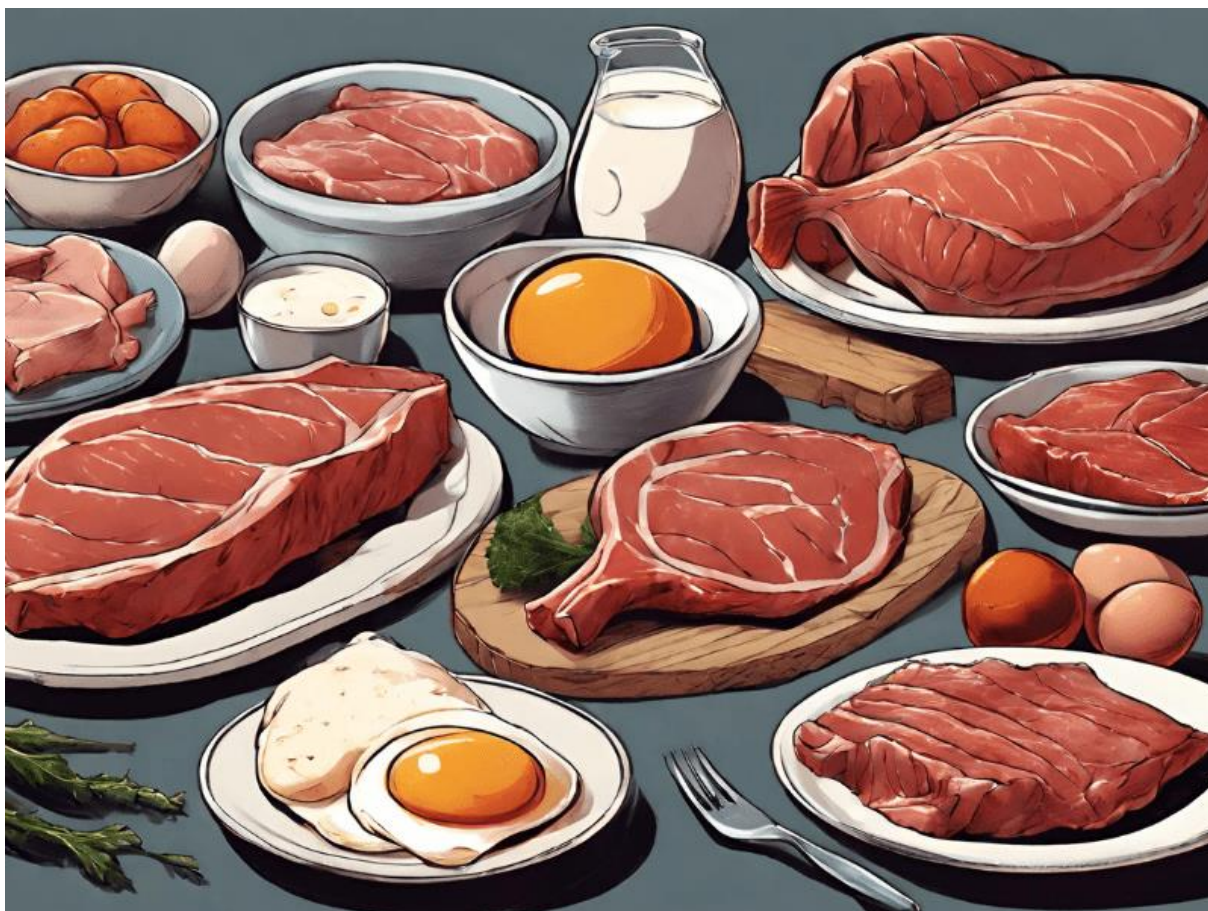
e carne bovina. Os alimentos são cozidos em uma panela hermeticamente fechada, o que aumenta a pressão e a temperatura, acelerando o cozimento. No entanto, [é preciso ter cuidado](#) para não cozinhar demais os alimentos, o que pode prejudicar sua textura e sabor.

4. **Forno.** O forno é frequentemente utilizado na Gastronomia Macrobiótica para assar legumes, peixes e carnes. Essa técnica ajuda a preservar o sabor e a textura dos alimentos, além de ser uma opção prática para cozinhar grandes quantidades de alimentos de uma só vez.
5. **Cozimento em panela de cerâmica.** Essa técnica é frequentemente utilizada na Gastronomia Macrobiótica para cozinhar arroz, sopas, ensopados e guisados. A panela de cerâmica é um material que mantém a temperatura uniforme e ajuda a cozinhar os alimentos de forma mais suave, preservando os nutrientes e o sabor.

Essas são apenas algumas das técnicas de cozimento utilizadas na Gastronomia Macrobiótica.

Cada uma delas possui benefícios específicos para a saúde e pode ser adaptada para as preferências e necessidades individuais.

## Capítulo 4: Substitutos de Carne e Produtos de Origem Animal



Na Gastronomia Macrobiótica, a carne e outros produtos de origem animal são frequentemente substituídos por fontes vegetais de proteína e outros nutrientes.

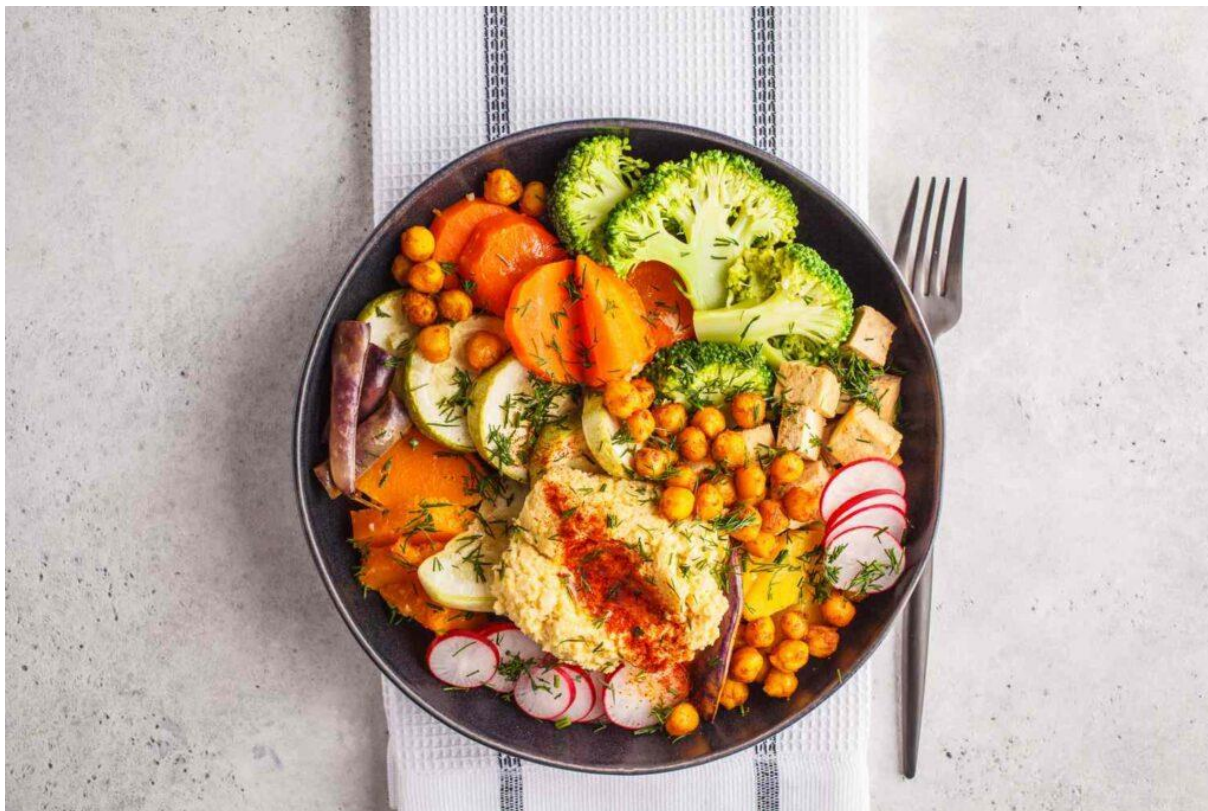
Algumas opções comuns incluem:

1. **Tofu.** É uma excelente fonte de proteína [vegetal e é feito a partir do leite](#) de soja coagulado. É bastante versátil e pode ser utilizado em uma variedade de pratos.
2. **Seitan.** É uma proteína vegetal feita a partir do glúten [de trigo e é frequentemente utilizado como substituto da carne](#) em pratos como ensopados e guisados.
3. **Leguminosas.** Feijões, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico são fontes de proteína vegetal e podem ser utilizados em uma variedade de pratos, como ensopados, saladas e hambúrgueres vegetais.
4. **Cereais.** Grãos integrais, como arroz integral, quinoa, trigo sarraceno e cevada, são fontes de proteína e outros nutrientes e podem ser utilizados como base para pratos principais.



5. **Algas marinhas.** Algumas algas, como a spirulina, são ricas em proteínas e outros nutrientes e podem ser utilizadas em smoothies, sopas e ensopados.

## Capítulo 5: Alimentos Básicos na Gastronomia Macrobiótica



Na Gastronomia Macrobiótica, há uma variedade de **alimentos considerados básicos** e que compõem a base da alimentação.

Esses alimentos são escolhidos por suas propriedades nutricionais e seus efeitos sobre o equilíbrio do organismo.

Alguns dos alimentos básicos na Gastronomia Macrobiótica são:

1. **Arroz integral.** É considerado o alimento mais importante na Gastronomia Macrobiótica, sendo a base da alimentação diária. O arroz integral é rico em nutrientes, vitaminas e minerais e é uma excelente fonte de energia para o corpo.
2. **Feijões.** São uma importante fonte de proteína na alimentação macrobiótica. Eles fornecem aminoácidos essenciais e ajudam a equilibrar a dieta. Feijões

como lentilha, grão-de-bico e soja são frequentemente utilizados na Gastronomia Macrobiótica.

3. **Legumes.** São uma fonte importante de vitaminas, minerais e fibras na alimentação macrobiótica. Legumes como cenoura, abóbora, nabo e beterraba são frequentemente utilizados na preparação de pratos macrobióticos.
4. **Algas marinhas.** São ricas em minerais, como iodo, ferro e cálcio, além de conterem vitaminas e proteínas. Algas como nori, wakame e kombu são frequentemente utilizadas na preparação de sopas, ensopados e saladas.
5. **Sementes e nozes.** São fontes de gorduras saudáveis, proteínas e fibras na alimentação macrobiótica. Sementes como gergelim, girassol e abóbora, e nozes como amêndoas e castanhas do Pará são frequentemente utilizadas em receitas macrobióticas.

## Capítulo 6: Principais Pratos na Gastronomia Macrobiótica

A Gastronomia Macrobiótica é conhecida por sua variedade de pratos principais [saudáveis](#) e equilibrados, que incluem uma combinação de alimentos básicos, como arroz integral, feijões, legumes, algas marinhas, sementes e nozes, bem como outros ingredientes saudáveis.

Aqui estão alguns exemplos de pratos principais na Gastronomia Macrobiótica:

### Sopa de miso

<https://youtu.be/2nY3Ke7EsHg>

### Tempurá de legumes

<https://youtu.be/zRLvLa6dROo>

### **Arroz integral com feijões**

[https://youtu.be/zdZqRH1\\_m2Q](https://youtu.be/zdZqRH1_m2Q)

### **Nishime ou Chikuzenni**

<https://youtu.be/WACPxb3UElc>

### **Rolo de Algas**

[https://youtu.be/EVq5\\_TKGkwo](https://youtu.be/EVq5_TKGkwo)

### **Sushi**

<https://youtu.be/f6NK65SH7QA>

### **Moqueca de Grão**

<https://www.youtube.com/watch?v=xlybUmSViA4&pp=ygUcbWFjcm9iacOzdGljYSBGcnV0YXMgYXNzYWRhcnw%3D%3D>

### **Pataniscas de Vegetais**

<https://www.youtube.com/watch?v=h9YYuktF6D4&pp=ygUcbWFjcm9iacOzdGljYSBGcnV0YXMgYXNzYWRhcnw%3D%3D>

## Capítulo 7: Sobremesas na Gastronomia Macrobiótica

Na Gastronomia Macrobiótica, as **sobremesas** são preparadas com ingredientes saudáveis e nutritivos, evitando o uso de açúcar refinado e outros produtos industrializados.

Aqui estão algumas opções de sobremesas na Gastronomia Macrobiótica:

### **Salada de Fruta Assada**

<https://www.youtube.com/watch?v=JMPBtmaHAbc&pp=ygUcbWFjcm9iacOzdGljYSBGcnV0YXMgYXNzYWRhcnw%3D%3D>

### **Crumble de Maçã**

<https://youtu.be/LFXrutTE13Q>

### **Maçã Caramelizada com Miso**

<https://www.youtube.com/watch?v=ee1NMJcXKVk>

### **Tofu Mexidinho**

<https://youtu.be/rj-bVy9H2XA>



## Focaccia de Alecrim e Azeitonas

[https://www.youtube.com/watch?v=CK\\_fqO8r85w](https://www.youtube.com/watch?v=CK_fqO8r85w)

## Capítulo 8: Bebidas na Gastronomia Macrobiótica

<https://youtu.be/T8WG3g0stwo>

Na Gastronomia Macrobiótica, as **bebidas** são escolhidas com base em seus benefícios para a saúde, sendo preferidas aquelas que são naturais e não processadas.

Aqui estão algumas opções de [bebidas](#) na Gastronomia Macrobiótica:

1. **Chá verde.** O chá verde é rico em antioxidantes e cafeína natural, o que pode ajudar a melhorar o humor e a aumentar a energia. É uma bebida refrescante que pode ser [consumida](#) quente ou fria.
2. **Chá de gengibre.** O chá de gengibre é uma bebida quente que pode ajudar a melhorar a digestão e aliviar náuseas e dores de cabeça. É feito com raiz de gengibre fresca, água e limão.
3. **Suco de frutas frescas.** O suco de frutas frescas é uma bebida nutritiva e energizante, rica em vitaminas e minerais. As opções incluem suco de laranja, limão, melancia, melão e outras frutas frescas.
4. **Água de coco.** A água de coco é uma bebida natural e refrescante, rica em eletrólitos e minerais essenciais. É uma boa opção para [hidratação](#) durante o exercício físico ou em dias quentes de verão.
5. **Kuzu.** O kuzu é uma bebida quente feita com amido de kuzu, uma raiz japonesa que tem propriedades medicinais e nutritivas. É uma bebida suave e levemente doce, que pode ajudar a acalmar o [sistema](#) nervoso e melhorar a digestão.

## Capítulo 9: Planejamento e Execução de Cardápios

O **planejamento e execução de cardápios** na Gastronomia Macrobiótica requerem um conhecimento aprofundado dos princípios e fundamentos da filosofia macrobiótica, bem como das necessidades individuais de cada pessoa.

Para garantir um cardápio equilibrado, é importante incluir alimentos de todos os grupos alimentares, incluindo proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis. Também é importante incluir uma variedade de [cores](#), sabores e texturas em cada refeição, a fim de fornecer uma ampla gama de nutrientes.

Ao [planejar](#) um cardápio macrobiótico, é importante lembrar que as refeições devem ser equilibradas e satisfazer as necessidades individuais de cada pessoa.

Um profissional de [nutrição](#) ou um chef especializado em Gastronomia Macrobiótica pode ajudar a planejar e executar cardápios saudáveis e equilibrados, adaptados às necessidades individuais e às diferentes ocasiões.

Além disso, a variedade de alimentos e pratos disponíveis na Gastronomia Macrobiótica permite a criação de cardápios criativos e saborosos que podem ser desfrutados em diversas ocasiões.

## Opções de pratos

Aqui estão opções para seu cardápio:

### **Entrada:**

- Sopa de abóbora com alga wakame
- Salada de folhas [verdes](#) com algas wakame e pepino em conserva
- Sopa de legumes com algas marinhas

### **Refeição principal:**

- Arroz integral com gomásio
- Feijão azuki refogado com cenoura, cebola e shoyu
- Beringela recheada com tofu, cogumelos e cebolinha verde

- Salada de brotos de alfafa, rúcula, cenoura ralada e sementes de girassol com molho de gengibre
- Arroz integral com lentilhas e legumes refogados
- Arroz integral com feijão azuki e legumes salteados (como cenoura, abobrinha e brócolis)
- Sopa de legumes com tofu e gengibre
- Abobrinhas recheadas com quinoa, cogumelos e castanhas

**Sobremesa:**

- Pudim de arroz integral com leite de amêndoas e geleia de frutas vermelhas
- Compota de maçã e pera com canela e nozes

**Bebida:**

- Chá de camomila com limão
- Chá de erva-cidreira com hortelã e limão
- Chá de gengibre com limão e mel

Lembre-se de que a quantidade e as receitas dos pratos podem variar de acordo com as necessidades e preferências individuais, e a escolha dos ingredientes deve seguir as orientações da filosofia macrobiótica.

Além disso, é importante lembrar que a culinária macrobiótica valoriza a simplicidade e a frescura dos alimentos, por isso é importante utilizar ingredientes frescos e de [qualidade](#).