



COCINA SIN MIEDO

de la duda a la creación

“No es solo un curso de recetas, es el pasaporte a tu libertad en la cocina.”

¿Alguna vez has abierto la nevera y te has sentido bloqueado? ¿Sientes que si no sigues una receta al pie de la letra el plato será un desastre? Es hora de cambiar el miedo por criterio y la duda por creatividad.

¿Y esto si es para mí?

Si tienes **cero o poca experiencia**, aquí no venimos a juzgarte, venimos a darte las herramientas para que disfrutes el proceso.

¿Cómo lo hacemos?

El enfoque modular

No aprendes platos sueltos; aprendes **bloques de construcción**. Entendemos las partes que conforman un plato (salsas, bases, técnicas) para que luego puedas mezclarlas como un profesional.

Trabajo práctico y en grupo

Aquí venimos a **meter las manos en la masa**. Nos equivocaremos juntos, aprenderemos a corregir sobre la marcha y compartiremos la mesa. La cocina es un espacio de encuentro.



EL MAPA DE TU APRENDIZAJE

El programa se divide en etapas lógicas que construyen tu confianza sesión tras sesión:

Fase 1: Los Cimientos (Entendiendo el Sabor)

- **Sensibilización:** El lenguaje del sabor y la pérdida del miedo.
- **Hierbas y Especies:** Cómo transformar lo básico en extraordinario.
- **Salsas de Tomate:** Tres métodos y mil posibilidades.

Fase 2: Estructura y Textura

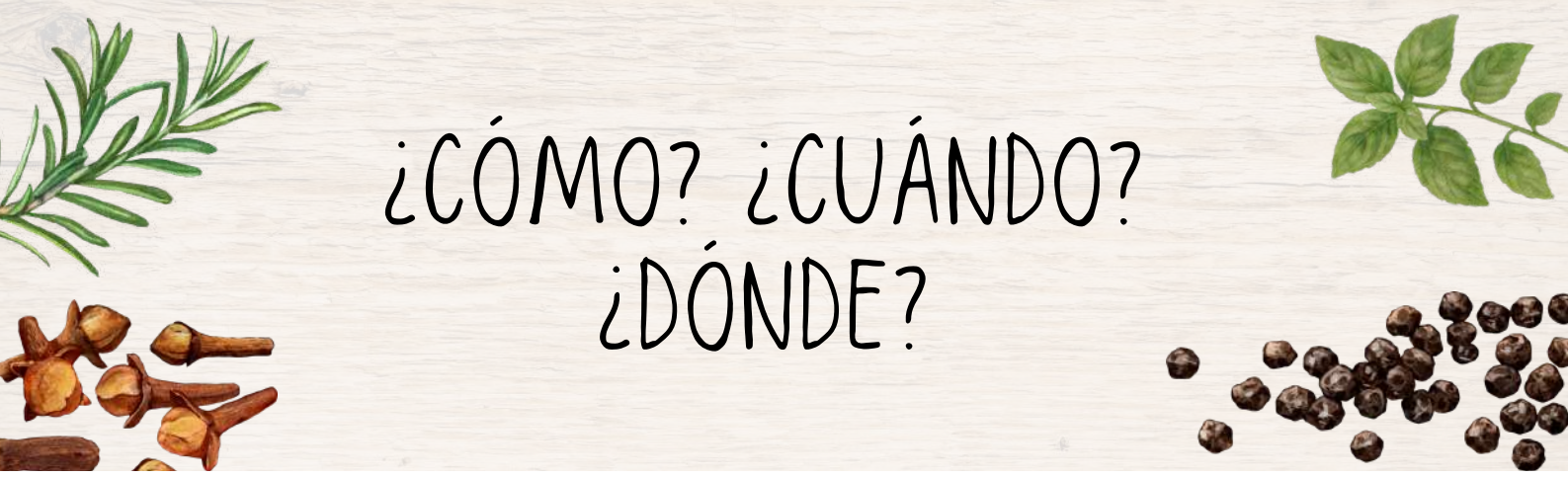
- **Arroces y Pastas:** El punto perfecto y la elección técnica.
- **Salsas Verdes y Blancas:** Del Pesto a la Bechamel.
- **Tubérculos:** Almidones, purés y puntos de cocción.

Fase 3: El Arsenal del Cocinero

- **Emulsiones:** Mayonesas y vinagretas desde cero.
- **Sopas y Cremas:** Nutrición, umami y espesantes naturales.
- **Legumbres y Granos:** Perder el miedo a los granos y ganar salud.
- **Ensaladas:** Diseño de platos frescos con equilibrio y técnica.

Fase 4: Libertad y Creación Final

- **Carnes Vegetales:** Hamburguesas, aglutinantes y sabor umami.
- **Cocinas del Mundo:** Una sesión elegida por el grupo para explorar nuevas fronteras.
- **Sesión Abierta:** Profundizamos en un tema elegido en grupo.
- **Proyecto Final:** Armado de plato, estética y balance.



¿CÓMO? ¿CUÁNDO? ¿DÓNDE?

El curso tiene una duración de **7 meses**
(14 sesiones en total).

- **Frecuencia:** 2do y 4to martes de cada mes.
- **Horario:** 90 minutos de pura práctica y aprendizaje por cada sesión de **5 a 6:30pm**.
- **Lugar:** Café Flamel - Guarne.

Mes	Sesión A (2do Martes)	Sesión B (4to Martes)
Abril	14 de abril (Inicio)	28 de abril
Mayo	12 de mayo	26 de mayo
Junio	09 de junio	23 de junio
Julio	14 de julio	28 de julio
Agosto	11 de agosto	25 de agosto
Septiembre	08 de septiembre	22 de septiembre
Octubre	13 de octubre	27 de octubre (Cierre)



LOS DETALLES FINALES

¿Qué lograrás al finalizar?

- Leer cualquier receta sin intimidarte
- Sustituir ingredientes con criterio.
- Improvisar con lo que tengas.
- Diseñar tus platos propios.
- Corregir errores sin frustración.

¿Qué incluye el curso?

14 Clases en vivo (90 min c/u): Práctica real y directa.

Acompañamiento Constante: Resolución de dudas entre sesiones a través de grupo exclusivo de Whatsapp.

Comunidad: Un grupo de apoyo para crecer junto a otros futuros cocineros

Ingredientes: todos los ingredientes utilizados en las clases están incluidos en la mensualidad.

¿Y eso cuánto vale?

Matrícula: \$120.000 COP. - con posibilidad de pagar en 2 cuotas.

Mensualidad: \$105.000 COP.

Si estás inscrito en cualquier otro curso de nuestra alianza, la mensualidad te queda en **tan sólo \$75.000 COP.**