



AYURVEDA

Basis-Kochkurs für Einsteiger

Termine: nach Absprache, von 11-17 Uhr
Preis: 79 Euro incl. Rezeptmappe und Essen
max. 6 Teilnehmer/-innen

Ayurveda heißt übersetzt „das Wissen vom Leben“ und basiert auf einem etwa 4000 Jahre alten Wissen über Medizin und Heilkunst, in dessen Vordergrund der Mensch steht.

Die Ernährung im Ayurveda wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Menschen, seines Alters und Berufs, sowie seiner körperlichen und geistigen Verfassung angepasst. Gesunde Ernährung ist somit für jeden Menschen etwas ganz Individuelles. Die ayurvedische Küche besteht nicht aus strengen Regeln und Verboten, sondern appelliert an die Fähigkeit jedes Menschen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Geist und Seele zu nähren. Lassen Sie sich einführen in die Kunst, wie man Gewürze mit Ghee und Kräutern einsetzt. Entdecken Sie den Schlüssel zum Geheimnis verführerischer Düfte indischer Gerichte. Kommen Sie auf den Geschmack einer bewussten Ernährung und lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und im eigenen Leben anwenden.

INHALT

- Einführung in die Grundlage der ayurvedischen Ernährungslehre
- Die 5 Elemente, 3 Doshas und 6 Rasas (Geschmacksrichtungen)
- Womit kann ich mein Dosha ausgleichen?
- Die wichtigsten Gewürze der indischen Küche
- Ayurveda im Wandel der Zeit
Tageszeiten, Jahreszeiten, Lebensalter
- Zubereitung und Genießen eines Ayurveda-Menüs

**Freuen Sie sich auf ein Küchenerlebnis,
das wir mit allen Sinnen genießen werden.**



Ich freue mich auf SIE !

Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

A. Escoffier

