



AYURVEDA

Basis-Kochkurs für Einsteiger

Termine: nach Absprache, von 11-18 Uhr
Preis: 89 Euro incl. Rezeptmappe
1 Glas Ghee, Kräuterbroschüre und Essen

Ayurveda heißt übersetzt „das Wissen vom Leben“ und basiert auf einem etwa 4000 Jahre alten Wissen über Medizin und Heilkunst, in dessen Vordergrund der ganze Mensch steht. Die Ernährung im Ayurveda wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Menschen, sein Alter und seinen Beruf, sowie seine körperliche und geistige Verfassung angepasst. Gesunde Ernährung ist nach Ayurveda für jeden Menschen etwas sehr Individuelles.

In diesem Kurs erfahren Sie viel über gesunde und wohlschmeckende Ernährung, sie bekommen ein tieferes Verständnis über sich selbst und ihre Urnatur. Lassen Sie sich einführen in die Kunst, wie man Gewürze mit Ghee und Kräuter einsetzt. Entdecken Sie den Schlüssel zum Geheimnis verführerischer Düfte indischer Gerichte.

Gemeinsam zaubern wir ein köstliches ayurvedisches Menü. Kommen Sie auf den Geschmack einer bewussten, gesunden und typgerechten Ernährung und lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre im eigenen Leben anzuwenden.

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

