

Ayurvedische Ernährung und Kochen

mit Daniela Wolff



Sie lernen ausführliche Theorie zur **Ayurvedischen Ernährung** und bereiten ganz praktisch klassische Ayurvedische Gerichte zu und natürlich wird auch **zusammen gegessen!**

Inhalte Theorie:

- Vertiefung der wichtigsten Ernährungsprinzipien aus dem ersten Kursteil
- Bedeutung besonders dosha-ausgleichender Gerichte
- Aufbau und Zusammenstellung von Menüplänen auf Tages- und Mehrtagesbasis
- Problematische Kombinationen aufzeigen und deren Vermeidung
- Zusammenstellung von Gerichten unter Einbeziehung der auf- und abbauenden Qualitäten brhmana und lankhana
- Betrachtung von gängigem „modernem Healthfood“ im ayurvedischen Kontext
- Die Nahrung der 100-jährigen
- Lösungsansätze bei Lebensmittel-unverträglichkeiten

Inhalte Praxis:

- Zubereitung von dosha-ausgleichenden Gerichten wie Kitchari, Mungbohnsuppen etc.
- Getränke und Shots auf Basis von Kurkuma und Sellerie
- Sommer-Gemüsegerichte
- Verwertung von Gemüseresten zu Gemüsefonds
- Herstellung von Gemüsebrühenpaste
- Herstellung von Gewürzmischungen

Termin: **31. Mai - 2. Juni 2024** (Fr. 16 – 20:00, Sa. 9 – 18:00, So 9 – 16:00)

Kosten: 325,- zuzgl. ca. 30,- für Lebensmittel

Ort: VedaVital, Altgasse 23, 1130 Wien

