

Kochen ist eine Kunst... und Essen ist Lebensfreude plus Genuss und am wichtigsten - ein Weg zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Unser Körper wird aus Nahrung aufgebaut und wir sind das Ergebnis dessen, was wir täglich zu uns nehmen und verdauen. Ayurveda betont daher die Bedeutung um das richtige Wissen von angemessener Nahrung, den Geschmacksqualitäten und Eigenschaften der Lebensmittel, deren geeignete Zubereitungsart sowie der richtigen Zeit und Umstände der Nahrungsaufnahme.

Dabei ist nicht nur die Art der Nahrung selbst wichtig, sondern auch die Verdauungskapazität, welche im Ayurveda Agni, Verdauungsfeuer, genannt wird.

Ayurvedisch Kochen bedeutet daher in diesem Kontext nicht einfach "indisch kochen", sondern es geht darum, den Gesamtzusammenhang zu verstehen, in dem Essen einen Teil zur Gesundheit beiträgt und das Leben selbst unterstützt.

Nahrung ist Medizin – kochen Sie sich gesund!

Die Ernährung im Ayurveda wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse des Menschen, sein Alter und den Beruf 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 jeweiligen Bedürfnisse des Körpers zu erkennen. In diesem ayurvedischen Kochkurs lernen Sie, Nahrungsmittel zu wunderbaren "Lebens-Mitteln" zu machen, die nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und die Seele nähren.

Kommen Sie auf den Geschmack der bewussten Ernährung!