

Die Ayurveda-Küche leicht gemacht - weil Kochen Spaß macht!

Es sind die 6 Geschmäcker süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb/zusammenziehend, die in der Ayurvedaküche die Richtung angeben. Alles geht, alles passt zusammen, nichts ist verboten und die Krönung sind die Kräuter und Gewürze, die das Essen bekömmlich machen und ein harmonisches Ganzes kreieren.

Gute Laune kann man essen!

Denn durch die transformierenden Prozesse des Würzens, Köcheln und Garens werden die Speisen für den Stoffwechsel besser verwertbar und können individuell auf die Konstitution, die Jahreszeiten und die persönlichen Vorlieben abgestimmt werden.

Hier ist meine Einladung an alle Kochinteressierten!

Mi. 29.11.2017 im Seminarhaus Lebensbaum, Mucher Str. 31 in Marienfeld

Start: 18:30 bis ca. 21:30 Uhr

Beitrag: 45,- € inkl. Rezepte und Getränke

Anmeldungen bitte über: info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Weitere Infos finden Sie auf der Internetseite!

www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de