



Basis Ayurvedische Kookcursus

Om te leren hoe je op ± 1 uur tijd een lekkere volwaardige Ayurvedische - vegetarische maaltijd op tafel kan toveren:

- ~ aan de hand van eenvoudige kookformules,
- ~ voor het hele gezin,
- ~ zonder lange boodschappenlijsten,
- ~ uit seizoensgroenten.

Programma

9 uur	Aankomst, kennismaking...
Praktijk	Ghee en thee maken
Theorie	Evenwichtige voeding in onze tijdperk Yoga & ayurveda - het tantrische systeem De dosha's Ama en agni Onze spijsvertering
Praktijk	Kichari en/of Smulpap :-) maken
Middagmaal en pauze	
13 uur Theorie	Juiste voeding en voedingscombinaties De noodzakelijke bouwstenen in de lacto-vegetarische voeding Technieken in de ayurvedische keuken, de kookformules van John Marshan Een andere manier van eten, "op zijn ayurvedisch"
Praktijk	We maken soep, gebakken rijst, groente-curry, pakora, gebakken noten en yoghurt-raïta
18 uur	Avondmaal
Afsluit	Nog tijd voor vragen, opruim, afscheid...

Iedereen krijgt de volledige cursusmateriaal met bijlagen en de recepten mee.

Van harte welkom!