



Vervolg 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,
- ~ aangepast aan de dosha's van het gezin,
- ~ zonder lange boodschappenlijsten,
- ~ uit seizoensgroenten.

Toelating: voor personen die de basiscursus gevolgd hebben.

Programma

9 uur Aankomst, kennismaking...

Praktijk Panir en thee maken

Theorie Rasa's - de 6 smaken
Guna's - activiteit en voeding
Ayurvedische voedsel - pyramide

Praktijk Soep en Puri's maken

Middagmaal en pauze

13 uur Theorie Basis voedingsmiddelen
Biologische voeding - zo veel mogelijk...
Vitamines en mineralen in de voeding
Zuur - base balans

Praktijk We maken gebakken aardappellen, groente-curry, verse chutney en dessert

18 uur Avondmaal

Afsluit Nog tijd voor vragen, opruim, afscheid...

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

Van harte welkom!