



AYURVEDA-STOFFWECHSEL-TOOLS für BesserEsser

Magie der Gewürze

Vielfältige Gewürze – Inbegriff der ayurvedischen Ernährung

Eine sehr große Rolle im Ayurveda wird der Ernährung und der Kraft der Kräuter und Gewürze zugeschrieben. Erst durch die Verwendung von Gewürzen und Kräutern wie Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom bekommen Speisen ihr Aroma und heilsamen Eigenschaften. In der ayurvedischen Küche wird verschwenderisch damit umgegangen und die Palette der Heilgewürze ist schier unendlich.

In diesem Kochkurs gehen wir ganz gezielt auf Gewürze und Kräuter Deiner Konstitution ein und lernen welche sie erhöhen oder ausgleichen. Du erfährst wie die einzelnen Heilgewürze wirken und entsprechend der Jahreszeit sinnvoll eingesetzt werden können. Auch Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Mischtypen werdet Ihr erfahren und wie man scheinbar Widersprüchliches vereinen kann.

Nach diesem Kurs kannst Du eine bessere Auswahl an Gewürzen und Kräutern treffen und diese gezielt bei der Zubereitung Deiner täglichen Nahrung einsetzen.

Voraussetzung: Ayurveda-Basis-Kochkurs oder Grundkenntnisse über Ayurveda

Das wirst Du lernen

- ☞ Die **Fünf-Elemente-Theorie**
- ☞ Bedeutung der **sechs Geschmacksrichtungen**
- ☞ **Heilkräuter** und **Gewürze** zu welcher Jahreszeit eingesetzt werden
- ☞ **Gezieltes Einsetzen** von Kräutern, Gewürzen entsprechend der Konstitution/Mischtypen
- ☞ **Inhaltsstoffe und Heilwirkung von 12 Kräutern und Gewürzen**
- ☞ **Leitfaden** wie Du Gewürze und Kräuter in Deinen und **den Speiseplan Deiner Familie einsetzt**

Das erwartet Dich im Praxisteil

- ☞ **Zubereitungs-Tools** für Deinen Alltag mit Kräutern und Gewürzen
- ☞ Erstellen von Gewürzmischungen wie Churnas, Tri-Dosha-Masala und Karinams
- ☞ Die **Umsetzung** von Ayurveda-Gewürzen auf **Lieblingsgerichte**
- ☞ Zubereitung verschiedener Ayurvedischer Gerichte mit Schwerpunkt auf Kräuter und Gewürze
- ☞ Und viele **praktische Küchen-Tipps** und mehr...

Workshop-Preis pro Person: 169,00 € inkl. 19 % MwSt.

Beginn: 09:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Gruppen: 6 – 12 Personen (auch Kleingruppen möglich)

Anmeldung unter 0176 96490807



AYURVEDA-STOFFWECHSEL-TOOLS für BesserEsser

E-Mail: rosa-maria.walz@gmx.de