

# **Ayurveda Kochschule in der SoupWorld**

## **Garnstraße 23, 14482 Potsdam-Babelsberg**

**17.10.2015**

17 – ca. 21 h (ca. 4. Stunden)

In der ayurvedischen Küche achten wir nicht nur auf eine schmackhafte Zubereitung der Speisen, sondern beschäftigen uns auch eingehend mit der Bekömmlichkeit für Körper und Geist.

### **Menü:**

#### **süßer Curry-Reis mit Apfel und Ananas**

*Reis gilt als leicht verdauliches Grundnahrungsmittel. Durch die Zugabe der Früchte und der entsprechenden Gewürze werden unsere Sinne angenehm angeregt.*

#### **pikantes Kürbis-Chutney mit Zwiebel und Tomaten**

*Das jahreszeitliche Gemüse wirkt harmonisierend und wärmend durch seine leichte Schärfe.*

#### **Dattel-Chutney mit frischem Koriander**

*Datteln gelten nicht nur im Ayurveda als beliebtes 'Stärkungsmittel'. In diese Zubereitung wird die Wirkung durch eine milde Schärfe und frischem Koriander unterstützt.*

#### **Salat der Saison mit Papadam**

*Ein einfacher Salat zur Auswahl, der die gesamte Mahlzeit leichter macht. Knusprige Papadam runden den Salat herzhaft ab.*

#### **feiner Gewürztee**

*Verschiedene Gewürze entfalten als Tee zubereitet vor der Mahlzeit eine anregende Wirkung auf unseren Appetit und entfachen unser 'inneres Verdauungsfeuer'.*

#### **Mangolassi**

*Ein erfrischendes Joghurtgetränk, dass durch seine süße und leicht saure Note kräftigend und leicht anregend wirkt.*

#### **Programm:**

- Einführung in die ayurvedische Ernährung und kleine Gewürzkunde.
- Ghee (geklärte Butter) und Gewürzmischung selber herstellen.
- Gemeinsames kochen und essen.
- Rezepte für zu Hause zum selber kochen.

Das Menü ist vegetarisch (nicht vegan) und die Zutaten sind aus kontrolliert biologische Anbau, außer die Papadam.

#### **Kosten:**

69 Euro pro Person

(die Teilnehmerzahl ist auf höchstens zehn Personen begrenzt!)

**Anmeldung und Information:**

SoupWorld

Geschäftsführerin: Astrid Buzin

Garnstraße 23

14482 Potsdam-Babelsberg

0163 5619601 o. E-Mail: [kontakt@soupworld.de](mailto:kontakt@soupworld.de)