

Ayurveda Kochschule in der SoupWorld

Garnstraße 23, 14482 Potsdam-Babelsberg

Samstag, den 30.04.2016

11 – ca. 15 h oder

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:

geschliffener Dinkelreis mit Blumenkohl

Als 'europäischer Reis' ist Dinkel eine gute regionale Alternative zu Reis und lässt sich ebenso hervorragend in ein ayurvedisches Gericht verzaubern. Verfeinert mit Blumenkohl gelingt eine herzhaft und trotzdem leichte Speise die unser Herz erfreut.

geschmorte Auberginenscheiben in feinem Joghurt

Diese traditionelle Rezept aus dem Hindukusch – Gebirge erhält sein feines Aroma durch die harmonische Komposition von wärmenden Kurkuma und kühlendem Joghurt. So passt diese Gericht als schnelle Beilage zu vielen Zubereitungen die eine erfrischend Note bekommen sollen.

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.

Mandel – Möhren- Halva

Die milchig süße Nachspeise vereint viele unterschiedliche Geschmäcker und ist reich an wichtigen Nährstoffen.

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