

kashayam

Mit meinem Programm lade ich Sie herzlich in die Welt der bunten und genussreichen Ayurveda-Küche ein. Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Kochkunst und Vorstellung der Rezepte beginnen wir mit dem Kochen. Circa vier Stunden können Sie für den Kochkurs einplanen. Der Kurspreis beinhaltet alle Kochzutaten, einen hausgemachten Gewürzchai zur Begrüßung und auf Wunsch ein Glas Rotwein. Bei der Auswahl der Zutaten achte ich auf Bioqualität und bevorzuge regionales sowie saisonales Obst und Gemüse.

Alle Kochkurse sind selbstverständlich als liebevoll gestaltete Geschenkgutscheine erhältlich. Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich verbindlich anmelden? Bitte, kontaktieren Sie mich persönlich.

Ayurveda Küche 2014

Thema	Tag	Datum	Uhrzeit	Beschreibung	Preise
Die bunte Ayurveda-Küche				Der Frühling ist da. Eine leichte Ernährung und die Stärkung der Verdauungskraft (Agni) sind jetzt besonders wichtig. Wir kochen ein klassisches Menü aus saisonalen Gemüsen und Salaten, Getreide und Hülsenfrüchten. Auch ein frisch zubereitetes Chutney darf nicht fehlen, denn mit seinem Geschmack, seiner Konsistenz und seiner Farbe befriedigt es alle Sinne und macht die Speisen bekömmlicher.	75€
Ayurveda-Küche schnell und köstlich				Hier wird an den Berufsalltag gedacht. Köstliche Brotaufstriche und Pasten, buntes Gemüse aus dem Ofen, milde Suppen und pikante Currys sind schnell zubereitet und spenden Energie.	75€
Ayurveda gerne 3x täglich				Wir backen Frühstückswaffeln und dünsten Früchte. Kochen ein vegetarisches Mittagsmenü und eine klassische Gemüsesuppe für den Abend. Im Sommer stehen vor allem leichte und verdauungsunterstützende Zutaten auf dem Speiseplan.	75€

kashayam

Titel	Uhrzeit	Inhalt	Preise
Sommerliche Leichtigkeit		In den Sommermonaten reduziert der Körper sein Verdauungsfeuer, um die Hitze auszugleichen. Der Stoffwechsel sollte jetzt durch vitalstoffreiche leichte Kost unterstützt werden. Kühlende Suppen, frische Blattsalate, gedünstetes Sommergemüse und ein luftiges Dessert kommen auf den Tisch.	75€
Die bunte Ayurveda-Küche		Der Sommer lässt grüßen. Wir kochen ein klassisches Menü aus saisonalen Gemüsen und Salaten, Getreide und Hülsenfrüchten. Auch ein frisch zubereitetes Chutney darf nicht fehlen, denn mit seinem Geschmack, seiner Konsistenz und seiner Farbe befriedigt es alle Sinne und macht die Speisen bekömmlicher.	75€
Süße Köstlichkeiten		Knusprige Getreidewaffeln und gedünstete Früchte zum Frühstück. Verführerische Süßigkeiten aus der Rasayana-Küche wie Kokoskonfekt und Nussbällchen zur Stärkung. Köstliche Desserts wie Mangomandelcreme, Safranpudding und Dattelmandelkekse. Wir widmen uns den ayurvedischen Süßigkeiten.	75€
Die Ayurveda-Kinderküche		Die ayurvedischen Speisen sind bunt, kreativ und schenken Freude beim Essen. Eine bunte Paprikasuppe, Spagetti oder Penne in feinem Gemüserahm oder ein Karottenpudding. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie die Lieblingsgerichte Ihrer Kleinen noch gesünder gestalten können.	75€
Hülsenfrüchte & Suppen		Die farbenfrohen Hülsenfrüchte versorgen uns mit viel Eiweiß, Vitaminen und Mineralien. Wir kochen schmackhafte Rezepte mit der Mungbohne, der Königin der Hülsenfrüchte, und Channa Dal, den halbierten Kichererbsen. Stärkende und wärmende Gemüsesuppen dürfen im Herbst genauso wenig fehlen.	75€

kashayam

Titel	Tag	Termin	Uhrzeit	Inhalt	Preise
Ein Herbstmenü				Wir kochen ein buntes Menü, bei dem es auch Geflügel oder Fisch geben darf. Sesamhuhn mit Lauchnudeln, Basmatireis und Dattelchutney oder ein Fischcurry an Süßkartoffeln sind fantastisch kombinierbar.	85€
Mediterrane Gerichte à la Ayurveda				Wer mag sie nicht - die leckeren italienischen Pastagerichte oder Antipasti? Wir verzichten auf die schwer verdauliche Käsesoße und kreieren bunte Gemüsecremes und Pesto aus Kräutern und Öl. Lassen Sie sich inspirieren, wie ihre Lieblings Speisen ayurvedisch zubereitet werden können.	75€
Die bunte Ayurveda-Küche				Der Winter kommt. Wir kochen ein klassisches Menü aus saisonalen Gemüsen und Salaten, Getreide und Hülsenfrüchten. Auch ein frisch zubereitetes Chutney darf nicht fehlen, denn mit seinem Geschmack, seiner Konsistenz und seiner Farbe befriedigt es alle Sinne und macht die Speisen bekömmlicher.	75€
Ayurveda-Küche schnell und köstlich				Hier wird an den Berufsalltag gedacht. Köstliche Brotaufstriche und Pasten, buntes Gemüse aus dem Ofen, milde Suppen und pikante Currys sind schnell zubereitet und spenden Energie.	75€
Ayurveda gerne 3x täglich				Wir backen Frühstückswaffeln und gefüllte Äpfel. Kochen ein vegetarisches Mittagsmenü und eine klassische Gemüsesuppe für den Abend. Im Winter kommen nahrhafte, wärmende und ausgleichende Zutaten in den Kochtopf.	75€
Ein ayurvedisches Gourmetmenü				Vielleicht sind sie von der ayurvedischen Kochkunst begeistert und wünschen sich ein ganz besonderes Menü zum Weihnachtsfest? Carpaccio vom Kohlrabi, Wurzelcremesuppe, Zimthuhn mit Birnen-Dattel-Marmelade und Apfeltarte verzaubern den Festtisch.	85€