

Die Ayurveda Küche leicht gemacht mit Karin Schuller

Ayurveda heißt das Wissen vom Leben und ist somit die Wissenschaft, durch die das Leben verstanden wird.

Ayurveda bietet eine umfassende Betrachtungsweise der Lebenszusammenhänge, die jedem Menschen zeigen, dass er ein Teil der Schöpfung ist.

Als Hauswirtschaftsmeisterin, Ayurveda Köchin und Ernährungsberaterin verfüge ich über 20 Jahre praktische KüchenErfahrung. Kochkurse leite ich unter verschiedenen Themen seit 2006.



Gesunde Ernährung ist mein Lebensmotto.

Für mich liegt die Faszination der ayurvedischen Lehre vom gesunden Leben in dem einfach-erfahrbaren Grundprinzip der Heilwerdung. Nahrung ist ein natürliches Heilmittel und ein Mittel zum Leben.

Der menschliche Körper ist nach ayurvedischer Auffassung die Materie in der das höchste Bewusstsein entwickelt werden kann.

Mit der Nahrung werden die Bausteine für diesen Körper geliefert. Wenn die Nahrung richtig und gründliche verdaut wird, erhält der Mensch alle Stoffe um gesund und glücklich zu sein. Nur ein gesunder Körper kann einen gesunden Geist in sich tragen!

Meine Menükompositionen sind so zusammengestellt, dass sie sehr abgerundete, ausgewogene Gerichte ergeben, die die Konstitution ausgleichen. Diese Gerichte geben Ihnen das wunderbare, leichte und dennoch sättigende Gefühl.

Nach einer Mahlzeit sind Sie gestärkt und voller Energie.

Je häufiger Sie diese positiven Erfahrungen beim Essen ayurvedischer Gerichte machen, desto bewusster wird Ihnen die wohltuende Wirkung dieser Ernährung.

- Als Vorspeise frisches Obst oder eine Süßspeise – oder im Sommer eine Kaltschale, Geschmacksrichtung süß.
- Als Hauptgericht ein Dal, ein Chutney und ein frisches Gemüsegericht mit Reis- oder mit einem anderen Getreide, Geschmacksrichtung herb, bitter, leicht salzig, ein wenig scharf und etwas sauer. Im Sommer auch gerne ein frischer Salat mit einer schmackhaften und erfrischenden Sauce.
- Zum Abschluss ein frisch hergestelltes Lassi.

Dies ist ein ideales Ayurvedamenü.

Drei Aspekte, die wesentliche Bestandteile der ayurvedischen Ernährung sind:

Liebe, Zeit und Spaß

Ich lade Sie ein davon zu probieren!

Kontakt: Karin Schuller * Dollendorfer Allee 24 * 53227 Bonn * Telefon 0228-9484788

www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Mail an: Karin_Schuller@gmx.net