CURSO SOBRE COCINA HINDÚ AYURVEDA

La comida hindú Ayurveda es tan gustosa como olorosa. Hay un dicho: la comida alimenta al cuerpo y sus fragancias deben hacer feliz al alma ya que el alimento no solo nutre el cuerpo, sino también la mente y el alma.

Consideramos a esta cocina muy saludable ya que la combinación de los alimentos es ideal para abastecer al cuerpo de elementos necesarios para estar bien nutrido y de forma equilibrada.
Los platos se elaboran según la estación del año y la constitución (prakruti) de la persona.

Las comidas en Ayurveda tienen siempre en sus componentes seis esenciales: ácido, picante, amargo, astringente, salado y dulce que se consiguen al combinar los distintos ingredientes y las distintas especias.
Es una tradición culinaria muy antigua que se enriquece con los pasos de los años. No puede olvidarse nunca el aspecto espiritual de ésta cocina.

PROFESORES:

Sisupalan Kuttappan, procedente de la India, profesor y director del "Ayurcere Panchakarma Institute" de Kerala (India). Especializado en cocina hindú Ayurveda tradicional de la India.

PROGRAMA:

Este curso consta de dos días, 6 horas el sábado y 6 horas el domingo, con un total de 12 horas incluyendo la comida. De las 10:00h a las 16:00h.

- Cocinaremos diferentes y variadas recetas vegetarianas tradicionales de la India.
- Se explicará el conocimiento de las diferentes especias y alimentos utilizados en las diversas recetas.
- Disfrutaremos y saborearemos la comida que hemos preparado juntos.
- Los alimentos no solo nutren el cuerpo sino también la mente. Por ese motivo debemos conocer como cocinar de forma sana y a la vez sabrosa.

FECHA: 3 y 4 Diciembre 2011. El precio del curso es de 250 euros. En el curso se Incluye comida y dossier proporcionado. El número de plazas es limitado, por ese motivo agradeceríamos avisar con un mínimo de 10 días de antelación. Para aquellas personas que deseen reservar plaza, lo pueden hacer en secretaría para asegurarse plaza en el curso. Se proporciona certificado de asistencia.