



Ayurvedische Küche mit Umesh Tejasvi

Beschreibung

Der Wunsch, sich gesund und vitalstoffreich zu ernähren, stellt viele Menschen jeden Tag erneut vor die Frage: Wo und was esse ich heute? Wie kann ich mir auf die Schnelle etwas Bekömmliches kochen? Wie lassen sich die Ernährungsempfehlungen in meinen hektischen (Arbeits-)Alltag integrieren?

Umesh Tejasvi kocht Ihnen in diesem Kurs einfache und schnelle Rezepte vor, welche alle Anforderungen einer gesunden Ernährung erfüllen. Erfahren Sie dabei mehr über die Wirkungen und Eigenschaften von Zutaten und Gewürzen. Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensenergie durch die gesunde, frische und bekömmliche indische Küche. Nicht umsonst lautet ein Prinzip der ayurvedischen Ernährung: Wenn du isst, dann esse.

Inhalt

- Grundprinzipien der indischen Küche
- Ayurvedische Ernährung
- Schnelle indische Küche für den Alltag
- Einfache Rezepte für Berufstätige
- Gesunde Snacks für Zwischendurch
- Freude, Entspannung und Kreativität beim Kochen

Voraussetzung

Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.

Lernziele

- Sie kennen die Grundlagen und Grundbegriffe der ayurvedischen Ernährung.
- Sie kennen Rezepte für eine ausgeglichene, ausgewogene Ernährung nach der Ernährungslehre des Ayurveda.
- Sie haben ein Gefühl für die Verwendung von Gewürzen im Ayurveda.
- Sie haben ein grundlegendes Verständnis der ayurvedischen Prinzipien als Basis für eine Ernährungsumstellung oder Hinterfragung Ihrer Essgewohnheiten.

Methodik/Didaktik

- Gerichte werden vom Kursleiter mehrheitlich vorgekocht
- Theorie und Praxis

Anschluss- Fortsetzungsangebote

[Kochkurse_aus_nah_und_fern](#)
[Saisonale_Küche](#)
[Kurse_für_Süßes_und_Gebäck](#)
[Getränketermine](#)
[Basis_Kochkurse_von_A-Z](#)
[Gesund_Kochen](#)
[Yoga_Angebote](#)

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
[klubschule.ch](#)





Ayurvedische Küche mit Umesh Tejasvi

Entspannungskurse

Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.		
Datum	13.10.2021 / E_1493557		
Zeit	16:30 - 21:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 200.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	13.10.2021	16:30 - 21:50