

Kochkurs

## *Einführung in die vedische Küche*

*-ein Intensiv-Seminar mit Krishna candra*

Die vedische Küche hat ihren Ursprung in der alten spirituellen Kultur Indiens. Deshalb ist ihr Zweck nicht nur die Gesundheit des Körpers und die Befriedigung des Gaumens, sondern sie will das Kochen zu Yoga, einer Verbindung mit dem Letztendlichen, werden lassen, damit das Alltägliche mit dem Heiligen verbunden wird.

In diesem Kurs lernen wir die Gewürze und ihre verschiedensten Anwendungsbereiche kennen. Dies ist das Herz der indischen Küche. Die sachkundige Anwendung von Gewürzen und Kräutern wirkt nicht nur förderlich auf die Verdauung, sondern kreiert eine ungeahnte Geschmacksvielfalt. Danach kochen wir (und essen...) ein 12-gängiges Mittagessen und auch ein 10-gängiges Abendessen.

Auch wenn man sich in der vedischen Küche nicht ausgekannt hat und noch nie so gekocht hat, wird man nach diesem Seminar bereits so gut kochen können, dass die Gäste, die man dann einlädt, freudig überwältigt sein werden.

### Inhalt

9.00 Imbiss

9.30 Einführung: Vedische Philosophie, Kennenlernen der Gewürze, Kochvorgänge und Hintergründe des yogischen Kochens

11.00 Zubereiten des Mittagessens

14.00 Mittagessen

16.00 Zubereiten des Abendessens

19.00 Abendessen

Bitte Tupperware mitnehmen, da wir mehr kochen als wir fähig sind zu essen.

### Termine:

Samstag, 12. Dezember 2009

Baumackerschule

Baumackerstrasse 15

8050 Zürich

Sternen Örlikon mit Tram 10 oder 14 und dann 2 Minuten zu Fuss.

Preis CHF 140.-

### Anmeldung:

Ananda Dham Ashram

c.p. 40

6656 Golino

Tel: 091 796 10 94

radhe@gmx.net

[www.radhe.ch](http://www.radhe.ch), [www.ananda-dham.com](http://www.ananda-dham.com)