

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA CUCINA AYURVEDICA



TEMI DEL CORSO

PRIMO INCONTRO

- ❖ Origine e definizione dell'Ayurveda
- ❖ I principi fondamentali dell'Ayurveda
- ❖ I 3 pilastri dell'Ayurveda : sonno, veglia, cibo

Pratica : Preparazione di gruppo di un menù universale

SECONDO INCONTRO

- ❖ Le 3 energie vitali (Dosha) costituenti di ogni individuo: Vata, Pitta, Kapha. Definizione e attributi.
- ❖ La costituzione biofisica individuale: Prakriti

Pratica : Preparazione di gruppo di un menù adeguato a tutti i Dosha

TERZO INCONTRO

- ❖ VATA DOSHA
- ❖ Definizione e funzioni
- ❖ Luoghi e funzioni dei sub dosha di Vata
- ❖ Come si squilibra e come si equilibra Vata
- ❖ Malattie derivate da un aggravamento-diminuzione di Vata
- ❖ VATA PRAKRITI (Costituzione)
- ❖ Dieta e stili di vita adeguati e non per la costituzione Vata

Pratica : Preparazione di gruppo di un menù adeguato a Vata

QUARTO INCONTRO

- ❖ PITTA DOSHA
- ❖ Definizione e funzioni
- ❖ Luoghi e funzioni dei sub dosha di Pitta
- ❖ Come si squilibra e come si equilibra Pitta
- ❖ Malattie derivate da un aggravamento-diminuzione di Pitta
- ❖ PITTA PRAKRITI (Costituzione)
- ❖ Dieta e stili di vita adeguati e non per la costituzione Pitta

Pratica : Preparazione di gruppo di un menù adeguato a Pitta

Menù Tipo

*Chutney di pere e mele
Pulao con verdure di stagione
Vellutata di legumi e verdure
Halwa di carote e mandorle*

Menù Tipo

*Chutney di ancardi
Dhal Tridodishico
Besan Ladoo*

Menù Tipo

*Chutney di menta e datteri
Zuppa con verdure di stagione
Lenticchie rosse e verdure
Halwa di semolino
e farina di ceci*

Menù Tipo

*Chutney di prezzemolo
Orzotto alle erbe di campo
Rape e brassicacea pittose
Budino di Tapioca e latte*

QUINTO INCONTRO

- ❖ KAPHA DOSHA
- ❖ Definizione e funzioni
- ❖ Luoghi e funzioni dei sub dosha di Kapha
- ❖ Come si squilibra e come si equilibra Kapha
- ❖ Malattie derivate da un aggravamento-diminuzione di Kapha
- ❖ KAPHA PRAKRITI (Costituzione)
- ❖ Dieta e stili di vita adeguati e non per la costituzione Kapha

Pratica : Preparazione di gruppo di un menù adeguato a Kapha

SESTO INCONTRO

- ❖ La teoria dei 6 sapori : definizione, funzioni
- ❖ I 6 sapori in relazione ai 3 Dosha
- ❖ La classificazione ayurvedica degli alimenti :
GUNA (qualità) VIRYA (potenza) VIPAKA (gusto post digestivo)
PRABHAVA (effetto specifico)
- ❖ **Pratica :** Preparazione di gruppo di un menù con i 6 sapori

SETTIMO INCONTRO

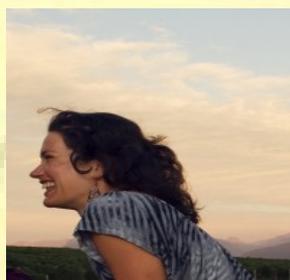
- ❖ La teoria della creazione
- ❖ I KOSHA, rivestimenti del Sé in Ayurveda
- ❖ Analogia tra Microcosmo e Macrocosmo
- ❖ **Pratica :** Preparazione di gruppo di un menù ... a sorpresa :-)

Menù Tipo

*Chutney agrodolce
Vellutata di azuki e verdure
Verdure alla Kaphona
Crumble di pere*

Menù Tipo

*Chutney di menta e cocco
Byrani con verdure al forno
Mung Dhal e verdure
Datteri e panna*



*Il corso sarà tenuto da
Eleonora Chinellato*

Operatrice, consulente e formatrice Ayurvedica, nel 2001 consegue la Laurea in Filosofia Teoretica presso l' Università di Venezia ed un Master in Tradizioni Alimentari e Cultura Enogastronomica presso l' Università Tor Vergata di Roma. Ha studiato Medicina Ayurvedica con il Dottor Bhagwan Dash e con la Dottoressa Lalitesh Kashyap presso l' Istituto Italiano di Ayurveda e ha conseguito il diploma in Operatore Ayurvedico presso l' Ayurveda International Academy di Firenze.

DATE INCONTRI

Mercoledì 23 Ottobre 2013

Mercoledì 13 Novembre 2013

Mercoledì 27 Novembre 2013

Mercoledì 11 Dicembre 2013

Mercoledì 15 Gennaio 2014

Mercoledì 05 Febbraio 2014

Mercoledì 17 Febbraio 2014

ORARI : 19.30 - 22.30

Al termine di ogni incontro condivisione del cibo cucinato insieme

Il contributo di partecipazione è di € 35 a serata, comprensivo di cena e dispensa sconto del 10% dietro pagamento dell'intero corso in un'unica soluzione

Il corso è aperto a un massimo di 12 partecipanti

**Tutte le attività sono riservate ai soci
Tessera Associativa annuale € 10**

**Per ulteriori informazioni e iscrizioni
Calcinoni Deborah cell. 349 358 6069**