

## Programma di cucina e alimentazione ayurvedica

Modulo di 150 ore conforme alle normative del Registro di Medicine Empiriche (RME)

### I PRINCIPI NUTRIZIONALI SECONDO L'AYURVEDA

- **Dravya guna** le sostanze e loro qualità
- **Rasa** i 6 sapori
- **Panchamahabhuta** i 5 elementi
- **Virya** l'energia degli alimenti
- **Vipaka** effetto post digestivo
- **Prabhava** conseguenze particolari dei cibi
- **Agni** il potere digestivo
- Le 3 fasi digestive dei **tri dosha**, i tre umori biologici
- Tempi di digestione
- I 3 cicli giornalieri governati dai tridosha
- Alimentazione e stagioni
- Il cibo che nutre
- Il cibo che disintossica
- Combinazione dei cibi
- Proprietà psicofisiche dei cibi

### LABORATORIO

- **Il cuoco** Direttore di Sinfonie Armoniche, qualità indispensabili
- **L'armadietto delle spezie** la loro importanza, l'arte del miscelarle, la loro capacità di rendere il cibo più digeribile e gustoso riducendo l'utilizzo dei condimenti
- **Gli utensili**

### LE RICETTE DI BASE DELLA CUCINA AYURVEDICA

- **Il ghee** burro fuso
- **Il paneer** cagliata di formaggio
- **I chapati** diversi tipi di pane
- **Il dhal** le leguminose
- **Il riso** modalità di cucina
- **Le verdure** metodi di cottura
- **Kichari** zuppa di riso e legumi

- **Le raita** insalate a base di yogurt e spezie
- **Gli spuntini** preparazioni tipiche della cucina indiana
- **I chutney** composte a base di frutta e spezie
- **I dolci**
- **Le bevande e gli infusi**

#### **CIBI E SAPORI ADATTI AI TRI DOSHA**

- Lista alimenti e preparazione di menù per equilibrare **PITTA** elementi acqua e fuoco
- Lista alimenti e preparazione di menù per equilibrare **KAPHA** elementi acqua e terra
- Lista alimenti e preparazione di menù per equilibrare **VATA** elementi aria ed etere
- **Detox**, lista alimenti e preparazione di menù disintossicanti, tisane, infusi e decotti.