



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 Aromatiche, 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 cottura

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.