

Alimentazione e cucina ayurvedica – Programma.

Prima lezione

Teoria

- I cinque elementi cosmici, pancha mahabutha, cenni alla filosofia del Samkya.
 - Prakriti e Prakruti , i Guna e i tre Dosha.
 - Attributi di Vata, Pitta e Kapha.
 - Principio dell'equilibrio (salute) dei Dosha.
 - Cenno alle costituzioni psicologiche: Rajas, Tamas e Sattva
- PRANZO**
- Test sulla Prakriti (costituzione individuale)

Cucina

- Le spezie ,come si usano . Il masala ,cosa è e come si prepara.
- Preparazione del ghee ,burro chiarificato.
- Utilizzo del latte di cocco e dell' olio di cocco.
- Il soffritto in ayurveda , per iniziare o completare una cottura, con l'utilizzo di spezie adatte per ogni dosha.

Seconda Lezione

Teoria

- Cibi adatti per Vata, Pitta e Kapha
- Il pasto ayurvedico indiano: i sei sapori: Rasa

Cucina

- Preparazione di un Dal, di verdure stufate e di riso speziato.
- Un cibo tridoshico: Kitchadi.
- Il formaggio in ayurveda: Paneer e il gustosissimo palak paneer.
- Il pane: chapati.
- Preparazione di un chutney e di un raita.
- Un dolce.

Teoria

- Agni: il metabolismo della digestione e Datu,la formazione dei tessuti.
- Abitudini alimentari non salutari , che danneggiano l'equilibrio dei Dosha.

Terza Lezione

Teoria

- Guna: le qualità dei cibi.
- Qualificazione dei cibi e la loro digestione.

Cucina

- Minestre, si cucinerà una gran varietà di cereali.
- Curry tridoshico di verdure.
- Qualche dolce.

Teoria

- L'effetto post digestivo e le qualità mutate dei cibi.
- Alimenti e le loro proprietà – esame dei principali alimenti: frutta, verdura, cereali, legumi, latticini, carne, pesce, uova, oli vegetali, spezie, condimenti e dolcificanti.
- Il gusto delle emozioni: relazione tra sapore, emozioni e fisiologia della digestione

Quarta Lezione

Cucina

- La cucina dei legumi. Metodi di cottura e preparazione per un'ottima digeribilità e con il corretto impiego di spezie, verdure e grassi per preparare creme, minestre, insalate, polpette e dolci.

- Abbinamento cereali e legumi.

Teoria

- Relazione tra le stagioni e i Dosha.
- Armonizzare i sapori e le stagioni.
- Cicli giornalieri e cicli stagionali (Dinacharya e Rutacharya)
- La piramide alimentare secondo i principi dell'ayurveda – cucina vegetariana in salute.

Sarà messo in rilievo l'utilizzo di spezie e cibi appartenenti alla nostra cucina mediterranea.