

# **PROGRAMA**

## **Introducción a la Cocina**

### **Ayurvédica**

Facilita: Cristina Roland

Junto a:



INSTITUTO  
AYURVEDA

Silvina Draiman

## **Programa**

La farmacia está en la cocina, si, si, aunque no lo creas... Y cuando cocinamos tenemos en nuestras manos un sinfín de elementos niveladores y sanadores de nuestras distintas energías.

Como ya estuviste estudiando con Silvina Draiman, las fuerzas de los elementos se unen para formar los Doshas, que también me escucharás nombrar “fuerzas dóshicas”.

Esas fuerzas están en todas partes, porque son las fuerzas del universo, de los elementos, de la vida misma. Están en un vaso de agua fresca y clara, y en una papa hervida, tierna, caliente y untuosa. Están en la acidez de una cebolla cruda, en el picante de un ají chile y el dulce amable del olor vainilla.

Juntos vamos a aprender a valernos de ellas, las fuerzas que subyacen en los ingredientes, para poner en nuestros alimentos los sabores, aromas y texturas que combinados con la magia de un alquimista nos ayudarán a equilibrar nuestro universo interior, ese micro-cosmos que somos, y que no puede escaparse del macro-cosmos en que habitamos.

El objetivo fundamental de la Cocina Ayurvédica es el equilibrio, la armonía... Y en eso vamos a adentrarnos, aunque sea un poco, a través de estas clases.

INSTITUTO  
AYURVEDA

## Curso Intensivo de Cocina Ayurvédica.

### **A cocinar...**

#### CLASE 1

- Pan de lino y trigo sarraceno (apto celíacos).
- Mermelada raw de arándanos y duraznos.
- Granola, Crumble y Barritas.
- Leche concentrada de almendras.
- Manteca vegetal de bagazo de almendras.
- Masala Chai y otros masalas para lattes y té.
- Ghee.

#### CLASE 2

- Para Vata: Pesado, caliente y untuoso.
  - Kichadi de Porotos mung (vegano, apto celíacos)
- Para Pitta: Refrescante, suave y dulzón:
  - Timbales de mijo con vegetales (vegano)
- Para Kapha: Liviano, calentante y estimulante
  - Cous cous de garbanzos y vegetales. (vegano, apto celíacos)

#### Bonus track!!!

- Mate herbal para
  - Vata
  - Pitta
  - Kapha
- Crackers de garbanzos. (veganas, apto celíacos)
- Untable de semillas. (vegano, apto celíacos)
- Snacks de gavanzos.