

COCINA AYURVEDA PROGRAMA

Me pongo a pensar lo curioso que resulta la vida, con sus idas y vueltas, varios procesos tuve que pasar para llegar a hoy.

En mi familia de origen la comida ocupaba mucho tiempo y espacio, no por la atención que se le daba a la preparación sino a la cantidad, mamá me gritaba ¡come, te vas a enfermar!

Pasé a lo largo de los años por diferentes procesos, muchas muchas dietas, lapsos donde solo comía verduras, algo daba vueltas en mi cabeza. La comida me atraía, en su composición, en su preparación, decidí ir a estudiar gastronomía, ahí detecté en mí una inclinación hacia la combinación, gustos y colores de los alimentos. NO ERA SOLO PREPARAR UNA RECETA, algo más estaba ahí intentando hablarme. El profesor Guillermo me comentó de Ayurveda y sus tradiciones y costumbres, sin más busqué y me apropié de los saberes, es un camino de ida, la vida empezó mejorar en todos los aspectos, entendí desde mi propia experiencia que la comida si ocupa un lugar de privilegio en la vida de las personas, en mi vida. Es el remedio a todas las dolencias, cuando puedes registrar los desequilibrios y te das el tiempo para resolverlos desde el alimento. LA VIDA CAMBIA, yo decidí transmitirlo para que las personas puedan vivir una vida en salud y plenitud.

Acérquense a cocinar ¡Buen provecho!





CLASE N°1

- Leche de avena
- Leche de girasol
- Lassi
- Panqueques veganos
- budín de banana vegano

CLASE N°2

- Brownies de avena
- Galletitas de limón
- Te chai (té verde o negro con especias canela, jengibre, etc
- yogurt con fruta

CLASE N°3 (VATA)

- Kichadis (guiso)
- Croquetas de arroz y porotos mung
- Chapati (pan indio)
- Té chai

CLASE N°4 (PITTA)

- Pizza de harina integral

- Sabji (curry de vegetales)
- Roti (pan indio)
- té chai

CLASE N°5 (KAPHA)

- Kachoris (torrejas de papas y vegetales)
- Aloo ghobi (papas con coliflor)
- Chapatis (pan indio)
- Té chai

CLASE N°6 (TRIDOSHICO)

- Raita (con papas hervidas, chapatis o arroz blanco)
- Hamburguesas vegetarianas con colchón de vegetales crudos
- Té chai

Y ALGO MÁS

- Samosas (empanaditas de verdura)
- Espaguitis (salsa de calabaza)
- Ghee (preparación)

Se abre el mundo de los más bellos sabores, aromas y colores...
Gracias...

AQUÍ FELIZ, MERCEDES PINEDA