

WÜRZE DES LEBENS

SINN & SINNLICHKEIT
DER AYURVEDISCHEN KOCHKUNST



INES GASHA KOSEL • KOCH- & KURS-ANGEBOT

AYURVEDISCHE KOCHKUNST



KREATIV KOCHEN – LEIB & SINNE VERWÖHNEN

Kaum eine andere Tätigkeit spricht unsere Sinne so allumfassend an wie Essen. Umso mehr, wenn wir es – von der Auswahl über die Zubereitung bis zur Nahrungsaufnahme – als Gesamtprozess betrachten. Dann wird Essen zum kreativen Erlebnis: Beim Einkauf lachen uns knackiges Obst, frische Kräuter oder buntes Gemüse an und inspirieren unsere Phantasie. Beim Kochen, wenn es in der Pfanne brutzelt, aus den Töpfen dampft und zischt und der köstliche Duft von Gewürzen und Gebratenem durchs ganze Haus strömt, läuft uns förmlich das Wasser im Munde zusammen und wir freuen uns auf den baldigen Genuß. Beim Essen selbst können wir schlemmen und genießen, unseren Gaumen kitzeln und uns die feinen Kostbarkeiten auf der Zunge zergehen lassen ...



Die ayurvedische Küche weiß um die Sinnlichkeit des Essens. Aber auch um dessen Sinn: Mit hochwertigen Zutaten, einer ebenso kreativen wie gesunden Verwendung von Ölen und Fetten, Kräutern und Gewürzkombinationen sowie durch spezielle Zubereitungsarten sorgt sie dafür, dass

- Essen uns nicht beschwert oder belastet, sondern als Genuß erlebt wird und uns beschwingt,
- unser „Verdauungsfeuer“ in Gang gehalten wird und wir neue Energie tanken können
- und dass das, was wir essen, nicht allein unseren Körper, sondern immer auch unseren Geist und unsere Seele nährt.



AYURVEDISCHE KÜCHE – EINFACH, LECKER & GESUND

Dabei muss die ayurvedische Küche weder besonders aufwendig noch zwingend orientalisch sein. Sicherlich arbeitet sie mit vielen Gewürzen, die wir von indischen Gerichten kennen, dennoch läßt sie sich problemlos auf jede andere Landesküche sowie Ihre ganz persönlichen Vorlieben übertragen – auch dann, wenn es einmal schnell gehen soll.



Der Ansatz ist folgender:
Ayurveda versteht Nahrung als natürliches Heilmittel, das uns auf unterschiedlichsten Ebenen mit Energie versorgt und Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt. Jedes Nahrungsmittel braucht jedoch bestimmte „Hilfsstoffe“, die es dem Körper ermöglichen, Vitamine, Mineralien etc. aufzuschließen und für sich verfügbar zu

machen. Das sind neben Gewürzen und Kräutern z. B. auch ausgewählte Öle und Fette. Die Verwendung und Kombination dieser Lebensmittel, wie auch die Zubereitungsart der Speisen, folgt zwar gewissen Prinzipien, ist dabei aber alles andere als dogmatisch. Im Gegenteil: In der ayurvedischen Kochkunst steht der Mensch und sein individuelles Wohlfühl im Vordergrund. Auf dieser Basis kann jedes Gericht, aus welchem Land auch immer, ayurvedisch zubereitet werden. Ob vegetarisch, Fisch oder Fleisch, Hausmannskost oder raffiniert Exotisches: Die ayurvedische Küche erlaubt Ihnen sämtliche Spielarten, damit Sie nach Herzenslust genießen und sich unbeschwert gesund ernähren können.



WISSEN UND WEISHEIT FÜR MEHR LEBENSENERGIE

Ayurveda bedeutet: „Wissen vom Leben“ und ist wohl die älteste Heilkunst, die wir kennen. Seit einigen Jahren wird dieses Wissen, das seinen Ursprung in Indien hat, auch bei uns mehr und mehr von Ärzten, Masseuren und Therapeuten angewandt. Ayurveda umfasst alle Lebensbereiche des Menschen: Die körperliche, emotionale und geistige Verfassung, die Lebensumstände, denen wir ausgesetzt sind, wie sie in und durch uns wirken und sich manifestieren – immer mit dem Ziel, das Bewußtsein zu schulen und den Menschen in seine Mitte zu bringen. Die richtige Ernährung und ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer, das es dem Körpersystem ermöglicht, sich von altem Ballast zu befreien und Raum für Neues zu schaffen, bildet eine der wesentlichsten Grundlagen hierfür.



DAS KURSANGEBOT




FEUER, DOSHAS UND DIE (GE-) WÜRZE DES LEBENS

In der ayurvedischen Küche versteht man Gewürze und Kräuter als „göttliche Nahrung“, die unsere Gesunderhaltung und innere Ausgeglichenheit fördert und uns bei Heilungsprozessen unterstützt – vorausgesetzt, dass wir sie richtig verwenden und gezielt einsetzen. Dabei spielen sowohl unsere persönliche Konstitution als auch die 3 ayurvedischen Energieprinzipien, die sogenannten Doshas, eine wichtige Rolle. Sind Vata, Pitta und Kapha (Bewegungs-, Feuer- und Strukturprinzip) in Einklang, wird auch unser Verdauungsfeuer optimal angeregt und wir können neue Kraft gewinnen. Der Weg dorthin führt über die traditionelle Verwendung und Kombination verschiedenster Zutaten – immer unter Berücksichtigung der 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend) und mit Hilfe von Zubereitungsarten, die die Speisen für uns individuell verträglich machen und an unsere persönlichen Bedürfnisse angepaßt sind.

DIE KUNST KULINARISCHER ZAUBEREI

Die Vermittlung dieses Wissens – insbesondere über den richtigen Umgang mit Gewürzen und Kräutern – ist Basis des ayurvedischen Kochens und meiner Kochkurse. Allem voran geht es aber um die praktische Umsetzung, die Übertragung traditioneller Weisheiten auf die moderne Küche und das Erlebnis, darauf aufbauend eigene, kulinarische Köstlichkeiten zu kreieren.



Im Rahmen der 1-tägigen Intensivkurse wird sich Ihnen eine Türe zur Kunst des Kochens öffnen. Kunst im Sinne des ganz individuellen Ausdrucks durch die Kreation von Speisen, die in keinem Kochbuch festgehalten sind und vielleicht auch nur ein einziges Mal so durch Ihre Hände entstehen: Ein Ausdruck Ihrer selbst, mit dem Sie nicht nur sich, sondern auch die, die mit Ihnen speisen, erfreuen.

KURS A: 1-Tages-Intensivkurs – ayurvedisches Basiswissen in Theorie & Praxis

- Theoretische Einführung in Tradition und Lehre der ayurvedischen Küche
- Basiskunde Kräuter & Gewürze (wie sie wirken und wie man sie richtig verwendet)
- Ayurvedische Nahrungsmittelkunde (was unterstützt und was schwächt unseren Körper)
- Ayurveda für die schnelle Küche im Alltag
- Gaumenschmaus-Menüs für Fest- und Feiertage
- Gemeinsam ayurvedisch Kochen
- Geselliger Ausklang beim gemeinsamen Essen Ihrer ayurvedischen Zubereitungen

KURS B: 1-Tages-Intensivkurs – ayurvedische Überraschungsküche

- Theorie, Basis- und Nahrungsmittelkunde wie in Kurs A
- Zusätzlich bringt jeder Teilnehmer mit, was der eigene Kühl- und Vorratsschrank zu bieten haben oder Sie entscheiden sich bei einem gemeinsamen Gang über den örtlichen Markt spontan für das, worauf Sie Appetit haben. Daraus wird gemeinsam ein Improvisations-Menue zusammengestellt, im Team gekocht und anschließend miteinander geschlemmt.

Teilnehmerzahl:

Um eine persönliche Betreuung und Beratung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf max. 8 bis 10 Personen beschränkt.





Ines Gasha Kosel
(„Dinner at Home“-
Köchin & Leiterin ayur-
vedischer Kochkurse)

Individuelle Wünsche: Die einzelnen Themenschwerpunkte sowie die bevorzugten Zutaten und Speisen können im Vorfeld – ganz nach Ihren Interessen und Vorlieben – individuell vereinbart werden.

Auf Wunsch kann auch ein gemeinsamer Informations- und Einkaufsgang über den örtlichen Markt mitgebucht werden.

Einzelkochkurse sowie Familienkochkurse mit Kindern – gerne auch in Ihrer heimischen Küche – sind nach Absprache ebenfalls möglich.

Kursgebühr: Die Kursgebühren sind jeweils abhängig von den Produkten, die Sie beim Kochen verwenden bzw. dem Budget, das Sie dafür einsetzen möchten. Sprechen Sie mich an – gerne erstelle ich Ihnen im Vorfeld ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Kursleiterin: Ich beschäftigte mich seit vielen Jahren mit dem Thema Gesundheit und Ernährung. So habe ich lange Zeit in der Gastronomie gearbeitet und dadurch Einblick in die verschiedensten Formen der Nahrungszubereitung erhalten. Unter anderem war und bin ich selbst als Köchin in den Bereichen Catering und „Dinner at Home“ sowie in der Seminarküche tätig. Aufgrund meiner intensiven Beschäftigung mit den Themen Körperarbeit und Gesundheit habe ich zudem zahlreiche Formen von Diäten, Fasten und vegetarischer Ernährung kennengelernt und umfassende Erfahrungen gesammelt.

Nicht zuletzt aufgrund dieser Erfahrungen ist es mir ein besonderes Anliegen, in meinen Kochkursen einen ganzheitlichen Weg anzubieten – auch deshalb, weil jede Art der „Ausgrenzung“ leicht zu einer Fehlernährung führen kann. Die Ausbildung zur ayurvedischen Köchin war für mich der Schlüssel zu dieser ganzheitlichen Lebensform. Denn in der ayurvedischen Küche bedeutet eine gesunde, wohltuende und Energie spendende Ernährung nicht Askese und Verzicht. Alles ist möglich und alles ist erlaubt – es hängt immer nur von der richtigen Zubereitungsart, Zusammenstellung und Menge ab. So hat auch in den Kochkursen alles Raum: Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst ... der Spaß am Kochen und im Umgang mit den Produkten ... und selbstverständlich auch die Freude am Schlemmen und Genießen ...

**Kurs-Reservierung
und Kontakt:**

Weitere Kurs- und Preis-Informationen sowie ein individuelles Angebot erhalten Sie über:

Ines Gasha Kosel

Mobil: 0170 1601269

Mail: dhyangasha@gmx.de

Kontaktadresse:

c/o Schmitt
Am Roseneck 24
64560 Riedstadt

Tel.: 061 58 / 98 52 75

DINNER AT HOME



LASSEN SIE SICH UND IHRE LIEBEN VERWÖHNEN

Sie erwarten Gäste, möchten eine tolle Party feiern oder Ihr Herzblatt gemütlich bei sich zu Hause mit einem romantischen Candlelight-Dinner überraschen ... Und am liebsten möchten Sie einmal keinen Finger dafür rühren, sondern sich auch selbst rundum verwöhnen lassen?

Kein Problem: Als begeisterte Köchin stehe ich Ihnen auch hierfür gerne zur Verfügung und kreierte für Sie und Ihre Lieben die feinsten Leckereien:

- Vom exquisiten Dinner for Two
- über ein abgerundetes Menü für bis zu 30 Personen
- bis hin zum abwechslungsreichen Party-Buffer ist alles möglich, was Leib und Seele kulinarisch erfreut.



WAS DAS HERZ BEGEHRT

Selbstverständlich haben Sie bei der Auswahl der Köstlichkeiten und Menüfolgen völlig freie Wahl. Wenn Sie wollen, können Sie aber auch unbesorgt auf einen der kreativen Vorschläge Ihrer Mietköchin zurückgreifen. Kalte oder warme Küche, Fisch, Fleisch oder vegetarisch, mediterran oder exotisch: Wir finden zu jedem Anlass den passenden Gaumenschmaus.



DIE FESTE FEIERN WIE SIE FALLEN – GANZ ENTSPANNT

Ob Hochzeitstag, Geburtstagsparty oder Firmenfeier: Je nach Wunsch und Anlass schwingt Ihre Küchenfee den Kochlöffel direkt an Ihrem heimischen Herd oder bringt – vom Equipment bis zu fertigen Speisen – mit, was zum Feiern, Schlemmen und Genießen benötigt wird. Doch nicht nur als Köchin stehe ich Ihnen zur Seite. Auf Wunsch plane und organisiere ich für Sie alles vom Einkauf bis zum Abwasch. Auf diese Weise können auch Sie nach Lust und Laune mitfeiern und sich ganz entspannt Ihren Gästen widmen.

Ein unvergessliches Erlebnis

Ganz gleich, ob Sie sich das „Dinner at Home“-Erlebnis selbst bereiten oder es einem lieben Menschen zum Geschenk machen wollen: Sprechen Sie mit mir über Ihre Wünsche und Vorstellungen. Gerne unterbreite ich Ihnen ein Angebot exakt nach Ihrem Geschmack.

Ines Gasha Kosel

Mobil: 0170 1601 269

Mail: dhyangasha@gmx.de

Kontaktadresse:

c/o Schmitt
Am Roseneck 24
64560 Riedstadt

Tel.: 061 58 / 98 52 75

