



Der große Ayurveda Kochkurs mit Sandra Hartmann

Kennst du die Ayurvedaköchin Sandra Hartmann? Vielleicht hast du schon einmal ihr Kochbuch Ayurveda Alchemist in meiner Ayurveda-Schatztruhe gesehen? Ich liebe dieses Kochbuch. Aber jetzt kommt es noch besser: Sandra hat einen Ayurveda Kochkurs als Video-Kurs entwickelt! Ich stelle ihn dir hier ausführlich vor.

Ein Video Ayurveda Kochkurs für dich

Viele meiner Blog-Leser*innen glauben, dass ich leidenschaftlich gerne koche. Das stimmt leider nicht ganz. Ich esse leidenschaftlich gerne gut gekochte, frische, vegetarische oder vegane Ayurveda-Mahlzeiten. Aber wie so vielen anderen ergeht es mir genau so: Ich arbeite viel (als Werbetexterin) und die Zeit fürs Kochen ist immer knapp.

Was mir hilft ist Motivation! Und die brauche ich immer wieder einmal, damit ich wieder etwas Neues ausprobieren und meine Aufmerksamkeit wieder auf die gesunde und heilsame ayurve-

dische Küche lege. Der Ayurveda Kochkurs von Sandra Hartmann aus Wien kam mir wie gerufen! Mit ihrem tief begründeten Wissen und ihrer ansteckenden Lebensfreude hat sie mir ein Riesengeschenk gemacht. Wenn du dir mehr Wissen über die ayurvedische Ernährungslehre und dazu sieben leckere Rezepte wünschst, dann ist dieser Ayurveda Kochkurs genau richtig für dich.

Inhalt dieses Kochkurses

Dieser Ayurveda Kochkurs ist zusätzlich auch ein wundervoller Einführungskurs in die Ayurveda Ernährungslehre. Du erhältst einen Über-



blick über die authentische, pflanzliche und vegetarische Ayurveda-Küche in ihrer ganzen Vielfalt – theoretisch und praktisch gleichzeitig. Du kannst Sandra beim Kochen zuschauen und bekommst von ihr ganz, ganz viel Wissen vermittelt.



Essen ist mehr, als den Hunger zu stillen

Essen, so sagt Sandra, ist eine bewusste Nahrungsaufnahme. Intelligenz und Ordnungsstruktur der Natur werden in unserem Körper alchemistisch in Gedanken, Emotionen und in Körpergewebe umgewandelt.

Sandra sagt: „Wie wichtig unsere tägliche Nahrung ist, können wir noch in alten vedischen Schriften erkunden: Die Nahrung bildet den fundamentalen Atem aller Lebewesen für ...

- Vitalität
- Freude
- Mut
- Lebenskraft
- gute Ausstrahlung
- Glück
- attraktive Stimme
- Zufriedenheit
- Vorstellungskraft
- Potenz
- Fruchtbarkeit

- Intellekt
- religiöse, weltliche und spirituelle Aktivitäten

... all das hängt von ihr ab.“

Wenn das mal kein Grund ist, sich näher mit der ayurvedischen Ernährungslehre zu beschäftigen! Ayurvedisch kochen ist mehr, als geschickt Lebensmittel und Gewürze zu kombinieren. Wer wirklich ayurvedisch kochen möchte, widmet sich dem Kochen mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe. Nur so kann die Energie, die in den Lebensmitteln steckt, auch in positive Energie für den Körper, den Geist und die Seele verwandelt werden.

Gewürze – die Juwelen der Ayurveda-Küche

Gewürze haben in der Ayurvedaküche einen ganz großen Stellenwert. Sie sind nicht nur dazu da, einen besonderen Geschmack zu erzeugen. Werden Gewürze richtig zusammengestellt, haben sie eine heilende oder zumindest verdauungsfördernde Wirkung. All das wird dir in diesem Ayurveda Kochkurs vermittelt.

Werden sie richtig kombiniert, haben sie sogar eine sich selbst verstärkende Wirkung, sie potenzieren sich also. In welcher Ernährungsform kennt man so etwas? Ich kenne keine. Deshalb bin ich ja von Ayurveda so begeistert. Gewürze können, wenn man sie richtig einsetzt, verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend wirken, sie regulieren den Blutzuckerspiegel (z. B. Zimt und Bockshornklee), oder wirken antioxidativ und können die Cholesterinwerte positiv beeinflussen.

In diesem Ayurveda Kochkurs stellt Sandra Hartmann die 24 wichtigsten Gewürze vor und erklärt, welches Gewürz was bewirkt. Und natürlich auch, wofür man es am besten einsetzt. Dieses Kapitel über die Gewürze ist eines meiner Lieblingskapitel, es ist so wunderschön gefilmt. Die Kamera fliegt langsam über die Gewürze



hinweg, dazu meditative Musik, ich könnte es immer und immer wieder anschauen. Was übrigens kein Problem ist, denn mit dem Erwerb vom Ayurveda Kochkurs gehört er dir und du kannst ihn anschauen, so oft du willst.

8 Kräuter und 3 Salze

Die frischen Kräuter und die richtige Salzart spielen eine wichtige Rolle in der Zubereitung von heilfördernden Speisen. Auch hier erklärt Sandra wieder genau, wofür man diese einsetzt und wie man sie kombiniert. Ein Schatz tut sich hier auf!

Bitte Schürze anziehen, es geht los!

Im 4. Kapitel geht es endlich los mit dem Ayurveda Kochkurs! Du schaust Sandra beim Kochen zu und lernst so ganz nebenbei den ein oder anderen Handgriff, der das ayurvedische Kochen bereichert. Die sieben Rezepte, die sie im Ayurveda Kochkurs vorstellt, sind perfekt aufeinander abgestimmt und ein wundervolles Menü. Damit kannst du deine Familie und Gäste verwöhnen. Aber auch jedes einzelne Rezept für sich genommen ist einfach eine großartige Bereicherung für deine Alltagsküche. Und darauf kommt es doch an, dass man immer wieder einmal eine frische Inspiration bekommt.

Die 7 Rezepte

1. Rote Rüben-Kartoffelsuppe mit Kren (Meerrettich)
2. Royal Kitschari Dal-Reis-Gemüse Eintopf
3. Karotten- Gurken-Raita
4. Brokkoli-Mandelaufstrich
5. Alu Gobi Samosas – gefüllte Fladenbrote
6. Safran-Frucht-Halava
7. Apfel-Ingwer-Chutney

Alle Rezepte zum Download

Alle sieben Rezepte kannst du als PDF herunterladen, ausdrucken und abheften. Sie sind wunderschön gestaltet. Sandra kocht nicht nur mit all ihrer Liebe und Hingabe, auch die Gestaltung der Rezepte ist ein leckeres Vergnügen für die Augen.

Während du ihr beim Kochen zuschaust, hörst du entspannende und inspirierende Musik. Zwischendurch gibt sie immer wieder Tipps, die für die ayurvedische Küche so wichtig sind.

Kapitel



1. INTRO

In diesem Einführungskapitel erfährst du warum ich diesen Kurs gestaltet habe, wie ich zu Ayurveda gekommen bin, was genau du lernen wirst - und vieles mehr.



2. THEORIE

Aus ayurvedischer Sicht ist im Universum sowie in unserem Körper alles miteinander verbunden und verwurzelt. In diesem Kapitel erhältst du Einblicke was Ayurveda bedeutet bzw. für was es steht.



3. GEWÜRZLEXIKON

Gewürze spielen in der ayurvedischen Küche eine große Rolle. In diesem Kapitel lernst du vor allem über Gewürze und Kräuter.



4. KOCHEN

Begleite mich bei der Zubereitung dieses geschmackvollen 7-gängigen Menüs.



5. REZEPTE

Hier findest du alle sieben Rezepte des Einführungskurses zum Herunterladen.



6. VERTIEFUNG

Schön, dass du mich durch diesen Einführungskurs begleitet hast und ich freue mich, wenn wir gemeinsam in meinen drei Modulen, tief in die Ayurveda-Küche eintauchen.



7. RESSOURCEN

Hier findest du hilfreiche Extras, die ständig erweitert werden.

Viel mehr als „nur“ ein Ayurveda Kochkurs

Dieses Video-Kurs ist zur Hälfte ein Ayurveda Kochkurs und zur Hälfte auch eine Einführung in die Ayurveda-Lehre. Sandra ist ja nicht nur eine Ayurveda-Köchin, die mal eben schnell ein Kochbuch geschrieben hat. Nein! Sandra hat als junge Frau sieben Jahre in vedischen Klöstern gelebt, um Ayurveda ganz zu verstehen. Aber um in die heilige Klosterküche zu dürfen, musste sie erst einmal hinduistische Priesterin, Brahmanin, werden. Auch diese Ausbildung hat sie gemacht. Und all diese Erfahrungen, diese Liebe und Hingabe spürst du in diesem Video Ayur-



veda Kochkurs. Diese Begeisterung wird auch in dein Leben und deine Küche etwas Liebevolleres und Spirituelles bringen.



Ich könnte stundenlang Sandras Stimme zuhören. Sie schwingt voller Wärme und Liebe zu den Menschen und zum Ayurveda. Sie ist gebürtige Kroatianerin und hat viele Jahre in der Schweiz gelebt. Nun lebt sie in Wien und diese drei Länder hörst du in einer einmaligen Mischung in ihrer schönen Stimme.

Ayurveda Köchin Sandra Hartmann (Ausbildnerin und Autorin der Bestseller-Kochbuchreihe ‚Ayurveda Alchemist‘) gibt dir in diesem, liebevoll gestalteten Video-Kurs nicht nur eine umfassende Einführung in die bunte Ayurveda-Ernährung und -Küche. Du erhältst:

- Rezepte für ein 7-gängiges Menü zum Mitkochen
- ausführliche Gewürz- und Lebensmittelkunde
- Einblicke über das Wissen vom Leben – Ayurveda
- Zugang zu monatlichen Live-Mentoring-Gruppen-Sessions mit Sandra
- Zugang zur Community
- Regelmäßige Ressourcen-Updates als Empfehlungen für den Alltag
- und alle Grundlagen und Rezepte als PDF zum Download

Ayurveda Kochkurs und Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre

Du bekommst für € 49,- einen hochwertigen, mit viel Liebe gemachten Videokurs (Dauer über eine Stunde), den du unbegrenzt und so oft du willst, ansehen kannst. Ich finde das einen erstaunlich günstigen Preis, denn die vielen Videos sind so liebevoll gemacht, sie muss monatelang daran gearbeitet haben.

Klicke hier, um dich zu informieren:

<https://www.yogaandsocksacademy.com/a/2147492435/Tkpdibtz>

Ich habe von Sandra erfahren, dass € 49,- ihr Einführungspreis ist. Ich weiß nicht genau wie lange, aber dieser Preis wird nicht ewig so günstig bleiben.

Übrigens bietet Sandra auch noch eine komplette Kochausbildung zur zertifizierten Ayurveda-Köchin an. Die Ausbildung ist in drei Module aufgeteilt, das 1. Modul ist wieder ein Videokurs, die beiden folgenden Module finden bei ihr in Wien in ihrem Kochatelier statt. Vielleicht treffen wir uns dort?

Falls du in Wien und Umgebung wohnst, dann kannst du direkt von Sandra das ayurvedische Kochen lernen. Sie bietet, wenn es wegen Corona wieder möglich ist, dort Kochkurse und Ausbildungskurse an.

<https://www.ayurveda-alchemist.at>

Ich wünsche dir viele köstliche Inspirationen mit diesem Video Ayurveda Kochkurs von Sandra Hartmann aus Wien.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

