



## L'Ayurveda in cucina

Sapori indiani, ingredienti mediterranei  
e uno chef ayurvedico.....

Cosa nascerà da questo incontro?  
Vieni a scoprirlo!

Imparare a cucinare e a nutrirsi con l'Ayurveda.

Semplice e senza dogmi, in modo naturale, aprendo una finestra alla non violenza (vegan style).

Con il cuore in India, i piedi sul nostro territorio e l'occhio alle stagioni impariamo a riconoscere i macronutrienti.

Tutto su cereali, legumi, frutta e verdura. La frutta secca ed i semi oleaginosi: elisir di lunga vita, Ayurveda e costituzioni, l'alchimia delle spezie.....

Programma 1° incontro	Programma 2° incontro
<b>Riso speziato al cocco e limone</b>	<b>Gli "altri" cereali: prepariamo una quinoa alle verdure</b>
<b>I dhal</b>	<b>Uppamah, tradizionale semolino salato</b>
<b>Il crumble di stagione : l'Ayurveda diventa fusion!!</b>	<b>Maionese vegan a base di frutta secca e le salsine</b>
<b>Le insalatine</b>	<b>Curry di verdure keralesi</b>
<b>Creme dolci vegan</b>	<b>Halva di carote (tipico dolce indiano)</b>

**Sabato 15 febbraio e sabato 15 marzo 2014 ore 9.30-17.30**

**Via C. Balbo 10 , Milano**

Numero di partecipanti: max 8

Costo del workshop: 135€; costo della singola giornata: 75 €

Per informazioni e prenotazioni: Enrica Dubini,

tel 02-5469907, cell. 335-6639834, mail: [accademia@untoccodalcuore.com](mailto:accademia@untoccodalcuore.com)

### Krish Benvenuti

Diplomato in Ayurveda all'International Ayurvedic Institute di Boston, ha viaggiato e vissuto in India, dove ha aperto una clinica ayurvedica.

E' co-fondatore di Swastha Project e co-autore di "Massaggio Ayurvedico - Il potere nascosto nelle mani".

Insegna Yoga e Ayurveda. "Chef" ayurvedico, cucina, organizza eventi e corsi e scrive di cucina.

