



ASSOCIAZIONE

*Ayurveda Monaci Erranti*

## **Corso di alimentazione e cucina Ayurvedica - contenuti.**

### **Obiettivi e abilità ottenute**

Lo scopo del corso è dare la formazione necessaria a conoscere e applicare le regole alimentari ayurvediche. L'alimentazione è la nostra prima medicina che ci accompagna per tutta la vita e che ci lega al mondo, alla natura e alla natura di noi stessi. L'ayurveda, scienza della vita lunga, completa e felice, considera l'alimentazione uno dei tre pilastri fondamentali dell'equilibrio fisico, psicologico e spirituale.

Gli aspetti che vengono toccati in questo corso sono intimamente correlati con la nostra vita quotidiana che, se vissuta coscientemente, secondo quanto insegna l'ayurveda, prevede che ci si sappia comportare in modo saggio, ovvero conoscendo noi stessi, chi siamo, che cosa possiamo o non possiamo fare. Apprendere come occuparsi della salute attraverso la prevenzione che, unitamente alla cura della malattia, è un concetto portante della medicina ayurvedica.

Al termine del corso, l'allievo acquisirà:

- La capacità di porre in relazione gli alimenti con la costituzione fisica e psichica.
- La conoscenza delle proprietà di numerosissimi alimenti.
- La capacità di accostare in modo proprio gli elementi per creare un pasto equilibrato e personalizzato.
- La capacità di redigere e analizzare un diario alimentare secondo i criteri dell'ayurveda.
- La capacità di cucinare secondo i criteri sani dell'ayurveda ( gestione dei grassi, del sale, delle spezie e degli zuccheri)
- La capacità di redarre una scheda riportante la caratteristiche dei dosha e dei guna ( costituzione fisica e mentale secondo l'ayurveda)
- La capacità di redarre una scheda di anamnesi convenzionale.
- La capacità di portare la propria consulenza agli individui che desiderano un rapporto sano con cosa e come mangiano.
- La capacità di preparare i pasti per le diverse esigenze, tra cui il recupero delle malattie, il ripristino dell'equilibrio e le impostazioni di gruppi in cui le persone hanno esigenze diverse .
- La capacità di pianificazione del pasto, sviluppo di ricette, gestione della cucina, strumenti di cottura e preparazione del cibo.
- La capacità di creare un ambiente di cottura armonioso, gestendo la propria energia e applicando pratiche di cottura sostenibili e comprendendo il ruolo del prana nel cibo.
- La consapevolezza della necessità di un comportamento etico, cucinare con consapevolezza.



ASSOCIAZIONE

*Ayurveda Monaci Erranti*

### **Dettaglio dei contenuti educativi**

Le lezioni prevedono un monte ore frontale di 160 ore e sono divise in 10 fine settimana. Sei giornate sono dedicate alla pratica della cucina, dove ogni allievo preparerà personalmente i pasti. Le altre 14 giornate sono dedicate agli aspetti teorici. Tra questi avrà una rilevanza fondamentale, l'insegnamento dedicato alle costituzioni fisiche (Dosha) e a quelle psicologiche (Guna) allo scopo di orientare l'allievo alla comprensione della propria costituzione come elemento di riferimento e controllo di quanto verrà insegnato. Viene discusso il ruolo del cibo nella cultura vedica declinato nei significati di Nutrimento del corpo, nutrimento dello spirito e quindi come oggetto sacrificale nel rapporto con il divino, elemento di identificazione e condivisione con l'universo.

Il percorso formativo prevede una introduzione alla conoscenza e collocazione storica dell'Ayurveda. Cenni alle filosofie del Samkya e del Vaishesica che ne sono il fondamento.

Si tratterà quindi il concetto di prakrity (costituzione individuale) e di Vrikrity (disequilibrio della costituzione individuale) e della relazione con il cibo che è consumato. Da qui le indicazioni pertinenti alle diverse costituzioni ed il ruolo fondamentale di agni, il fuoco digestivo, nell'equilibrio necessario alla buona salute.

Alcune lezioni saranno dedicate alla fisiologia del gusto e della digestione e alla formazione dei tessuti (datu) secondo l'ayurveda, in relazione al cibo consumato.

Verrà quindi affrontato il tema dei 6 gusti (rasa), fondamento dell'equilibrio di un pasto secondo l'ayurveda e saranno esaminati molti cibi valutando le loro proprietà in relazione alla prakrity e al rasa.

Si vedrà com'è costituito un pasto tipico partendo dai piatti fondamentali:

I Masala - I Chatney e raita - Ghee o burro chiarificato – Roti, i pani – Dhal , i legumi – il Riso – i Cereali – le verdure – i dolci.

Da qui si inizierà ad applicare i principi dell'Ayurveda alla preparazione dei pasti.

Una parte di teoria è dedicata a Mala e Ama: le sostanze non digerite e gli scarti metabolici.

Si esaminerà l'uso di erbe e spezie ayurvediche per portare guarigione, equilibrio e gusto.

Alle spezie è dedicato un importante capitolo in quanto parte essenziale della cucina ayurvedica.

Agli allievi sarà spiegato come realizzare un diario alimentare personale, a fronte della sua realizzazione si effettuerà una analisi allo scopo di collegare l'alimentazione agli eventuali stati di disequilibrio dei dosha e alla relazione che l'ayurveda pone tra essi e la malattia. Si affronterà il tema delle cause della malattia secondo l'ayurveda.

Segue l'argomento riguardante l'ayurveda e le routine giornaliere e stagionali, ovvero i dosha e le stagioni: il cibo corretto nel momento opportuno: scelta e preparazione.

Verrà poi affrontato l'argomento del digiuno, i diversi possibili digiuni, la loro utilità, come e cosa mangiare quando si interrompe un digiuno. Il digiuno come pratica di riequilibrio.

Si parlerà quindi della cucina sattvica, costituita essenzialmente di alimenti freschi come verdura, frutta, cereali, al fine di mantenere il proprio corpo in perfetto equilibrio e snello e la mente limpida e lucida.

Si tornerà quindi all'analisi della costituzione individuale supportata dalla osservazione di alcuni elementi caratteristici del corpo: Viso, lingua, labbra, unghie e si osserverà come evidenziare un disequilibrio dei dosha evidenziato da alcuni tratti caratteristici.



ASSOCIAZIONE

*Ayurveda Monaci Erranti*

A questo punto si farà un ulteriore approfondimento dei cibi adatti ad ogni singola costituzione, le loro qualità e il modo con cui cucinarli. Si approfondiranno i paralleli e la equivalenze tra la cucina ayurvedica e quella mediterranea; lo scopo è di insegnare a cucinare con un criterio ayurvedico utilizzando i cibi più comuni della nostra tavola.

Si esamineranno più di 10 varietà di legumi, le loro proprietà e i diversi modi di preparazione.

Un ultimo capitolo verrà dedicato ai cereali. Si studieranno anche per essi moltissime varietà, le caratteristiche di ciascuna e i metodi di impiego e cottura.

Durante le lezioni di cucina, gli allievi imparano a cucinare un pasto equilibrato in accordo con la teoria dei sei sapori. Imparano a utilizzare cibi e spezie per adattare il pasto alle specifiche costituzioni. Apprendono la pratica necessaria per cucinare in modo saporito, salubre e mantenendo le caratteristiche nutrizionali di ogni cibo. Mettono in pratica la conoscenza acquisita a proposito delle corrette combinazioni alimentari.

Dopo aver cucinato, si consuma insieme il pasto e quindi si analizza con metodo esperienziale, secondo i criteri dell'ayurveda, la coerenza dei gusti, il processo digestivo e la gradevolezza del cibo e della tavola.