

# Kochkurs Suppen & Kitchari

vegetarisch-ayurvedisch

Donnerstag,  
16. März 2023  
18.00 – 21.00 Uhr



Ayurveda empfiehlt am Abend eine leicht bekömmliche Mahlzeit, so dass der Darm wenig Verdauungsenergie benötigt. Rohes und kaltes Essen kann Verdauungsprobleme und einen unruhigen Schlaf verursachen.

Fleur Wend, Ayurveda Health Consultant, zeigt, wie verschiedene Suppen & Kitchari\* frisch und ohne Zusatzstoffe (z.B. Boullion) zubereitet werden – ganz natürlich. Wir rüsten und kochen gemeinsam, erhalten eine **Einführung** in die **ayurvedische Ernährung** und **ausgewählte Gewürze** und geniessen die ausgewogenen Gerichte.

**Kosten:** Fr. 65.00 Mitglieder / Fr. 70.00 Nichtmitglieder  
inkl. Skript mit allen Rezepten und kleiner Überraschung  
zum Heimnehmen

**Ort:** ab 6 Teilnehmenden, Küche Pfarrsaal Oberkirch  
bis 5 Teilnehmende, in Luzern bei der Kursleiterin

**Anmeldung:** bis 10. März 2023, bei Alice Limacher, 041 920 34 68,  
[alice@eigenkraft.ch](mailto:alice@eigenkraft.ch) oder [www.frauenbund-oberkirch.ch](http://www.frauenbund-oberkirch.ch)

Der Kurs ist ideal für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und auch für Veganer geeignet, falls Ghee (ausgelassene Butter) akzeptiert wird.

*\*Kitchari: Einfache, vegetarische Heilspeise aus Reis, Linsen, Ghee und Gewürzen, blitzschnell zubereitet. Sehr bekömmlich für den Darm. Auch zum Fasten und Entgiften.*