

# 2018- 2019

## Voedingsgeneeskunde voor gevorderden gebaseerd op traditionele Ayurveda uit Zuid India



Advanced  
Diet &  
Nutrition  
Course

2018-2019

Valued for  
8 ECTS



Ayurveda doctors V.P. Mohana  
Kumari en Cornelis Peters.  
Co-auteur Vighnesh Peters  
Europa Ayurveda College  
2018-2019

# VOEDINGSGENEESKUNDE

VOOR GEVORDERDEN GEBASEERD OP TRADITIONELE AYURVEDA UIT ZUID INDIA

## Gezond koken dat smakelijk is en plezierig om te bereiden.

**Gezond voedsel houdt lichaam, geest en ziel in balans.**

Het is essentieel om het bereiden van traditionele gerechten te leren met heel veel verschillende kruiden.

In deze cursus leggen we je het allereerste begin uit vanaf het oogsten van de groenten van het land, het verzamelen van de kruiden, het achterhalen van hun medicinale waarden en het arrangeren hiervan in interessante en smakelijke recepten. Dit alles wordt uitgelegd in de lessen.

In elke klas hebben we een combinatie van theorie en praktijk. De praktijk is in de ochtend en de theorie is in de middag.

In tien lessen leren we je alle uitdagingen die koken niet alleen gezond, maar ook plezierig en smakelijk maken.

## Wat weet je als je de cursus gevolgt hebt?

Na afloop van deze tiendaagse cursus ontvang je een certificaat. Je kunt je gezonde keuken starten met een verscheidenheid aan kruideningrediënten. Je kunt anderen leren hoe ze dagelijks gezonde voeding bereiden zonder veel tijd te besteden.

## Traditioneel eten uit eigen keuken 'houdt de dokter weg'.

Met gezond eten kun je preventief ziekte voorkomen en neemt je weerstand toe. Je kan hierdoor gezond, rijk en gelukkig zijn.

## (ECTS) Europees krediet Transfer systeem

European Credit Transfer System (ECTS)

Deze cursus bestaat uit 60 uur klassikaal onderwijs en 164 uur aan theorie. Totaal zijn dat 224 uren dat gelijk staat tot 8 ECTS.

## VOEDINGSGENEESKUNDE VOOR GEVORDERDEN GEBASEERD OP TRADITIONELE AYURVEDA UIT ZUID INDIA

Gezond eten is vitaliteit voor lichaam en geest. Zuid India heeft een zeer lange kennis over voeding. Het bereiden van voedsel en dan vooral vers eten zijn nauw verbonden met het goddelijke.

Lord Shiva, de God van de medicijnen en zijn partner Parvathi Devi zijn bekend als Marundeshwara voor Shiva en Marundeshwari voor Parvathi, en zijn beschreven in de vroegere heldendichten van de Dravidians. Duizenden medicinale bereidingen en het gebruik als voedingsgeneeskunde zijn ook beschreven in de heilige boeken van de Dravidans. De Dravidians zijn de oorspronkelijke bewoners van het zuiden van India.



In de deelstaat Karnataka staat Devi Annapurneshwari bekend als de Godin van het koken en dat doet zij ook voor het hele universum.

Goden zoals Lord Shiva gaan naar Annapurneshwari om haar buitengewoon smakelijke en gezonde maaltijden.

Sri Saraswathi Devi is altijd blij om haar eten te bereiden als Brahmi Hritam, voor zowel kinderen en volwassenen. Hritam is een bereidingswijze waarbij ghee wordt gebruikt.

Zuid India is erg talentvol in het bereiden van voedsel. Naast vegetarische maaltijden hebben we ook een aantal non-vegetarisch maaltijden uit de voedingsgeneeskunde van de Kali cultus. Sri Bhadra Kali en Sri Kumaran zijn de

oorlogsgoden en in hun voedsel zit dierlijke producten zoals eieren, vis en de bereiding van vlees. In deze traditie wordt kip en vlees geofferd in deze tempels en dat is tot op de dag van vandaag nog steeds zo.

Vele essentiële kruiden zijn toegevoegd aan deze traditionele voedingsbereidingen om het lichaam en vooral de geest sterk en krachtig te maken.

We hebben een diepgaand onderzoek gedaan naar verschillende traditionele Zuid-Indiase kooktradities. Daarvan hebben we een 10 daagse kookcursus gemaakt met allemaal goddelijke voedsel bereidingen.

We ontdekten hoe belangrijk de verbinding is door concentratie en toewijding (Bhakti) tijdens de bereiding van gezonde voeding.

**Door het gebruiken van dit eten als onderdeel van je dagelijkse ritme, kan je heel veel immuniteit en afweerstoffen creëren. Deze medicinale voeding is voldoende preventief om de meeste moderne ziektes voor te zijn.**

Tijdens het bereiden van het voedsel zingen we mantra's die de energie in het voedsel versterken.

*Sidhaushadhe Mahaveerya Jagal  
Karana Sambhave Nadhajanya  
Haramithvam Karyasidhym Prayaschiame.*

## Indeling van een cursusdag tijdens deze opleiding.

We starten met de praktijkles koken om 10:00 uur 's-ochtends en eindigen om 13:00 uur. Het gehele gerecht kan in 3 uur klaar zijn. Na de voorbereiding, geven we volgens traditie, eerst een klein bordje van het gerecht naar de Goden en Godinnen. Na dit ritueel gaan wij zelf eten.

In de middag volgt het theoriegedeelte over de gerechten die we in de ochtend bereidt hebben.

Vragen en antwoorden over voeding, de ingrediënten en de grote medicinale waarde daarvan komen aan bod. Literatuurstudies van iedere kruid, wat op deze eerste dag is gebruikt, zal eveneens worden behandeld.

De lessen eindigen om 16:00 uur waarbij we afsluiten met het zingen van mantra's begeleid met mudras. Mudra's zijn houdingen van je handen die een grote invloed hebben op je lichaamsenergieën en je stemming.

*Namassivaya, Sri Parvathy Nama, Sri Annapurna Devi Nama,  
Sri Saraswathi Devi Nama, Sri Anna Purneshwari Devi Nama,  
Sri Bhadrakali Nama, Sri Kumara Swami Nama.*

## Maaltijd van de eerste les en de daarbij behorende ingrediënten

Hele rijst koken met (chambavari) met zout en kruidnagel. Chambavari is een volle smakelijke rijstsoort dat veel in het zuiden van India gegeten wordt.

Mengsel van verschillende groenten en kruiden wat doorgaans een curry genoemd wordt.

Groenten die gebruikt worden voor deze curry.

1. Groene buck bananen
2. wortel
3. drumstick (lang soort boon gevuld met zaden dat aan een boom groeit)
4. yam

5. bonen
6. pompoen
7. wortels van peterselie (roots from parsley)
8. lange radijs
9. aardappel
10. rode aardappel

## Pittige ingrediënten.

1. chili poeder
2. kurkumapoeder
3. korianderpoeder
4. komijnpoeder
5. kokosnoot poeder of cream
6. tamarinde
7. zout
8. kerrie bladeren
9. gember
10. knoflook, en uien

## Vis bakken

1. zonnebloem olie
2. chilipoeder
3. kurkuma poeder
4. kerrie bladeren
5. korianderpoeder
6. feneriekzadenpoeder
7. uien
8. knoflook
9. gember

10. zout

11. kokospoeder

We voegen mosterd toe met kleine hoeveelheid zonnebloemolie en roosteren dit vooraf aan de toevoeging van de ingrediënten die hier boven staan.

## Theorie

1. Introductie, traditionele Ayurvedische landbouw.
2. Tridosha theorie, identificeren van Vata, Pitta and Kapha.
3. De zes smaken, heet, zoet, zuur, bitter, zout en samentrekkend.
4. De begrippen Rasa, Virya, Vipaka, Prabhava.
5. Kruiden ingrediënten.
6. Spijsvertering en acties.
7. Beoordeling van constitutie, voedsel volgens constitutie.
8. Voedingsgeneeskunde volgens Marundeshwari, Marundeshwara en Devi Annapurneshwari.
9. Ziektes en diëten.
10. Combinaties van verschillende maaltijden.
11. Beoordeling van voeding.
12. Keuken apotheek.
13. Voeding en toenemende immuniteit.
14. Principes van toegewijd koken met een satvische mindset.
15. Richtlijnen bij voedselallergie en gezond voedsel management.



# Europa Ayurveda Centrum<sup>®</sup>

## **Registratie formulier:**

**10-daagse opleiding Voedingsgeneeskunde voor gevorderden gebaseerd op traditionele Ayurveda uit Zuid India**

**Cursusdagen: 23/9- 7/10-4/11-2/12-6/1 2019, 3/2-3/3-7/4-5/5-2/6**

Data cursus:                      Tarief cursus: €2500,-

Naam deelnemer: \_\_\_\_\_ Voornaam: \_\_\_\_\_

Voorletters: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_ Man/Vrouw \_\_\_\_\_

Bedrijfsnaam: \_\_\_\_\_

Factuuradres: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Mobiel: \_\_\_\_\_

Degene die me de cursus heeft aanbevolen: \_\_\_\_\_

Wat wil je met de cursus bereiken?

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Dit inschrijfformulier faxen naar 0523-677075 of ingescand email naar [info@ayu.nl](mailto:info@ayu.nl) . Daarna het originele inschrijfformulier zo spoedig mogelijk versturen naar Europa Ayurveda Centrum, Witharenweg 9, 7738 PE Witharen. Uiterlijk 5 werkdagen vóór aanvang van de cursus dient de info bij ons binnen te zijn!!

Door ondertekening van dit formulier bevestig ik mijn deelname aan de cursus '10-daagse opleiding Voedingsgeneeskunde voor gevorderden gebaseerd op traditionele Ayurveda uit Zuid India'.

Ik zal een factuur ontvangen op bovengenoemd adres en de kosten van deelneming voor het bedrag van €2500,- zullen door mij betaald worden uiterlijk 7 dagen vóór aanvang van de cursus.  
Rekening nr: NL50ABNA0627015808 op naam van Europa Ayurveda College.

Privacyverklaring

**Ik verklaar dat ik niets van de werkwijzen en verkregen informatie tijdens de cursus aan derden zal verspreiden. Tevens verklaar ik dat ik alle (persoonlijke en zakelijke) informatie van de overige deelnemers als vertrouwelijke informatie zal behandelen en niets over deze deelnemers, hun onderneming of persoonlijke aangelegenheden naar buiten zal brengen. Ik sta erop dat ook door mij verstrekte informatie tijdens de cursus als vertrouwelijk wordt behandeld.**

\_\_\_\_\_

Handtekening deelnemer

\_\_\_\_\_

Naam in blokletters



## **Annuleringsvoorwaarden**

Een door ons ontvangen en getekend inschrijfformulier geldt als bevestiging van deelname aan de cursus en tevens als acceptatie van de voorwaarden zoals hieronder genoemd:

### **Inschrijving**

- Inschrijving heeft plaats gevonden indien door ons het inschrijfformulier volledig ingevuld en ondertekend is ontvangen per post, per email of per fax;
- Ondertekening houdt tevens in acceptatie van de annuleringsvoorwaarden, welke van kracht zijn vanaf het moment dat wij de inschrijving hebben ontvangen, ook indien de deelnemer nog geen bevestiging van inschrijven of factuur heeft ontvangen of er betaling heeft plaatsgevonden;
- Wij zullen binnen 5 werkdagen na ontvangst van het inschrijfformulier een bevestiging van inschrijving naar de deelnemer sturen alsmede additionele informatie betreffende de cursus en de locatie;
- Om een zo goed mogelijk resultaat te kunnen realiseren, dient de deelnemer de bij de bevestiging meegestuurde informatie aandachtig te lezen, in te vullen en liefst binnen 5 werkdagen naar ons te retourneren, doch uiterlijk 5 werkdagen vóór aanvang van de cursus.
- De kosten van catering zijn te allen tijde inclusief;
- De annuleringskosten zijn voor rekening van de deelnemer.

### **Betaling**

- Betaling voor de cursus dient binnen 14 dagen na ontvangst van de factuur bijgeschreven te zijn op ABN-AMRO rekening met nr NL50ABNA0627015808 op naam van Europa Ayurveda College doch uiterlijk één dag voor aanvang van de cursus of contant op de cursusdag zelf;
- Voor een factuur die op verzoek van de deelnemer is verzonden naar de werkgever van de deelnemer gelden dezelfde betalingsvoorwaarden. De deelnemer dient zorg te dragen voor tijdige betaling.

### **Annuleren**

- Annuleren geschiedt uitsluitend schriftelijk;
- Bij annulering uiterlijk 30 dagen vóór aanvang van de cursus zijn € 150 inschrijving- en administratiekosten verschuldigd. Bij gebruikmaking van de mogelijkheid deelname éénmalig door te schuiven naar de eerstvolgende cursus zijn € 95 administratiekosten verschuldigd. Dit is mogelijk tot uiterlijk 5 werkdagen voorafgaand aan de cursus.
- Bij annulering later dan 30 dagen voor aanvang of geheel niet deelnemen aan de cursus, is het gehele bedrag verschuldigd, ongeacht de reden van annulering. Als annuleringsdatum geldt de datum van poststempel of de datum van verzending van de email.
- Een vervanger naar keuze van de oorspronkelijk ingeschreven deelnemer die nog niet voor het betreffende programma is ingeschreven kan worden aangewezen. Wij dienen hiervan uiterlijk 3 werkdagen voor aanvang van de cursus op de hoogte te worden gebracht.