

Mittagstisch

Im Ayurveda werden die Mittags-Mahlzeiten groß gefeiert, denn es ist die Zeit in der unserer Körper am besten verdauen kann.

Besonders jetzt gewinnt unser Organismus Energie und Vitalität.

Mahlzeiten mit sollten immer mit besonderer Freude und lustvoll zubereitet sein.

Nach dem Essen darf man nicht müde werden, es sollte leicht verdaulich sein, schön aussehen, angenehm riechen, und immer frisch mit Zutaten aus biologischem Anbau zubereitet. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen sind in der Ayurvedaküche abzulehnen.

Eine Ayurvedische Mittagsmahlzeit besteht aus leicht würzig gekochtem Reis der die Verdauungssäfte harmonisiert und zwei Gemüsearten, die in verschiedenen Rezepturen zubereitet Abwechslung und Reichhaltigkeit bringen.

Für einen aktiven Geist und gute Laune sorgt zusätzlich eine anregende Soße. Dazu immer eine zarte und liebevolle Süßspeise.

Gewürze

Gabriel reiste von frühester Kindheit an durch die Welt: Lateinamerika, Nordafrika, Spanien, Italien, Südfrankreich und weiß von überall zu berichten

- nicht mit Worten, sondern mit Gewürzen.

Suchst du Gewürze für besondere Gelegenheiten?

Für ein Geschäft, eine Liebeserklärung oder die intimsten Stunden deines Lebens?

Hier findest du deine individuellen Gewürze.

Nach deiner Konstitution im Ayurveda, deinem Horoskop und weiteren Kriterien.

Du kannst sie hier für dich finden, mischen, rösten und selber mahlen. Mit diesen Helfern wird du deine Seele glücklich machen. Komm und traue dich die Aromawelt zu entdecken.

Die Kosmetik - Linie

Deine Körperpflege, Gesichtswasser, Duftöle, Parfüms und allgemein Kosmetik sollte essbar sein.

Im Ayurveda ist das selbstverständlich.

Es ist nicht schwer deine Kosmetik selber zu kochen, ohne Konservierung, ohne aggressive oder künstliche Stoffe. Auch dafür sind unsere Nahrungsmittel da! Kosmetika sollen frisch, leicht, wärmend, reinigend, klärend und nährend sein, aber auch wohlschmeckend und verdaulich!

Hier kannst du lernen deine individuelle Kosmetik-Linie in deiner eigenen Küche zuzubereiten.

Auch für den Mann gibt es eine persönliche und natürliche Kosmetik zu entdecken!

Aus dem Garten von Ayurveda

Rasa Ayana

ein Elixier, ein Kanal , ein Kanal für die Flüssigkeiten des Körpers, ein Mittel für frische Lebenskraft und Schönheit.

Elixier vitae, gleich dem ersten befruchtenden Regen!!!

Eine Erfahrung wie du sie noch nicht erlebt hast.

Im Rasa Ayana in Kempten

Seine Heimat hat Gabriel Simón in der Ayurvedischen Küche gefunden. Seit mehr als fünfzehn Jahren arbeitet er europaweit als Lebensmittel-Veredler. Ebenso leitet er an vielen Orten Europas Kochkurse in Ayurvedischer und internationaler Kochkunst.

Seinen reichen Erfahrungsschatz aus dem köstlichen Garten der Ayurveda-Küche gibt Gabriel Simón seit mehr als zehn Jahren bei der Ausbildung von Ayurveda-Köchen und Köchinnen weiter.

Das Angebot reicht von Wochenendkursen in intensiven Kleingruppen bis zum europaweit größten Ayurveda Koch Seminar.

Rasa Ayana

Inh., Gabriel Simón-Pinero

Stuibeweg 1

87435 Kempten

Tel.: 0049- (0)172 617 4308

Offnungszeiten:

Mo.-Fr. 10:00 bis 18:00 Uhr Sa., Von 9:00 bis 16:00 Uhr

Mittags Tisch: Mo., - Fr., von 11:30 bis 14:30