



## Koch- und Ernährungskurse

# Geschäftsphilosophie und inhaltliches Leitbild

---

- Konsequente Umsetzung der Ayurvedischen „Fünf-Elemente-Lehre“.
  - Die Kursteilnehmer/Innen stehen im Mittelpunkt! Entsprechend niedrig die Teilnehmerzahl aller angebotenen Kurse – je nach Thema maximal 4-8 Personen. Nur so ist nach den Prinzipien der „Cuisine Vitale“ eine individuelle Betreuung während der Kurse möglich.
  - Maxime: Nur hochwertige Nahrung gibt uns Lebensqualität, die wir in den Alltag integrieren können. Entsprechend will „Cuisine Vitale“ das Bewusstsein für wertvolle und gesunde Nahrungsmittel unter den Kursteilnehmern wecken, entwickeln und fördern (ausschließliche Verwendung von Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem bzw. bio-dynamischem Anbau, ohne Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe.)
  - Kochen als Erlebnis: Entwicklung und Förderung der Kreativität unter den Kursteilnehmern durch gemeinsame Zubereitung der Speisen und schöpferischem Umgang mit Gewürzen und Kräutern.
  - Alle vermittelten Rezepte, Tipps und Erfahrungen sind auch für Kursteilnehmer ohne Vorkenntnisse umsetzbar.
  - Das selbst hergestellte Gericht, die individuell kreierten Speisen werden in jedem Kurs auch verzehrt. Der gemeinsame Genuss als neue bzw. andere Form der Tischkultur zeigt den TeilnehmerInnen, dass Speisen, die im Sinne von „Cuisine Vitale“ zubereitet wurden, alle Sinne anregen!
  - Die Küche soll im buchstäblichen Sinne als Lebensraum verstanden werden.
  - Wir legen Wert auf ausreichend Raum zum gegenseitigen Wissens-Austausch und nachhaltigen Erlernen.
  - Alle TeilnehmerInnen erhalten zum Abschluss der Kurse Rezeptmappen, mit deren Hilfe das Erlernte nachgekocht bzw. vertieft werden kann.
  - Die ayurvedische Küche als „Rendezvous mit sich selbst“ verstehen.
-