

# TAUCHE EIN IN DIE FASZINIERENDE WELT VON SHOJIN RYORI



## Intensive hands-on-cooking-course

### Santa Cruz de La Palma/Kanarische Inseln

20. – 27. Juli // 09. – 16. November 2024 // 01. – 08. Februar // 05. – 12. April 2025

Bei ENANAS COOKING erleben Sie Shojin Ryori intensiv und praxisnah. Dieser 5-tägige home-style -Kochkurs richtet sich an alle, die grundlegende Kochkenntnisse und -fertigkeiten dieser Mindful Cuisine erlernen und die eigene Achtsamkeit weiterentwickeln möchten. Lernen Sie in einer kleinen Gruppe von 3 – 6 Personen regionale pflanzliche Zutaten zu kombinieren und stärkende Gerichte mit erstaunlichen Aromen zu kochen, basierend auf der Idee der "fünf Geschmäcker", "fünf Farben" und "fünf Arten der Zubereitung".

Die vegane Tempelküche Japans hat sich zu einem einzigartigen Kochstil entwickelt. Der Begriff "*shojin*" bedeutet "achtsam sein, um heilsame Eigenschaften zu kultivieren", und "*ryori*" bedeutet "kochen". Im Laufe der Jahrhunderte hat sich diese, auf der buddhistischen Philosophie basierende Küche zu einer großen kulinarischen Kunst entwickelt, die bei Zen-Praktizierenden und kreativen Genießer:innen in aller Welt immer bekannter und beliebter wird.

Beim Praktizieren von Shojin Ryori verbinden sich Geist und Körper. Vom Kochen bis zum Essen zeigt uns diese Küche, dass wir allen Lebewesen gegenüber mitfühlend sein und mit den Jahreszeiten leben können, indem wir auf das schauen, was sich vor unseren Augen befindet. Shojin Ryori zu studieren bietet uns großartige Hinweise für eine nachhaltige Ernährung durch Entschleunigung und Achtsamkeit. Das gemeinsame Essen wird zu einem belebenden und sinnlichen Genuss – angerichtet in kleinen Schalen und auf Tellerchen.

Das ganze Jahr über sind die Temperaturen auf den „Inseln des ewigen Frühlings“ angenehm und es gibt ein reichhaltiges Angebot köstlicher Biofrüchte und -gemüse von kleinen Ecofinas. ENANAS COOKING bietet zu jeder Jahreszeit ein Shojin Ryori-Seminar an und passt die Menüs der jeweiligen Saison an. Am ersten Kurstag steht ein typisches Shojin Ryori-Basismenü mit einer Suppe, drei Beilagen, plus Reis und Pickles auf dem Programm, gefolgt von einer Vielzahl verschiedener leckerer Shojin Ryori-Gerichte.

Die Kurstage beginnen mit einer morgendlichen Achtsamkeitsmeditation und -bewegungen. Am späten Vormittag finden die Kochkurse statt, mit anschließendem gemeinsamen Mittagessen. Nachmittags ist genügend Zeit um die wundervolle Natur und Kultur La Palmas zu erkunden oder im Meer zu baden. Eine Woche voller Entspannung und Wohlbefinden!!

**Kursinhalt:**

- Mindfulness Meditation am Morgen
- Achtsame Bewegungen
- Einkaufen auf den örtlichen Mercadillos
- Zusammenstellen typischer Shojin-Ryori-Menüs
- Anpassen der Menüs an das Angebot von regionalen und saisonalen Bioprodukten
- Zubereiten einer Vielzahl von Shojin-Ryori-Gerichten
- Präsentieren der Speisen auf dem Teller
- Mind- and joyful eating