Green Roots | TAKE A BREATH

CENA AYURVEDICA INDIANA

AYURVEDIC DINNER EXPERIENCE

Un viaggio tra sapori, equilibrio e benessere

Un menù vegetariano ispirato alla tradizione ayurvedica, che nutre il corpo, sostiene la digestione (Agni) e porta armonia a mente ed emozioni.

IL MENÙ



IL BENVENUTO

Tulsi & Ginger Infusion

Infuso caldo di Tulsi (basilico sacro), zenzero fresco e cardamomo.

I suoi benefici

Il Tulsi è considerato una pianta sattvica, associata a chiarezza ed equilibrio. Lo zenzero sostiene il fuoco digestivo (Agni).



IL PIATTO PRINCIPALE

Moong Dal Tadka

Lenticchie mung gialle con curcuma, cumino, coriandolo e zenzero.

Jeera Basmati Rice

Riso basmati profumato al cumino.

Seasonal Vegetable Sabzi

Verdure di stagione saltate con semi di senape, curcuma e coriandolo.

I suoi benefici

Il mung dal è un legume leggero e nutriente, fonte di proteine vegetali e fibre. Il riso basmati dona energia e si abbina armoniosamente al dal.
Le verdure, ricche di micronutrienti, completano il pasto con equilibrio e varietà di sapori.



IL DESSERT

Kheer – The Sweet Balance

Crema dolce di riso basmati e latte, profumata con cardamomo, zafferano e pistacchio.

I suoi benefici

Il latte apporta proteine e calcio, mentre i pistacchi forniscono grassi "buoni". Il gusto dolce, in Ayurveda, è associato a nutrimento, stabilità e soddisfazione.



IL RITUALE FINALE

Masala Chai

Bevanda calda con cardamomo, cannella, zenzero, chiodi di garofano e latte (senza tè nero).

I suoi benefici

Le spezie aromatiche scaldano, profumano e, secondo la tradizione ayurvedica, stimolano dolcemente Agni, favorendo il benessere digestivo.

I sei sapori dell'Ayurveda

Una varietà equilibrata di sapori (Shad Rasa) rende il pasto completo e armonioso.

Dolce	Acido	Salato	Piccante	Amaro	Astringente
Madhura	*Amla*	*Lavana*	*Katu*	*Tikta*	*Kashaya*
Riso, zucca, kheer	Limone, chutney	Sale nei piatti	Zenzero, spezie	Radicchio, verdure	Legumi, alcune spezie

La visione del Medico Ayurvedico

"Nell'Ayurveda il cibo non è solo nutrimento, ma un'esperienza che coinvolge i sensi, sostiene la digestione e favorisce l'equilibrio tra corpo, mente ed emozioni."

SABATO 12 DICEMBRE

A VIMERCATE

Per info e prenotazione contattare :

