

# Ayurveda Kochkurs mit Milivoj Novak

- **Weshalb solltest Du einen Ayurveda-Kochkurs bei uns buchen?**
- Du bist offen für Neues, und Alternativmedizin in Kombination mit Gesunder leichten Vegetarischen Küche hat Dich schon länger interessiert?
- Du bist bereits ein Hobbykoch/in und möchtest im Bereich der Ayurvedischen Küche neue Ideen erhalten?
- Du möchtest Dir und Deiner Familie Gutes tun und im Berufsleben nicht auf Fertigprodukte zurückgreifen?
- Genau dann bist Du bei uns richtig, gut aufgehoben und wirst vieles erlernen.
- Ayurvedische Gerichte vom Profi und Küchenchef Milivoj Novak vom „Starcke Haus“ in Graz am Schloßberg.
- Mit leichten, liebevoll zubereiteten Kreationen und schnellen Gerichten kannst Du den Überblick beim Kochen bewahren. Entfliehe dem Alltag vom Berufs und Privatleben und nimm Dir Zeit für **„DICH“** denn Du bist es Dir Wert.
- Ich gebe Euch Tipps bei den Kochkursen, lasse euch selbst zubereiten denn nur so bleibt das Erlernte besser erhalten. **„Learning by Doing“** lautet die Devise. Zum Schluss gibt es ein gemeinsames Essen darauf freue ich mich ganz besonders. Denn Essen ist meine große Leidenschaft gleich nach dem Kochen.



Fotocredit Rolling Pin



Fotocredit Rolling Pin



Fotocredit Rolling Pin

# Kochen mit Leidenschaft ist meine Philosophie

- All mein Wissen werde ich Euch weitergeben das ich in meiner bisherigen Laufbahn als Küchenchef und Patron vom „Starcke Haus“ und Ayurveda Koch gelernt und selbst ausprobiert habe.
- Wie ich dazu kam?
- ich begann meine Lehre in einem gutbürgerlichen Gasthaus in Kalsdorf bei Graz, machte mich mit 22 Jahren Selbstständig und somit begann die Reise die nie endet.
- Mir und meiner Frau Manuela war sehr früh klar dass uns die Massengastronomie nicht interessiert und somit entwickelten wir unseren eigenen Stil. Nun nach vielen Jahren in der gehobenen Gastronomie und den immer höheren Ansprüchen der Gäste und zugleich an uns, begann unsere Reise in eine andere Richtung.
- Wir führen mit Leidenschaft unser „Starcke Haus“, freuen uns immer wieder auf die vielen tollen Menschen die wir kennenlernen dürfen, es gibt großartiges zu entdecken und man lernt ja nie aus.
- Durch meine Frau die sich für Yoga interessiert und auch die Ausbildung zur **Dipl. Mentaltrainerin** machte, fanden wir den Weg zum Ayurveda und wir waren total davon begeistert. Somit absolvierten wir beide die Kochausbildung zum **Ayurveda-Koch** in Wien. Unsere Essgewohnheiten haben sich total umgestellt und es lebt sich dadurch wesentlich leichter und bekömmlicher wie bisher. Wir nehmen uns auch Zeit zum Frühstück denn dadurch beginnt unser Arbeitstag wesentlich angenehmer, vor allem das nun wirklich zu Mittag gegessen wird und nicht wie bisher das Essen eine reine Nebensache war, das hat für uns einen hohen Stellenwert bekommen. Wir verwenden unsere eigenen Produkte aus dem Gemüsegarten ergänzen bei Bedarf mit Gemüse aus der Region von kleinen Bauern, und auch für unsere Gäste nur das „Beste“.
- Es werden Bioprodukte eingekauft und wir achten noch mehr auf die Herkunft. Das gewohnte Fleisch wird immer mehr zur Nebensache und mit der Alternativmedizin den wunderbaren Kräutern und Gewürzen fühlen wir uns merklich gesünder. Neues zu erlernen macht doch richtig Spaß.
- Ich hoffe Euch so einen Informativen und kurzen Einblick gegeben zu haben und freue mich auf zahlreiche Teilnehmer.
- Euer Milivoj Novak

