

262-4905 TCM-Küche entdecken: Einstieg in die 5-Elemente-Ernährung Warm, ausgewogen, alltagstauglich

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 22,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Regina Jedl
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Die 5-Elemente-Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin verbindet Genuss mit einem achtsamen Blick auf Lebensmittel und ihre Wirkung. In diesem Basisworkshop lernen wir die wichtigsten Grundlagen kennen: die Auswahl der Zutaten, ihre thermische Wirkung, ihren Geschmack und den Bezug zur Jahreszeit. Gemeinsam entdecken wir, wie sich dieses Wissen einfach und alltagstauglich umsetzen lässt. Es wird gekocht, geschnippelt und ausprobiert – ganz ohne Vorkenntnisse. Zum Abschluss genießen wir die frisch zubereiteten Gerichte in gemütlicher Runde.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)