

## 262-6370 Ayurvedisch kochen

Beginn	Donnerstag, 29.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Barbara Schleich
Kursort	MS Küche, Wilhelm-Scharnow-Str. 31, 83329 Waging am See

Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung. Behandelt werden die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – sowie deren Bedeutung für Ernährung und Lebensweise. Im praktischen Teil werden vegetarische Gerichte mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet, darunter Dhal, Reisgerichte, Gemüsevariationen, Chutneys, Salate, Raita und Desserts. Ergänzend werden die Herstellung von Ghee und Paneer sowie der Einsatz ayurvedischer Gewürze vermittelt.

**Bitte mitbringen:**

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

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.10.2026	17:00 - 21:00 Uhr	Mittelschule Waging, UG, Schulküche

[zur Kursdetail-Seite](#)