

J4920 Die Kunst des Kochens im Ayurveda Vegetarisch kochen mit Bio-Zutaten aus der Region

Beginn	Sonntag, 02.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Barbara Schleich
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Die ayurvedische Küche verbindet Genuss mit Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Vata, Pitta und Kapha kennen und erfahren, wie typgerechte Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen kann. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche, vegetarische Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten – von Linsengerichten und Gemüsevariationen bis hin zu Chutneys, Raitas und ayurvedischen Desserts. Auch die Zubereitung von Ghee, Paneer und der gezielte Einsatz aromatischer Gewürze gehören dazu.

Bitte mitbringen:

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.11.2025	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)