

## C3714 Ayurvedische Küche Schmackhaft und gesund

Beginn	Sonntag, 01.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Charanjit Heer
Kursort	UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung, ist es das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt dabei die Konstitution eines jeden Einzelnen. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Industriell verarbeitete Lebensmittel und mit langem Transportweg werden bewusst vermieden. Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften (Handouts dazu im Kurs). Einen Pausensnack machen wir vor Ort. Im zweiten Teil stellen wir Ghee her und kochen Gerichte mit ökologisch erzeugten Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und fantastisch duftende Gewürze. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise sind auch dabei. Das Ayurvedische 6-Geschmackrichtungs Menü genießen wir um etwa 15:00 Uhr. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 21,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)