



VEGANE KOCHAUSBILDUNG II

Nahrung ist Medizin

In dieser Ausbildung beschäftigen wir uns über zwei Semester verteilt vor allem mit traditionellen und modernen Heilgerichten. Es werden Themen vertieft wie z.B. Teig- und Gemüsefermentation, pflanzlicher Käse, Ayurveda, TCM, Anti-Krebs Ernährung, gluten- und zuckerfrei, Zero-Waste und Leaf to Root. Auch die praktische Umsetzung von Menüs für Menschen mit speziellen Anforderungen wird geübt. Eigeninitiative und Kreativität werden gefördert.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Du kochst bereits seit einigen Jahren vegan und merkst, dass es Dir und/ oder anderen gut tut und Du dieses Wissen vertiefen möchtest? Dann bist du für diese Ausbildung richtig! Sie richtet sich außerdem an:

- Menschen aus Heilberufen
- Diätassistenten
- Ernährungsberater
- Hauswirtschafter
- Köch*innen
- Gesundheitsberater
- Ernährungswissenschaftler
- Mitarbeiter*innen aus dem Bio-Lebensmittelhandel
- Kochlehrer
- Lehrende aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin
- Menschen, die Erfahrung mit gesundheitsunterstützender Ernährung und Stärkung der Immunkraft haben, wie z.B. Absolventen/innen der Ausbildung „Aufbruch in ein

neues Leben – Kochen nach den Fünf Elementen“, der Weiterbildung „Fachmann/Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung“ und dem Fernstudium „vegetarisch-vegan geschulte/r Koch/Köchin (DHA)

Wie lange dauert diese Ausbildung?

Die Weiterbildung findet an 10 Wochenenden über einen Zeitraum von 10 Monaten statt und ist thematisch in 2 Semester unterteilt.

Termine finden Sie [hier](#).

Was sind die Inhalte?

Die insgesamt 10 Wochenenden dienen der Vertiefung und Weiterentwicklung. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Heilgerichten der Ayurvedischen Ernährung, der Traditionellen Chinesischen Medizin und der modernen Ernährungslehre.

Auch werden wir folgende Themen „erkochen“:

- Getränke und ihre Wirkung
- Brainfood
- Vegan to go
- Basische Ernährung
- Clean Eating
- Anti-Krebs Ernährung
- Zero-Waste Cooking
- Hochwertige Eiweißquellen

Besondere Techniken werden unterrichtet und vertieft:

- Vegane Käseherstellung
- Konservieren
- Trocknen
- Teig- und Gemüsefermentation

Auch die Theorie kommt nicht zu kurz: Ernährungsphysiologie, Nachhaltigkeit, Warenkunde und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Ausprobieren, Experimentieren und Beobachten sind die Methoden, mit denen wir diesem „Himmlischen Gewürz“ auf die Spur kommen werden. Es geht darum ausgewählte Themen intensiver zu erleben und zu lernen mehr „aus der Ruhe heraus zu kochen“. Und natürlich werden wir viel kochen und essen, und kochen und essen, und dabei entspannen.

Gibt es eine Prüfung?

Für diese Weiterbildung gibt es keine Prüfung. Es gibt ein Abschlusszertifikat der BioGourmetClub Akademie.

Wer unterrichtet diese Weiterbildung?

Diese Weiterbildung wird von unserer BIO Spitzenköchin [Mayoori Buchhalter](#) und Gastdozenten unterrichtet.

Wie viel kostet es?

1.950 € (Preis für das 1. Semester)

1.350 € (Preis für das 2. Semester)

Ratenverträge sind nach Absprache und gegen Gebühr möglich.