



VEGANE KOCHAUSBILDUNG I

Aufbruch in ein neues Leben

Du willst nicht nur kochen, sondern dich selbst und andere mit gesunder, köstlicher und nachhaltiger Ernährung begeistern?

Dann ist diese Ausbildung genau richtig für dich! In 3 Semestern lernst du die Grundlagen einer ausgewogenen veganen Küche kennen – praxisnah, genussvoll und fundiert. Wir verbinden die Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf Elemente) mit den Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre. So entsteht eine Küche, die stärkt, heilt und Freude macht.

Diese Ausbildung ist dein Aufbruch in ein neues Leben – mit mehr Energie, Gesundheit und Freude am Kochen!

Beginn: 25. April 2026!

Wie lange dauert diese Ausbildung?

Die Ausbildung läuft über einen Zeitraum von 18 Monaten und ist in 3 Semester unterteilt. Jedes Semester kann einzeln gebucht werden, umfasst 6 Unterrichts-Einheiten, Selbststudium und ein Praktikum.

Gesamtstunden: 594 UStd
Davon Selbststudium 216 UStd
(1 UStd = 60 min)

Termine finden Sie [hier](#).

Was macht die Ausbildung besonders?

- Du kochst saisonal, regional, bio und nachhaltig.
- Du lernst, wie Ernährung das Immunsystem stärkt und Körper & Geist in Balance bringt.
- Du erlebst gemeinsames Kochen, Feste und Praktika.
- Du bekommst tiefes Wissen über die Elemente, Nahrungsmittel und deren Wirkung.
- Du entwickelst deine eigene Kreativität in der Küche – vom Frühstück bis zum Festmenü.

Worum geht's in dieser Ausbildung?

- Grundlagen der veganen Ernährung & Fünf-Elemente-Lehre
- Alltagstaugliche Rezepte und kreative Kochstile
- Kochen für besondere Lebensphasen (Kinder, Schwangere, Genesung)
- Eigene Menüs entwickeln & an Festen präsentieren
- Praktika und Supervisionen mit wertvollem Feedback
- Inspiration für deine berufliche Zukunft mit veganer Küche

Was sind die Inhalte des ersten Semesters?

Einführung in die ausgewogene Ernährung

- Zusammenstellen von Hauptmahlzeit, Frühstück, Nachtisch, Algen

Die Fünf Elemente beim veganen Kochen

- Fünf Elemente Theorie, Kochstile, Schnitttechniken, Geschmack, Farben, Wirkungsweisen

Praxisnahes Kochen

- Nahrungsmittelkunde, Einkauf und Bestellen, Gemüse in den Jahreszeiten
- Erfahrungsaustausch, Allgemeine Organisation

Supervisionswochenende

- Kochen mit Feedback, Menüplan und Nachbereitung

- Kochutensilien und anderes Handwerkszeug

Kochen für Kranke, Schwangere, Kinder

- Allgemeine Einführung, Besondere Ernährungsbedürfnisse, Nahrungsergänzung
- Praktikum: Kochen für Andere

Vegan Kochen mit den Fünf Elementen

- Praktikumsnachbereitung, Feste, Parties, Menüs, Sushis und andere Höhepunkte
- Abschlussfest mit geladenen Gästen und Zertifikatsübergabe

Was sind die Inhalte des zweiten Semesters?

Der Spätsommer: Das Element Erde

- Kochtechniken, Nahrungsmittel, physiologische Zusammenhänge
- Kochen als Selbstliebe

Eigene Stärken und Bedürfnisse

- Zusammenstellen von Fünf Elemente Menüs
- Kochen in der Familie, im persönlichen Umfeld

Der Herbst: Das Element Metall

- Kochtechniken, Nahrungsmittel, physiologische Zusammenhänge
- Messen und Wiegen

Kochen und Körper stabilisieren

- Vorbereitung, Mengenumrechnungen, Einordnen von Rezepten

Der Winter: Das Element Wasser

- Kochtechniken, Nahrungsmittel, physiologische Zusammenhänge
- Intuition beim Kochen

- Die Hausapotheke
- Praktikum: Assistenz in Kochkursen

Leben im Aufbruch

- Praktikumsnachbereitung
- Organisation eines Festes, Persönliche Höhepunkte
- Abschlussfest mit geladenen Gästen und Zertifikatsübergabe

Was sind die Inhalte des dritten Semesters?

Die Vision

- Eigene Zielsetzungen
- Berufliche Zusammenhänge und Erfordernisse

Das Element Holz

- Kochtechniken, Nahrungsmittel, physiologische Zusammenhänge
- Kreativität beim Kochen
- Erfinden und "Übersetzen" von Speisen

Eine ganzheitliche Ernährungsweise

- Wertigkeit und Qualität von Lebensmitteln
- Was koche ich wann für wen?
- Kochen und Essen als soziales Ereignis

Der Sommer: Das Element Feuer

- Kochtechniken, Nahrungsmittel, physiologische Zusammenhänge
- Spielen und Lebensfreude beim Kochen, Planung und Durchführung eines Lehrabschnitts

Vegan im Beruf

- Geschäftsaufbau, Werbung, Netzwerke, Kommunikation, Wo sind meine Stärken?
- Individuelles Praktikum
- z.B. Durchführung eines Kochkurses mit Supervision
- Betriebspraktikum im BioGourmetClub, Kochen während Krankheit oder Genesung

Arbeiten mit veganer Küche und TCM

- Praktikumsnachbereitung
- Reflektion des Ausbildungskurses
- Persönliche Evaluierung
- Abschlussfest mit geladenen Gästen und Zertifikatsübergabe

Wieviel kostet es?

1.980 € (Preis pro Semester)

Ratenverträge sind nach Absprache und gegen einer Bearbeitungsgebühr von 70,00 € Gebühr möglich.

Frühbucherrabatt: Bei Anmeldung bis 3 Monate vor Start sparst du 150 € im 1. Semester.

Wer unterrichtet?

Diese Ausbildung wird von unserer BIO Spitzenköchin [Mayoori Buchhalter](#) unterrichtet.

Gibt es eine Prüfung?

Jedes Semester endet mit einer praktischen Prüfung. Es gibt ein Abschlusszertifikat der BioGourmetClub Akademie.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Alle Menschen, die kochen lernen möchten und solche, die mit Leichtigkeit ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten
- Menschen aus Heilberufen
- Diätassistenten
- Ernährungsberater
- Hauswirtschafter
- Köch*innen
- Gesundheitsberater
- Ernährungswissenschaftler
- Mitarbeiter*innen aus dem Bio-Lebensmittelhandel
- Kochlehrer
- Lehrende aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin