



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 Getränke und ihre Wirkung, Stärkung der Immunkraft, Vegan to go, Basische Ernährung, Mineralversorgung, Anti-Krebs Ernährung, Prävention, Hochwertige Eiweißquellen. Auch besondere Techniken werden unterrichtet und vertieft wie Nährstoffberechnung, Konservieren durch Trocknen, Einmachen und Fermentation, Integration von gesundheitsunterstützenden Lebensmitteln ins tägliche Leben.

Eigeninitiative und Kreativität werden gefördert.

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.

Die Teilnehmer lernen, wie sie sich selbst durch eine angemessene Ernährung unterstützen können.

Auch werden wir folgende Themen „erkochen“:

- Getränke und ihre Wirkung
- Stärkung der Immunkraft
- Vegan to go
- Mineralversorgung

- Anti-Krebs Ernährung
- Prävention
- Hochwertige Eiweißquellen

Besondere Techniken werden unterrichtet und vertieft:

- Nährstoffberechnung
- Konservieren durch Trocknen, Einmachen und Fermentation
- Speisenplanung
- Integration von gesundheitsunterstützenden Lebensmitteln ins tägliche Leben

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 diesen Themen und Techniken auf die Spur kommen werden. Es geht auch 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.

Wie viel kostet es?

2.150 € (Preis für das 1. Semester)

1.450 € (Preis für das 2. Semester)

Frühbucherrabatt: bei gültiger Anmeldung 3 Monate vor Ausbildungsbeginn reduziert sich der Preis für das 1. Semester um 150€.

Eine Ratenzahlung ist nach vorheriger Absprache mit einer Bearbeitungsgebühr von 70,00 € möglich.

Wer unterrichtet?

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

Wie lange dauert diese Ausbildung?

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

Termine finden Sie [hier](#).

Gibt es eine Prüfung?

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

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, 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)
- Menschen aus Heilberufen
- Diätassistenten
- Ernährungsberater
- Hauswirtschafter
- Köch*innen
- Gesundheitsberater
- Ernährungswissenschaftler
- Mitarbeiter*innen aus dem Bio-Lebensmittelhandel
- Kochlehrer
- Lehrende aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin