

AYURVEDA-THEMENKOCHKURS SOMMER & HERBST

Ayurveda-Schule – Wolfgang Neutzler



Modulübersicht

**Das erwartet Dich in den Modulen und Lektionen
dieses Themen-Kochkurses
Sommer-Herbst**

Ayurveda-Themenkochkurs SOMMER & HERBST

Übersicht der 5 Module und 10 Lektionen

Der Kurs verbindet saisonales Ayurveda-Wissen mit einer vielseitigen vegetarisch-veganen Küche. Die Teilnehmenden lernen, Rezepte, Gewürze, Getränke und Alltagsgewohnheiten an Sommer, Herbst und ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Dadurch wird das ayurvedische Grundsatzwissen aus meinem [Ayurveda-Grundlagenkochkurs ergänzt](#) und vertieft. Der Kurs vertieft und ergänzt dieses Grundlagenwissen. So werden Themen wie Geschmacksrichtungen, Eigenschaften, Jahreszeiten und Vata, Pitta und Kapha im eigenen Leben lebendig.

Modul 1 – Sommer, Pitta und saisonale Ernährung

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 1 – Ayurveda im Sommer: Was braucht der Körper jetzt?	<i>Grundlagen der ayurvedischen Sommerernährung: Wärme, Pitta, Agni und die individuellen Bedürfnisse der Doshas. Welche Lebensmittel und Zubereitungsarten sich bei sommerlichen Temperaturen anbieten und wie Mahlzeiten bekömmlich und abwechslungsreich gestaltet werden.</i> <i>Praxis: saisonale Lebensmittelauswahl und Anregungen für sommergerechte Gerichte.</i>
Lektion 2 – Sommergewürze, Küchenkräuter und Kräuter sammeln	<i>Sommerliche Küchenkräuter und Gewürze kennenlernen, sinnvoll kombinieren, sammeln und in der Küche einsetzen. Geschmack, Dosha-Anpassung und schonende Verarbeitung stehen im Vordergrund.</i> <i>Praxis: Kräuter- und Gewürzkombinationen sowie Ideen für eigene Küchenzubereitungen.</i>

Modul 2 – Ayurvedisch grillen

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 3 – Grillen einmal anders	<i>Pflanzliches Grillen mit Ayurveda: Gemüseauswahl, passende Garmethoden, Gewürze und Marinaden. So entstehen kreative Grillgerichte, die sich nach Geschmack und individueller Verträglichkeit verändern lassen.</i> <i>Rezepte/Praxis: vegetarische Grillgerichte und aromatische Marinaden. Vegane Varianten sind bei den Rezepten vermerkt.</i>
Lektion 4 – Dips, Salate und Chutneys	<i>Wie sich Gegrilltes durch frische oder gegarte Beilagen sinnvoll ergänzen lässt. Dips, Salate und Chutneys bieten Abwechslung und können in Schärfe, Säure und Konsistenz individuell angepasst werden.</i> <i>Rezepte/Praxis: pflanzliche Dips, Salate und Chutneys als Grillbegleiter.</i>

Modul 3 – Die leichte Sommerküche

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 5 – Frühstück und kleine Mahlzeiten	<i>Leichte, dennoch sättigende Mahlzeiten für den Morgen und zwischendurch. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Zutaten, eine unkomplizierte Zubereitung und die Anpassung an Sommerhitze und Dosha-Bedürfnisse. Rezepte/Praxis: sommerliche Frühstücksideen und kleine vegetarisch/vegane Mahlzeiten.</i>
Lektion 6 – Mittagessen, Kitchari, Dal und leichte Suppen	<i>Vielseitige pflanzliche Hauptmahlzeiten mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten. Kitchari, Dal und Suppen zeigen, wie bekömmliche, ausgewogene und geschmackvolle Sommergerichte gelingen. Rezepte/Praxis: Kitchari, Dal, leichte Suppen und weitere Mittagsgerichte.</i>

Modul 4 – Sommergetränke und Übergang zum Herbst

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 7 – Richtig trinken im Sommer	<i>Trinkmenge, Trinktemperatur und passende Zutaten bei sommerlicher Hitze. Die Lektion zeigt, wie Getränke für Vata, Pitta und Kapha variiert werden und welche Gewohnheiten im Alltag sinnvoll sind. Rezepte/Praxis: 10 vegetarisch/vegane Sommergetränke und eine persönliche Getränkewerkstatt.</i>
Lektion 8 – Wenn aus Pitta langsam Vata wird	<i>Der Wechsel vom heißen Sommer in den kühleren Herbst: saisonale Eigenschaften, Agni und passende Veränderungen bei Lebensmitteln, Gewürzen und Zubereitung. Der Übergang wird anhand konkreter Mahlzeiten praktisch umgesetzt. Rezepte/Praxis: 10 vegetarisch/vegane Übergangs- und Herbstrezepte für Frühstück, Mittagessen, Snacks, Getränke und Abendessen.</i>

Modul 5 – Individuelle Lösungen, Abendroutine und Schlaf

Lektion	Inhalte und praktische Umsetzung
Lektion 9 – Was tun, wenn ...? Individuelle Lösungen	<p><i>Ein praxisnaher Ayurveda-Problemlöser:</i></p> <p><i>Umgang mit großer Hitze, Verdauungsbeschwerden, Kälte und Trockenheit im Herbst, Müdigkeit, Unruhe sowie individuell unverträglichen Lebensmitteln.</i></p> <p><i>Beobachten, anpassen und gezielt handeln statt starrer Regeln.</i></p> <p><i>Praxis: Dosha-Vergleiche, konkrete Anpassungen und Tipps; Schwerpunkt ist die Anwendung bekannter Rezepte. Ergänzt wird dieses Skrit durch Bereiche, in denen jeder seine eigenen Erfahrung mit aufzeichnen kann. Ein ganz persönlicher Erfahrungsschatz.</i></p>
Lektion 10 – Abendroutine und Schlaf	<p><i>Ernährung und Schlaf sinnvoll verbinden: geeignetes Abendessen, Getränke, Kräuter, kleine Entspannungsrituale und eine angenehme Schlafumgebung. Dazu Schlaf im Sommer und Herbst sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Schlafproblemen.</i></p> <p><i>Rezepte/Praxis: 2 vegetarisch/vegane Abendgetränke, 3 Dosha-orientierte Abendroutinen und eine 10-Minuten-Abendroutine; Beispiele für passende Abendgerichte.</i></p>

Das Ziel des Kurses

Nach allen zehn Lektionen können die Teilnehmenden viele vegetarisch/vegane Ayurveda-Gerichte und Getränke selbst zubereiten, vorhandene Rezepte anpassen und saisonale sowie individuelle Bedürfnisse bewusster berücksichtigen. Der Kurs verbindet Rezeptpraxis mit dem Verständnis für Ernährung, Lebensstil und den Übergang vom Sommer zum Herbst.