



GESUNDES
MARTINSBERG



Kochkurs nach Ayurveda

**Gemeinsam kochen – gemeinsam essen
mit Sandra Hartmann**

Wir kochen und backen gemeinsam: Moussaka, Panzerotti, Sauerkraut-Röllchen, Safran-Kartoffeln, Kräuter-Chutney-Pesto, Kichererbsen-Paella, Melanzani a la Mama, Sesam-Honig Pasteli und Apfel-Topfen-Butter Strudel.

**Samstag, 17. Oktober 2026
von 10:00 – 15:00 Uhr
in der NMS Martinsberg**



Preis: € 89,00 pro Teilnehmer
(inkl. Gewürzgeschenk, Frühstückssnack und Mittagessen)

Anmeldung bis 30. September 2026 am Gemeindeamt unter 02874/6278 möglich (begrenzte Teilnehmerzahl).

Gerichte werden mit vielen heilsamen Gewürzen kombiniert. Durch die schonende Zubereitungsart erhalten sie eine entlastende, leicht verdauliche Wirkung. Die Gewürze sind größtenteils heimisch. Ayurvedische Küche muss nicht indisch schmecken. Frische, regionale und mediterrane Lebensmittel wie Dinkelnudeln, Oliven und naturtrübes Olivenöl, Kapern, Bohnen, Walnüsse, Sauerkraut, selbstgemachter Demeter-Käse und Puntarella bereichern unseren Speiseplan.