



HUKactive
Eventkochen:

Ayurveda –
Spirit of India

Menü

Gebratener Fenchel in Ahornsirup
karamellisiert / Kokos-Dip

Indisches Curry mit Frischkäse (Panir)
und Gemüse / Hähnchenbrust
(Chicken-Vindaloo) / Süßkartoffel

Bananen Eis mit Mandeln / indischer
Fudge-Brownie

Ayurveda – Kulinarische Reise zur inneren Harmonie

„Du bist, was du isst“ – dieser Satz ist weit bekannt und birgt eine tiefe Wahrheit, die durch die Erfahrungen zahlreicher Ernährungsexperten, Ärzte und Wissenschaftler gestützt wird. Auch viele Schriften uralter Heilkunst basieren auf diesen Prinzipien und Theorien, wobei insbesondere die ayurvedische Ernährungslehre diesem Ansatz folgt.

Ayurveda beschäftigt sich intensiv mit den einzelnen Nährstoffen unserer Lebensmittel und untersucht deren physiologische und mentale Auswirkungen auf uns. Ziel ist es, eine ausgewogene Balance zwischen Körper und Geist zu schaffen. In der heutigen, stressreichen und zunehmend anspruchsvollen Gesellschaft verlieren wir oft den gesunden Lebensrhythmus zwischen Körper und Geist. Wir fühlen uns ausgelaugt, unausgeglichen, sind schlecht gelaunt oder einfach erschöpft.

Ayurveda bietet eine „Reise“ zu einem neuen Bewusstsein in Bezug auf Ernährung und wir laden Sie herzlich ein, diese Reise mit uns zu beginnen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine **vegetarische oder vegane Alternative** zubereiten möchten, damit Klüh-Catering entsprechend planen kann.

Leitung:	Melanie Wurpes (Betriebsleiterin) und das Team von Klüh-Catering
Ort:	Küche Betriebsrestaurant HUK-COBURG-Platz
Termin:	Montag, 20.10.2025, 17.00 – 20.00 Uhr Mittwoch, 14.01.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Kosten:	48,00 € inkl. Essen, Getränke und Rezeptheft

Wichtige Hinweise zur Anmeldung:

- Anmeldung bitte per Mail und unter Angabe des gewünschten Termins an den Gruppenbriefkasten GBK-BGF.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen pro Termin begrenzt.
- Die Teilnahmegebühr ist direkt vor Ort mit dem Zutrittsausweis bzw. der mocca-App zu entrichten – bitte achten Sie deshalb vorab auf ein entsprechendes Guthaben.

