

Savantra's Seelenfutter



Vegetarisch ∞ Vegan ∞ Rohköstlich ∞ Flexitarisch

Gourmet-Reiseköchin & Heilpraktikerin

Meine große Leidenschaft ist seit vielen Jahren das Kochen und nach langjähriger Beschäftigung mit diesem Thema in meiner Heilpraxis, habe ich es mir nun zu meiner Aufgabe gemacht, eine **gesunde Gourmet-Küche** auch zu vermitteln.

Gerne theoretisch mit verschiedenen **Vorträgen**, praktisch als **Catering für Ihre Familienfeste oder Firmen-Events**, als **Begleitung von Seminaren** oder auch länger dauernden **Familienfeiern**, sowie als **Koch-Workshop-Event** bei kleineren Feiern, wo alle mit beteiligt werden und dabei Einiges lernen können.

Als **Reiseköchin** komme ich gerne mit meinen individuellen **Koch-Workshops** und **Seminaren** direkt zu Ihnen. Wenn mir eine Küche zur Verfügung steht, bringe ich Nahrungsmittel, Gewürze, große Töpfe, Buffetgeschirr, Werkzeug und was ich sonst noch zum Kochen brauche, einfach mit.

Meine besondere Spezialität ist aufgrund meiner langjährigen Praxiserfahrung die Leichtigkeit im **Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten** und Allergien - und die Kunst, leckere Gerichte auf den Tisch zu "zaubern", die alle Arten dieser Unverträglichkeiten berücksichtigen oder gegebenenfalls auch stimmige Extragerichte für besonders betroffene Menschen zur Verfügung zu stellen. Ein deutlicher Schwerpunkt meiner Küche ist **kreatives Gemüse aller Art**. Auf besonderen Wunsch bereite ich auch Fleisch- und Fischgerichte zu.

Am liebsten arbeite ich mit rein **biologischen Rohstoffen** und auf jeden Fall **ohne Convenience-Produkte** - also immer möglichst frisch, regional und aus "Einzelbausteinen". Wenn es aus finanziellen Gründen notwendig sein sollte, Abstriche zu machen, kann ich Ihnen auch eine Mischung aus konventioneller Ware und Bio anbieten. In jedem Fall liegt mir eine hohe Qualität der Rohstoffe und natürlich eine möglichst schonende Verarbeitung sehr am Herzen.

Grundsätzlich ist auch ein Buffet "auf der grünen Wiese" möglich und falls kein Stromanschluß vorhanden ist, kann es bei ganz alternativen Feierlichkeiten auch einfach ein Rohkostbuffet oder bereits fertig zubereitetes Fingerfood sowie kalte Gerichte (Salate, Terrinen, Brotzeit) geben. Sehr Vieles ist möglich und ich bin gerne für Sie kreativ, um für (fast ;) alle Sonderfälle ein passendes Angebot auszuarbeiten.

Auf Wunsch sende ich Ihnen gerne meine **Mappe mit Buffet-Ideen** und einer Auswahl möglicher Gerichte für die Seminarküche zu, damit Sie einen Eindruck von meiner Arbeit bekommen und ggf. bereits eine Vorauswahl treffen können.

Küche für Entfaltung & Lebendigkeit

Savantra Lorén Rosenbaum ∞ seelen-futter.de ∞ 01736250051