

Claudia Kraus *1984

Leibgerichte und Seelennahrung.

Mit Freude und Genuss koche ich für Ihre Seminare oder Feste aus dem was gerade wächst und grünt: saisonal, regional und vorwiegend biologisch. Je nach Wunsch und Jahreszeit bereite ich mediterrane, bäuerliche oder Gerichte aus aller Welt für Sie zu. Immer mit Liebe zum Detail.



Seit ich denken kann liebe ich es bereits frühmorgens in der Küche zu sein um Kuchen oder Brot zu backen. Ich liebe den sinnlichen Umgang mit Lebensmitteln ebenso wie die Verwandlung die sich beim Kochen von Moment zu Moment vollzieht. Jedes Gericht entfaltet sich auf seine ganz eigene Weise.

Ich koche vorwiegend vegetarisch. Auf Wunsch bereite ich einfache Fisch- oder Fleischgerichte zu. Auch sonst gehe ich gerne auf besondere Wünsche ein (Lieblingsspeisen, Allergien und Unverträglichkeiten).

Meine Küche ist ausgewogen, abwechslungsreich und kreativ. Mit Farben, Blüten und Kräutern spricht sie die Sinne an und nährt sowohl den Körper als auch die Seele.

Seit mehreren Jahren koche ich für Kindergruppen, die ich gerne auch im Kochen und Backen anleite. Es macht mir viel Freude gemeinsam mit ihnen zu entdecken wie aus ganz einfachen Zutaten ein köstliches und gesundes Gericht entstehen kann. Kochen erdet und verbindet uns mit den grundlegenden Prozessen des Lebens.



Wenn ich nicht koche arbeite ich als Tänzerin, Theater- und Ökopädagogin. In all meinen Lebensbereichen ist mir die Hingabe ans Hier und Jetzt wesentlich.

Ich freue mich auf Ihre Einladung!

Claudia Kraus

Freiburg im Breisgau
0176 - 97614790
loewenzahnprinzessin@gmail.com