



about me SELINA STEINHAUSER

Meine größte Leidenschaft ist und war schon immer das Kochen und die Kunst. Bereits als Jugendliche habe ich mit viel Freude für die ganze Familie gekocht. Dinge ansprechend gestalten und designen waren immer meine Talente. Durch die Vereinigung dieser zwei Begabungen entstand meine „FOOD ART“. Lebensmittel-Kunst hört sich auf Deutsch zunächst etwas albern an, doch dahinter verbirgt sich eine große Vielfalt. Es geht um den ganzheitlichen Prozess des Entstehens unserer täglichen Nahrung. Zudem fließen Inhalte meiner Ausbildung als **ayurvedische Köchin** ein.

Woher kommt mein Lebensmittel? Was wächst vor meiner Haustüre? Was lässt sich zu welcher Jahreszeit ernten? Stellt man sich all diese Fragen, kann man feststellen, dass alles Kunst ist. Eine Kunst der Natur, des Bauern, des Kochs. Durch meine Küche möchte ich diese Inhalte vermitteln und den Menschen nachhaltige wohltuende Ernährung näherbringen.

Schule für Gestaltungs- und Medientechnik
Ausbildung zur Ayurveda-Köchin
Fachkraft für Ernährung
Ernährungsreferentin



meine Werte

SAISONAL

Gemüse und Obst werden direkt bei Händler*innen gekauft, um eine transparente Lieferkette zu gewähren. Als Hobbygärtnerin koche ich mit den Jahreszeiten, auch wenn das bedeutet, dass nicht alles zu jeder Zeit erhältlich ist.

NACHHALTIG

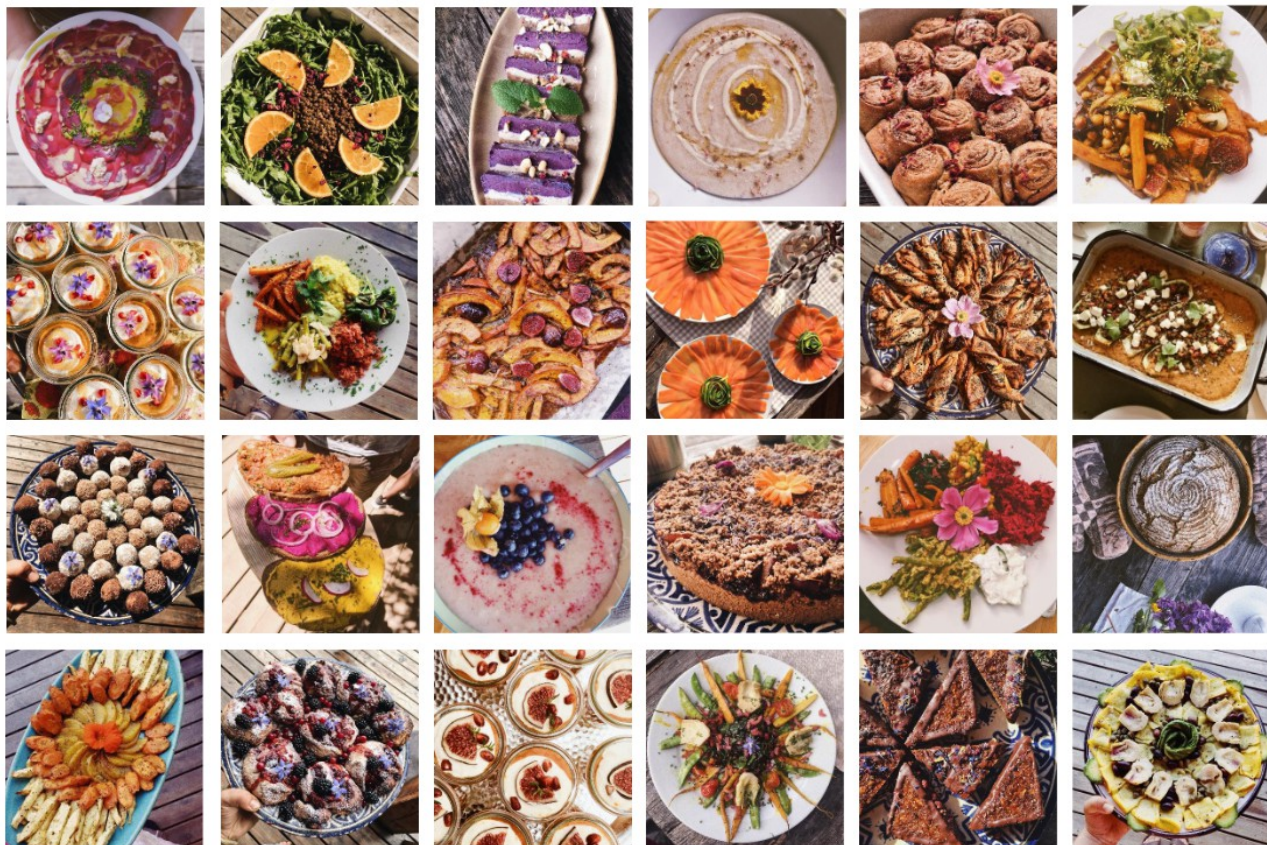
Die Lebensmittel werden klimafreundlich in bester ökologischer Qualität verkocht. Es wird auf eine gute CO₂-Bilanz geachtet, weswegen ausschließlich VEGETARISCH und VEGAN gekocht wird.

GESUND

Die LEBENSmittel sind unsere tägliche Nahrung, die uns am Leben hält und Energie gibt. Alles wird frisch gekocht. Auch die Gewürze werden frisch gemörsert. Eine vielfältige ayurvedische Küche steht bei mir im Vordergrund. Neben viel Gemüse finden auch verschiedenste Getreide und Hülsenfrüchte Einsatz. Auch Gluten und Zucker finden sparsame Verwendung in Form von Dinkelmehl und Rohrzucker. Hier gilt: Die Menge ist das Gift.

WERTSCHATZUNG

Wichtig für mich ist, den Bekochten ein Gefühl für die Achtsamkeit gegenüber der gesamten Wertschöpfungskette ihrer Mahlzeit zu vermitteln. Beginnend bei den Landwirt*Innen über die Händler*Innen, bis hin zu dem Menschen, der das Essen zubereitet.



bei weiteren Fragen & Buchungsanfragen
einfach unter einer der folgenden Kontaktmöglichkeiten melden:

E-Mail: selina.food.art@gmail.com

Telefon: 01743535700

Instagram: [selina.food.art](https://www.instagram.com/selina.food.art)