

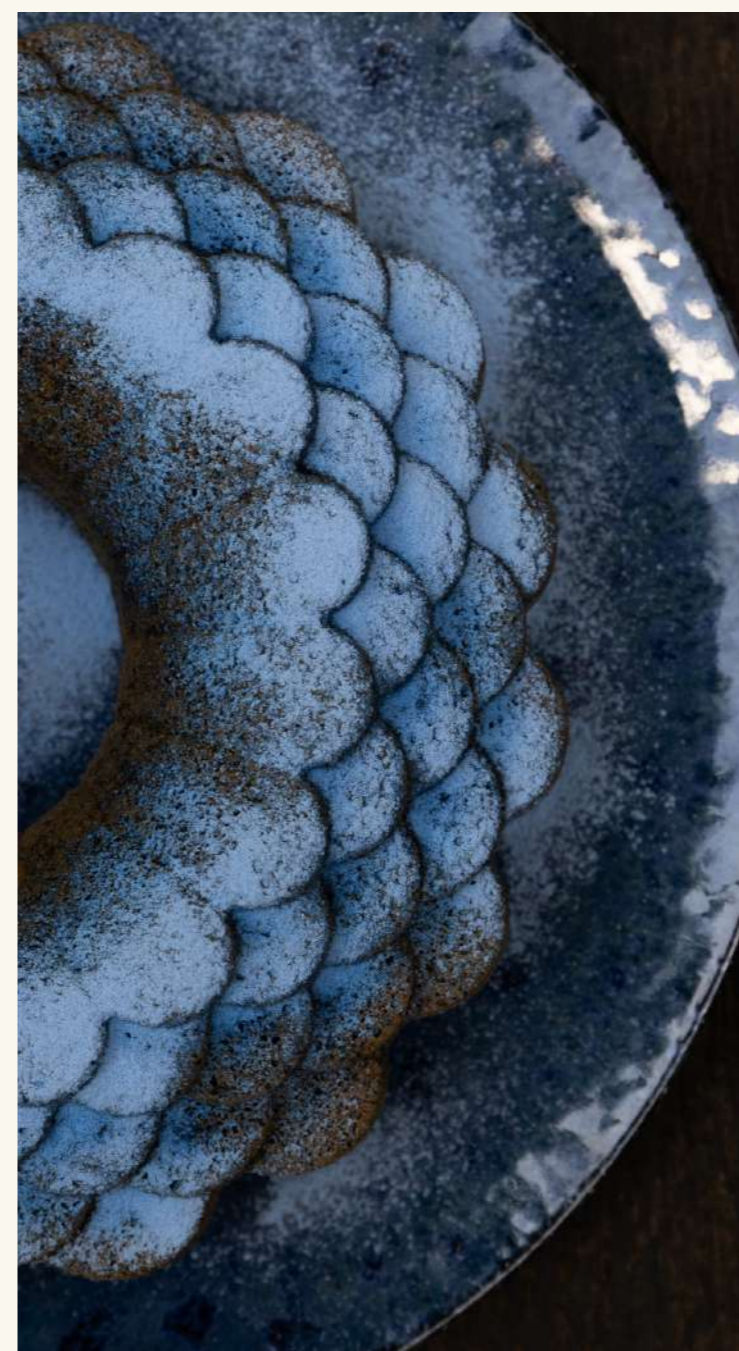


Apricus KITCHEN

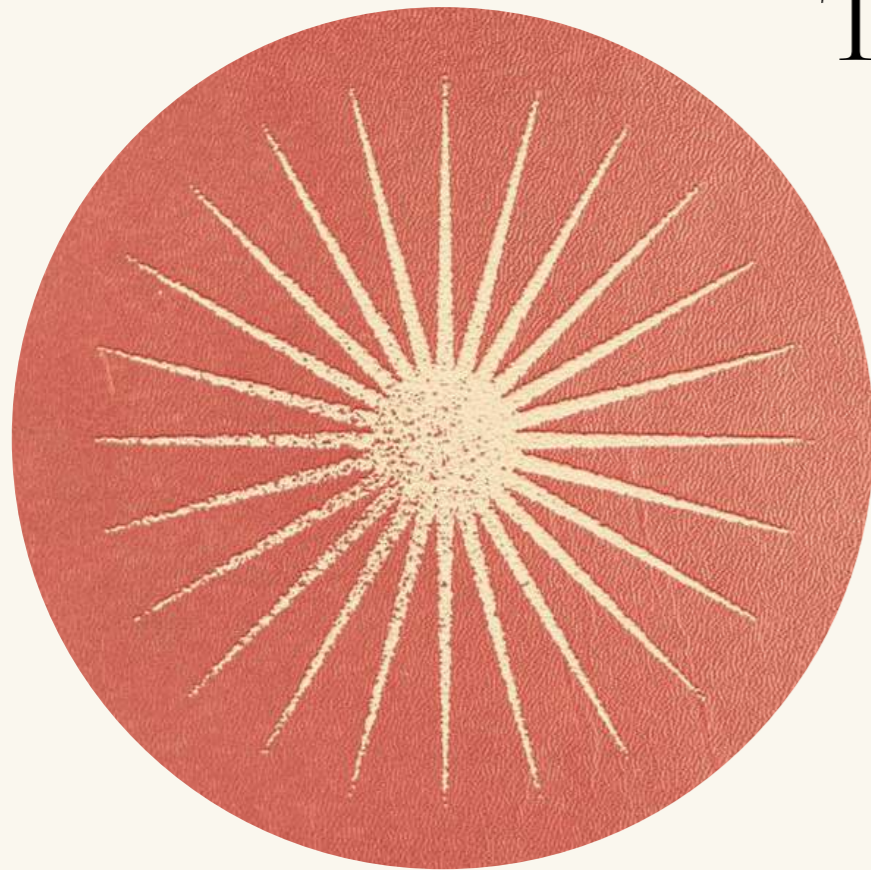
food infused with sunlight



RETREAT & SEMINARKÜCHE



*Alle Fotos aus dieser PDF entstanden in den letzten beiden Jahren während Retreats in und außerhalb Deutschlands.
Fotocredits: Vivienne Wiedemer*



TEAM & MISSION

Apricus ist ein Team passionierter Köchinnen. Wir brennen für gesundes, buntes, frisches und kreatives Essen. Wir lieben es, Menschen mit viel Herz und Liebe zum Detail zu verwöhnen.

Unsere Mission ist es, mit unseren Gerichten ein zusätzliches Highlight zu Deiner Veranstaltung zu schaffen. Gelingt es uns dabei, Menschen nachhaltig für gesundes Essen zu begeistern, zählt dies jedes Mal aufs Neue zu unserem ganz persönlichen Highlight.

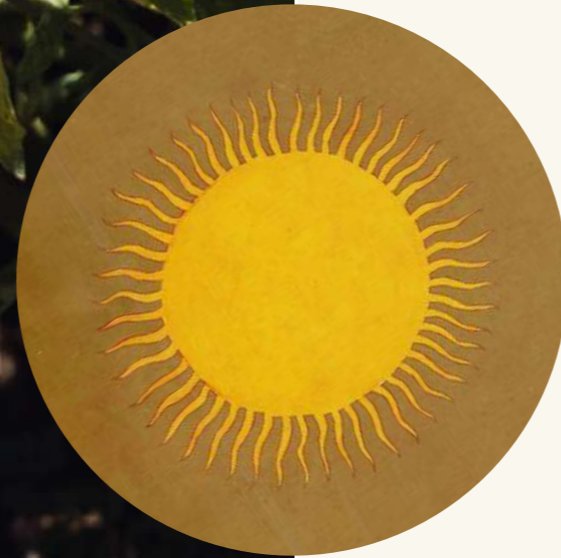
Wir sind ausgebildete und zertifizierte Ernährungsberaterinnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die sich seit vielen Jahren in Ernährung weiterbilden. Dieses Wissen fließt in jedes unserer Menüs mit ein.





The food you eat can be either the safest
and most powerful form of medicine
or the slowest form of poison.

Ann Wigmore



lat. APRICUS
a·pri·cus

*warmed by the sun
exposed to the sun*

WERTE

GESUND · VOLLWERTIG

Wir glauben an die Kraft gesunder Ernährung. Bei uns stehen vollwertige Lebensmittel wie frisches Gemüse, saisonales Obst, nährstoffreiche Vollkornprodukte, Samen und Nüsse, proteinreiche Hülsenfrüchte, aromatische (Wild-) Kräuter und vitalisierende Sprossen, im Mittelpunkt unserer Küche.

BIO QUALITÄT · SAISONAL · REGIONAL ·

Unsere Lebensmittel beziehen wir größtenteils aus biologischem Anbau, möglichst regional und saisonal. Qualität, die man schmeckt und nachhaltig ist.

SELBSTGEMACHT · NACHHALTIG

Wo immer möglich, produzieren wir in Eigenregie, um Zusatzstoffe zu vermeiden und unnötiges Verpackungsmaterial zu reduzieren.

WAS BRAUCHT EINE GUTE SEMINARKÜCHE ?

Definitiv mehr als nur Zutaten und Kochutensilien ...

LEIDENSCHAFT & LIEBE

*„The only way to do great work is to love
what you do“ Ein Zitat von Steve Jobs.
Hier sind wir ganz einer Meinung.*



KREATIVITÄT & QUALITÄT

Geht auch ohne, ist dann aber langweilig.

ZUVERLÄSSIGKEIT & FLEXIBILITÄT

Regel Nummer Eins. Immer.

*Um mit Gelassenheit auf Besonderheiten, Unverträglichkeiten und
Sonderwünsche eingehen zu können.*



LEISTUNGEN



VEGETARISCHE & VEGANE MENÜS

Wenn Du eine gesunde Vollverpflegung für dein Seminar oder Retreat suchst, bist Du bei uns genau richtig! Wir planen für Dich und Deine Teilnehmenden ein maßgeschneidertes Menü.

Dabei übernehmen wir selbstverständlich volle Verantwortung für alle Aufgaben rund um die Küche und das Essen. Uns ist es ein besonderes Anliegen, dass du Dich voll und ganz auf Deine Veranstaltung konzentrieren kannst.



SPEZIELLE DIÄTEN

Vegan, gluten- oder zuckerfreie Ernährung – wir präsentieren maßgeschneiderte Menüs und sind offen für Eure individuellen Vorlieben.



KOCHKURSE

Wir bieten Kochkurse zu verschiedenen Themen an, in denen wir gemeinsam Kochen und unser Wissen über Ernährung teilen. Auf Seite zwölf findest Du mehr dazu.



FOTOGRAPHIE

Während unserer Seminare und Retreats entstehen zahlreiche Aufnahmen, die auf Wunsch erworben oder durch zusätzliche Shootings ergänzt werden können.

MENÜ OPTIONEN

1. „ SEMINAR KÜCHE “

Unsere vielseitige Seminarküche, bei der für jeden Geschmack etwas dabei ist! Genießt die Auswahl am Buffet oder serviert.

FRÜHSTÜCK:	Frühstücksbuffet
MITTAG:	Mittagessen mit Suppe und Salat
ABEND:	Hauptgang mit Vorspeise und Dessert

2. „ YOGA FOOD “

Unser sorgfältig aufgestelltes Menü, macht dein Yoga-Retreat zu einem genussvollen wie auch ganzheitlichen Erlebnis.

MORGEN:	Tee und Obst
FRÜHSTÜCK:	Reichhaltiges Brunchbuffet süß und herzhaft
MITTAG:	Leichte Snacks und Finger Food für den Hunger zwischendurch
ABEND:	Unser serviertes 3-Gänge-Menü für einen entspannten Tagesausklang

3. „ CHEFS KITCHEN “

Möchtest du deinen Gästen etwas ganz Besonderes bieten? Die Chefs kitchen Menüoption ist unser rundum Verwöhnpaket. Mehr Informationen hierzu findest du auf Seite 12.



Menübeispiel

1. SEMINAR KÜCHE

Frühstücksbuffet

Warmer Frühstücksbrei mit Topping · Müsli- und Joghurt
Obst- und Gemüseplatte der Saison · Käseplatte mit Antipasti
Brot mit süß und salzigen hausgemachten Aufstrichen

Option : Serviertes Frühstück

Hirsebrei mit Heidelbeersößchen, gebackener Zimt-Banane
und Haselnusscrumble serviert mit Obstplatten der Saison

Mittagessen

Ayurvedische Rote Bete Suppe mit süß-salzigen Haselnüssen, dazu
Vollkornbröt und Waldorf-Apfel Salat mit Mandeldressing
und grüne Salatauswahl

Abendessen

Rettich- Pflücksalat mit marinierten Erdnüssen und
geröstetem Sesam Dressing

Gemüselasagne mit Basilikum-Mandel Pesto und gegrillter Zucchini

Schichtdessert aus griechischem Joghurt, gebackener Aprikose
und Dinkel Nusscrumble getoppt mit frischem Thymian

Frühstücksbrunch

Warme Frühstücksbreie getoppt mit Obstkompott oder Nusscrumble ·
Obstplatten der Saison · Hausgemachte Backwaren mit verschiedenen
Aufstrichen und Antipasti dazu eine Rohkost- und Käseplatte ·

Je nach Jahreszeit: Salat, Smoothie oder Suppe ·
Kaffee · Tee · Heißgetränke

Am Mittag

Snacks wie Gebäck, Smoothies, Energieballs ·
Obstkorb und Nüsse zur freien Verfügung

Abendessen

Rote Bete-Birnen Carpaccio mit
karamelierten Walnüssen und Meerrettichsößchen

Rauchig gefüllte Zucchini-Röllchen auf Tomaten-Sugo
serviert mit Kapern und Salbei-Cashew Parmesan

Raw & spicy Schokobrownies
mit Beeren-Kokossößchen

Menübeispiel 2. YOGA FOOD



3. CHEFS KITCHEN

Menübeispiel

Du willst deinen Gästen etwas ganz besonderes bieten? Mit dem Budget des Chefs Kitchen Menüs können wir unserer Kreativität vollen Ausdruck verleihen und deine Gäste voll und ganz verwöhnen.

Hier stellen wir zudem die Gänge vor, sprechen über die Konzeption der Gerichte und die gesundheitlichen Vorteile verwendeter Lebensmittel und Superfoods. Im Preis inbegriffen ist die Option auf einen Kochkurs.

Gewähre deinen Teilnehmenden einen noch tieferen Einblick in unsere Küche und lass sie aktiv am kulinarischen Schaffensprozess teilhaben.



Start in den Tag

frisch gepresster Bio Gemüse-Obst Saft der Saison

Frühstück

nach individuellem Wunsch

Mittag

Bunte Wildblumen Salatbowl mit Pekannüssen und Ziegenkäse
dazu Sauerteigtoast
mit Artischocken-Cashew Dip

Snacks

Brennnesselsamen Energy-Balls & Iced Chai Latte

Abendessen

Serviert mit hausgemachter Basilikum-Limonade

Auberginenröllchen gefüllt mit Walnusscreme auf Rucola Bett
Kürbisrisotto mit Taleggio und Rosmarin
Tahini Dattelkuchen mit Cheesecaketopping
und karamelisierter Banane (nach Otto Lenghi)

Tagesabschluss

Schlaftee mit Hopfen und Rosenblüten



K O C H K U R S E

Zusatzoption

Die Zeit während den Kochkursen gibt uns die Möglichkeit, Deiner Gruppe einen tieferen Einblick in unsere Küche zu geben.

Wir bieten Kurse mit den Themen:



„Ein drei Gänge Apricus Menü“

„Rohkost- und Wildkräuterküche“

„Glutenfrei einfach gemacht“

„Hands on Budda Bowls“



Dabei ist es uns ein Anliegen neben Rezepten und praktischen Kochhacks auch Inspirationen für eine bewusstere Ernährung im Alltag mitzugeben.

Falls Du Interesse hast, einen unserer Kochkurse in Dein Seminar/ Retreat einzubauen, teile uns Dein Interesse dafür, bitte in Deiner Anfrage mit.



KONDITIONEN

PREISE

Auf Grundlage der Veranstaltungsdauer, des Ortes und der Gruppengröße erstellen wir ein individuelles Angebot. Die Tagespauschale fällt für jede Person an, die verpflegt wird. Preise zuzüglich Reisekosten.

UNTERKUNFT

Für das Küchenteam ist für die Dauer des Seminars jeweils ein Zimmer zu stellen.

ZAHLUNG

Drei Wochen vor Seminarbeginn ist ein Drittel des Rechnungsbetrags zu entrichten; der Restbetrag innerhalb von sieben Werktagen nach Veranstaltungsende.



EMAIL contact@apricus-kitchen.com
INSTAGRAM [@apricus.kitchen](https://www.instagram.com/apricus.kitchen)
WEBSITE www.apricus-kitchen.com
MOBIL +49 17648720708 *Vivienne*

Wir hoffen, Ihr habt nach dem Durchblättern
Appetit auf eine Zusammenarbeit bekommen!

Wir freuen uns von Euch zu hören.
Sonnige Grüße,

Team Apricus