



## Steckbrief

**Name:** *Rike Schindler*

**Ausbildung:** *Köchin*

**Ein Satz der mich und mein Leben beschreibt:**

*Nicht so viel grübeln, einfach machen.*

**Hier bzw. hieran arbeite ich gerade:**

*Als vegan Köchin und Chefin einer Cateringfirma.*

**Lieblingsgericht:**

*Burger und Ramen-Nudeln*

**Lieblingszutat:**

*Frische Kräuter und Knoblauch. Ohne Knoblauch würde die Welt zu Grunde gehen!*

**Darauf verzichte ich bewusst:**

*Tiere essen!*

**Das bedeutet Bio und Nachhaltigkeit für mich:**

*Viel. Wir sollten alle mehr acht darauf geben, was wir uns in die Pfanne hauen und wo es herkommt und was für ein Rattenschwanz da dranhängt.*

**Das denke ich über fair produzierte Textilien:**

*Hammer. Wie beim Essen sollten wir genauso darauf achten wo die Kleidung herkommt, wer sie unter welchen Umständen produziert und so weiter. Einfach ein bisschen mehr hinterfragen. Das würde Mutter Erde sehr gefallen, glaube ich.*

**Wichtigstes Küchenutensil:**

*Microplane!*

**Meine Devise / Philosophie:**

*Mehr Sein als Schein!*

*Alle Menschen posten über Social Media so viel schlaue Weisheiten, ich habe aber das Gefühl, dass das Weiterposten dieser, der einzige Moment des Auseinandersetzen mit den Inhalten ist. So funktioniert das nicht Leute :).*