

NACHHALTIGE KOCHERLEBNISSE

Thore Hildebrandt

Der Koch, der Menschen zusammenbringt!

Pflanzliche Küche - nachhaltig erlebbar

Übersicht

Nachhaltiger Kocherlebnisse und Events

Berlin im September 2025

WENN SCHON
WELT
RETTEN,
DANN
LECKER



www.thore-hildebrandt.de

ICH BIN THORE, MULTI-KOCH AUS BERLIN

- Eigentlich bin ich ja Banker!
- Seit über 30 Jahren koche ich leidenschaftlich, autodidaktisch, und pflanzenbasiert
- Ich zeige euch beim gemeinsamen Zubereiten und Essen, wie aus wenigen, naturbelassenen Zutaten ein nachhaltiges Geschmackserlebnis wird
- Mein Fokus sind Nachhaltigkeit, pflanzliche Küche, Zero Waste und leckeres Essen aus ungeliebten Zutaten
- Kleinen Veränderungen im Konsumverhalten haben eine nachhaltige Wirkung auf unseren Planeten
- Bewusster Umgang mit Ressourcen bedeutet keinen Verzicht auf Genuss
- Das macht Spaß, schmeckt garantiert und tut Gutes!

„Ich möchte Menschen inspirieren, neue Wege zu gehen und sie über die Sinne nicht nur miteinander, sondern auch mit der Natur und unseren Ressourcen verbinden – für ein gesünderes und nachhaltigeres Leben.“

Thore Hildebrandt

SAVE
CREATE
TASTE

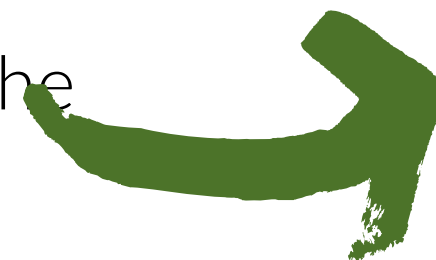


MEINE PHILOSOPHIE



SAVE

- Wertschätzung für unsere Ressourcen ist der Schlüssel zum nachhaltigen Lebensstil
- Bereits produzierte Lebensmittel verbrauchen statt wegwerfen, ökologischen Anbau bevorzugen und weniger tierische Produkte nutzen
- Nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für eine enkeltaugliche Welt



CREATE

- Überraschend leckere Gerichte aus pflanzlichen, vielleicht auch ungeliebten und unbeliebten Zutaten
- Neues für den Speiseplan: Klassiker der Küche auf pflanzlicher Basis neu zubereiten
- Wie aromatisch, gesund und kulinarisch interessant nachhaltiges Kochen sein kann, erstaunt immer wieder!



TASTE

- Zusammen entdecken, wie köstlich ein Essen auch ohne Fleisch und Sahne schmeckt
- Neue Geschmackserlebnisse in pflanzlicher Reinform
- Gesundes Essen ganz neu wahrnehmen
- Es immer wieder ein Vergnügen, wenn jemand ein „unbeliebtes“ Gemüse neu entdeckt!

MEIN ANGEBOT IM ÜBERBLICK

Ich zeige euch, wie einfach es ist, etwas Kreatives auf den Teller zu zaubern - das hervorragend schmeckt, unsere Ressourcen schont und auch noch gesund ist!



PRIVATE KOCHERLEBNISSE

Oma, Enkel, Freunde – alle ziehen die Schürze an beim veganen Kochkurs in Berlin oder bei euch zu Hause und lernen gemeinsam die pflanzliche Küche kennen.

FIRMEN- TEAMEVENTS

Das Koch-Programm schafft als Kunden- und Teamevent wertvolle Erlebnisse zum Thema Nachhaltigkeit und stärkt die Bindung zu Geschäftspartnern & Teams.

ONLINE KOCHKURSE

Verbessere deine Kochkünste. Lerne Lebensmittel besser kennen. Spiele mehr mit Aromen. Und mach dabei die Welt ein Stückchen besser.

LIVE COOKING

Durch interaktives Live Cooking auf Messen, YouTube oder Social Media dein Produkt erlebbar machen. Spass & Einbindung der Gäste ist garantiert.

FIRMEN-TEAMEVENTS

Ausgangssituation

Ihr möchtet...

- Nachhaltigkeit in die Unternehmenskultur integrieren und dies für eure Mitarbeitenden und Kund*innen erlebbar machen
- Gemeinsam pflanzlich Kochen - ganz ohne den moralischen Zeigefinger!
- Euch vom Thema Nachhaltigkeit begeistern lassen
- Mal kein Restaurant oder Catering beauftragen
- Gemeinsam Zeit am Herd verbringen
- Beim Kochen die Kommunikation fördern
- Einen intensiven Tag gemeinsam schön ausklingen lassen



FIRMEN-TEAMEVENTS

Ziel

Mit mir könnt ihr...

- Euch bei nachhaltigen Kocherlebnissen neu auf eure Mitarbeitende und Kund*innen einspielen und schöne kulinarische Erinnerungen schaffen
- Mal auf ganz andere Weise euer Team & Kundschaft erleben
- Wertvolle gemeinsame Erlebnisse schaffen
- Zusammen Neues lernen und miteinander lachen
- Anregungen für den nachhaltigen eigenen Alltag mitnehmen
- Nach dem Kochen beim gemeinsamen Essen entspannen und den Moment genießen - voller Stolz auf euer exklusives, delikates Menu
- Ein neues Gefühl der Verbundenheit schaffen
- Nachhaltigkeit erlebbar machen



ABLAUF DER KOCHERLEBNISSE

Firmen

Wo und wie lange werden wir kochen?

- **Gastgeber*innenmodel:** Wir kochen bei der Chefin oder dem Chef zuhause. Sie stellen ihre Küche zur Verfügung.
- **Firmenküche:** Wenn ihr eine normal ausgestattete Küche habt, dann kochen wir gemeinsam dort. Sollte etwas fehlen, bringe ich Accessoires mit .
- **Mietlocation:** Selbstverständlich können wir uns auch in eine externe Location einmieten.
- Meine Kocherlebnisse dauern ca. 4-5 Stunden - abhängig von eurer Motivation und eurem Hunger.
- 2 Stunden gemeinsames Vorbereiten und Kochen, sowie 2 Stunden gemeinsames Genießen.

Wie läuft die Veranstaltung ab?

- Ich koche mit euch alltagstaugliche, leckere pflanzliche Gerichte, ihr braucht keine Vorkenntnisse oder High-Tech Küchengeräte.
- Ich teile nachhaltige Informationen über Einkaufsmöglichkeiten, Produkte und Gewürze
- Mein Team und ich kümmern uns um den Einkauf sowie die Menüplanung und den Abwasch.
- Meist kochen wir ein saisonales 3-Gang-Menü und ich bringe einen kleinen Appetizer mit, denn hungrig kochen ist doof.
- Auf Wunsch kochen wir auch mit bei SirPlus geretteten Lebensmitteln, welche evtl. das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, aber noch absolut genießbar sind.
- Da wir pflanzlich kochen, sind viele Lebensmittelunverträglichkeiten bereits ausgeschlossen, auf andere nehme ich gern nach Absprache Rücksicht.
- Es wird in kleinen Teams gekocht und Schürzen stelle ich zur Verfügung.
- Falls nicht alles aufgegessen wird: Eigenen Transportdosen nicht vergessen!
- Im Anschluß schicke ich euch die Rezepte elektronisch zu, dann kann jeder entscheiden, ob und wann sie gedruckt werden.



FIRMEN-TEAMEVENTS

Menüideen, können auch kombiniert werden, je nach Verfügbarkeit leicht abweichend

KLASSISCHES MENÜ

Appetizer

Saisonales Hummus und Dips mit Proteincrackern & Kombucha

Vorspeise

Bunter Pflücksalat auf gelbem Rettich
Carpaccio mit Karotten & Chicorée an Senf-Himbeer-Vinaigrette

Hauptgericht

Gefüllter Riesenchampignon an Hasselback Kartoffeln und Rosenkohl, dazu Kurkuma Radieschen und einer Birnen-Rotwein Reduktion

Das Beste

Lauwarmes Hagebutten-Sugo an Buchweizen Crunch und Vanilleeis

ÜBERRASCHUNGS MENÜ

Kreatives Menü mit saisonalen Zutaten, die wir nach dem Zero-Waste Prinzip verarbeiten

Appetizer

Saisonales Hummus und Dips mit Proteincrackern & Kombucha

Vorspeise

Steckrüben Carpaccio mit schnell mariniertem Grünkohl-Rotkohl Salat, Cherrytomaten, grünem-Pesto & Kapern

Hauptgericht

Brotlinge mit Ofenkartoffelspalten, buntem Belugalinsen-Hokkaido Kürbis Gemüse, selbstgemachter Mayonnaise, Apfelsenf & gepickelten Radieschen

Das Beste

Fruchtige Erdbeer Nicecream mit Zartbitter Schokoladenüberzug auf Goldenem Granola Bett

FUSION MENÜ

Appetizer

Saisonales Hummus und Dips mit Proteincrackern & Kombucha

Vorspeise

Gelbes Rettich Carpaccio mit Fenchel & Karottenstreifen an Senf-Vinaigrette mit Orangenfilets

Hauptgericht

Geschmorter Harissa Umami Spitzkohl auf Beluga Linsen mit Ofen-Austernpilzen, knusprigen Hasselback Kartoffeln an Rotwein Bratensauce

Das Beste

Birnen im Schlafrock an Berberitzen Joghurt mit Goldenem Granola



FIRMEN-TEAMEVENTS

Angebote für festes 3-Gänge-Menü

OPTION 1

- Appetizer & Kombucha
- Saisonales 3 Gänge Menü
- optional mit geretteten Lebensmitteln von Querfeld
- Vorspeise
- Hauptgericht
- Das Beste

OPTION 2

- Appetizer & Kombucha
- Saisonales 3 Gänge Menü
- optional mit geretteten Lebensmitteln von Querfeld
- Vorspeise
- Hauptgericht
- Das Beste

OPTION 3

- Appetizer & Kombucha
- Saisonales 3 Gänge Menü
- optional mit geretteten Lebensmitteln von Querfeld
- Vorspeise
- Hauptgericht
- Das Beste
- Getränkeauswahl an Softdrinks, Wein, Sekt und Bier



Lasst uns kochen!

- 12-25 Personen empfohlen
- ihr kümmert euch um Appetizer und Getränke

Lasst uns kochen!

- 12-25 Personen empfohlen
- ihr kümmert euch um Getränke

Lasst uns kochen!

- 12-25 Personen empfohlen
- Rundum Sorglos Paket

NATUR
IST MEIN
GEMÜSE

LIVE-WORKSHOPS

Durchführbar ohne Küche. Dauer je 45 - 90 Minuten.
Fokus und Intensität nach Bedarf anpassbar, auch kombinierbar.

KIMCHI & KOMBUCHA

Einblick in die Welt der Wilden
Fermente

Wie machen ein schnelles Kimchi zusammen mit dem Teilnehmenden, vegan und nicht zu scharf.

Haltbarmachen und gesundes Super Foods für daheim.

Jede/r nimmt sich ein Glas mit nach Hause.

Kombucha

Nebenbei gibt es noch Einblicke in die Welt des Kombuchas, auf Wunsch wird auch Kombucha verkostet.

Mach mit!

- 12-80 Personen empfohlen
- ihr kümmert euch um Appetizer und Getränke

1

SMOOTHIES UND/ODER CHUTNEY

Smoothies machen

Wir zaubern gemeinsam gesunde Smoothies aus gerettetem Obst und Gemüse von Querfeld. Schnell und lecker.

Chutneys einkochen

Konservieren wie es die Großeltern gemacht haben. Wunderbare Resteverwertung von Obst und Gemüse. Leicht scharf. Toll zum Würzen und Verschenken
Jede/r nimmt sich ein Glas mit nach Hause.

Mach mit!

- 12-80 Personen empfohlen
- ihr kümmert euch um Appetizer und Getränke

2

X-MAS ZERO WASTE KOCHEN

Pesto

Pesto aus Karottengrün, Petersilie und gerösteten Kürbiskernen

Knusprige Brotchips

Brotchips aus dem Ofen aus älterem Brot

Bananen Zimt NiceCream

Leckerer gesunder Eis aus reifen Bananen ohne Zucker und schnell gemacht

Bananen Apfel-Zimt Muffins

Leckere Verwertung von Bananen und reifen Früchten. Schnell gemacht, gesund und ohne Industriezucker.

Mach mit!

- 12-80 Personen empfohlen



3

KREATIVES FREESTYLE KOCHEN

Aufessen, was schon da ist!

- Kochen mit geliebten und ungeliebten Zutaten
- Jede/r bringt **2 Zutaten von daheim mit, die schon lange in Vergessenheit geraten sind**, wofür die Verwendung fehlt oder die das MHD überschritten haben.
- Jede/r bringt zusätzlich **2 vegane Zutaten (frisches Obst, Gemüse oder andere Zutaten) mit, mit denen gern gekocht wird**
- Wir kochen zusammen, kreativ, überraschend und lecker. Es entstehen immer neue überraschende Kreationen, angepasst an die Gruppe, Küche und vorhandenem Equipment.
- Als Schnippelparty können wir auch direkt mit geretteten Zutaten loslegen. Sei es von **Foodsharing** oder auch **Too Good Too Go** über die App
- Gekocht werden kann überall, ich verfüge auch über mobile Kochplatten, Brettchen, Messer etc.



- Basic Zutaten und Gewürze bringe ich mit, gekocht wird meist im Gastgeber:innen Modell, Schürzen können gestellt werden
- Getränke bringt ihr mit bzw. stellt ihr zur Verfügung
- Vor- und Nachbereitung wird gemeinsam gemacht, Dauer ca. 2,5 Stunden

NATUR
IST MEIN
GEMÜSE

INHALTE DIGITALER ONLINE KOCHERLEBNISSE

Bunte Vielfalt - beliebig kombinierbar und anpassbar - 60-90 Minuten



Einführung in die pflanzliche Küche

Welche Gewürze und Lebensmittel sind hilfreich, um leckere vegane Gerichte zu kochen?

Wie komme ich an genügend Proteine, Kohlenhydrate und Fette? Hülsenfrüchte, Saaten, Nüsse & Trockenfrüchte.

Wie koche ich klassische Familienrezepte wie Spaghetti Bolognese, Käsekuchen, Eiersalat, Mayonnaise, Burger, Hackbraten, Bratensauce? Backen ohne Ei! Auf Wunsch kann auch eine Gewürzbox mit allen Gewürzen zum Einstieg verschickt werden.

Einführung in die Zero Waste Küche

Verwerten statt verschwenden. Was kann ich aus trockenem bzw. hartem Brot herstellen? Wie nutze ich Gemüseabschnitte? Kann ich Karottengrün verwenden? Wo kann jeder selber zuhause der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken? Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum? Über Foodsharing aktiv werden. Kreativkochen mit Zutaten, die im Haushalt sind - statt neu einzukaufen.

Einführung in die Welt der Wilden Fermente & des traditionellen Konservierens

Was sind die gesundheitlichen Vorteile von fermentierten Lebensmitteln? Was passiert in unserem Körper?

Was kann ich alles fermentieren & wie geht das eigentlich? Was muss ich beachten?

Wir machen Sauerkraut, Kimchi, brauen Kombucha und setzen andere Fermente an. Wie wecke ich ein, mache Marmeladen, Chutneys oder lege Gemüse sauer ein?

"WENN SCHON WELT RETTEN, DANN LECKER - NACHHALTIGKEIT UND KLIMASCHUTZ IN DER TEAMKÜCHE"

Impulsvortrag

Thore Hildebrandt ist Experte für Zero Waste in der Küche und pflanzliche Kocherlebnisse. Er möchte Menschen in ihren Büröküchen und zu Hause inspirieren, neue kulinarische Wege zu gehen.

Wir schauen uns an, was jede/r für sich allein, zuhause im Home Office für mehr Nachhaltigkeit tun kann, bei mindestens genauso hohem Genuss. Und dann schauen wir uns das Ganze auch mal auf Teamebene an. Und am Ende habe ich noch meine Top 5 Tipps für euch, wie ihr einfach starten könnt.

- Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit & Klimaschutz auf unseren Tellern?
- Warum wir nicht alle zum veganen Ernährungsstil wechseln müssen!
- Wie kann ich meine Einkäufe nachhaltiger gestalten?
- Welche Lebensmittel werden am meisten und von wem weggeworfen?
- Wie werde ich am Einfachsten zur Lebensmittelretter:in und kann das in Teamaktivitäten einbinden?

Dauer: 60 Minuten mit Fragerunde



DAS SAGEN MEINE KUNDEN

Firmen

Unsere Öle sind bei ihm definitiv in den richtigen Händen!

„Thore ist Koch mit Leib und Seele und hat die Begeisterung für gerettete Lebensmittel und vegane Rezepte in Sekundenschnelle auf die Gäste unserer Kochshow übertragen. Ganz ohne erhobenen Zeigefinger und sehr sympathisch hat er uns dabei seine eigene Art von Kochkunst gezeigt, die einfach, aber voller Überraschungen und vor allem unglaublich lecker ist.“

Antje Steglich - Public Relations Bio Planete

Nachhaltiges Weihnachtliches Kocherlebnis mit Z_punkt GmbH

“Es war ein richtig toller, unterhaltsamer und leckerer Abend. Dein Konzept geht auf, es passte alles, die Stimmung war gut, ihr beide habt uns verwöhnt und wir haben es genossen. Noch mal ganz herzlichen Dank dafür!!”

**Ulrike Braun . Head of Administration. Finance & Controlling .
Z_punkt GmbH The Foresight Company**

Nachhaltiges Kocherlebnis mit SEEK Development Strategic and Organizational Consultants GmbH

“Nochmals ganz herzlichen Dank an Dich für den schönen Abend. Gab sehr gutes Feedback vom Team heute. Du hast eine tolle Art, das zu machen, die auch sehr gut zur Kultur unseres SEEK-Teams gepasst hat. Runde Sache und wie zu Clara schon gesagt - eben ,cooking with friends.“

**Christina Schrade - Founder and Managing
Director - SEEK Development Strategic and
Organizational Consultants GmbH**

Thore ist ein super Performer auf der Showküche und vermittelt humorvoll und trotzdem voller Ernsthaftigkeit seine Werten und Botschaften, in Zukunft achtsamer und nachhaltiger mit Essen umzugehen.

„Thore Hildebrandt versteht es mit angenehmer Lässigkeit einen Mix aus veganem Produkt-Wissen, klugen Zero Waste-Tricks und Kniffen und einfachen, aber originellen und gut nachzukochende Rezepten aufs Parkett zu legen. Dazwischen packt er nonchalante, nette Anekdoten, mit denen er unseren Gästen beim tipBerlin Food Festival beim Häppchen verteilen das Lächeln regelrecht aus den Mundwinkeln gekitzelt hat. Kaum eine Besucher:in ging weiter, sondern blieb stehen, horchte und kostete und nahm mindestens einen Impuls mit nach Hause. Sei es Lebensmittelverschwendung zu vermeiden oder schon beim Einkaufen alte Gewohnheiten zu verändern!

Anke Sademann - Eventmanagerin des tipBerlin Food Festival 2021 und dem EDEKA Foodmarket, Clärchens Ballhaus Berlin





PRESSEKIT

KULINARISCHE HIGHLIGHTS MIT THORE HILDEBRANDT

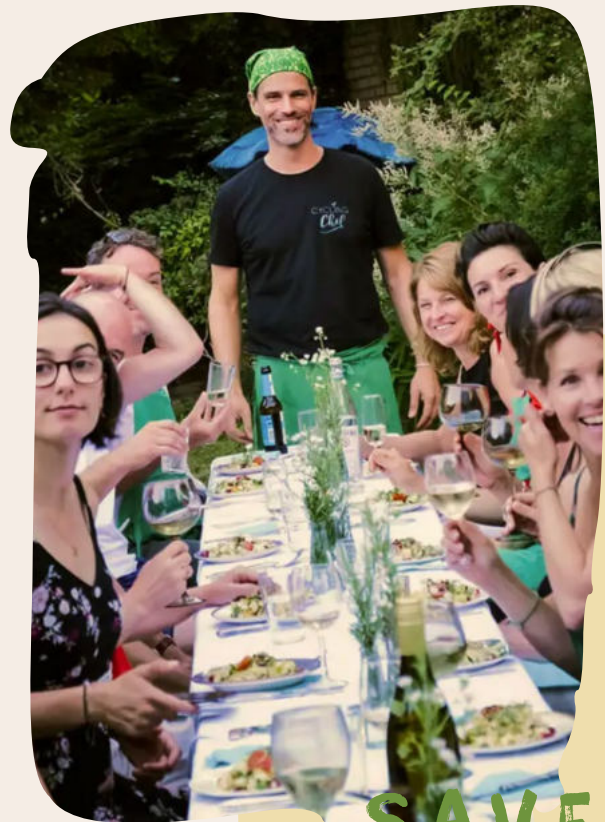
ÜBER THORE HILDEBRANDT

Thore Hildebrandt, ehemals Banker und heute leidenschaftlicher Koch sowie Nachhaltigkeitsvisionär, hat sein Leben radikal verändert.

2016 tauschte er seinen Anzug gegen die Schürze und begab sich auf eine Reise, die ihn von buddhistischen Klöstern bis zu den exotischen Märkten der Welt führte. Dabei entdeckte er seine Liebe zum Kochen neu und entwickelte eine tiefe Wertschätzung für natürliche Ressourcen.

Heute begeistert er Menschen mit außergewöhnlichen kulinarischen Erlebnissen, in denen gerettete Lebensmittel zu kreativen, köstlichen Gerichten werden.

Ob bei Teamevents, Talks, Kochworkshops, Gastronomieberatung oder in seinen Online-Kursen – Thore zeigt, dass nachhaltiges Kochen nicht nur gut für die Umwelt ist, sondern auch ein echtes Abenteuer für die Sinne sein kann. Die Geschichten und Aromen seiner Reisen fließen in jede Mahlzeit ein und machen jedes seiner Gerichte zu einer kleinen Reise rund um den Globus, bei der der Genuss nie zu kurz kommt.



**SAVE
CREATE
TASTE**

KEY FACTS ZU THORE HILDEBRANDT

- Name:** Thore Hildebrandt
- Tätigkeit:** Nachhaltiger Zero Waste Koch, Event-Veranstalter, Nachhaltigkeits-Experte, Speaker, Green Gastronomie Berater & Klimafreundlicher Küchenvisionär
- Angebote:** Koch-Events, interaktive Workshops, Kurse für Firmen und Privatpersonen, nachhaltige Video- und Rezeptkreationen, Show-Cooking, Gastronomieberatung
- Schwerpunkte:**
- Workshops (online/offline) für nachhaltiges, pflanzliches Kochen
 - Events für Firmen mit Fokus auf Teambuilding und kulinarische Erlebnisse
 - Kreative Kochkurse zur Förderung von Umweltbewusstsein und Lebensmittelwertschätzung, insbesondere durch die Verwendung geretteter Lebensmittel
 - Gastronomieberatung zur Reduzierung von Küchenabfällen und zur Integration pflanzlicher Gerichte in Speisekarten
 - Show-Cooking live auf Bühnen oder vor der Kamera für Videoproduktionen
- Standort:** Berlin (Events deutschlandweit und online international verfügbar)

WENN SCHON
**WELT
RETTEN,**



**DANN
LECKER**



Thore Hildebrandt verbindet Nachhaltigkeit und Genuss und zeigt, dass nachhaltiges Kochen und bewusster Umgang mit Lebensmitteln kulinarische Vielfalt und Kreativität nicht einschränken, sondern fördern.

MARKT UND TRENDS

Die Zero-Waste-vegane Kochszene in Deutschland erfreut sich wachsender Beliebtheit und zeigt, wie nachhaltig kochen nicht nur möglich, sondern auch genussvoll ist. Innovative Köch:innen experimentieren mit allen Teilen von Obst und Gemüse und entwickeln kreative Rezepte, die Lebensmittelverschwendung aktiv bekämpfen.

In Kombination mit einer zunehmenden Zahl an Workshops und Veranstaltungen wird das Bewusstsein für die Bedeutung von nachhaltiger Ernährung in der Gesellschaft gestärkt, wodurch immer mehr Menschen für eine ressourcenschonende Lebensweise begeistert werden.



LOGO & BILDMATERIAL ZUM DOWNLOAD

Hier entlang zum

DOWNLOAD



THORE
HILDEBRANDT
SAVE CREATE TASTE



**SAVE
CREATE
TASTE**

MEDIENSPIEGEL

Hier sind einige Beispiele für Zeitschriftenartikel, Interviews und Video-Features, die Thore Hildebrandt in den Medien vorgestellt haben.

• ZEITSCHRIFTENARTIKEL

→ **WELT**

Altes Brot? Werfen Sie es bloß nicht weg! Daraus kann man noch echte Delikatessen machen! – Ein Artikel über kreative Möglichkeiten, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

→ **Frankfurter Allgemeine**

„Sie können ganz einfach mit dem Fermentieren loslegen“ – Ein Interview über Thores Einstieg in das Fermentieren und Tipps für Anfänger.

→ **Berliner Zeitung**

Kimchi und Co: Warum das Fermentieren in Berlin gerade einen neuen Hype erlebt – Eine Betrachtung des aktuellen Fermentier-Trends in der Hauptstadt.

• BLOG-ARTIKEL

→ **Qiez**

Diesen Mann sollten alle Vegan-Lover kennen – Ein Porträt über Thores Arbeit und seinen Einfluss in der Berliner Vegan-Szene.

→ **BANKING CLUB** Content. Conventions. Community.

„Ich glaube, es muss auch bei Banken einen gesunden Mix geben“ – Ein Interview über die Bedeutung von Nachhaltigkeit, auch im Finanzsektor.

→ **WWF**

WWF-Aktionstag gegen Lebensmittelverschwendung “restlos genießen” Event – Ein Event, bei dem Thore mit seinem Team und Community Kitchen München ihre Kochkünste demonstrierte, um Lebensmittelreste kreativ für über 1.000 Gäste zu verwerten.

→ **gvpraxis**

Vom Banker zum Zero-Waste-Koch – Thores persönliche Reise vom Finanzsektor hin zu einem nachhaltigen Lebensstil und einer neuen Berufung.

• VIDEO & TV FEATURE

→ **ARD** 

Lebenswege: Thore Hildebrandt – Ein Feature über Thores Weg von der Bank hin zum nachhaltigen Koch.

→ **artgerecht**

Kochen mit Thore auf Youtube – Thore teilt vegane und nachhaltige Rezepte.

→ **R T L**

Tofu oder Tafelspitz - Müssen wir noch Tiere töten? – Eine Diskussion über die Zukunft der pflanzlichen und tierischen Ernährung.

→ **tip**

Kochen mit Thore Hildebrandt – Thore live beim Zubereiten kreativer Zero-Waste-Gerichte.

SOCIAL MEDIA LINKS

 LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/thorehildebrandt>

 Instagram: <https://www.instagram.com/cooking.with.thore>

 Facebook: <https://www.facebook.com/cookingwiththore>



KONTAKT FÜR MEDIENANFRAGEN



ANSPRECHPARTNER:

Thore Hildebrandt

✉ kontakt@thore-hildebrandt.de

☎ +49 30 98344 906

www.thore-hildebrandt.de

Für Anfragen rund um Presseberichte, Interviews oder Medienkooperationen steht unser Team gerne zur Verfügung! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

