



## **FIELD, FOOD & FARMERS**

### **Workshop Intuïtief Koken in het Dagelijks Leven**

Field, Food & Farmers organiseert op 15 december de workshop Winterkoken.

Koken met natuurlijke voeding betekent koken met verse, eerlijke producten van het seizoen en zoveel mogelijk uit de eigen streek. Koken met de beste kwaliteit voedsel.

De workshop is gericht op het leren koken met natuurlijke voeding voor het ontbijt, de lunch en de avondmaaltijd.

Natuurlijke voeding maakt het lichaam schoon van afvalstoffen. Afvalstoffen hopen zich makkelijk op in het lijf en veroorzaken klachten van lichamelijk en geestelijk ongemak tot ziekte. Met natuurvoeding versterkt u uw eigen weerstand.

In de winter hebt u andere voeding nodig dan in de zomer. Het lichaam vraagt hierom. Om goed te leren luisteren naar het lichaam is een sterke intuïtie nodig. Natuurvoeding ondersteunt de intuïtie.

Tijdens de workshop wordt het bereiden van de maaltijd begeleid met wetenswaardigheden en tips over natuurvoeding.

Na het gezamenlijk koken gaan we eten wat we hebben bereid. Uit ervaring weten we dat de avond op informele wijze, gezellig en smakelijk zal verlopen.

**Waar** Restaurant Samiramis  
Hoofdstraat 81  
9861 AC Grootegast

**Wanneer** 15 december 2009, start 17.30uur

**Kosten** € 57,50, inclusief lesmateriaal, recepten, consumpties en de maaltijd.  
Betaling voorafgaande aan de workshop. De workshop gaat door bij een minimaal aantal van 6 deelnemers. Er kunnen maximaal 12 deelnemers zijn.

**Opgave en informatie bij Field, Food & Farmers, [info@fieldfoodfarmers.nl](mailto:info@fieldfoodfarmers.nl)  
t.a.v. Grietien Fortuin en/of Petra van Bakkum, 0594 76 90 20.**