



FIELD, FOOD & FARMERS

Workshop Intuïtief Koken in het Dagelijks Leven

Field, Food & Farmers start in september weer met kookworkshops.

De workshops zijn gericht op het leren koken met natuurlijke voeding. We gaan koken met voornamelijk verse producten, uit de regio en van de beste kwaliteit die voor handen is. Alle workshops zijn zo samengesteld, dat ze afzonderlijk gevolgd kunnen worden. Tezamen vormen ze een geheel om een goede basis te zijn voor een gezonde wijze van eten en leven, afgestemd op uw eigen intuïtie. In de eerste workshop wordt aandacht besteed aan de filosofie die de achtergrondinformatie geeft, waarop alle workshops gebaseerd zijn. In de volgende workshops wordt vooraf kort en gedurende het koken aandacht aan deze filosofie besteed.

Elke workshop heeft een eigen thema:

8 september-“Koken met energie” U leert de energieën herkennen die in voeding verborgen zit. De workshop is opgebouwd in een deel theorie en een deel samen koken en eten. Hierin is aandacht voor de filosofie, waarop de workshops zijn gebaseerd.

22 september-“Koken voor ontbijt en lunch” U leert ontbijt- en lunchgerechten klaarmaken, die u gedurende de dag voldoende energie geven, om hetgeen te doen wat u van plan bent.

6 oktober “Koken met granen” Granen vormen de basis van ons bestaan als mens. U leert koken met diverse soorten granen en graanproducten. Er is aandacht voor de leefstijl om een gezonde basis te ontwikkelen voor uw eigen leefstijl.

27 oktober- “Koken met zoetheid” Verantwoord zoet in uw leven koken brengt voldoening. Mensen hebben behoefte aan het zoet der aarde, maar niet alle zoet brengt langdurige voldoening. Wat doet suiker met onze gezondheid en zijn er alternatieven om (zonder schuldgevoel) volop te genieten van zoet?

10 november -“Koken met eiwitten” Wat kunt u koken als u een dagje zonder vlees wilt? Wanneer u moeite hebt met die vraag, dan is deze workshop een eyeopener.

24 november- “Herfstkoken” Als het seizoen verandert, verandert het aanbod van groentes en vlees. Ook vraagt uw lichaam om een aanpassing aan het seizoen. Hoe u dit herkent leert u in deze workshop. We gaan koken met het aanbod van de natuur in de herfst.

Waar Restaurant Samiramis
Hoofdstraat 81
9861 AC Grootegast

Wanneer 8, 22 september, 6, 27 oktober en 10, 24 november. De workshops starten om 17.30 uur, uitgezonderd 8 september, dan start de workshop om 17.00 uur

Kosten € 57,50 per workshop. Voor het deelnemen aan alle workshops geldt een bedrag van € 300,-. Voor het deelnemen aan 3 workshops geldt een tarief van € 160,-. Inclusief eten en consumpties. Betaling voorafgaande aan de cursus. De workshops gaan door bij een minimaal aantal van 6 deelnemers. Er kunnen maximaal 12 deelnemers zijn.

**Opgave en informatie bij Field, Food & Farmers, info@fieldfoodfarmers.nl
t.a.v. Grietien Fortuin en/of Petra van Bekkum, 0594 76 90 20.**