

'VEGAN Kookworkshops: Puur Plantaardig' door Sebastiaan Senden

'Leer hoe je **heerlijke** en **voedzame veganistische gerechten** kunt bereiden die niet alleen goed zijn voor je **gezondheid**, maar ook voor de **planeet**. Tijdens deze workshops krijg je de kans om **hands-on ervaring** op te doen, waarbij je leert hoe je **met plantaardige biologische en/of biodynamische ingrediënten** de meest **verrassende smaken** kunt creëren. Of je nu een doorgewinterde vegetariër/veganist bent of gewoon **nieuwsgierig** naar deze levensstijl, deze workshops bieden een **gezellige** en **leerzame omgeving** waarin je **nieuwe culinaire vaardigheden** kunt ontwikkelen en je **smaakpapillen** kunt verwennen. Kom en ontdek de kunst van het koken **zonder dierlijke producten**, en laat je **verrassen** door de eindeloze mogelijkheden van de veganistische keuken!'



ALGEMENE INFO

- ✓ **Vijf** maandelijks bijeenkomsten van **18u00 tot 22u00** op **maandagavond**:
23 september 2024, 21 oktober 2024, 18 november 2024, 9 december 2024 en 13 januari 2025
 - Iedere samenkomst starten we met een **kort stukje theorie** over een **kernthema** zijnde: kennismaking tot veganisme, de Vegan schijf, verdieping in de macronutriënten eiwitten, vetten en koolhydraten,... Daarna **bespreken** en **verdelen** we de **recepten** en gaan we **samen** aan de slag om een heerlijke **vegan tafel vol lekkers** te bereiden.
 - Je ontvangt en bereidt elke workshop recepten voor **ontbijt, lunchgerecht, maaltijdsalade, soep, smoothie, hartige snack/spread, hartig/zoet baksel** en niet te missen een **verantwoord dessert of zoet genoeg**. Uiteraard krijg je de **uitleg en recepten mee naar huis**. De **ingrediënten** waarmee gewerkt wordt, zijn **biologisch en/of biodynamisch!**
 - Het **op smaak brengen, opmaken, eten, koken in aandacht en opruimen** vormen een vanzelfsprekend onderdeel van iedere workshop.
 - Tijdens de workshops wordt ook aandacht besteed aan **bewust inkopen**.
 - Afsluiten doen we met een **proeverij** van alle bereide gerechten en wat over is, mag lekker mee naar huis...
- ✓ De laatste workshop eindigen we met een heuse **veganistische feesttafel!**
- ✓ Dit allemaal in een **leuke groep** van maximaal **12 deelnemers**.
 - Als deelnemer heb je **basiskennis** van **koken** en kun je **zelfstandig** of **per twee** een recept bereiden.

PRAKTISCHE INFO



Kosten?

Bij 12 deelnemers zijn de kosten **€295,00 per persoon**.

Inschrijven **voor** 1 augustus 2024 door overmaking van dit bedrag o.v.v. je naam + vegan op NL85 TRIO 0197 9101 30 t.n.v. Milieuvereniging

Bij te weinig aanmeldingen, gaat het niet door. Dan krijg je je geld terug.

Waar?

Kookstudio de Burcht

Kerkstraat 44

5439 ND Linden

Verdere vragen? Mail naar secretariaat@mlvc.nl



*Sebastiaan Senden -
gepassioneerd en creatief met natuurvoeding*

