

## '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 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** maandelijkse bijeenkomsten van **18u00 tot 22u00** op **maandagavond**:  
**26 februari, 25 maart, 22 april, 27 mei en 17 juni**
  - Iedere samenkomst starten we met een **kort stukje theorie** over een **kernthema** zijnde: kennismaking tot veganisme, de Vegan schijf, hoe volledig plantaardig eten door alternatieven te ontdekken voor eiwitten, koolhydraten en vetten. 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, lunch- / maaltijdsalade, soep, smoothie, hartige snack/spread, dessert of zoet genoeg**. Uiteraard krijg je de **uitleg en recepten mee naar huis**.
  - Het **op smaak brengen, opmaken, eten en koken in aandacht** 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 **10 deelnemers**.
  - Als deelnemer heb je **basiskennis** van **koken** en kun je **zelfstandig** of **per twee** een recept bereiden.

### PRAKTISCHE INFO



#### Kosten?

Bij 10 deelnemers zijn de kosten **€225,00 per persoon**.  
Inschrijven **voor** 1 februari 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](mailto:secretariaat@mlvc.nl)



*Sebastiaan Senden -  
gepassioneerd en creatief met 'natuur' voeding*

