

Beste mensen,

Graag attenderen we jullie op de workshop Vegetarisch koken gegeven door Natascha Overhof.

Hier volgt de informatie.

-

## **WORKSHOP VEGETARISCH KOKEN**

Wil jij ook graag wat minder vlees of vis eten maar ken je geen leuke vegetarische gerechten? Of vindt je het gewoon leuk om lekker te kokkerellen en je vegetarische kennis in de keuken verder uit te breiden?

Graag ga ik dan met jou de keuken in!!

Dit maandelijks terugkerend evenement leert je in ongeveer 2 uurtjes koken diverse smaakvolle en ongecompliceerde vegetarische gerechten en ook meteen wat fijne kneepjes van het kookvak.

Zodra we klaar zijn is er een mogelijkheid om samen het lekkere eten direct op te smikkelen of het (in eigen meegebrachte bakjes) mee naar huis te nemen. Zo bepaal je zelf de tijd die je hieraan wilt besteden.

## **INFORMATIE OVER DE WORKSHOPS**

### ***Wanneer:***

Iedere laatste vrijdag van de maand

Data; 26-02-2016 / 25-03-2016 (goede vrijdag) / 29-04-2016 / 27-05-2016 / 24-06-2016

### ***Locatie:***

Stichting in de Rooden Leeuw, Bogaardenstraat 50 Ma

### ***Menu's:***

maandelijks wisselend 2-gangen verrassingsmenu

voorgerecht - hoofdgerecht **of** hoofdgerecht - nagerecht

Recepten ontvang je na afloop digitaal in je e-mailbox

### ***Kosten:***

Introductieprijs 26-02-2015 € 7,50 per persoon

Overige data € 12,50 per persoon.

Min. 4 deelnemers / Max. 10 deelnemers

### ***Inschrijven:***

Mogelijk tot de dinsdagochtend 12:00 uur voorafgaand aan de workshop, zie ook intekenlijst op info-bord

Data: 23-02-2016 / 22-03-2016 / 26-04-2016 / 24-05-2016 / 21-06-2016

Inschrijven via intekenlijst of telefonisch aanmelden via 043-3500625

### ***Tijden:***

Ontvangst In de Rooden Leeuw.: 14:30-15:00 uur

Kooksessie: 15:00-17:15 uur

Opeten/opruimen: 17:15-18:30 uur



## **KOKEN IS TOVEREN**

*Koken is zoveel meer dan eten bereiden*

Ken je de uitdrukking 'een maaltijd op tafel *toveren*? Voor mij is koken precies dat: Toveren. Het is magie. Het is het wonder van een alchemistisch proces waar ik echt blij van word.

Je hebt een beeld voor ogen van waar je zin in hebt om te eten. Je neemt een aantal mooie ingrediënten van goede kwaliteit bij elkaar en vervolgens gaat er wat stromen. Je snijdt, hakt, maalt, weegt af, voegt toe, laat pruttelen of sissen, bakken enzovoorts.

In gedachten zie, ruik en proef je de maaltijd al. Vervolgens proef je ook in werkelijkheid en dit alles ontstaat waar je bij staat.

Het is de pure uitdrukking van ieder creatieproces.  
En wat er dan ontstaat is altijd veel meer dan de som der delen.  
Het laatste ingrediënt.... dat ben jij!

Natascha Overhof.

Er is nog plaats! Voor de eerste bijeenkomst aanmelden mogelijk tot uiterlijk dinsdag 23 februari tot 12.00 uur.

Hartelijke groeten,  
Hélène van Rijt,  
administratie