



## Kookcursussen

Een berichtje om jullie op de hoogte te brengen of te houden van mijn activiteiten.

Sinds dit najaar organiseer ik maandelijks een kookcursus over verschillende thema's uit de natuurvoedingskeuken.

Zo hebben we op 30 september in Het Vorstelijk Complex in Utrecht gekookt met **granen**, er was veel te proeven en te vertellen over dit onderwerp. De deelnemers waren enthousiast, het smaakte naar meer. Bij voldoende belangstelling wordt deze cursus in 2012 herhaald.



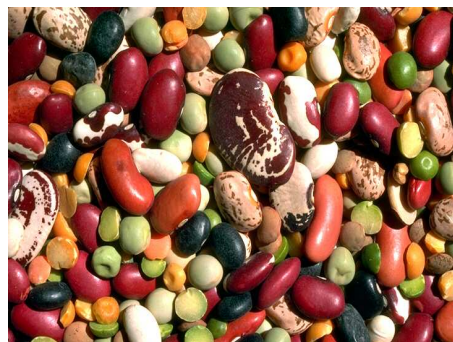
Eind deze maand staat er een kookcursus met **peulvruchten** op het programma.

In november hoop ik in de nieuwe keuken van De Natuurtuin Klopvaart terecht te kunnen voor een cursus met **seizoensgroenten**.

### Koken met peulvruchten

Peulvruchten hebben een belangrijke plaats in de natuurvoedingskeuken. Ze zijn bovendien onmisbaar in een vegetarisch of veganistisch dieet. Ze bevatten veel vitamines, mineralen, eiwitten en voedingsvezels.

Niet iedereen kan peulvruchten waarderen of goed verteren. In deze cursus maken we kennis met veel peulvruchten en producten hiervan. Maar ook gaan we aan de slag om te leren hoe peulvruchten goed verteerbaar en smakelijk klaargemaakt kunnen worden. Of waarmee je moet beginnen en waarop je moet letten wanneer je spijsvertering nog wat moeite heeft met bruine bonen.



Vrijdag 28 oktober 2011 van 9.30-12.30 uur, inloop in ontvangst vanaf 9.00 uur.

In het kooklokaal van het Vorstelijk Complex, Prinses Beatrixlaan 2, 3554 JK Utrecht (Zuilen). Minimaal aantal deelnemers 5, maximaal aantal deelnemers 10.

Kosten € 35,- per persoon.

Aanmelden [info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

### Kookcursussen in 2011 & 2012

- Zoet zonder suiker
- Koken zonder melk- en lactose
- Zelf broodmeersels maken (hartig & zoet)
- Koken met Graanvlokken en grutten
- Koken met granen wordt nog een keer herhaald
- Koken met seizoensgroenten zal ieder seizoen op het programma staan.

Heb je zelf een onderwerp waar je meer over wilt weten? Misschien past dit ook wel in het cursusprogramma. Nieuwe onderwerpen en data worden gepubliceerd in de rubriek **Nieuws** op [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)