

WORKSHOP VAN BODEM NAAR BORD

ZONDAG 12 MEI

Creëer een echte seizoensmaaltijd, met zelfgeplukte eetbare wilde planten en samen koken!

EEN SPRANKELENDE SAMENWERKING TUSSEN
HILDE SPITTERS & ELIA BREEDVELD

WAT GAAN WE DOEN?

In deze beleef- en kookworkshop nemen Hilde en Elia je mee op pad rondom de biologische tuin De Es.

We laten je verwonderen over de hoeveelheid **wilde eetbare planten** op ons pad, de voedingswaarde van deze planten en hoe je ze **gemakkelijk verwerkt** in gerechten.

Met de **groenten** uit de tuin van De Es en ons **geplukte wild** maken we een **complete maaltijd**.

Samen koken we diverse heerlijke gerechten, waar we samen van gaan **genieten**.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Datum: Zondag 12 mei | MOEDERDAG

Tijd: 10.00-14.00u

Kosten: €97,- p.p.

Locatie: Tuin De Es, Haaren

Groepsgrootte: Max. 12 personen

Omdat we houden van het geven van voldoende persoonlijke aandacht voor iedereen

DIT LEVERT HET JE OP:

- * Je leert zelf eetbare planten langs jouw routes thuis zien*
- * Je krijgt waardevolle weetjes over wilde planten*
- * Je weet hoe je wilde planten kunt verwerken in verschillende gerechten*
- * Je durft meer te experimenteren met je gerechten door nieuwe kruidencombinaties en wilde planten*
- * Je ervaart plezier aan deze vrije manier van kijken en koken*

VROEGBOEKKORTING
TOT 12 APRIL
BETAAL JE SLECHTS
€85,-

IK MELD ME DIRECT AAN

Stuur een mailtje naar
hilde@bewustbloeien.nl
met het onderwerp:

Aanmelding workshop 12 mei

***** ERVAAR DE KRACHT VAN SAMEN
BEREIDEN EN HET WERKEN MET WILDE
EN BIOLOGISCHE SEIZOENSPRODUCTEN.
WERK VANUIT JE
EIGEN CREATIVITEIT EN BRENG DE
NATUUR NAAR JE BORD! *****

**JA! IK BEMACHTIG
DIRECT
MIJN PLEKJE**

GA JE MEE BELEVEN EN ERVAREN?

Wil jij ook deelnemen aan deze **complete beleving** van bodem naar bord? Wildplukken, **biologische seizoensgroenten** en verbinden met de natuur en elkaar spelen de hoofdrol. Samen koken we met de verse producten, om je **lichaam te voeden**. Voel je verbonden, omringd door de prachtige tuinderij waar duurzaamheid, gezondheid en zorg voor natuur en mens centraal staan. Samen genieten we van al het lekkers dat de natuur te bieden heeft.

OVER HILDE



Hilde is de topper in de keuken die met producten van het seizoen de lekkerste gerechten creëert en waarbij ze plezier maken en verbinding met jezelf, elkaar en de natuur combineert.

Ook heeft ze echt oprechte aandacht voor jou als persoon en zorgt ze voor een fijne sfeer om helemaal je zelf te kunnen zijn.

MEER WETEN OVER HILDE?

KOM IN CONTACT

hilde@bewustbloeien.nl

www.bewustbloeien.nl



OVER ELIA



Elia organiseert wildplukwandelingen in combinatie met kennis over natuurvoeding.

Tijdens het oogsten vertelt ze van alles over de eetbare wilde planten; wat ze voor je kunnen betekenen, wat je er allemaal mee kan.

Ook vertelt ze interessante verhalen en weetjes van vroeger en nu.

MEER WETEN OVER ELIA?

KOM IN CONTACT

info@eliabreedveld.nl

www.eliabreedveld.nl





WAT ANDEREN ZEGGEN:



Super inspirerend om te zien hoeveel om ons heen in de natuur eetbaar is, waarvan we helemaal geen weet meer hebben. Elia neemt je hierin op een speelse toegankelijke manier mee, door ook leuke achtergrondverhalen bij het gezamenlijk plukken van de eetbare planten en bloemen te vertellen. En helemaal leuk om aansluitend te ervaren hoe dat gevulde mandje met super simpele recepten omgetoverd wordt tot een lekker bordje vol divers eten.

Voelt goed om zelf weer beter te weten wat in mijn directe leefomgeving allemaal wel niet eetbaar is.

FRIEK



***** DOOR SAMEN TE EXPERIMENTEREN EN BEREIDEN, KOKEN WE VANUIT SPEELSHEID EN CREATIVITEIT EN DIT ZORGT VOOR PLEZIER IN DE KEUKEN *****

KOM GENIETEN

van de complete beleving met daarbij een waardevolle hand-out met informatie over de planten en de gemaakte recepten en ruimte voor jouw aantekeningen.

IK MELD ME
DIRECT AAN



Het was een mooie beleving vandaag. Heerlijk hoe er na zo'n middag smaakvolle gerechten op tafel staan. En van het proces heb ik evenzeer genoten! Top georganiseerd en goed hoe je de workshop gaf. Heel natuurlijk en dicht bij jezelf. Meer is niet nodig.

Ik heb lekker (na)genoten van zaterdag, Hilde. Was echt een hele fijne, inspirerende middag.

SIMONE



Ik vond het heel erg leuk! Heerlijk gekookt en heerlijk gegeten! Fijn om zo alle aandacht te hebben voor het koken en verder nergens over na te hoeven denken. Heel leuk om met zoveel diverse groenten te koken.

Je hebt het super voorbereid en begeleid. Stond van de week meteen op momenten al anders in de keuken. En bij boodschappen doen voelde ik ook meteen aandrang om ook zo'n berg groenten kopen. Wist alleen dat het niet een heel realistisch idee was dat ik daar van de week mee kon gaan koken. Wèl meteen weer creatievere gerechten gemaakt, èn eigen touch toegevoegd! Zeker meer vertrouwen gekregen om gewoon te doen.

ANNEMIEK

