

Cursus vegetarisch koken en moestuinieren op boerderij Heijerhof.

In april en mei verzorgt Heijerhof een vierdelige cursus vegetarisch koken op de boerderij.

Overgewicht, schadelijke effecten van vleesconsumptie en duurzame voeding zijn onderwerpen die momenteel dagelijks de media beheersen. Deskundigen vliegen elkaar in de haren over oplossingen. Voor en tegenstanders kruisen de degens. Maar wat moet u als consument, ouder of begeleider met al die informatie. Een ding is zeker; minder vlees eten is beter. Heijerhof biedt daarom een praktische cursus vegetarisch koken aan. Niet omdat we vinden dat er geen vlees gegeten mag worden, Heijerhof is nota bene een vleesboerderij, maar om te laten zien dat vegetarisch koken een nieuwe culinaire wereld voor u opent. Meer variatie, meer smaken, een meer uitgebalanceerd dieet en het plezier in koken groeit.

Uitgangspunt is plezier en creativiteit bij het koken. We beginnen elk cursusdeel met een bezoek aan de moestuin. Daar krijgt u uitleg over de seizoensgroenten, de verzorging en de oogst.

Met de oogst gaan we ook aan de slag in de keuken. Want daar komen de groenten, noten, peulvruchten, kruiden en specerijen bij elkaar in lekkere recepten. De dag wordt afgesloten met een gezamenlijke maaltijd van de bereide schotels. Er zijn vier cursusdagen. Elke dag heeft een thema; verse groenten, peulvruchten en granen, specerijen en exotisch, niets verspillen. Door alle vier dagen te volgen krijgt u een breed fundament voor vegetarisch koken. Het is ook mogelijk om een of meerdere delen te bezoeken. Wij vragen een vergoeding van €50,- per dagdeel, inclusief koffie en drankje en de maaltijd.

Heijerhof heeft ruime ervaring zowel op het gebied van productie als met catering en bereiding. Wij verzorgen op diverse locaties lunches, (vegetarische) warme maaltijden, en buffetten. Hetty en Henk leverden ook bijdragen aan het prijswinnende kookboek Van Eigen Erf.

Wanneer

4 zaterdagen van 14.00 tot ca. 18.00

14 & 28 april, 12 & 26 mei

minimaal 5, maximaal 10 personen

Waar: Heijerhof te Baexem

www.heijerhof.nl



Meer info en opgeven kan via info@heijerhof.nl