****

**Mooi Eten-Kookcursus ‘terug naar de basis in 4 seizoenen’**

Wil je leren hoe je een gezonde maaltijd samenstelt die ook nog lekker, duurzaam, betaalbaar en grotendeels seizoensgebonden is? Hoe je de zakjes en pakjes niet meer nodig hebt om je gerecht op smaak te maken? En hoe je jouw creativiteit leert te gebruiken om een volwaardige maaltijd samen te stellen met dat wat je in huis hebt, zonder een recept nodig te hebben?

Meld je dan aan voor de kookcursus ‘terug naar de basis in 4 seizoenen’.

In deze kookcursus doe je **kennis en inspiratie op om aan de slag te gaan met lekker, gezond, lokaal, eerlijk, seizoensgebonden en voedzaam eten. Mooi Eten dus.**

We gaan aan de slag met voeding in al haar aspecten. Verzamelen, je erin verdiepen, gerechten creëren, op zoek naar locale initiatieven bij jou in de buurt en natuurlijk samen genieten aan tafel.

Iedere les krijg je een huiswerkopdracht mee, waardoor je ook echt een verandering teweeg kunt brengen en Mooi Eten (nog meer) onderdeel wordt van jouw leven.

**Voor wie:**

Voor iedereen die (meer) wil leren en inspiratie op wil doen hoe je gezond, eerlijk en lokaal kunt koken en eten binnen elk seizoen en weer verbinding wil voelen met het eten dat je eet.

**Na deze cursus**

- heb je basiskennis opgedaan over hoe je een gezonde, volwaardige en lekkere maaltijd samenstelt in ieder seizoen.

- heb je inspiratie opgedaan om nieuwe gerechten uit te proberen en meer te gaan koken met producten van het seizoen, lokaal, onbewerkt en zonder zakjes of pakjes.

- heb je meer plezier en durf gekregen in het koken zonder vast recept.

- heb je een aantal basis recepten om je op weg te helpen en te inspireren.

- weet je waar je lokale basisproducten kunt kopen en wat de meerwaarde ervan is.

**Door wie:**

Deze cursus wordt gegeven door Yvonne Vriend (oprichtster van Kookschool Vriendenhof en de vaste keukencollega van Rineke tijdens lezingen en trainingsweekenden) in samenwerking met Rineke. Als het weer het toelaat, koken we midden in de natuur van Heerlijk Westerwolds Land. Anders koken we binnen bij Kookschool Vriendenhof, 5 minuten rijden van Heerlijk Westerwolds Land.

* **Data: Vrijdag 17 februari, 21 april, 30 juni en 29 september 2023**
* **Tijd:** 10.00 –14.30/ 15.00 uur

(10.00-10.30 uur koffie/ thee met iets lekkers, 10.30-11.00 uur introductie/ korte bespreking van het seizoen op dat moment, 11.00-13.00 koken in groepjes, 13.00-14.00 genieten van de gemaakte lunch, 14.00-14.30/15.00 uur opruimen en nabespreken, bespreken huiswerkopdracht)

* **Duur:** 4 lessen van 4,5/ 5 uur
* **Kosten:** € 70,00 per les (inclusief koffie/thee/ smaakwater met lekkers, lunch en recepten/ informatie ter inspiratie).
* **Locatie:** Kookschool Vriendenhof (Wollinghuizerweg 31, Jipsinghuizen) of Heerlijk Westerwolds Land, afhankelijk van het seizoen
* **Aantal deelnemers:** 8-10 personen
* **Opgave en meer informatie:** info@kookschoolvriendenhof.nl

**Annulering**

Minimaal 10 dagen voor aanvang van de training. Bij latere annulering kunnen we u helaas niet meer schadeloosstellen. Mochten er van overheidswege beperkingen zijn wat betreft groepen dan krijgt u uiteraard het volledige bedrag teruggestort.