

Yoga en Voeding

Workshop eetbare wilde kruiden en planten uit de eigen omgeving.



Waarom is het zo belangrijk om wilde kruiden en planten toe te voegen aan je menu?

In een korte presentatie wordt uitgelegd hoe we geëvolueerd zijn van oermens naar de moderne mens en welke gevolgen dat heeft voor onze voeding en hoe we deze kunnen verbeteren. Daarna gaan we zelf op pad om wilde kruiden en planten te plukken.

We kiezen voor planten die niet moeilijk te vinden zijn en tijdens de wandeling krijg je uitleg over de planten.

Lunch

Deze planten gaan we direct bij de lunch gebruiken en toevoegen aan een soep en een salade. Dus de lunch wordt verzorgd.

Zelf aan de slag

Na de lunch gaan we aan de slag om een aantal gemakkelijke bereidingen te leren, zodat je deze simpel in je menu op kunt nemen.

Zo maken we bijvoorbeeld kruidenpastilles, een pesto en een salademengsel die je kunt proeven en mee naar huis kunt nemen.

Na afloop krijg je ook de informatie mee over de wilde planten. Hoe zien ze eruit, hoe herken je ze en per plant ook een receptje.

Resultaat:

Na afloop heb je voldoende kennis om zelf wilde planten te plukken en ze op een simpele manier aan je menu toe te voegen.

En je gaat anders naar de natuur kijken.

Wil je meedoen?

Meld je dan aan via het inschrijfformulier.

www.yogacentrum.org E:

yogacentrum@zeelandnet.nl

Bijdrage: € 30, - incl. lunch en informatie boekje.

Datum: 24 juni 2017 **Docente:** Bea Logtenberg

Tijdstip: 09:30 uur tot 15.00 uur.

Locatie: Minnepoortstraat 6, IJzendijke en buitengebied