



kookworkshops waar gezond én lekker hand in hand gaan

Hoe verloopt zo'n kookworkshop?

Bij de kookworkshops van Culiza gaan jullie zelf aan de slag. Dat is immers toch het leukst en het meest leerrijk, niet?

Afhankelijk van het thema worden er een aantal gerechten bereid.

In groepjes van 3 à 4 gaan jullie aan de slag met het bereiden van een gerecht.

- We starten met het bespreken van de recepten zoals ze zullen klaargemaakt worden.

Daarnaast krijgen jullie allerlei tips om de recepten wat aan te passen:

- Hoe maak je het feestelijker of net eenvoudiger?
- Hoe kan ik variëren met andere ingrediënten zodat het gerecht net weer iets anders wordt?
- Hoe kan ik het "kidsproof" maken?
- Is er een vegetarische variant mogelijk voor zij die dit wensen?
- Kan ik vooraf zaken bereiden?

Afhankelijk van de gerechten wordt er ook info gegeven over de groenten, de kruiden en andere ingrediënten.

- Vervolgens gaan jullie zelf aan de slag in de professionele keuken van De Mauritshof.
- Daarna wordt het smullen en proeven en is er uiteraard tijd om feedback te geven en vragen te stellen.

Bij Culiza zullen seizoengroenten altijd een belangrijke plaats innemen en we besteden ruim aandacht aan gezonde ingrediënten.

Wat krijg je van Culiza?

- De gedetailleerde **recepten** van alle gerechten.
- Heel veel tips en inspiratie om **variaties** te maken op deze recepten.
- Alles wat klaargemaakt is tijdens de workshop en niet verorberd werd mag meegenomen worden naar huis; zorg dus dat jullie een aantal afsluitbare bakjes of potjes meebrengen.

Wat breng je mee?

- Schort, aardappelmesje, snijplankje.
- Schrijft of notablock om eventueel iets extra te noteren.
- Een paar afsluitbare bakjes.

Datum: wordt bepaald zodra de Mauritshof terug open gaat en we meer info hebben van de overheid aangaande de Covid-19 maatregelen.

Waar: Mauritshof, Mauritsweg 5 – 4515 LA IJzendijke

Tijd: Ontvangst vanaf 18.15h – Aanvang stipt om 18.30h – Einde voorzien rond 21.30h.

Prijs: prijzen liggen rond de 50€ per kookworkshop inclusief proeven, recepten en tips + 1 glas wijn/bier/fris en 1 kop koffie/thee als afsluiter. Gedurende de workshop is er water voorzien. De prijzen kunnen variëren afhankelijk van het thema en de ingrediënten.

Extra voordeel: vaak zijn er acties bij bv inschrijving voor 2 kookworkshops.

Heeft u nog vragen of wenst u een workshop op maat met je team of eigen vriendenclubje? Bel gerust Isabel – 06/833 44 692

