



## **kookworkshops waar gezond én lekker hand in hand gaan**

### **“We maken er een soepje van”**

Maandag 15 november van 18.30h – 21.30h

Maandag 29 november van 11.00h – 14.00h

In deze workshop laten we het uiteraard niet in de soep lopen en gaan we er effectief een lekkere en vooral gezonde soep van maken.

Groenten, peulvruchten en kruiden...we laten ze volop met elkaar flirten... tot volwaardige maaltijdsoepen. Soep wordt in onze cultuur vaak gegeten als een voorafje maar kan zeker ook als een volwaardige maaltijd gegeten worden. Maak je ze stevig genoeg dan heeft deze zeker ook een lang verzadigd gevoel met een grote voedingswaarde en heb je even minder tijd om te koken dan is een rijk gevulde soep een ideaal gerecht om snel of zelfs vooraf klaar te maken. Tevens is het dé manier om ruim aan je dagelijkse portie groenten te komen.

Redenen genoeg om aan de slag te gaan met SOEP in al zijn facetten.

#### **Wat maken jullie klaar?**

Jullie duiken de herfst in met pompoenen, pastinaken, venkel, witloof, wortelen.... een kleurenpalet van groenten die we opvrolijken met kokos, curcuma, chili, steranijs etc.

Linzen en kikkererwten....Hmmm? Misschien niet direct de meest sexy ingrediënten maar we integreren deze in een aantal gerechten en je zal zien dat je heerlijke maaltijdsoepen krijgt die een lang verzadigd gevoel geven, verwarmend zijn voor de koude winterdagen die eraan komen en bovendien barsten van gezondheid.

Afhankelijk van de grootte van de groep worden er 3 tot 4 verschillende soepen bereid.

Na het bereiden wordt er geproefd en gesmuld!

## Wat krijg je van Culiza?

- De gedetailleerde **recepten** van alle soepen.
- Heel veel tips en inspiratie om **variaties** te maken op deze recepten zodat je de soep net iets feestelijker maakt of juist iets eenvoudiger, sneller klaar of kidsproof.
- Tips aangaande voorbereiding, invriesmogelijkheden en "eerste hulp" diepvriesgroenten.
- Alles wat klaargemaakt wordt 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.
- Schrift of notablok om eventueel iets extra te noteren.
- Een paar afsluitbare bakjes.

## Data:

- Maandag 15 november van 18.30h – 21.30h
- Maandag 29 november van 11.00h – 14.00h

**Locatie:** Groenten & Fruit Bij Andries – Kiezelstraat 1 – 9968 Bassevelde

## Tijd:

- Ontvangst vanaf 18.15h – aanvang: 18.30h – einde voorzien rond 21.30h
- Ontvangst vanaf 10.45h – aanvang: 11.00h – einde voorzien rond 14.00h

**Prijs:** 35€ per kookworkshop inclusief proeven, recepten en tips.

**Inschrijven:** via het contactformulier op de site [www.culiza.nl](http://www.culiza.nl) of via [isabel@culiza.nl](mailto:isabel@culiza.nl). Vermeld duidelijk uw naam, adres, telefoonnummer en de datum van de kookworkshop die u wenst te volgen.

Na inschrijving ontvangt u een factuur. Uw betaling geldt als definitieve bevestiging van inschrijving. Annuleringen komen niet in aanmerking voor terugbetaling.

**Heeft u nog vragen?** Bel gerust Isabel: +31 6 833 44 692 of [isabel@culiza.nl](mailto:isabel@culiza.nl)

