



Koken met Bewustzijn, Genieten met Goesting

Domein	Voeding en wonen
Omschrijving	Tijdens deze 6-weekse reeks verkennen we onderwerpen zoals gezonde en snelle maaltijden, het verschil tussen A-merken en huismerken, het gebruik van seizoensgebonden producten, en de voordelen van “Too Good To Go” en maaltijdboxen. Samen gaan we niet alleen recepten koken, maar leren we slimme budgettips en handige kooktrucs die je meteen in de praktijk kunt brengen. Deze kookmomenten zijn toegankelijk voor iedereen, zonder ervaring, maar met veel goesting om nieuwe dingen te leren!
Doelstelling	Koken is vooral samen genieten van zelfgemaakte gerechten, maar ook een boeiende ontdekkingstocht naar alles wat er op ons bord belandt. Tijdens deze kookmomenten gaan we samen aan de slag met vragen als: • Hoe tover je in korte tijd een gezonde maaltijd op tafel? • Wat kun je doen met seizoen producten? • Wat is nu eigenlijk het verschil tussen A-merken en huismerken? • Wat betekent “Too Good To Go” in de praktijk? • En zijn maaltijdboxen eigenlijk wel handig, lekker én budgetvriendelijk? We zoeken het samen uit én testen het in de praktijk.
Methodiek	Gedurende 6 weken gaan we samen op actieve proeftocht met schort en pollepel in de hand. Niet enkel bereiden we een recept, maar op ons bord komen ook heel wat budgettips & kooktricks aan bod.
Doelgroep	Toegankelijk voor iedereen met een gezonde goesting naar een portie kennis over wat er op je bord komt , van waar het komt en hoe we er een lekker gerecht mee kunnen maken. Je hebt geen specifieke kookvaardigheden nodig.
Aantal deelnemers	Max. 4 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u30 tot 15u30
Locatie	Tracé 7 (verzamelen in de koffieplaats)
Praktisch	
Therapeut	