

KRUIDWIS KRUIDEN- EN KOOKWORKSHOPS

NIEUWS – NIEUWS – NIEUWS

Hoe vaak hebben we het bij De Kruidwis al niet gehoord? Ach, wat jammer, ik wilde zo graag mee doen, maar ik moet werken, oppassen, boodschappen doen met moeder, heb een feestje, afspraak bij de huisarts, ben overblijfmoeder.....enzovoorts

*Vaak moeten we veel mensen teleurstellen omdat er net een verkeerde datum, dag van de week, of een verkeerde middag of ochtend gekozen is voor een workshop.
Daarom verandert er vanaf dit jaar het een en ander.*

Het vertrouwde concept van de workshops blijft bestaan. De Kruidwis blijft voor kwaliteit gaan, leerzame theorie, aangevuld met praktisch werk binnen een ontspannen sfeer, met volop ruimte voor uw vragen. Vanaf nu kunt u aangeven welke workshops u graag wilt volgen en wat voor u de geschikste dagen zijn. Bij (minimaal) 4 inschrijvingen voor een bepaald thema, wordt in overleg een datum vastgesteld. (vanaf jan.2008)

*U kunt vrijblijvend uw voorkeur doorgeven met bijgevoegd inschrijfformulier.
Dit kan schriftelijk of via de website.*

*De geplande workshops worden via de mailinglist van de Kruidwis kenbaar gemaakt.
Zorg dus dat uw juiste e-mailadres bij ons bekend is!
Heeft u wel interesse, maar geen e-mail, geef dan uw adres en telefoonnummer door,
dan houden wij u op andere wijze op de hoogte.*

Dus voortaan kunt u er ook bij zijn!



KRUIDWIS – KRUIDENWORKSHOPS – VOOR ELK WAT WILS

PRAKTISCH KRUIDENDAGJE

Altijd al willen weten hoe je zelf hoestsiroop kunt maken? Medicinale wijn? Een gorgelmiddel bij keelpijn? Een stoomkruidenmengsel? Een scrubmengsel voor de huid? Een koolomslag? Een rustgevende mix? In de Hollandse wintermaanden zit jij voortaan goed! Alles wordt onder deskundige begeleiding gemaakt en vervolgens mee naar huis genomen.

Duur: Ongeveer 3 uur.

OVER LOOK EN KOOL

Sinds mensenheugenis zijn de Lookgewassen in hoge mate gewaardeerd om hun geneeskrachtige werking. Deze Alliumsoorten hebben vele verwanten; Ui, Knoflook, Bieslook, Lentui maar ook Prei behoren er toe. Een andere groente die voor veel verwondering zorgt door haar vele gebruiksmogelijkheden is de Kool. Vandaag gaan de Allium- en Brassica-families hand in hand.

Dit is een heel bijzondere workshop over de rijke nalatenschap van onze voorouders; het gebruik van voedingsmiddelen als geneesmiddel.

Zelf bereid je een verzachtende Uienzalf met bijenwas (voor winterhanden en tenen), een Prei-hoestsiroop en Knoflookhoning tegen keelpijn.

Ook wordt er uitgebreid in gegaan op de werking van het koolkompres.

Duur: 2,5 uur.

WEG MET HOEST EN VERKOUDHEID

Een veelal praktische workshop.

De nadruk ligt op het zelf maken van natuurmiddelen bij hoest en verkoudheid.

Diverse soorten hoestsiroop, van Rammenas, Ui, Koolraap en Hyssop en Tijm passeren de revue. Er wordt een stoommengsel bereid, een inhalatiezalf gemaakt om de borst in te smeren, een slijmoplossende thee samengesteld en een lucht zuiverend mengsel gemaakt. Alle producten die door de deelnemers gemaakt worden, mogen mee naar huis worden genomen. Vanzelfsprekend ontvang je een mooie syllabus met alle recepten en tips voor thuis.

Duur: 2,5 tot 3 uur.

PROEF DE LENTE, KOKEN MET VOORJAARSKRUIDEN (voorjaarsworkshop)

Bij deze workshop wordt er met onkruid gekookt en hierna zul je nooit meer zo noemen! We maken gebruik van de voorjaarskruiden. Gezamenlijk worden de heerlijkste kruidencreaties op tafel getoverd. Wat te denken van Paardebloemkwark, Brandnetelomeletjes, Kruidenscones, Voorjaarssoep met wilde kruiden, Kruidige gehaktballetjes en Kruidenpesto?

Na het kokkerellen wordt er gezamenlijk geluncht.

De Kruidwis zorgt nog voor een heerlijk kruidenbrood met Bruschetta en een kruidenlikeurtje of sapje om de lunch helemaal af te maken. Iedere deelnemer heeft de beschikking over een eigen gasfornuisje met toebehoren.

Een heel smakelijke workshop waar bij je de vitaminerijke kruidjes vast gaat waarderen! Ook leuk als vriendinnenuitje, voor een zussendag of om zomaar iemand mee te verrassen.

Duur: Ongeveer 4 uur.

NATUURLIJK ONTSLAKKEN

Veel stress, roken, alcohol, luchtvervuiling, geraffineerd voedsel, zijn er de oorzaak van dat ons lichaam vervuild. Met als gevolg vermoeidheid en lusteloosheid. Bij deze workshop worden vele manieren aangereikt om het lichaam te helpen ontslakken. Stimulerende specerijen, kiemen, vitaminerijke groente en verkwikkende fruitsappen. Ook komen enkele massagetechnieken, de ademhaling, meditatie en lichaamsverwennerij aan bod. Een heerlijke workshop voor als je lijf je lief is.....

Duur: Ongeveer 2 tot 2,5 uur.

BRANDNETELDAGJE (voorjaarsworkshop)

Tijdens deze workshop gaat alle aandacht uit naar de Brandnetel, één van de meest voorkomende (on)kruiden in ons land, maar zeer zeker ook een van de waardevolste! De plant in de mythologie en symboliek, haar geneeskrachtige eigenschappen en het cosmetisch en culinair gebruik, het komt allemaal aan bod. Aan het einde van deze workshop heeft deze vurige dame geen geheimen meer prijs te geven. Met zelf geplukte netels wordt thee, zalf en een tonicum met rode

wijn gemaakt. En De Kruidwis zou De Kruidwis niet zijn als er zonder heerlijke recepten huiswaarts wordt gekeerd.

Vanaf vandaag staat er Brandnetel op het menu!

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

ALLES OVER KRUIDENTHEE

Tijdens deze workshop proef je allerhande kruidentheemixen en leer je hoe je het beste een kruidenthee kunt samenstellen bij allerhande klachten. Aan het eind maak je een kruidenmix naar keuze. Een zeer informatieve en vooral ook smakelijke middag!

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

DE KRACHT VAN KLEI EN AARDE

Maak kennis met de grandioze mogelijkheden van het werken met klei en LUVOS heilaarde. O.a. te gebruiken als reinigingskuur, kompres, bij bloedarmoede en maag- en darmklachten, voor een goede stoelgang en als schoonheidsmiddel.

We drinken kleiwater en gebruiken een gezichtsmasker met LUVOS, waarna je huid zich herboren voelt. Een wonderbaarlijke workshop die je niet mag missen!!!

Duur: Ongeveer: 2,5 uur.

KINDERKRUIDJES

Welke kruiden kunnen we gebruiken voor kinderen? Hoe kunnen we kruiden inzetten bij kinderziekten? Bij "kinderkruidjes" hoor je het allemaal. Je ontvangt heel veel tips voor de lastige kwaaltjes van schrale billetjes tot kapotte knieën of hoofdluis, alles komt aan bod. Tot slot maak je een heerlijk kindertheetje. Een interessante workshop voor elke bewuste ouder en grootouder.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

GEZONDER MET SAP

Het veelvuldig gebruik van vers sap van groente en fruit levert een bron van mineralen, vitaminen en enzymen voor het lichaam. Hierdoor wordt het immuunsysteem versterkt en de helende kracht van het lichaam aangesproken. Wenst u meer energie? Doe mee aan deze workshop en leer hoe op eenvoudige wijze klachten kunnen verminderen en verdwijnen. Er worden volop sapsoorten gemaakt en geproefd. Met een mooie syllabus vol recepten en wetenswaardigheden over de voedingsstoffen kan thuis volop aan de slag worden gegaan.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

NATUURLIJKE COSMETICA

Tomatensap als kalmerende lotion voor een vette huid.....Vlierbloesemwater geeft de ogen glans..... Wilde peen als huidzuiverend masker.....

Aardappelschijfjes om de huid zacht te maken.....

De natuur als cosmetische raadgever. Tijdens deze workshop val je van de ene verbazing in de andere. We maken een balsem voor ruwe handen, een badazijn met kruiden, een hydraterende oogcreme en zelfs zeepbolletjes met etherische olie!!!!

Duur: 3,5 uur.

KRUIDEN WINNEN MET EEN DICHTER KNIP

Na het volgen van deze workshop heb je geen groene vingers of dikke portemonnee meer nodig om zelf planten te kunnen vermeerderen. Tijdens een beeldpresentatie en met behulp van overduidelijk cursusmateriaal leer je in een middag het verzamelen van zaden, het nemen van wortelstekken, het delen van wortelstukken en -knollen, vermeerdering door broedbolletjes, planten afleggen en kopstekken nemen. Als extraatje ontvangt iedere deelnemer zaden van Papaver en Vingerhoedskruid.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

OLIJFOLIE, DE WEG NAAR EEN LANG LEVEN

Een hele workshop gewijd aan olijfolie. Dit keer niet alleen voor gebruik in de keuken. Dit heilzame geschenk van de goden heeft namelijk een verbazingwekkende geneeskracht. Zo kan de olie aangewend worden bij maagzuurklachten, mond- en tandvleesontstekingen, diarree en verstopping, om het cholesterolgehalte te verlagen en nog bij vele andere klachten. Tijdens deze workshop wordt duidelijk waarom de olijfolie zo waardevol is en waaraan een goede olie te herkennen is. Ook het gebruik als schoonheidsmiddel komt ruim aan bod. Een kleurrijke beeldpresentatie toont het verkrijgen van de olijfolie. Het

spreekt bijna voor zichzelf dat er ook de nodige hapjes worden geproefd en recepten uitgewisseld.

Deze workshop mag je niet overslaan als je gezondheid je lief is.....

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

GROENTE, FRUIT EN KRUID ALS AFRODISIACUM

Een workshop over het zinnenprikkelend gebruik van groente, fruit en kruiden.

Over vorm, geur, smaak en werkzame stoffen. Met receptjes, oude minnedranken, verhalen en tips van over de gehele wereld om uw liefdesleven een oppepper te geven.

En vooral een workshop met een grote kwinkslag!

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

VOGELS EN INSEKTEN IN DE KRUIDENTUIN

Een tuin waar veel insecten en vlinders hun toevlucht zoeken, is voor ons een boeiend schouwspel. Ook vogels zijn graag geziene gasten. Door bepaalde planten in de tuin te zetten wordt hen een gastvrij onthaal geboden. In deze workshop leer je deze planten kennen.

Verder veel tips om de vogels in de tuin te verzorgen, maar ook informatie om op vriendelijke wijze lastposten zoals slakken en oorwormen te weren.

Om de insecten in de tuin een schuilplaats te bieden wordt een zogenaamd insectenhotel gemaakt en voor onze gevleugelde vrienden een vogeltaart om de tuintafel te sieren.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

KOMBOUCHA EN KEFIR, EEUWENOUDE LEVENSELIXERS.

Over de heilzame ontgiftende werking van komboucha en kefir bestaat nauwelijks nog twijfel. Tijdens deze workshop wordt deze werking en de waarde van de zwam en de kefir uitgebreid besproken.

De Kombouchadrink is een sterk bloedzuiverend middel, dat op allerlei lichaamsfuncties inwerkt. Over het algemeen gaat men zich veel vitaler voelen bij gebruik. Veel onbekender is het gebruik van Komboucha in de keuken b.v. om ijslolly's, glühwein of saus te maken, of om er brood mee te bakken. Ook voor cosmetisch gebruik is de Komboucha geschikt. Zo kan de zwam als kompres worden aangewend.

Kefir kennen we in twee soorten; de water- en de melkkefir. Ook deze hebben een zeer geneeskrachtige werking. Tijdens deze waardevolle ochtend worden alle drie de culturen geproefd en de bereiding ervan uit de doeken gedaan. Iedere deelnemer maakt van elke soort een starter, die na afloop van de workshop mee naar huis wordt genomen.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

HONING, (H)EERLIJK GOUD

Reeds in de oudheid werd de honingbij geroemd om haar producten. Enerzijds door het gebruik van producten voor de consumptie, zoals honing en mede.

Anderzijds door het gebruik van de honing als geneesmiddel. De volgende spreekwoorden zeggen eigenlijk al genoeg: "Een bijenkorf verjaagt 10 artsen" en "Een bijennederzetting maakt 2000 artsen brodeloos".

Deze workshop gaat over de vele toepassingsmogelijkheden van dit waardevolle natuurgeneesmiddel.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

ROOIBOS IN DE HOOFDROL

In Zuid-Afrika noemen ze Rooibos "die nectar van die natuur". Deze gezonde dorstlesser is op verschillende manieren te gebruiken bij tal van gezondheidsproblemen. In deze workshop wordt dat allemaal uit de doeken gedaan. Vanzelfsprekend wordt de thee gedronken en hierbij wordt Rooiboscake genuttigd. De deelnemers maken gezamenlijk Rooibos Ictea en koude TomatenRooibossoep. Voor thuis wordt een flesje Rooibos-Appel-Kaneelsiroop gemaakt.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

DE APPEL, EEN BRON VAN GEZONDHEID

Appel raspen, bruin laten worden, met een beetje kaneel eten tegen diarree. Het is een oud middelje dat al door oma werd gebruikt. Maar wist u dat appels ook ingezet kunnen worden om de cholesterolspiegel te verlagen en de darm te reinigen? En dat een appelkuur een afkeer tegen roken teweeg kan brengen? De appel is een leverancier van vele vitale stoffen voor ons lichaam. Haar pectine

helpt schadelijke stoffen te binden en af te voeren. Uitwendig gebruikt komt het onze huid ten goed. Appel-azijn zou in ieders keukenkastje een plaatsje moeten hebben, evenals de appelthee. Appels, na deze workshop bekijk je ze met andere ogen... Met volop recepten.
Duur: Ongeveer 2,5 uur.

OUDER WORDEN MET KRUIDEN

Tijdens deze workshop worden de meest voorkomende klachten bij het ouder worden besproken en op welke wijze deze met kruiden kunnen worden ondersteund. Het verbeteren van de weerstand, uitdroging door vochttekort, hoge en lage bloeddruk, slaapproblemen, ouderdomssuiker, blaas- of prostaatklachten, het zijn maar enkele voorbeelden. Belangrijk is om de symptomen te herkennen. Vaak zijn klachten met natuurlijke middelen te verlichten. Zo kan een Budwig-papje het immuunsysteem verbeteren, helpen druiven en abrikozen hoge bloeddruk te verlagen en werkt een glaasje witte wijn waarin een takje Rozemarijn getrokken is versterkend bij lage bloeddruk. Elke deelnemer maakt met verse kruiden een flesje medicinale wijn om mee naar huis te nemen. Deze workshop zit boordevol tips en wetenswaardigheden om het leven zo prettig mogelijk te laten verlopen. Een workshop voor jong en oud, want ouder worden we tenslotte allemaal.....
Duur: Ongeveer 2,5 uur.

SIGNATUURLEER MET KRUIDENWANDELING TE GAMEREN

Locatie: De Kruidwis en terrein van de Oude Steenfabriek te Gameren. Het uiterlijk zegt veel over de plant. Vandaag gaan we hiermee aan de slag. De signatuurleer wordt uitgebreid uit de doeken gedaan. Deze signatuurleer stamt uit de geneeskunst in de oudheid en werd waarschijnlijk voor het eerst toegepast in China. Ze gaat ervan uit dat de natuur door God is geschapen en daardoor een logisch geheel is. De natuur geeft zelf aanwijzingen hoe planten en dergelijke gebruikt kunnen worden. Bij de signatuurleer worden er overeenkomsten gezien tussen de vormen van de delen van een plant met delen van het menselijk lichaam. Alle informatie ontvang je in een duidelijke syllabus. Hierna vertrekken we naar een mooi terrein gelegen bij Gameren. Hier zijn kilometers wilde planten te bewonderen in het gebied dat grenst aan de Waal. We wandelen naar hartenlust, een windje door de haren langs de immer prachtige Waal. Na een heerlijke wandeling zal ieder wel trek hebben gekregen, daarom sluiten we deze heerlijke workshop af met een lekkere kop kruidensoep met kruidenbrood.
Duur: Ongeveer 3 uur.

KRUIDWIS – SPECERIJEN EN KOOKWORKSHOPS

KENNISMAKING MET DE INDONESISCHE KEUKEN

De Indonesische keuken stamt uit een eeuwenoude traditie. Zij ontstond en bereikte haar hoogtepunt aan de vorstenhoven. Het was vooral in Midden-Java waar de kookkunst een verfijning en raffinement bereikte die tot op de dag van vandaag behouden bleef. Vandaag bestaat de mogelijkheid kennis te maken met de kruiden die deze keuken zo bijzonder maken: Laos, Sereh, Ketoembar, Djinten, Djahe, Koenjit, Rawit.....Geniet van de exotische geuren en smaken van het gedroogde of verse kruid en bak zelf Pisang Goreng en Emping.

Deze workshop is een fantastische opstap voor ieder die graag met deze heerlijke keuken aan de slag wil, maar niet goed weet waar te beginnen.

Met volop recepten!!

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

DE ITALIAANSE KEUKEN.

Leer de kruiden en specerijen van de Italiaanse keuken kennen. Proef de overheerlijke Minestra (Italiaanse groentesoep). Marineer zelf olijven en champignons. Van zongedroogde tomaatjes wordt Pesto Rosso en een Italiaanse dipolie gemaakt. Geniet van de heerlijke geuren en smaken van de Spaghetti al pomodoro (spaghetti met tomatensaus) en Fritto Misto (gefrituurde groente in een jasje). En wat zou de Italiaanse keuken zijn zonder het overheerlijke dessert Tiramisu? Tijdens deze workshop leer je het allemaal maken. Elke deelnemer heeft de beschikking over een gasfornuisje met toebehoren.

De Tiramisu wordt mee naar huis genomen.

Duur: 3 tot 3,5 uur.

GROOTMOEDERS KEUKEN

Een heerlijke ouderwetse workshop over de Hollandse keuken en haar geschiedenis. Iedere deelnemer ontvangt een syllabus met typisch Hollandse recepten waarin de specerijen uit grootmoeders tijd verwerkt zijn. Heel speciaal zijn de traditionele gerechten zoals Staphorster Fleeren met Nieuwjaar en Driekoningen, Vastenavondkoeken en Balkenbrij met Carnaval, Luilakbollen, Boerenjongens, Wentelteefjes, Vijfschaft en Kraamschudderswegge. Natuurlijk verklappen we niet alles. Vanzelfsprekend worden er verschillende gerechten geproefd.

Tot slot leer je Marsepein maken en verwerken.

Deze ochtend is een aanrader voor iedereen die van gezelligheid en een eerlijke pot houdt.

Duur: Ongeveer 2,5 uur.

MARINADES, DRESSINGS EN VINAIGRETTES

Een spannende, smaakvolle dressing maakt van een eenvoudige salade een culinair hoogstandje. Een marinade maakt het vlees nog malser en smakelijker. Op hoogtijdagen wordt er vaak veel van uw creativiteit op het gebied van koken verwacht. Tijdens deze workshop leer je tientallen verschillende dressings, vinaigrettes en marinades te maken, welke de feestvreugde zeker zullen verhogen. Uiteraard wordt alles voorgeproefd, houdt dus een beetje ruimte over!! Er worden ondermeer gemaakt; een Caesar salad dressing, Thousand Island dressing, Koolsla dressing, Maanzaadvinaigrette, Yoghurt-sinaasappeldressing, Yoghurt-chilimarinade, Sinaasappel-kruidenmarinade. Verder komt het roosteren van zaden aan bod en leer je ook kruidencroutons maken.

Duur: Ongeveer 3,5 uur.

KOKEN MET ZUIVEL

Met Kwark en Yoghurt worden de heerlijkste gerechten op tafel getoverd, zoals kwarkomeletjes en vleeskoekjes.

Bulgaarse yoghurt en kaas vinden we in de Spika-salade, Salade Tropical en Witte Bonensalade.

Natuurlijk mag slagroom ook niet ontbreken. Hiermee wordt een zalige koffiemousse gemaakt. Om het overheerlijke zuiveldiner te completeren, wordt een koude cognactaart gemaakt.

Elke deelnemer heeft de beschikking over een gasfornuisje met toebehoren.

Een romige workshop om de vingers bij af te likken.

Duur: Ongeveer 3,5 uur.

HEERLIJKHEDEN VAN DE BARBECUE

Komt u bij het barbecuen ook niet verder dan een satéstokje en gemarineerde speklap uit de supermarkt? Dan is deze workshop een uitgelezen kans om uw culinaire vaardigheden te vergroten.

Zorg er wel voor dat je stevig in de schoenen staat om alle complimenten van uw gezinsleden in ontvangst te kunnen nemen!!

Iedere deelnemer ontvangt een map met heerlijke recepten waarvan er verschillende tijdens deze workshop vervaardigd en geproefd worden.

Wat te denken van: Kleurige groentespiesjes, Sis kofte met yoghurtsaus, geglaceerd varkensvlees op spies, Slavische balletjes, Suvlaki en kokos-gehaktballetjes? Verder heerlijke receptuur voor marinades en sauzen. Uw zomer kan niet meer kapot.....

Duur: Ongeveer 3,5 uur.

DE RUSSISCHE KEUKEN

Locatie: De Kruidwis

Prijatnogo appetita of tewel smakelijk eten!

Voor de keukenprinsen en prinsessen onder ons is dit een uitdaging. Geen Russische eieren of Biefstuk Stroganoff.....

Vandaag gaan we aan het werk met authentieke gerechten uit de Russische keuken, met dank aan Maria Horvath.

Soep speelt een belangrijke rol in deze keuken wat blijkt uit een Kaukasisch spreekwoord dat zegt: "Als je in het bezit bent van een goede vrouw en een goede borsjtsj dan kun je tevreden zijn met je leven." Gezamenlijk wordt een vegetarische Borsjtsj-soep gemaakt en een Zuurkoolsoep van het platteland. Natuurlijk mogen de Pirojski (gevulde deegflapjes) niet ontbreken als voorgerecht. Hier bestaat de vulling uit gehakt of paddestoelen met room. Het hoofdgerecht bestaande uit een schotel van vleesresten zal nog lang heugen. Zeker als dit samen met een dampende schaal Russische aardappels wordt opgediend. Als toetje wordt een Pirko- taart gebakken. Deze maaltijd wordt gezamenlijk genuttigd.

Een reader met (nog meer) recepten is bij de prijs inbegrepen.

Duur: Ongeveer 3,5 tot 4 uur.

SMULLEN VAN OUD BROOD

Vaak blijven in de broodtrommel de laatste sneetjes brood liggen, pas maar op na deze workshop komt het vast vaker voor!

We maken: Kruidencroutons, Soldaatjes voor bij de wintersoepen, Wentelteefjes, Ouderwetse broodpudding en Schoenlapperstaart.

Duur: 3 uur.

TAPAS!

Het uitgangspunt achter de Tapa is erg simpel. In Spanje was het vroeger gebruikelijk dat een tapa inbegrepen was bij de prijs van een drankje, de klant kreeg dan een drankje – een hapje en een onderhoudend gesprek. Het hapje moest gemakkelijk te eten zijn want anders zou het gesprek stokken, wat zeker niet de bedoeling was. Volgens een andere bron betekent het woord Tapa letterlijk dekseltje. Met dit dekseltje, bestaande uit een plakje gerookte ham werd het glaasje sherry afgesloten tegen vliegen en andere insecten. Uit deze gewoonte is een hele eetcultuur ontstaan.

In deze drie en half uur durende workshop worden gezamenlijk allerlei verschillende tapas gemaakt en natuurlijk geproefd! Inclusief in de cursusprijs zijn 4 authentieke Spaanse Tapas schaaltes om thuis dit lekkers in te serveren en natuurlijk een mooie begeleidende receptenmap om alles thuis nog eens na te maken.

De volgende Tapas worden gemaakt: Mosselen met pesto, Mosselen met kruidenboter, Gevulde pruimen met bacon, Tortilla, Maiskoekjes, Aardappeltjes met olijven en citroen, Pan Tostado, Carpaccio van gerookte zalm, Gekruide olijven, Gemarineerde sardines, Albondigas, Chorizo al vino tinto en Gambas con Ajo.

Duur: Ongeveer 4 uur.

EN DAN IS ER KOFFIE.....

Ontvangst met een heerlijke kop Catalaanse koffie. Het recept houden we nog even geheim, maar ga er maar van uit dat er procentjes in zitten.

Vervolgens wordt met een mooie beamer-presentatie een stukje van de geschiedenis van het koffie gebruik uit de doeken gedaan.

En dan wordt aan de slag gegaan. Koken met koffie!

Gegrilde beenham met koffieglazuur, Stoofpeertjes in koffiesaus, kip met koffiesaus, Indische koffierijst en Koffie pannekoekjes met room. Al deze recepten worden nog aangevuld met andere voor thuis (sommige bereidingen duren gewoon te lang) en verzameld in een map. De kooksessie wordt afgesloten met naar smaak een Irish coffee of een Schotse Coffee Kilt.
Duur: Ongeveer 4 uur.

VAN ALLE MARKTEN THUIS

Vlees is een luxe-artikel voor een groot deel van de wereldbevolking. Hier in Europa en in Amerika consumeren wij veel te veel dierlijke eiwitten. Door minder vlees te gebruiken ontstaat er meer ruimte voor landbouw, wat de gehele wereldbevolking ten goede komt. Daarom gaat tijdens deze kookworkshop de aandacht uit naar de vegetarische keuken. Met een keur van recepten uit alle continenten, maakt u vele heerlijk geurende plantaardige gerechten met volwaardige voedingsmiddelen. Bij deze workshop hoort een syllabus met een stukje geschiedenis, voedingstabellen en vele recepten voor thuis. Vanzelfsprekend wordt alles genuttigd.
Duur: 4 tot 4,5 uur.

KRUIDWIS – COMBI'S = GENIETEN VAN KENNIS EN CREATIVITEIT

COMBI- WORKSHOP:

KRUIDEN- HIGH- TEA + KRUIDENMANDALA MAKEN

Bij de combi- workshops wordt de kruidenkennis van Jolanda gecombineerd met een specialiteit van iemand anders.

Bij deze workshop is de ontvangst bij De Kruidwis met een heerlijke proeverij van diverse soorten kruidenthee. Hierbij worden allerhande kruidencakes, -hapjes en sandwiches geserveerd. Tussen het gezellige babbelen en peuzelen door wordt door Jolanda uitleg gegeven over de werking van de thee. Het heerlijke genieten wordt na zo'n 2 uurtjes afgesloten met een Paardebloemjeneverdje, Kruidenlikeurtje of sapje.

Na een korte pauze wordt de workshop verder door Hedwig Zegger begeleidt. Zij legt de grondbeginselen van de mandala uit en daarna tekent iedere deelnemer een eigen kruiden-mandala.

Deze heerlijke dag is uitermate geschikt om samen met een paar vriendinnen te doen of als jaarlijks uitje.

Duur: Ongeveer 4,5 uur.

COMBI- WORKSHOP

KRUIDEN HIGH- TEA + MONOTYPE MET KRUIDEN

Locatie: De Kruidwis en Atelier van Joop Reichenfeld in Den Bosch

Een workshop om niet snel te vergeten!!!!!!

Ontvangst bij De Kruidwis voor een Kruiden- High- Tea. Vele soorten kruidenthee gaan vergezeld met de lekkerste kruidencakes, sandwiches en hapjes die als een engeltje over de tong fietsen.

Tussen het heerlijke proeven door vertelt Jolanda van alles over de werking van de verschillende soorten kruidenthee. Na 2 uurtjes sluiten we af met een Kruidenlikeurtje, Paardebloemjeneverdje of sapje voor de Bob, waarna u vertrekt naar het atelier van beeldend kunstenaar Joop Reichenfeld.

Hier gaat u een workshop Monotype volgen, met natuurlijk Kruiden als thema. Een monotype of eenmalige afdruk is een eenvoudige, maar veelzijdige vlakdruktechniek. Door op een vlakke ondergrond (bijv. een glasplaat) te schilderen met kwast, roller of paletmes en hier papier op te leggen, ontstaat een unieke afdruk. Het resultaat is heel verschillend, het kan er uitzien als ets, of juist schilderachtig.

Joop vertelt er alles van tijdens deze 2,5 durende workshop.

Het resultaat is een uniek kunstwerk van uw eigen hand! En daarbij een unieke dag om niet snel te vergeten!

Heel geschikt als zussendag, jaarlijks uitje, maar ook gewoon om jezelf te verwennen!

Duur: Ongeveer: 5,5 uur.

COMBI-WORKSHOP

VLEESETENDE PLANTEN + BEZOEK KWEKERIJ HUNGRY PLANTS

Locatie: De Kruidwis en Hungry Plants in Rosmalen

Ontvangst bij De Kruidwis met koffie, thee en kruidkoek.

Een mooie beamer- presentatie laat je kennis maken met de diversiteit binnen de vleesetende planten. Vanzelfsprekend wordt ook de geneeskracht van de Drosera behandeld. Hierna vertrekken we naar Hungry Plants, waar we de planten in levende lijve kunnen bewonderen. Marian Smeulders zal daar ook het een en ander over hun passie vertellen. Belangstellenden kunnen hier plantjes kopen.

Duur: Ongeveer 3 uur.

KRUIDWIS – KRUIDENCURSUS – INZICHT

KRUIDEN IN 'N NOTENDOP - DEEL I – 5 x 2 uur

Tijdens 5 middagen word je rondgeleid in kruidenland.

In het eerste uur van iedere bijeenkomst krijg je informatie over de theorie achter de kruiden: een stukje geschiedenis, de werkzaamheid van de kruiden en planten om ons heen, grappige anekdotes, volkswijsheden en tips. Hierna volgt de praktijk; je maakt met behulp van (verse)kruiden bijvoorbeeld een gezichtsmasker, kruidenthee of kruidenhapjes. Verder proeven en bespreken we recepten met kruiden. Al je zintuigen komen aan bod.

Een heerlijke cursus voor een ieder die graag wat meer over kruiden wil weten maar niet direct een hele opleiding wil volgen. Bij de cursus ontvang je duidelijk naslagwerk.

Duur: 2 tot 2,5 uur per keer.

KRUIDEN IN 'N NOTENDOP – DEEL II – 5 x 2 uur

Het vervolg op kruiden in 'n notendop deel I.

Wederom 5 middagen.

In deze cursus wordt dieper ingegaan op de lesstof van deel I.

Zo komen de inhoudsstoffen van de planten ruim aan bod, worden alle orgaanstelsels besproken met hun geestelijke achtergronden en de bijbehorende kruiden en als praktisch werk worden zalf, tinctuur en olie gemaakt. Je ontvangt diverse casussen om de opgedane kennis te toetsen. Vanzelfsprekend ontvangt iedere deelnemer weer een duidelijke syllabus.

Duur: 2 tot 2,5 uur per keer.

KRUIDEN IN EEN NOTENDOP – DEEL III

Locatie: De Kruidwis

Vervolgcurcus op deel I en II.

4 middagen om "de puntjes op de i" te zetten.

Er worden weer 4 kruiden uitgebreid behandeld, namelijk de Vlier, het Duizendblad, de Tijm en de Engelwortel.

Verder komen tal van verschillende onderwerpen aan bod zoals de driegeleding, de Chinese lichaamsklok, de homotoxicoseleer (leer van de zelfvergiftiging) en het zuur-basen evenwicht van het lichaam. Ook werken we weer met casussen.

Duur: 2 tot 2,5 uur per keer.

Naam	:	
Adres	:	
Postcode en Woonplaats	:	
Telefoon	:	
E-mail	:	

KRUIDENWORKSHOPS	
Praktisch kruidendagje	
Over Look en Kool	
Weg met hoest en verkoudheid	
Proef de lente, koken met voorjaarskruiden (voorjaarsworkshop)	
Natuurlijk ontslakken	
Brandneteldagje (voorjaarsworkshop)	
Alles over kruidenthee	
De kracht van klei en aarde	
Kinderkruidjes	
Gezonder met sap	
Natuurlijke cosmetica	
Kruiden winnen met een dichte knip	
Olijfolie, de weg naar een lang leven	
Groente, fruit en kruid als afrodisiacum	
Vogels en insecten in de kruidentuin	
Komboucha en Kefir, eeuwenoude elixers	
Honing, (H)eerlijk goud	
Rooibos in de hoofdrol	
De appel, een bron van gezondheid	
Ouder worden met kruiden	
Signatuurleer met kruidenwandeling te Gameren	
SPECERIEN EN KOOKWORKSHOPS	
Kennismaking met de Indonesische keuken	
De Italiaanse keuken	
Grootmoeders keuken	
Marinades, dressinges en vinaigrettes	
Koken met zuivel	
Heerlijkheden van de barbecue	
De Russische keuken	
Smullen van oud brood	
TAPAS!	
En dan is er koffie...	
Van alle markten thuis	
COMBI'S	
Kruiden high-tea + kruiden Mandala maken	
Kruiden high-tea + Monotype met kruiden	
Vleesetende planten + bezoek kwekerij Hungry Plants	
KRUIDENCURSUS	
Kruiden in 'n notendop deel I	
Kruiden in 'n notendop deel II	
Kruiden in 'n notendop deel III	

Kruis de workshops van uw keuze aan en vul hieronder in op welke dagen u deel kunt nemen.