

KOOKATELIER



Gezond koken
hoeft niet duur
te zijn.

Samen
koken en eten is
een fantastische
combinatie.



www.opdekooktoe.nl
info@opdekooktoe.nl





Kom je er niet toe om wat uitgebreider en met aandacht te koken?

Heb je het gevoel dat het bereiden van een lekkere en gezonde maaltijd gewoon onbetaalbaar is?

Heb je problemen met je gezondheid en daarom een dieet?

En heb je er gewoon geen plezier meer in om iets lekkers en gezonds klaar te maken?

Meld je dan aan bij de kookateliers van het project *Op de Kook toe*.

Daar ontdek je samen met anderen mogelijkheden om weer met plezier gezond én goedkoop te koken!

Als deelnemer kom je drie keer naar een atelier van drie uur met 10 tot 12 andere cursisten. De kookateliers kunnen plaats vinden in de keuken van Diaconaal Centrum De Bakkerij of een kerk- of wijkgebouw bij jou in de buurt.

Elke bijeenkomst heeft een eigen hoofdthema dat aan de hand van de recepten wordt besproken:

1. Voeding en gezondheid:

Kan gezond en goedkoop eten ook lekker zijn?

2. Voeding en budget:

Moet je rijk zijn om gezond te kunnen koken?

3. Voeding en zingeving:

Kan een andere kijk op eten je leven verrijken?

Na de bespreking van het thema bereiden we met elkaar de maaltijd (een 3-gangen menu van minder dan € 2,50 p.p.) en eten we ook gezamenlijk. Tijdens de maaltijd kun je vragen stellen en ervaringen met elkaar delen.

Deelname aan de kookateliers is gratis!

Vragen of aanmelden:

Gerda Pieters
gpieters@debakkerijleiden.nl
06-20589063

Tamara Breton
tamarabreton@debakkerijleiden.nl
06-29571073

www.opdekooktoe.nl