



Foto S. De Wever

VITAAL MET SAP !

Wil jij ook jezelf, je gezin en je klanten een frisse start bieden ? Je immuniteit een boost geven ?
Wakker en alert, vol nieuwe gezonde en vooral superlekkere sappen ?

We gaan eerst mijn stadstuin in op zoek naar wilde kruiden. On-kruiden bezitten veel mineralen en vitamines die we in gekweekte groenten minder vinden. Dus, een zeer efficiënte en broodnodige aanvulling op onze gezonde voeding !

Daarna duiken we samen de keuken in en demonstreer ik eerst hoe we de sappen maken en filteren. Gefilterd sap is minimaal belastend voor onze spijsvertering en wordt dus sneller opgenomen. Minimaal energieverlies voor de vertering en dus energiewinst ! Een echte opkikker !

Het klaarmaken doen we samen en is echt eenvoudig. Kan je samen met je kinderen. En zo feestelijk met al die leuke kleurtjes op een rijtje ! Bijzonder decoratief en origineel bij je ontbijt, of als aperitiefje...

Diverse recepten worden samen ge(s)maakt en geproefd.

Daarna gaan we in op de gezonde kwaliteiten van groenten, kruiden en fruit en hoe ze inzetbaar zijn bij ziekte. Ik leg uit waarom ik voor **biologisch** kies. Je kan je vragen ook vooraf opsturen naar steel.carolina@telenet.be. Dan poog ik ze mee te nemen in de cursus.

Deze kennismaking is een eerste basis en is vooral praktisch gericht. Doe je mee ?

Lesgeefster: Carolina Steel, Coach, Hobbykok van diverse Kookateliers en Moestuiniërster

Doelgroep: Privé of professioneel, jong en oud, met zin in lekker en gezond. Mensen die zichzelf, hun dierbaren, collega's of klanten willen ondersteunen bij diverse kwalen. Je kan het ook louter preventief inzetten om je vitaliteit te versterken.

Locatie: Atelier, Tuin en Keuken van Carolina Steel, Grote Peperstraat 39 te 9100 Sint-Niklaas.

Gsm 0479 455 041 **Mail:** steel.carolina@telenet.be

Datum: 1 halve dag naar keuze: Zaterdag 27 november, Zondag 12 december, telkens van 10 tot 13 u. Of op aanvraag van je groep of team een datum naar keuze.

Prijs: 50 € te storten op mijn rekening BE74 3200 8079 4707

RES-leden en **LETS-leden** kunnen tijdelijk participeren aan 100 % in de eigen munt.

Vrij ter plekke aan te schaffen: boek over sappen maken + perszakken + verse kruiden in pot, e.a.

Meebrengen: keukenschort, scherp keukenmesje, handdoek, schrijfgerief. Een stralend humeur.

Parkeren: Op de Parklaan of onder de Grote Markt op 5'.

Trein en Bus: Via de Stationsstraat ben je op 15' bij mij.

Heb je er honger van gekregen ? Naar keuze kan je na de workshop mee aanzitten voor de lunch.

Bestel dan vooraf een maaltijdsoep met vis, vlees of veggie aan 17 €. Alles wordt geserveerd met de

specialiteit van het huis: Zelfgebakken Artisanaal Brood ! Drank kan je apart kiezen. Alles is hier van top kwaliteit. **Deze opbrengst gaat naar onze vzw Centrum Guardian Angel.** Je kan 17 € overschrijven + vis, veggie of vlees vermelden op BE05 0017 0013 6275.
VAN HARTE WELKOM !

Je kan je dag combineren met het bezoek aan mijn kunstatelier ter plekke of een sessie boeken zoals Soundhealing, Life Coaching, Koppeltherapie, Wandelcoaching of een Tarotlegging in mijn praktijk.