

16 september: Start opleiding Natuurlijke Voeding & Lifestyle aan de Gimsel Academy

Gimsel Academy biedt een bijzondere opleiding aan waarbij je niet alleen wordt opgeleid tot Coach Natuurlijke Voeding en Lifestyle, maar waardoor je ook je eigen leefstijl drastisch kunt verbeteren.



Duurzame selfcare

In deze unieke opleiding van Gimsel Academy leer je alles over hoe je energie in beweging brengt vanuit je voeding en creëer je vanuit de keuken een positieve impact op jezelf én je omgeving. Als je denkt dat natuurvoeding ook sexy, lekker en gezond kan zijn dan ben je bij Gimsel Academy aan het juiste adres!

Hier zie je dat gezond eten van alle tijden is en dat je met het bestuderen van de natuur tot inzichten komt die je in kan zetten voor jouw eigen gezondheid.

Word Natuurlijke Voeding & Lifestyle Coach!

Gimsel Academy leidt je met de opleiding Natuurlijke voeding & Lifestyle in 3 jaar op tot Natuurlijke voeding & Lifestyle Coach met de mogelijkheid om extra verdiepingmodules in onderwerpen als Nine Star Ki, Feng Shui en Beweging & de 5-transformaties te volgen.

Andere cursussen

Daarnaast biedt de Academy talloze inspirerende cursussen aan rondom de thema's voeding en beweging. Denk aan qigong, yoga, bosbaden, meditatie- en kookworkshops.

Deze, en nog veel meer leuke activiteiten, ontdek je op Odin.nl.



Bloemkoolsteaks met pesto

De zachte smaak van flowerpowers is heerlijk met een beetje pesto. En, het is zo gemaakt.



Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 teentje knoflook
- 1 el worcestersaus
- 1 el olijfolie
- klein potje pesto- klant en klaar of zelfgemaakt

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd het steeltje schoon.
3. Snijd de bloemkool doormidden en vervolgens snijd je van elke helft twee tot drie plakken (afhankelijk van de grootte van de bloemkool).
4. Leg de plakken bloemkool op de ovenplaat bekleed met bakpapier.
5. Vermeng de olijfolie met worcestersaus en breng op smaak met de gedroogde oregano, tijm en een uitgeperst teentje knoflook.
6. Smeer hiermee de bloemkoolplakken in en zet ze dertig minuten in de oven.
7. Als de bloemkool goudbruin is, mag hij uit de oven.
8. Besprenkel de steaks voor het opdienen met pesto en eventueel met verse sprouts. Enjoy!

Bospeen met bieslook-bloemenboter

Pluk eetbare bloemen, zoals korenbloemen, goudsbloemen, Oost Indische kers, kaasjeskruid of wat je maar in de buurt vindt en maak dit vrolijke bijgerechtje.



Ingrediënten

- 1 bos worteltjes
- 75 g boter
- klein bosje bieslook
- handje eetbare bloemen
- peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Snij of hak de bieslook fijn boven een kommetje.
2. Haal de bloemblaadjes los en hak grote blaadjes zoals van kaasjeskruid fijner.
3. Roer blaadjes en bieslook door de boter en meng er ook iets zout en peper door.
4. Laat in koelkast weer wat opstijven.
5. Snij het loof van de bospeen, maar laat een klein stukje zitten aan de peentjes.
6. Schrap of was de bospeen onder stromend water schoon.
7. Kook de worteltjes in een pan met weinig water in 13 minuten beetgaar.
8. Haal de boter uit de koelkast en verdeel over de worteltjes.
9. Lekker bij gebakken vis of een vega schnitzel

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische bloemkool

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische groenselderij

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische bospeen

Bokdam-Dijt in Biddinghuizen, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische rode eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

Week 30

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl