

# Workshop Pluk en Eet!

Bijgedragen door Alec Boswijk  
dinsdag 31 maart 2009  
Laatst geupdate op donderdag 02 april 2009

Wil je leren welke planten in het wild eetbaar zijn, en hoe je ze veilig kunt toepassen in een helende voeding? Wanneer je de planten kunt oogsten, welke planten giftige &look-alikes&rsquo; hebben, wat hun voedende en helende kwaliteiten zijn, en hoe je ze smakelijk kunt bereiden? Zodat je zelf daadwerkelijk met alle kennis en inspiratie aan de slag kunt?

Energieregie organiseert een workshop wilde planten herkennen, plukken, bereiden en eten op zaterdag 11 april en 23 mei van 10:00 tot 13:00, in Theehuis Fluitenkruid, Waaldijk 43, 6621 KH Dreumel, zie [www.fluitenkruid.nl](http://www.fluitenkruid.nl). De workshop wordt gehouden door Laurette van Slobbe, een expert op dit gebied. De kosten zijn 30 euro, koffie/thee en rauwe lunch, gemaakt van je eigen geplukte planten. Er is plek voor 7 tot 12 personen, vol is vol.

Geadviseerd wordt aan beiden mee te doen. Geef je dan op vóór (resp.) 6 april en 18 mei a.s. via [info@energieregie.nl](mailto:info@energieregie.nl) of telefonisch 020-334 33 35. Inschrijving is definitief na overmaking van het bedrag op 78.15.36.235 o.v.v. Pulk&Eet tnv. Energieregie te Amsterdam.

## Programma:

08:30 verzamelen bij Energieregie, Haarlemmermeerstraat 83, Amsterdam Oud-Zuid (tram 1,2 of 17)  
08:45 vertrek naar Fluitenkruid in Dreumel  
08:45 ontvangst met thee/koffie en iets lekkers  
10:00 start workshop  
12:00 lunch  
13:00 terug naar Amsterdam

Na ontvangst en bespreken van het thema van de dag, gaan we op pad in de Dreumelse Waard, om de planten te verzamelen die op dat moment oogstbaar zijn. Bij terugkomst worden deze planten verwerkt in de rauwe lunch die Sigrid van theehuis Fluitenkruid al heeft voorbereid. Je plukt, bereid en eet dus zelf de planten die je die ochtend hebt leren kennen. Ondertussen gaan we dieper op de planten in. Het gezamenlijk bereiden van de lunch heeft als doel dat je leert hoe de planten bereid kunnen worden, en geeft je suggesties en recepten zodat je op een smakelijke manier van hun gezondheid kunt genieten.

Bij voldoende enthousiasme, krijgen deze workshops een vervolg. Laurette geeft namelijk ook een hele cursus, met een cd-rom met foto's, informatie en recepten en de huiswerkopdrachten. De huiswerkopdrachten hebben als doel dat je in je eigen omgeving op zoek gaat naar bepaalde planten. Deze neem je dan vers of gedroogd mee naar de volgende cursusochtend. Op deze manier leer je de planten zelfstandig kennen, en heb je meerdere keren de gelegenheid om met vragen, verwarringen en twijfels te komen. Maar ook geven de opdrachten je de mogelijkheid thuis zelf enkele eenvoudige gerechten te bereiden, zodat je over eventuele koudwatervrees heen komt, en de theorie aan de praktijk kunt toetsen. De hele cursus is erop gericht je een zodanig houvast te bieden dat je zelf daadwerkelijk met de planten uit de natuur aan de slag kunt.