



Natuurvoeding

Meer dan een gezonde levensstijl

E-book



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Inhoudsopgave

Interviews

Carlijn Revermann	
Mijn leven is 180 graden gedraaid	4
Vanesa Soria	
Het is mijn levensstijl geworden	9
Oda Steenbrink	
Het roer moest om	13
Nicoline van Deurzen	
De opleidingen voelden als thuiskomen	17
Marion Pluimes	
Vraag en antwoord over de opleidingen	21

Recepten

Cashewnootballetjes	8
Rabarber	12
Recept B en Zet	16

Groen kook w'tje

De aardpeer	20
De kalamata-olijf	25



Voorwoord

In dit e-book lees je de verhalen van vier vrouwen die – elk in een andere levensfase – hun bestaande carrières flink hebben omgegooid door voor een nieuw vakgebied uit de natuurvoeding te kiezen. Zij volgden allemaal een opleiding bij Sonnevelt, waar de studie zich toespitst op de theoretische kant van natuurvoeding, én voor de Groene Kookacademie, waar zij zich de praktijk van het koken met natuurvoeding eigen maakten.

Uiteraard is het volgen van beide opleidingen zeker geen verplichting; het maakt de verhalen van de geïnterviewde vier vrouwen voor deze uitgave wel extra interessant.

De inspirerende verhalen worden gevolgd door een heldere uitleg van Marion Pluimes, die docent is aan beide instituten. Hopelijk raak je door het lezen van deze uitgave net zo gefascineerd door natuurvoeding als wij dat zijn. Wij verwelkomen je graag bij Sonnevelt en de Groene Kookacademie.

Albert Sonnevelt
Oprichter Sonnevelt

Marion Pluimes
De Groene Kookacademie

“Mijn leven is 180 graden gedraaid”

Carlijn Revermann werkte elf jaar in de financiële sector, met goede arbeidsvoorwaarden en fijne collega's. De uitvoerende functie gaf echter te weinig voldoening. “Mijn baas en collega's wisten het ergens wel: Carlijn... die vliegt een keer uit, haar passie achterna. Ik kon er uiteindelijk niet meer omheen, het verlangen om mijn gevoel te volgen was te groot, ik moest het vertrouwde nest verlaten om verder te komen. Ik was blij toen de kogel door de kerk was en ik de stap had gezet naar het vakgebied dat toen al zo lang mijn interesse had: vegetarisch koken en natuurvoeding.”

Carlijn had altijd al een grote interesse in voeding en gezondheid. “Voorheen at en kookte ik niet echt volgens een vast patroon. Ik klooid maar wat aan, zagezegd. Hoewel ik niet stond achter het advies van de schijf van vijf, wilde ik graag weten welk voedselpatroon dan wel werkt voor mijn lichaam en waarin ik mij kon vinden. Ik wilde sowieso weten hoe het menselijk lichaam werkt en wat de invloed van voeding daarop is. Toen vijf jaar geleden de opleiding van Sonneveldt op mijn pad kwam, wist ik meteen dat ik die wilde gaan volgen.” Carlijn ging steeds minder uren maken op het beleggingskantoor waar ze werkte, om zo tijd vrij te maken voor haar studie en (toen nog) toekomstige werk.



Boeiende discussies

“Bij Sonneveldt ben ik gestart met de opleiding Natuurvoedingsadviseur. Lekker terug de schoolbanken in, daar had ik ook echt behoefte aan. Ik absorbeerde de lesstof echt als een spons en zat nog net niet als een meisje van vijf om de haverklap met mijn vinger in de lucht. Klassikaal les vind ik fijner dan een e-studie; de vele discussies en invalshoeken maakten het voor mij boeiend. Hiernaast heb ik zeker de nodige boeken gelezen en zelfstudie gedaan, maar dat deed ik erbij – als ondersteuning. Het voelde nooit aan als huiswerk. Ik was er veel tijd aan kwijt, maar het gaf mij veel meer energie dan het mij kostte.”

Jumbo

Haar levensstijl op voedingsgebied paste zij al aan voor het begin van haar opleiding. “Mijn vriend en ik kwamen eens terug van vakantie in een leeg huis: niets in de koelkast natuurlijk. Dat was voor mij het moment om eens niet gewoontegetrouw naar de Jumbo te lopen. Toen ben ik eerst naar de natuurvoedingswinkel gegaan, om daar sinds dat moment altijd mijn dagelijkse boodschappen te halen.” Al snel veranderde Carlijns

omgeving mee. “Vrienden, familie en collega’s hadden meteen allerlei vragen over het onderwerp natuurvoeding, niet in de laatste plaats omdat ik met allerlei spannende onbekende producten en gerechten thuiskwam.” Ze stelt tot haar eigen verbazing vast dat ze al maanden niet meer in een reguliere supermarkt is geweest. “Ik kan mij er niks meer bij voorstellen dat mensen in alle haast op de automatische piloot hun karretje volgooien. Ik beleef zelf in de natuurwinkel plezier aan het boodschappen doen. Ja, oké, ik ben 24/7 bezig met voeding en gezondheid, maar toch... er heerst een relaxte sfeer. Tijdens het boodschappen doen en het speuren naar mooie producten, verzin ik continu in mijn hoofd mogelijke nieuwe recepten, die bovenkamer (en mijn speekselklieren) blijft maar draaien.”

Bewustheid is verrijking

Bij de opleiding van Sonneveldt is er een theoretisch en praktisch gedeelte. “Die worden in een goede mix gepresenteerd. Je wordt daardoor gedwongen om de theorie in de praktijk te brengen. Dit is de beste manier om jezelf de stof eigen te maken. Het was onder meer de bedoeling om mensen uit je omgeving als onderwerp van een casus te maken. We keken naar de eigenschappen en constitutie van die persoon en op welke wijze wij hem of haar konden begeleiden op het gebied van voeding. Erg leuk. Achteraf had ik dit meer terug willen zien tijdens de opleiding.”

Geen hypes

Op de vraag welke invloed de opleiding op haar heeft gehad, is Carlijn duidelijk: “Terugkijkend op de laatste jaren is mijn leven ongemerkt 180 graden gedraaid. Ik ben zo bewust geworden van mijn lichaam, dat ik vrij snel aanvoel wat wel of niet werkt voor mij. Ik merk ook dat ik mijn eigen waarheid creëer als het om natuurvoeding gaat, waarmee ik bedoel dat ik niet meega met hypes. Ik merk dat ik telkens terugkom bij mijn basis, en dat is natuurvoeding. Zo merk ik op dat ik een bepaald voedingsmiddel

“De opleiding bij Sonneveldt betekende niet alleen het vergaren van kennis, maar vooral ook het doormaken van een persoonlijk ontwikkelingsproces.”

gedurende periodes meer eet of drink dan anders. Die bewustheid is echt een verrijking. De tijd is echt voorbij dat ik, zoals vroeger, in alle haast en met mijn jas al aan onderweg naar de voordeur, een hap kwark met cornflakes plus een laag zoetstof nam.” De opleiding bij Sonnevelt betekende voor Carlijn daarom niet alleen het vergaren van kennis, maar vooral ook het doormaken van een persoonlijk ontwikkelingsproces.

Open blik als maatstaf

Kenmerkend en zelfs uniek aan de opleiding van Sonnevelt is volgens Carlijn de open blik die er als maatstaf wordt gehanteerd. “Wat ik heel goed vind, is dat er geen enkele voedingsleer wordt uitgesloten, omdat er nu eenmaal geen absolute waarheid rondom voeding bestaat. De hoofdgedachte is dat elk mens anders is en andere behoeften heeft en dat bij elke cultuur andere eetgewoontes horen. Deze gedachtegang houdt rekening

met het feit dat we op deze wereld allemaal anders zijn, anders leven en anders eten. Vervolgens mag je daar zelf een beeld bij vormen. Dat is ons nadrukkelijk geleerd. Dus; one size doesn’t fit all”.



Werken aan ontwikkeling

Carlijn wilde haar passie nastreven en startte met de opleiding De Natuurkeuken van De Groene Kookacademie. “Ik kwam Marion Pluimes van de Groene Kookacademie tegen. Toen zij mij vertelde over de opleiding die zij met haar team gaf, wist ik meteen dat ik die wilde gaan volgen. Dit betekende wel nog

minder werken op kantoor. Ik ben nog steeds dankbaar voor de ruimte die ik daar heb gekregen. De opleiding bood een programma waarmee ik nog meer aan mijn ontwikkeling kon werken. Goed vegetarisch leren koken, smaken ontwikkelen en bereidingstechnieken leren. Het was mij op het lijf geschreven. Koken en eten hebben trouwens altijd al in mijn bloed gezeten; mijn moeder komt van een banketbakkersfamilie en mijn vader is Indisch... Kortom, er was altijd eten in huis of bedrijvigheid in de keuken.”

Waardevol

De lessen omschrijft Carlijn als vol en druk, met veel energie, waardoor zij in het begin wat moeite had om gefocust te blijven. “De inhoud was onwijs waardevol, met steeds een stuk theorie, kookdemo’s, het zelf koken plus de evaluatie van de dag. Ik had tijdens de les wel meer uren willen koken, maar daar was helaas onvoldoende tijd voor.” Een bijzonder element was de stage, die zij liep in Duitsland. “Die had ik nooit willen missen. Het was niet alleen heel gezellig – ik maakte onderdeel uit van een groepje Groene Kookstudenten die tegelijkertijd de stage deed – maar ook heel goed voor mijn concentratie, planning en organisatie. Er waren die week geen andere prikkelingen, alleen puur koken. Geen ‘beslommeringen’ van thuis, loket Carlijn was even gesloten. Ik kan het zeker aanraden!”

De smaak rond maken

Een goed leermoment was de eerste workshop. Carlijn had hiervoor al een springplank: haar eigen bedrijf Nature's Nurture, dat er volgens de fraaie website is 'voor iedereen die gezonder wil leven en lekker, maar ook gezond wil leren koken'. "Het was redelijk makkelijk om hiervoor wat mensen bij elkaar te vinden. Ik stond ervan te kijken hoe weinig mensen over het algemeen van hun eigen voeding afweten. Ik ben zelf totaal niet terughoudend wat betreft het experimenteren met producten en gerechten; soms ben ik iets te enthousiast en sla ik de plank finaal mis. Tja, heurt erbij. Ik heb hierdoor vooral geleerd om mijn eigen smaak te ontwikkelen. Ik ben wat dit laatste betreft véél gevoeliger geworden. Mijn smakenpalet is aardig gegroeid. Veel mensen leiden onbewust aan smaakvervlakking door alle bewerkte rommel die hen in de schoot wordt geworpen, die proeven niets meer. Ik ontdek nu vrij snel of je aan een gerecht een beetje zuur, zoet, zout of bitter moet toevoegen, en op welke manier. Erg waardevol van de opleiding was dan ook het rondmaken van de smaak. Je merkt tijdens het eten dat zo'n rond recept dan gewoon klopt. Het geeft een bepaalde verzadiging en tevredenheid."

Natuurlijk proces

Na het afronden van beide opleidingen, trekt Carlijn een opmerkelijke conclusie. "Mijn manier van eten, dus indirect ook mijn leven, is enorm veranderd. Dat was al zo na de natuurvoedingsopleiding, maar de Groene Kookacademie, waar ik zoveel heb gegeten en heb geëxperimenteerd, gaf dat laatste zetje. Het was een natuurlijk proces, ik eet nu voornamelijk vegetarisch. Ik weet eigenlijk niet meer beter en voel me kiplekker. Het samenstellen van maaltijden gaat zonder moeite, het is een natuurlijk patroon geworden. Het zit helemaal in mijn systeem dat ik 's avonds wat peulvruchten en granen in de week zet, een bouillonnetje trek, mijn pap kook en wat groenten pickle. Enfin, plannen en organiseren zijn dan ook wel mijn sterke punten. Aan de andere kant is dit ook een kwestie van gewoontes aanleren en jezelf de tijd geven. De grootste ontwikkeling? Wel, dat is denk ik dat ik liever geld opzij zet voor een mooie pan of wat kookboeken dan voor een stel pumps! Dat zegt heel veel, in mijn geval! Website Carlijn: revermann.nu

“Ik ontdek nu vrij snel of je aan een gerecht een beetje zuur, zoet, zout of bitter moet toevoegen, en op welke manier.”



Cashewnotenballetjes

Recept

150 g speltvlokken

1 ui

1 prei

zout

tijm

2-3 eetl olijfolie

250 g cashewnoten

1 eetl gedroogde peterselie

1 ei

peper

50 gr speltmeel

(kwark)

high oleïc olie om mee te frituren

- Week de speltvlokken 5 min in ruim water.
- Schil en snipper de ui, was de prei en snijd er halve ringen van.
- Fruit deze in de olijfolie met zout en tijm in 6-7 min. lichtbruin en bijna gaar.
- Rooster de noten op een laag vuur in een droge pan licht bruin.
- Giet de speltvlokken af en druk overtollig vocht eruit.
- Maal de vlokken en de noten fijn.
- Voeg ui, prei, peterselie, peper en ei toe.
- Meng dit tot een samenhangende massa.
- Is het te nat, voeg dan een beetje meel toe. Is het te droog, voeg dan wat kwark toe.
- Zet het mengsel 15-20 koel weg om stevig te worden.
- Vorm er gelijke balletjes van zo groot als een walnoot, rol deze door het meel.
- Bak gaar en bruin in de olie.

Lekker met een dip van geroosterde paprika.

“Het is mijn levensstijl geworden”

Vanesa Soria zegt altijd al geïnteresseerd te zijn geweest in lekker én gezond eten. “Toen mijn oudste zoontje gezondheidsproblemen kreeg, was dit de aanleiding om mij echt te verdiepen in gezonde voeding en de invloed ervan op het functioneren van ons lichaam.”

Vanesa werkte twaalf jaar bij een sportfederatie als webdesigner en administratief medewerkster. “Na de opleiding heb ik mijn baan opgezegd omdat ik mij volledig wilde richten op mijn nieuwe passie. Natuurvoeding is voor mij inmiddels veel meer dan een studie of baan. Het is mijn levensstijl geworden.” De opleiding Natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt noemt zij “een goede basis als je bewuster met voeding wil omgaan en/of aanpassingen zoekt in je huidige voedingspatroon. Het gaat om een bewuste voedselkeuze en voedselproductie. Je kijkt hoe voeding kan bijdragen aan een optimale gezondheid en het behouden van vitaliteit. Deze principes spraken mij erg aan.”

Bewustwording

Op de vraag hoe Vanesa de opleiding heeft ervaren, geeft zij een weloverwogen antwoord: “Het was voor mij een heel inspirerende opleiding. Door zelf te ervaren wat voeding met je doet, heb ik een eigen visie kunnen ontwikkelen op natuurvoeding. Het was echt een proces van bewustwording. Tijdens de opleiding heb ik niet alleen geleerd om voor gezonde producten te kiezen maar ook voor een eerlijke manier van voedselproductie, eerlijk voor het milieu, dier en mens.” Hoe beoordeelt zij de werkdruk en was zij veel tijd kwijt aan huiswerk? “De lessen waren voor mij vaak een bron van inspiratie, waardoor ik erg uitkeek om met de thuisopdrachten aan de slag te gaan. In het algemeen besteedde ik één à twee dagen per les aan voorbereiding, de opdrachten, boodschappen doen en koken. Ondanks het feit dat me dit veel plezier en voldoening gaf, was het af en toe best pittig in combinatie met een baan en twee kinderen.” Erg belangrijk is een evenwichtige verhouding tussen theorie en praktijk. Vanesa: “De lessen richten zich meer op de theoretische verdieping van een bepaald onderwerp. De praktische kant van de lessen bestond met name uit proeverijen. De opzet van de lessen was goed in balans en stelde je in staat om op een goede manier invulling te geven aan de thuisopdrachten. Deze waren voornamelijk praktisch van aard.”

Eigen visie

Wat heeft Vanesa geleerd waarvan zij nu profijt heeft? “Door de opleiding Natuurvoedingsadviseur heb ik een heel brede basis op het gebied van voeding en gezondheid ontwikkeld. Mijn gezin heeft hier dagelijks profijt van, aangezien wij thuis altijd lekker én heel gezond eten. Tevens heeft het mij in staat gesteld om me verder te kunnen ontwikkelen en specialiseren door het volgen van de kookopleiding ‘De

Natuurkeuken' aan de Groene Kookacademie. En doordat de opleiding de juiste balans heeft tussen theorie en praktijk, maar ook door het veel zelf ervaren wat voeding met je doet, ontwikkel je een eigen visie op natuurvoeding. Hierdoor kan je na de opleiding advies geven en mensen inspireren op basis van eigen ervaring en inzichten."

Raadsel

Na de opleiding bij Sonnevelt heeft Vanesa de keuze gemaakt om de opleiding De Natuurkeuken aan De Groene Kookacademie te volgen. Wat was haar motivatie om dat te doen? "Ik ben geboren en opgegroeid in Argentinië. De Argentijnse keuken heeft veel internationale invloeden, maar vlees staat in bijna alle gerechten centraal. Dit gold ook zeker voor mijn ouderlijk huis. Voor mij was het dan ook een raadsel hoe ik een volwaardige vegetarische maaltijd kon bereiden. Tijdens de opleiding Natuurvoedingsadviseur heb ik aan Marion Pluimes gevraagd of ik haar mocht helpen in de keuken bij een paar grote evenementen, met als doel om de vegetarische keuken maar ook de sfeer te kunnen proeven. Het was heel gezellig en erg lekker! Het leren over de vegetarische natuurkeuken en de begeleiding van Marion hebben me dusdanig geïnspireerd dat ik besloten heb de opleiding te willen volgen."



Lessen, stage, workshop, proefschrift...

Hoe heeft Vanesa de lessen, de stage, workshop en het examen met proefschrift ervaren en hoe beoordeelt zij de werkdruk? "De opleiding richt zich veel meer op de praktijk maar dan wel met voldoende theoretische basis. Als natuurvoedingsadviseur heb ik toch veel profijt van de theorie gehad. Het was voor mij soms een bevestiging van mijn kennis maar er kwamen regelmatig ook

nieuwe dingen ter sprake. Tijdens elke les werden er verschillende kooktechnieken gedemonstreerd door de docenten, wat altijd erg leerzaam was. De stage maar ook de workshop helpt je een duidelijker beeld te vormen hoe jij persoonlijk invulling wilt geven aan de natuurkeuken na het afronden van de opleiding. Het proefschrift was een essentieel onderdeel van het examen. Hiermee kan je écht iets van jezelf laten zien, jouw visie op de natuurkeuken."

Smaakontwikkeling

Vanesa vertelt dat zij als klein meisje altijd al in de keuken was te vinden bij haar oma of moeder. "Daar heb ik geleerd om lekker te leren koken. De grootste smaakontwikkeling heb ik echter het afgelopen jaar doorgemaakt, tijdens de opleiding De Natuurkeuken. Door het bereiden van een volledige vegetarische maaltijd en de uitdaging aan te gaan om de smaak écht rond te krijgen met specerijen, kruiden en andere natuurlijke smaakmakers. Ik heb geleerd hiermee verrassende combinaties te maken. Dit heeft

zich ontwikkeld tot een échte passie! Ik had de verwachting, en het persoonlijke doel, om mijn kennis als natuurvoedingsadviseur verder aan te vullen en daarmee in staat te zijn een volledige vegetarische maaltijd te kunnen bereiden. Dit is helemaal uitgekomen en daarnaast heb ik veel nieuwe kooktechnieken geleerd en mijn productkennis aanzienlijk verrijkt. Wellicht het allerbelangrijkste voor mij persoonlijk is dat ik door alle verschillende opdrachten echt ontdekt heb waar mijn passie ligt en op welke wijze ik invulling wil geven aan de Natuurkeuken.”

Complementair

“De opleidingen leggen een goede basis voor een toekomstige baan op het gebied van Natuurvoeding”, zegt Vanesa ter afsluiting. “Ik ben erg blij dat ik beide opleidingen heb gevolgd, aangezien ze erg complementair zijn. Dit stelt mij in staat om een meer holistisch advies en aanpak te kunnen bieden richting klanten. Mijn passie ligt in de

keuken, daar wil ik me meer op gaan toeleggen. Na de opleiding heb ik een grote opdracht gekregen voor de catering voor een bruiloft voor 100 mensen! Verder ben ik begonnen met het organiseren van workshops en proeverijen over voeding en gezondheid.



“Door alle verschillende opdrachten heb ik echt ontdekt waar mijn passie ligt.”



Rabarber

Weetje over Rabarber

Rabarber is een groente die zich voordoet als fruit. Zijn zure, rood-groene bladstengels zijn vaak de eerste fruit-achtogen die in de lente verkrijgbaar zijn. Door het ontstaan van betere rassen en teeltmethoden, is de plant inmiddels zoeter en zachter van structuur dan zijn voorvaderen. De wortel kan worden gebruikt als laxermiddel en de bladeren zijn door hun hoge oxaalzuurgehalte zelfs giftig. Teveel oxaalzuur kan ervoor zorgen dat de bloedstolling belemmerd wordt. In de stengels zit ook wat oxaalzuur die onschadelijk gemaakt kan worden door het toevoegen van een zuivelproduct waarin ook calcium zit (pure slagroom heeft daardoor weinig effect) of door toevoeging van bijvoorbeeld gedroogde abrikozen. Deze bevatten voldoende calcium om het oxaalzuur onschadelijk te maken (vroeger deden we dat met een mespuntje kalk). De combinatie is trouwens nog lekker ook. Rabarber combineert bovendien ook prima met rode wijn, salie en currypasta!

Recept Rabarbertaart

3-4 stengels rabarber
200 g zachte roomboter
2½ dl ahornsiroop
1 ei
zout

250 g gebuild meel
1 eetl bakpoeder
1 theel vanillepoeder
(5 gedroogde abrikozen in reepjes)

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Beboter een taartvorm en bestuif met meel.
- Maak de rabarber schoon en snijd er stukken van 3 cm van.
- Maak van de overige ingrediënten een beslag door alles kort te mixen tot een glad stevig beslag.
- Doe het beslag in de taartvorm, verdeel de rabarber erover en leg hier en daar een reepje abrikoos. Dit ziet er rommelig uit en dat hoort zo, ga niet het beslag gladstrijken of plat duwen.
- Bak de taart gaar in 45 min. op 180 °C.

De wat zure rabarber combineert goed met de zoete ahornsiroop; de abrikozen zorgen er voor dat het oxaalzuur van de rabarber minder aanwezig is.

Er kunnen afhankelijk van het seizoen ook andere vruchtensoorten gebruikt worden, zoals appels, frambozen, aardbeien, bramen, bessen, peren, bananen etc.

“Het roer moest om”

Door het pad van de natuurvoeding in te slaan, gaf Oda Steenbrink een duidelijke nieuwe richting aan haar arbeidzame leven. “Achteraf gezien lag mijn keuze voor de hand. Want na heel veel andere banen te hebben gehad, besloot ik te gaan doen wat mij altijd al heel veel plezier gaf: koken. Bij Sonnevelt en de Groene Kookacademie kon ik op de juiste manier worden opgeleid.”



“Het roer moest om.” Zo omschrijft Oda Steenbrink krachtig de situatie waarin zij zich op een kwaad moment bevond: werkloos en ongelukkig van de vele banen die zij noodgedwongen aannam. “Ik heb mijzelf afgevraagd wat mij het meeste plezier zou geven en dat is koken. Ik wilde altijd al de achtergronden van voeding leren kennen en weten wat eten en drinken precies met ons lichaam doet. Door het vak van natuurvoedingsadviseur te kiezen, zou ik mensen kunnen gaan adviseren over hun voeding en dat leek mij geweldig. Sonnevelt bleek deze opleiding te geven. Hij zou maximaal een half jaar duren, wat mij wel aanstond, en het bleek goed betaalbaar te zijn.” Oda genoot van het klassikale karakter en de lessen. “Ik vind het belangrijk om in direct contact te staan met docenten, al is het maar om rechtstreeks vragen te kunnen stellen. In een klas leer je zo veel meer dan wanneer je in je eentje thuis zit met een boek voor je neus. Ik leerde ook veel van de vragen van anderen. Ik heb er sowieso ontzettend veel geleerd; de hoeveelheid informatie

leek wel eindeloos. Voor mij was dat prima, nieuwsgierig en leergierig als ik ben. Naast de opleiding dook ik in mijn vrije tijd met plezier nog eens extra in de boeken. Ik wil wel nadrukkelijk zeggen dat het huiswerk veel meer tijd kostte dan ik van tevoren had ingeschat. Je moet de stof echt heel goed bijhouden, anders loop je een niet in te halen achterstand op.”

Leuk en leerzaam

De combinatie van theorie en praktijk die de opleiding Natuurvoedingsadviseur biedt, werd als erg prettig ervaren. “Thuis moesten we ieder iets klaarmaken voor de lunch, waarbij het uitgangspunt telkens een andere, voorgeschreven productgroep was. Hadden we een les over vetten en oliën behandeld, dan moest je de les daarna daar iets mee maken voor de lunch. Erg leuk en leerzaam. En natuurlijk heel lekker!”

Je leerde op deze manier vanzelf hoe je de verschillende nieuwe producten kon toepassen

in bestaande gerechten. Ieder op zijn eigen kookniveau.” Hoewel de stof soms taai was, viel bij Oda gedurende de opleiding opeens het kwartje. “Dan ga je de processen doorzien en snap je precies waarmee je bezig bent. Het is soms niet gemakkelijk om dat punt te bereiken, maar je weet vanaf dat moment wel als vanzelf wat er bedoeld wordt.” Concluderend zegt Oda over Sonnevelt:

“Je leert wat voeding doet met je lichaam. Dat is geen eenvoudige materie en je wordt soms enorm in het diepe gegooid doordat je met veel nieuwe producten en gerechten in aanraking komt. Maar ik heb het vooral als erg leuk en zeer leerzaam ervaren.”

Voor het eerst delen

De tweede belangrijke fase in het leerproces van Oda was de opleiding de Natuurkeuken van de Groene Kookacademie. “Ik ben een echt praktijkmens, waardoor deze opleiding uitstekend bij mij past. Daarnaast een perfecte aanvulling op de opleiding natuurvoedingsadviseur van Sonnevelt. Oda had bij aanvang van de opleiding al flink wat ervaring met koken, maar dit was geen voorwaarde om de opleiding te kunnen doen of te kunnen volhouden.



De lessen waren leuk, maar voor mij persoonlijk soms ook wat chaotisch. De locatie was naar mijn idee niet voldoende toegerust op achttien studenten tegelijk. Nu moet ik er wel bijzeggen dat ik gewend ben om altijd alleen te koken en dat ik nu voor het eerst keukengerei, apparatuur en zelfs de werkbladen met anderen moest delen, daaraan moest ik erg wennen.” Hierdoor was ook de strakke regie tijdens de lessen een aandachtspunt voor Oda: “Ik ben gewend om naar eigen inzicht af te wijken van recepten. Maar ja, dat was niet de bedoeling tijdens de lessen.”

De praktijkstage liep ze in Duitsland. “Op een prachtige locatie, waar ik samen met enkele medestudenten een erg leuke week heb gehad. Ik had er wel met meer kennis vandaan willen komen; de begeleiding schoot wat mij betreft tekort. Wel heb ik een ochtend meegelopen in een antroposofisch instituut voor jongeren met psychische problemen. Daar hadden ze een erg mooie keuken met een voorraad om jaloers op te zijn. Geweldig om twee bewoners te begeleiden bij

het bakken van een appeltaart en te zien wat dit met hen deed.” Het onderdeel workshop is daarentegen goed gelukt en volgens Oda “heel nuttig voor de praktijk; door tijdnoed heb ik dit uitgevoerd met mijn echtgenoot en onze burens. Het was een leuke opgave. Van een maatje van de opleiding die mij moest beoordelen kreeg ik de nodige feedback waarmee ik verder kon.” Oda is ook blij dat haar examen prettig is verlopen en dat het mondelinge gedeelte inmiddels was vervangen door de opdracht om een proefschrift te vervaardigen. “Heel fijn als je examenangst hebt zoals ik. Maar ja, dan stuit je op de vraag wanneer zo’n proefschrift nu helemaal af is, haha!”

Persoonlijk etentje

Op de vraag welke invloed de opleidingen van Sonnevelt en de Groene Kookacademie op haar hebben gehad, zegt Oda dat ze vrijer is geworden met koken. “Ik lees recepten inmiddels als gerechten; wanneer ik ze doorlees, weet ik van tevoren al hoe het zal smaken. Ik ben ook anders gaan koken en gebruik producten waar ik nog nooit van had gehoord. Uiteraard gebruik ik nu nog uitsluitend natuurvoedingsproducten.”

Oda heeft veel baat gehad bij de combinatie van theoretische en praktische lessen. “Het moet ook in die volgorde, dus het in praktijk brengen van wat je in de theorie hebt geleerd. Zo wordt het begrip van de stof het beste opgebouwd. Andersom werkt het voor mij niet. Je moet eerst weten wat voeding met je lichaam doet en waarom je bepaalde voedingsmiddelen wel of niet zou moeten gebruiken.” Oda brengt het geleerde inmiddels in de praktijk als franchisenemer van Beebox in de regio Nijmegen, waarvoor zij biologische maaltijdpakketten met uitsluitend producten van Nederlandse boeren aan huis levert.

Verder is zij druk met haar eigen onderneming [bioCatootje](#).

“Ik verzorg biologisch-vegetarische catering, kook bij mensen thuis en geef kookworkshops en natuurvoedingsadvies.

Hiermee kan ik voor andere mensen veel betekenen. Zo mocht ik laatst een etentje organiseren voor een familie met vijf volwassenen en een baby, met allemaal hun eigen beperkingen en voorkeuren op voedingsgebied. Ik heb er een veganistisch etentje van gemaakt, op een manier die in een restaurant nooit te realiseren zou zijn geweest. Dat is erg mooi en dankbaar werk.”



“Ik wilde altijd al de achtergronden van voeding leren kennen. Ik ben anders gaan koken en gebruik producten waar ik nog nooit van had gehoord.”



B en zet

Recept

200 gr zeekraal (uit Nederland)

2 rode puntpaprika's

1 bloemkool

200 gr feta

2 teentjes knoflook

sap van 1 citroen

3 eetl olijfolie

2 eetl balsamico-azijn

1 eetl honing

peper en zout

4-5 takjes kruiden naar keuze: munt, platte peterselie, lavas, bieslook, salie, dille
een handje waterkers

- Spoel de zeekraal kort af en laat uitlekken.
- Snijd de paprika's in blokjes, rasp de bloemkool fijn en snijd de feta in blokjes.
- Hak de knoflook fijn.
- Verhit een koekenpan, doe wat olie erin en voeg de bloemkool toe.
- Roer even goed door, doe er een deksel op en laat 1-2 min. kort garen.
- Doe over in de salade schaal
- Voeg de paprika, feta en citroensap toe en meng kort.
- Verhit een koekenpan, doe hierin wat olie en voeg de zeekraal toe .
- Bak 1 min. op hoog vuur en roer af en toe.
- Draai het vuur uit, voeg de knoflook, balsamicoazijn en honing toe. Voeg dit bij de bloemkool en meng kort.
- Hak de kruiden fijn en voeg samen met peper en zout toe.
- Serveer met wat waterkers, zowel lauw als koud lekker.

“De opleidingen voelden als thuiskomen”

De koemelkallergie van haar oudste, toen vierjarige zoontje deed Nicoline van Deurzen besluiten om een cursus over voeding en kinderen bij Sonnevelt te gaan volgen. Dat smaakte letterlijk naar meer, doordat toen al het fenomeen natuurvoeding ter sprake kwam. “De docenten maakten mij enthousiast voor de opleiding Natuurvoedingsadviseur die ik niet veel later zou gaan volgen.”

Nicoline komt uit het basisonderwijs, waar zij gaandeweg tot de ontdekking kwam dat zij kinderen ook op een andere manier wilde helpen dan het aanleren van taal, rekenen en spelling. “Ik wilde nog meer met hen in contact komen, meer in gesprek raken en mij verdiepen in hooggevoeligheid, coaching en voeding. Ik kwam erachter dat de kinderen heel veel moesten doen en dat dat ook voor mijzelf gold. Dan ga je daar eens over nadenken. Dat was een proces van zelfontwikkeling, zoals ik het maar zal noemen. Ik heb mijzelf toen de vraag gesteld waarvan ik nu echt blij zou kunnen worden. Het huidige onderwijssysteem was dat niet meer voor mij.” Haar ervaringen tijdens de cursus zetten Nicoline op het spoor van de natuurvoeding. “Bij Sonnevelt leerde ik heel mooi hoe ik de theorie van het koken in praktijk kon brengen. Ik vond het bijvoorbeeld heel leuk om gerechtjes te maken voor onze lunch. Ik zag en proefde allemaal dingen die ik niet kende of combinaties die ik zelf nooit had kunnen bedenken. Ik vond dat helemaal geweldig en ik wilde er meteen veel meer van weten. Ik wilde geen kok worden, maar wel weten hoe je met natuurvoeding, of zonder pakjes en zakjes zoals ik dat wel eens noem, een lekkere en gezonde maaltijd op tafel kan zetten. Om dat werkelijk helemaal onder de knie te krijgen, heb ik mij aansluitend ingeschreven bij de Groene Kookacademie.

Als thuiskomen

Nicoline is stellig over hoe zij de opleiding bij Sonnevelt heeft ervaren: “Als thuiskomen! Het was heerlijk dat er meer mensen waren zoals ik, die ook heel bewust met de dingen omgaan. Over de inhoud van de opleiding kan ik kort zijn: die was helemaal prima. Er wordt tijdens de lessen genoeg informatie verstrekt en je krijgt daarnaast volop de ruimte om zelf nog dieper in een bepaald onderwerp te duiken. Ik kan mij ook niet voorstellen dat iemand de opleiding Natuurvoedingsadviseur doet en dat het daarna stopt. De opleiding vraagt gewoon om een vervolg!” Over haar docente laat Nicoline zich ook al lovend uit. “Wat ik zo goed vond aan Carola, is dat zij je bewust en onbewust, maar vooral zonder vooroordeel zelf liet nadenken over de onderwerpen die we behandelden. Zij vroeg gewoon heel open hoe iedereen over een bepaald onderwerp dacht en op die manier zorgde zij voor een grotere bewustwording bij de studenten.” E

Lichaam, ziel en geest

Een andere opdracht waarin Nicoline haar tanden mocht zetten, was het uitbrengen van een voedingsadvies. “Dat heb ik voor een vriendin gedaan. Best spannend om haar te vertellen wat zij kon gaan eten.” Uiteindelijk kon Nicoline ook zichzelf adviseren. “Ik kwam erachter dat ik, net als mijn zoontje, maar beter kon stoppen met het drinken van koemelk. Dat was zelfs een openbaring, waardoor er bij mij een knop omging: nog nooit had ik zo nadrukkelijk ervaren welke invloed voeding op je eigen lichaam heeft. Wat ik in dit verband vooral heb geleerd tijdens de twee opleidingen, is dat wat goed is voor de één, niet automatisch ook goed is voor de ander. Even belangrijk is te weten dat voeding niet allesbepalend is en dat je problemen niet alleen op lichamelijk niveau moet aanpakken,

maar ook op geestelijk en zielsniveau. Daarom ben ik mij ook op die andere twee vlakken gaan verdiepen en heb ik nu mijn eigen bewustwordingspraktijk waarin ik kinderen en volwassenen begeleid in de nieuwe tijd om de oorzaak van hun blokkades eruit te halen, zonder dat zij deze opnieuw moeten doorleven. Dus naast voedingsadviezen en workshops werk ik ook energetisch met aquarius-energie. Ik transformeer aura's naar de nieuwe tijd en begeleid onder anderen hooggevoelige kinderen en volwassenen die last hebben van negatieve energieën. Ik vind het heel bijzonder van Sonneveld dat je daar wordt geleerd om altijd je gevoel aan te spreken. Bij andere opleidingen word je soms bepaalde kennis aangeboden die je niet altijd wilt aannemen. Hier was dat anders, omdat ik heel erg werd

aangespoord om zelf te denken en zelf te beleven. Pas wanneer je iets ervaart, dan nestelt het zich echt in je systeem. De waarschuwing dat je moet uitkijken met traplopen, komt pas echt binnen nadat je eerst bent gestruikeld.” Voor Nicoline werd gezond eten, en de balans tussen lichaam, ziel en geest, een nieuwe way of live. “Je leert de bewustwording van jezelf en van het verschil tussen niet mogen en niet willen eten. Dus: het verschil tussen wat is opgelegd door anderen en de grenzen die je voor jezelf hebt gesteld.”

Erwtensoep

Een opleiding bij Sonneveld vraagt vaak om een vervolg, zei Nicoline al. In haar geval was het de beurt aan de Groene Kookacademie. Waarom daar? “Inmiddels kende ik de theorie van een gezonde maaltijd wel, waarna ik achterbleef met de vraag hoe ik nu concreet een lekkere maaltijd op tafel kon zetten zonder naar de bekende pakjes en zakjes te grijpen. Nou, daarvoor zit je bij Marion wel goed. Wat werd ik blij van wat zij en haar team mij leerden! Opeens kon ik de smaak rondmaken, zoals dat heet.”

Bijzonder is dat Nicoline bij de start van de opleiding ineens beseftte dat ze nauwelijks echt kon koken. “Ik heb het nooit geleerd. Mijn ouders waren druk met het ondernemerschap en koken was niet moeders grootste hobby. Er kwam geregeld een blik erwtensoep op tafel. Ik vind koken nu juist erg leuk, maar ik wil er wel de tijd voor kunnen nemen. Met twee kleine kinderen thuis en de verbouwing van onze boerderij lukt dat helaas niet altijd. Mijn doel met de opleiding was lekker en gezond te leren koken



en dat is prima gelukt. Ik heb vooral geleerd dat koken mede een kwestie is van doen en van durven. Over lef gesproken: soms bleek het de bedoeling om een scheutje diksap in de soep te doen. Dat haalt de smaak enorm op. Als je mij dat een jaar geleden had verteld...!”

Helemaal geweldig

De stage was “helemaal geweldig”, vertelt Nicoline enthousiast. “Ik mocht meelopen met Inge van ‘Inge’s Eettafel’ in Eindhoven. Een van de dingen die mij daar opvielen, was het inkopen doen op de biologische toer: super leuk om alle boeren langs te gaan, maar het bleek lastiger te zijn om aan je producten te komen als je niet je eigen moestuin hebt en het kost ook meer tijd.” De workshop-opdracht was ook een succes. “Die doe ik altijd samen met medestudente Daniëlle. Wij zijn begonnen met het organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten en kookworkshops. Dat hebben we op facebook gezet en zo is het gaan rollen.”

Praktijk aan huis

De opleidingen hebben de carrièrekeuze van Nicoline sterk beïnvloed. “Ik wil duidelijk verder in de voeding. Samen met mijn vriend werk ik nu aan de verbouwing van een praktijkruimte aan huis en een trainingslocatie met overnachtingsmogelijkheden in een oude boerderij in Boekel die wij pas hebben gekocht. Wij zijn gevallen voor de mooie, natuurlijke plek en willen die graag delen met andere mensen. Daarom gaan we in het ene deel wonen en in het andere deel komt mijn praktijkruimte en een trainingslocatie met overnachtingsmogelijkheden. Een grote trainingsruimte voor zestien personen en vooralsnog vijf slaapkamers met privé sanitair kunnen gehuurd worden door iedereen die een (meerdaagse) training, lezing of opleiding wil geven. Denk ook aan gezondheidsweekenden of bedrijven met een ‘hei-dag’. Er komt ook een gezellige Brabantse boerenkeuken in, dus indien gewenst kan ik dan een gezonde lunch op tafel zetten. In de toekomst hopen we de boerderij op orde te hebben en zullen er ook achter in de wei overnachtingsmogelijkheden gerealiseerd worden. Voor meer informatie kijk je op <https://www.facebook.com/PeelGelukBoekel/>.

Nicoline deed de cursus waarover het aan het begin van het verhaal gaat niet alleen, maar met vriendin Mieke van Eijndhoven, die zij al kent sinds haar middelbare schooltijd. “Zij had dezelfde interesse voor gezondheid. Als kapster gebruikte zij haarverf en andere producten op natuurlijke basis. Heel bijzonder. Nu heeft zij een succesvolle webshop www.puurmieke.nl over natuurlijke producten en puur leven.”



Groen kook w'tje

De aardpeer

De aardpeer heeft verschillende namen. Hij wordt ook wel Jeruzalem artisjok of topinamboer genoemd. Zijn origine is Noord-Amerika. De plant is een familielid van de zonnebloem waarvan de bloemen met de zon meedraaien; een girasol, heliotropium, zonnewende.

In Nederland werd de naam aardpeer, omdat we de aardappel al hadden en de knollen veel op peren leken. Aardperen hebben zo'n bijzondere smaak, dat ze nooit een soort neutraal basisvoedsel hadden kunnen worden, zoals de aardappelen uit de Nieuwe Wereld.

Zonder twijfel leiden ze bij sommigen tot winderigheid. Dat komt door de aanwezigheid van de niet-verteerbare koolhydraat inuline. Snijd de droge, draderige worteltjes en de kleine donkere puntjes eraf. Als de aardperen glad zijn, zijn ze zonder veel afval dun te schillen. Laat ze na het schillen in aangezuurd water vallen, anders verkleuren ze. Aardperen combineren goed met hazelnoten, zuurkool en mierikswortel maar ook met bier!

Recept

1 prei
400 gr aardperen
3 eetl roomboter
1 flesje bokbier uit je eigen regio
1 ltr groentebouillon
2 eetl hazelnootpasta
peper en zout
1 eetl hazelnoten

- Was en snijd de prei in ringen (houd wat van het groen apart voor de garnering)
- Maak de aardperen schoon en snijd in stukken
- Verhit de roomboter, bak hierin de prei en de aardperen glazig
- Voeg het bier en de bouillon toe, laat dit koken tot de groenten gaar zijn
- Pureer de soep, voeg hazelnootpasta, peper en zout naar smaak toe
- Hak de hazelnoten grof

Serveer met de hazelnoten en groen van de prei.

Vraag en antwoord over de opleidingen



Marion Pluimes is docent bij Sonnevelt en docent en mede-oprichtster van De Groene Kookacademie. Ook is ze eigenaar van restaurant The Loffly chef in Breda.

We vragen haar naar de belangrijkste kenmerken van de opleiding Natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt en van de Natuurkeuken die bij de Groene Kookacademie wordt gegeven.

Opleiding Natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt

Wat ga je leren over voeding in het algemeen en specifiek over natuurvoeding?

“Veel! Je leert alle productkennis van natuurvoedingsproducten. Daarnaast behandelen we welk effect voeding heeft op het lichaam. Denk dan aan de spijsvertering, de diergeleding van de plant, alternatieve voedingssystemen en reinigen en ontgiften. Iets heel anders, maar ook belangrijk, is dat je leert om te gaan met informatie over voeding in de media. We leren je hoe je die kritisch kunt bekijken; hiervoor volgen we de actualiteiten, die we in de les bespreken. Overigens staan aldoor de vier peilers van de natuurvoeding centraal: puur, vers, eerlijk en biologisch.”

Hoe wordt de theorie in de praktijk gebracht?

“Hiervoor zijn de kookopdrachten, de workshop en het voedingsadvies in het lesprogramma opgenomen. De kookopdracht houdt in dat je met een bepaald product een gerecht gaat bereiden. Hiervoor moet je zelf productinformatie verzamelen en een gerecht maken. Zodoende creëren we in de les veel variëteit en zorgen we ervoor dat de groep leert van elkaar. Het onderdeel workshop betekent dat we je leren om op een professionele manier een workshop te verzorgen. Erg belangrijk! Het derde onderdeel is het geven van voedingsadvies. Je krijgt een leidraad voor het voeren van een gesprek, dat je uiteindelijk dient weer te geven in een verslag.”

Kun je hiervan een voorbeeld noemen?

“Het voedingsadvies breng je uit aan een proefcliënt, die je vraagt naar zijn of haar bestaande eetpatroon en ook wat hij of zij wil weten over voeding. Zo kan het zijn dat iemand vertrouwd wil raken met het productaanbod van een natuurvoedingswinkel. Dan ga je zo iemand vertellen wat de mogelijkheden zijn, waarbij je de voedingspiramide als uitgangspunt neemt.” De voedingspiramide is een handig voorlichtingsmiddel waarin alle productengroepen en de aanbevolen hoeveelheden en voedingsstoffen inzichtelijk gemaakt zijn.”

Hoe worden de studenten door de docenten begeleid?

“Dit gebeurt uiteraard in de les, maar ook door middel van het portfolio dat je gaat aanleggen. Verder is er uitgebreide feedback op de thuisopdrachten.”

Welke ontwikkelingen maken de studenten door?

“Dat is heel verschillend. Er zijn mensen die precies weten wat ze gaan doen en tijdens de opleiding alsnog tot nieuwe inzichten komen. Zij gaan dan iets anders doen met de opgedane kennis dan zij in eerste instantie hadden gedacht. Er vindt onder de studenten een enorme bewustwording plaats. Mensen maken een groei door en ze ervaren letterlijk aan den lijve wat voeding met hen kan doen.”

Wat kun je zoal gaan doen nadat je de opleiding hebt afgerond?

“De mogelijkheden zijn feitelijk onbeperkt. De kennis die je vergaart, is van toepassing op heel veel beroepen en werkzaamheden. De keuze die je maakt, is bijvoorbeeld afhankelijk van je eigen ondernemingszin. Goed om te weten is dat het vakgebied natuurvoeding nog in ontwikkeling is. Er zijn geen kant-en-klare vacatures voor. Daarom is het zo belangrijk dat je leert om erover te vertellen! Maar om wat mogelijkheden te noemen: je kunt voorlichting gaan geven bij verenigingen, scholen of één-op-één advies uitbrengen. Je kunt ook aanvullende opleidingen doen en verder studeren tot Vitaliteitscoach. Er zijn ook studenten die zich vooral richten op het koken met natuurvoeding; zij kiezen dan meestal voor de Groene Kookacademie als vervolgopleiding.”

Wat is je algemene beeld van de opleiding bij Sonnevelt?

“Studenten zijn erg hongerig! Niet letterlijk natuurlijk, maar in de zin van hongerig naar informatie. Een groep bestaat uit gelijkgestemden, die enthousiast met voeding bezig zijn. Het is bijzonder leuk om de studie als groep te beleven. Er bloeien geregeld hechte vriendschappen op! Verder doet het mij heel goed dat er steeds een nieuwe groep studenten is die vanuit hun eigen overtuiging het fenomeen natuurvoeding in de wereld gaan uitdragen, omdat deze vorm van voeding goed is voor mens en milieu. Er zijn nog zoveel mensen die er helemaal niets van weten, terwijl het gewoon voeding is. Daar is niets vreemds aan, dus!”

Opleiding De Natuurkeuken bij De Groene Kookacademie

Wat ga je zoal leren?

“In de eerste plaats leren we je om heel goed vegetarisch te koken. We behandelen kooktechnieken en productkennis en we leren je hoe je een volwaardige maaltijd kunt samenstellen. Daarbij is het heel belangrijk dat je leert om de smaak mooi rond te maken. Dat betekent dat het gerecht alle smaakelementen bevat.”

Wat maakt deze opleiding uniek?

“Uniek is dat wij uitsluitend werken met natuurvoedingsproducten, wat betekent dat ze puur, vers, eerlijk en biologisch zijn. Uniek is ook onze manier van lesgeven, de inhoud van de opleiding en het feit dat we werken met onze Vegachecklist. Maar dat is nog niet alles, want we kijken ook nadrukkelijk naar de volwaardigheid van een maaltijd, naar de inhoud en de uiterlijke presentatie en we letten erg op de smaak, structuur en voedingswaarde. Verder leer je bij ons het plannen van de bereiding, het samenstellen van gerechten, het geven van kookdemonstraties en het omgaan met de apparatuur in de keuken.”

Jullie zijn Eko-gecertificeerd. Wat houdt dat in?

“Dit betekent dat wij in de lessen voor honderd procent gebruikmaken van biologische producten. In andere kookworkshops gaat het lang niet altijd over de herkomst van producten of over koken binnen het seizoen. Wij vinden dat wel heel belangrijk. Als het om eten gaat, wordt iedereen er de hele dag door beïnvloed. Is het niet door de aanbiedingen van de supermarkt, dan wel door artikelen in de krant of meningen van bloggers. Er is de afgelopen tien jaar veel te doen geweest over voeding en sommige mensen weten echt niet meer wie of wat ze moeten geloven.”

Wie zijn de docenten? En kun iets meer over vertellen over de gastlessen die worden gegeven?

“De docenten zijn Peter van Berckel en Marion Pluimes. Zij werken al jaren samen en dat gaat nog altijd op een heel plezierige manier. Wij worden geregeld geassisteerd door twee andere natuurkoks: Ilse Bonder en Lisette Bossert. Gastlessen worden gegeven door weer andere, gespecialiseerde koks, waarbij wij de voorwaarde hanteren dat zij bij onze opleiding passen.”

Voor het examen maak je een proefschrift, wat kun je daarover vertellen?

“Wij willen graag de eigenheid en de visie van de student naar voren laten komen. Het proefschrift is een manier van toetsen waarbij je als student kunt laten zien wat jouw visie en ervaring op het gebied van koken met natuurvoeding is en ook wat je daarmee wilt gaan doen. Het is een onmisbaar opstapje naar de praktijk.”

Kun je voorbeelden noemen hoe studenten zich ontwikkelen?

“Dit is sterk afhankelijk van hoe iemand aan de opleiding begint. Heb je bijvoorbeeld al kennis van natuurvoeding, dan ben je gewoonlijk praktijkgericht en zoek je naar verdieping in de stof die wordt gegeven. Ben je nog onervaren, dan gaat er met onze opleiding echt een wereld voor je open. Dan wil je eveneens steeds meer weten

over natuurvoeding. Dat gaat over de verbinding tussen natuurvoeding en ieders persoonlijkheid.”

Ieder jaar is er een aantal keren een Kookexperience, wat kun je daarover vertellen?

“Hier krijg je letterlijk en figuurlijk een voorproefje van onze opleiding de Natuurkeuken. Je legt alvast contact met de docenten, je gaat al iets koken en proeven en kunt op basis van die ervaring een weloverwogen keuze voor de opleiding maken. De sfeer is altijd erg positief; de deelnemers zijn enthousiast en leergierig en ze vinden het leuk om ervaringen met elkaar te delen. Extra gezellig is dat we altijd eindigen met gezamenlijk lekker eten.”



Wat zou je afsluitend nog over de Groene Kookacademie willen zeggen?

“Dan noem ik de vraag die mij vaak wordt gesteld, namelijk wat de opleiding waard is. Ik antwoord dan dat je bij ons niet alleen leert om goed te koken, maar ook om goed voor jezelf te zorgen. Je moet immers in staat zijn om je eigen voedsel te bereiden en om zelf keuzes te maken die je gezondheid en vitaliteit beïnvloeden. Daarom is de waarde van ons diploma ook niets anders dan wat je er zelf aan toekent. En dat is altijd meer dan alleen zicht op een goede baan of de hoeveelheid geld die je ermee kunt verdienen.”



Groen kook w'tje

De kalamata-olijf

Hij ziet er wat bedroefd uit, vol met rimpels en aan het eind van z'n dagen. Gelukkig hebben we het hier over een olijf. En niet zomaar eentje: de kalamata-olijf.

De naam komt van het gebied rondom de havenstad waar de speciale Koroneiki olijfbomen groeien. Alleen olijven uit die streek mogen de naam kalamata dragen. Deze olijf wordt met de hand geplukt, gewassen, ingekerfd en in pekewater bewaard. Dit is nodig om de bittere smaak van een verse olijf te neutraliseren en daarmee eetbaar te maken. Daarna wordt olijfolie van eerder verwerkte olijven toegevoegd. Je kunt je voorstellen dat dat veel smaak en aroma oplevert.

Met name de smaak umami is goed vertegenwoordigd.



Ieder voor- en najaar start de opleiding
Natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt op meerdere
plaatsen in het land. Download hier gratis de proefles.

Lekker, vegetarisch en volwaardig leren koken met
natuurvoeding kun je leren bij **De Groene Kookacademie**.
Twee keer per jaar start de jaaropleiding De Natuurkeuken in
Amersfoort.

www.sonneveltopleidingen.nl
www.groenekookacademie.nl



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven