



# Kookworkshops en Culinaire Lezingen

## **Aanbod 2024**

Vorbereid door: Renate Coen

De Plek - Stationstraat 13 - 9300 Aalst

0468 497 490

BE0713 650 378

Belfius BE55 0689 3229 7844

[www.deplek-aalst.com](http://www.deplek-aalst.com)

[renate@deplek-aalst.com](mailto:renate@deplek-aalst.com)

## CULINAIRE ACTIVITEITEN VOOR GROEPEN

Met meer dan 10 jaar ervaring is Renate de aangewezen persoon om een gesmaakte activiteiten voor jullie groep te organiseren. Er zijn uiteraard de kookworkshops, geschikt voor kleinere groepen van 6 personen tot 20 personen. Daarnaast zijn er ook een aantal culinaire lezingen of gespreksavonden mogelijk.



## KOOKWORKSHOPS

De workshops zijn leerrijk, maar staan tegelijk garant voor een leuke avond. De deelnemers krijgen bij de start eerst uitleg over de keuken die aan bod komt, de ingrediënten, recepten of specifieke technieken. Daarna worden een aantal gerechten klaargemaakt die nadien geproefd kunnen worden. Bij de take away workshops nemen de deelnemers ook iets mee naar huis.

In al onze workshops houden we rekening met het duurzame aspect van de gerechten. We proberen dus zoveel mogelijk te werken met seizoensproducten en hebben een netwerk van lokale producenten om ons de nodige ingrediënten te leveren. Dat wil uiteraard niet zeggen dat we geen verre culinaire reizen kunnen maken met producten van hier!

## **D** E TOPPERS

Deze workshops zijn al jaar en dag de hits: populaire thema's met voor ieder wat wils, maar eveneens een vernieuwende inhoud met heel wat ontdekkingen voor de hobbykok.

### **TAPAS**

verken de Spaanse keuken met een culinaire route langs 8 tapas. Je komt tijdens deze workshop meer te weten over de lange geschiedenis van deze Spaanse traditie. Afsluiten doen we met z'n allen rond de tafel om de schotels vol heerlijk te delen, want tapas zijn natuurlijk de originele 'food sharing'!

### **PASTA**

heb je je ooit al gewaagd aan verse pasta maken? In een handomdraai leren we je de geheimen van elke Italiaanse nonna. Het ideale deeg, het uitdraaien, en... natuurlijk de klassieke sauzen!

### **LIBANON**

de bakermat van de Midden-Oosterse keuken zal je zeker verleiden. Wie houdt er nu niet van hummus, bulgur en labneh? Van mezze tot mierzoet dessert is de Libanese keuken een smaakbom van jewelste.

### **INDIA**

De Indiase keuken samengevat in een paar gerechten die tonen hoe divers de smaken zijn. Van heel pikant tot zachte kruidige curry's. Van inventieve vegetarische gerechten tot de zuiderse viskeuken. Deze workshop verrast door zijn veelzijdigheid.

### **THAILAND**

In de Thaise keuken draait alles om de balans van smaken. Op zoek naar evenwicht van pikant, zoet, zout, zuur en umami. Van vers gerolde loempia's over zacht zure soep naar pittige curry op basis van zelf gemaakte currypasta.

### **TIP**

Boek de workshops India en Thailand na elkaar om zo de verschillen en gelijkenissen tussen beide keukens en de curry's te ontdekken.



Escalivada (Tapas)

## **D** E UITDAGINGEN

Elk jaar werken we ook nieuwe workshops uit en laten ons leiden door onze avontuurlijke aard. Deze workshops zijn misschien niet voor iedereen, maar bieden de echte kookfans een inkijk in de kookpotten van verre landen of de inspiratie voor totaal nieuwe twists met klassieke ingrediënten of recepten.

### **FRANSE BISTRO**

de 'simpele' Franse bistrokeuken is een combinatie van goede seizoensingrediënten en bijzondere keukentechnieken. De inhoud van deze workshop wordt aangepast aan het seizoen. Zo leer je in de winter je eigen bisque trekken of ga je in de zomer zelf mayonaise kloppen. Ook te boeken als reeks van 4 workshops, 'het jaar rond in de Franse bistro'

### **VEGARABIA**

met ingrediënten als kikkererwten, noten, couscous en bulgur is de Arabische keuken een uitstekende inspiratiebron om vegetarisch te koken. In deze workshop combineren we Midden-Oosterse smaakmakers met ingrediënten van hier.

### **MEXICAANSE FIËSTA**

deze workshop wordt een waar feestje! De keuken van Mexico biedt al het heerlijk van Midden-Amerika (maïs, pompoen, paprika's, ananas, granaatappel...) gecombineerd met de invloed van de Spaanse keuken. Een melting pot die swingt!

### **DUMPLINGS**

onze favoriete Aziatische hapjes! Zowel diverse vullingen komen aan bod als verschillende manieren om ze klaar te maken (stomen tot koken en bakken) en natuurlijk vouwen we ze tot de mooiste pakketjes. Hou die chopsticks al maar klaar voor de aanval!

# **B**AKKEN EN ZOETS

## **BROOD**

van planbrood to luxebrood als een monkey bread met zoete pecanvulling of een picknickbrood met zoete aardappel en feta

## **EN GARDE**

bak- en dessertenworkshops met stops in Italië, Frankrijk, Zweden, Groot-Brittannië en bij ons

## **COOKIE MONSTER**

Koekjes bakken en meenemen naar huis... volg het spoor van kruimels!

## **DUOWORKSHOP WIE ZOET IS, KRIJGT LEKKERS**

workshops voor (groot)ouder en kind (6 tot 10 jaar) met allerlei lekkers van de Sint. Denk aan marsepein, speculoostruffeltjes, pepernoten...

## **D** E REEKSEN

Een reeks omvat een aantal workshops die thematisch bij elkaar aansluiten. Je kan de hele reeks boeken of een workshop uit een reeks pikken om apart te boeken.

### **MEDITERRANEA**

een reeks van 5 workshops met een reis rond de Middellandse Zee met stops in Spanje, Italië, Griekenland, Turkije en Marokko.

### **AZIË**

een reeks van workshops met focus op een typisch gerecht of ingrediënt. De Aziëreeks omvat volgende workshops: curry's, noedels, dumplings, rijst.

### **EILANDHOPPEN**

eilanden doen dromen van vakantie en lekker eten! Deze reeks omvat workshops rond diverse eilandkeukens: Hawaï, de Griekse eilanden, Bali en de Creoolse keuken.

### **BRITISH MODE**

een reeks rond de Britse keuken met English breakfast, pies & pastries, afternoon tea, Ierse en Schotse keuken en overzeese invloeden. Deze workshops kunnen ook in het Engels worden gegeven.

### **BEWAAR HET SEIZOEN\***

een reeks rond verschillende technieken om voeding langer te bewaren: confituren & siropen, yoghurt & granola, fermenteren (van pickles tot zuurkool / bruis), roken

\*meer info over deze reeks op p. 12 en 13

### **KRUIDEN & SPECERIJEN**

een reeks over alles wat ons eten op smaak brengt. Een workshop over kruiden, 1 over specerijen, 1 over kruidenpasta's zoals pesto & chermoula, 1 workshop over klassieke specerijmengsels (kerrie, koekkruiden...)



## **T**AKE AWAY

Iets kortere workshops waarbij we nadien niet samen aan tafel gaan, maar de klaargemaakte gerechten meenemen naar huis om nadien te proeven.

## **INMAKEN**

alle technieken om voeding langer te bewaren worden in deze workshop besproken. Daarna gaan we aan de slag om confituur, chutney, olie, azijn... te maken. Verrassend in elk seizoen, en te koesteren tot lang daarna!

## **YOGHURT EN GRANOLA**

leer heel eenvoudig hoe je yoghurt maakt en combineer met je eigen samengestelde granola.

## **OVERNIGHT OATS**

simpel, maar heerlijk! Een workshop met tal van ideeën en combinatietips om van jouw havermoutontbijt een echte topper te maken.

## **'ALLO KROKET!**

Feestworkshop bij uitstek! Van een klassieke garnaalkroket tot een broccolikroketje met pancetta. Steel de show op jouw volgend etentje met huisgemaakte kroketten.

## **D**RANKEN

Drankenworkshops nemen slechts 2 uur in beslag en hiervoor is weinig materiaal nodig.



Limonade

### **ICE TEA EN LIMONADES**

een andere zonnige topper als ideale afsluiting van een meeting! Leer de verschillende technieken om ice tea te maken, maak diverse siropen en vertrek van daaruit om je persoonlijke favoriete verfrissende drankje te maken!

### **TROPISCHE COCKTAILS**

de basics van het cocktailshaken leer je in deze workshop rond fruitige & zonnige aperitieven

Workshop	Lesgeversgage	Duur	Ingrediëntenforfait
<b>Toppers</b>	€ 200	3 uur	€ 12 pp
<b>Uitdagingen</b>	€ 230	3,5 uur	€ 14 pp
<b>Brood</b>	€ 200	3 uur	€ 10 pp
<b>En garde / Cookie Monster</b>	€ 180	2,5 uur	€ 10 pp
<b>Duoworkshop</b>	€ 170	2 uur	€ 10 per duo
<b>Workshop uit reeks</b>	€ 220	3 uur	€ 12 pp
<b>Reeks van 4 workshops</b>	€ 780	3 uur / workshop	€ 10 pp / workshop
<b>Reeks van 5 workshops</b>	€ 950	3 uur / workshop	€ 10 pp / workshop
<b>Take-Away</b>	€ 180	2 uur	€ 12 pp
<b>Ice Tea &amp; Limonades</b>	€ 180	2 uur	€ 10 pp
<b>Tropische cocktails</b>	€ 180	2 uur	€ 14 pp

## \*Kookreeks Bewaar het seizoen

Heel wat eten en eetbaars belandt nog steeds in onze vuilnisbak. In deze reeks workshops bekijken we diverse manieren om voeding langer te bewaren. Verschillende conserveringstechnieken komen aan bod alsook het belang van steriliseren. Uiteraard gaan we samen al deze technieken uitproberen en proeven we al ons lekkers van het seizoen.

---

### Confituren & siropen

De meest gebruikte manier om te conserveren is door middel van suikers. In deze workshop ontdekken we hoe dat precies in zijn werk gaat. We maken verschillende siropen en confituren op basis van fruit, groenten en kruiden en experimenteren met originele smaakmakers.

Meebrengen: 2 à 3 bokalen (ca 2 dl)

---

### Yoghurt & granola

In deze sessie maken we onze eigen yoghurt en leren we hoe melkzuurfermentatie werkt. Vervolgens leren we een unieke methode om yoghurt lang te bewaren en hoe we er met smaakmakers en olie een origineel feestelijk hapje van kunnen maken. Iedereen maakt ook nog een persoonlijke granola. Je kiest je eigen favoriete noten, granen en smaakmakers. Elke deelnemer gaat naar huis met zijn/haar ontbijt voor morgen.

Meebrengen: thermos (liefst met wijde opening), bewaardoos en bokaal (2dl)

---

### Van pickles tot zuurkool

De winter biedt een aantal fijne mogelijkheden om te conserveren. In deze workshop fermenteren we koolsoorten en maken we pickles met lekkers van het seizoen. We leren meer over langer bewaren door middel van fermentatietechnieken en zuren en ontdekken hoe de smaken van west en oost.

Meebrengen: grote bokalen of weckpotten (75 cl)

---

## Roken

De eeuwenoude techniek van vlees of vis roken wordt ook vandaag nog vaak toegepast. Voor deze workshop gaan we roken in een rookoven met houtsnippers. We roken zowel vis als groenten en verwerken ze meteen in heerlijke gerechten.

---

## Bruis

Je eigen prikdrankjes maken is makkelijker dan je denkt! Bij fermentatieprocessen komt er steeds koolzuurgas vrij. We gebruiken de bacteriën en wilde gisten die bepaalde producten van nature bevatten om ze om te vormen tot verfrissende drankjes. Gemberbier en mede, je maakt ze in een handomdraai!

---

## Chutney

In Zuid-Oost-Azië combineren ze inmaken met suikers en zuren om unieke chutneys te maken. Chutneys zijn grove sauzen die door middel van suikers en azijn maanden kunnen bewaren. We maken klassiekers als tomaten- en mangochutney en vullen ons gamma aan met eigen combinaties.

Meebrengen: 2 à 3 bokalen (2 dl)

---

## Curry

In deze laatste sessie serveren we de chutneys bij een assortiment curry's. Een curry is een gerecht dat op smaak wordt gebracht met een verschillende specerijen. Voor dit feestbuffet mag iedereen iemand mee vragen om aan te schuiven aan de uitnodigende tafel!

## CULINAIRE LEZINGEN

### ORNUCOPIA

**C**ornucopia of de Hoorn des Overvloeds staat voor de droom van de mens dat alles als vanzelf zou komen, zonder moeite. In deze lezing gelinkt aan het boek Cornucopia ontdek je de niet-aflatende pogingen van de mens doorheen de eeuwen om luilekkerland te bereiken. Het land van melk en honing verwijst niet voor niets naar spijs en drank: eten en drinken in overvloed staat al sinds jaar en dag synoniem voor het paradijs. Cornucopia bespreekt waarom de prehistorische mens er zo op gebrand was om zich te settelen en te gaan boeren. Hoe dacht men in de middeleeuwen het paradijs op aarde te creëren? Breughel ligt tips van de sluier op. Chemie is dan weer het negentiende eeuwse antwoord op de zucht naar een luilekker leven. Zijn genetica en robotica de antwoorden van de toekomst?

Tot hier toe blijft de Hoorn des Overvloeds net buiten het bereik van de mens, zo lijkt het wel. In deze lezing en boekpresentatie hoor je waar het al eens fout liep in het verleden om tenslotte te eindigen bij de mogelijke pistes van de toekomst.

### DIEREN ETEN EEN HISTORIEK VAN VLEES

Als soort wordt de mens vaak gecategoriseerd als carnivoor, maar niets is minder waar. De mens is een omnivoor die het meest gebaat is bij een gevarieerd dieet. Toch blijven we geloven in de mythe van de jager die dagelijks massa's vlees naar de stam bracht. In deze lezing wordt de steeds veranderende relatie van de mens en zijn al dan niet geliefde stukje vlees onder de loep genomen. Van de prehistorische jager tot de postmoderne veganist, allemaal hebben ze een beladen relatie met de proteïnen op hun bord. Luister mee naar deze korte tijdreis doorheen bloederige culinaire verhalen...

## **A** LCOHOL, VRIJHEID OF GEVANGENIS?

Alcohol heeft doorheen de geschiedenis van de mensheid een mythische status gekregen. Door sommigen geprezen als het middel om sociale remmingen weg te nemen en de creativiteit te laten vloeien, door anderen verguisd als het middel om mensen klein te houden. In deze lezing worden beide kanten bekeken met aandacht voor droogleggingen, sociale rellen en culturele en artistieke aspecten van alcoholgebruik. Een ontzuenderende lezing.

## **K** OFFIE, DE VERLEIDING VAN CAFEÏNE

De lezing neem ons mee doorheen de geschiedenis van koffie: de ontdekking van de bessen, de soorten, de smaken, de concurrentie... Koffie is de dag van vandaag een van de meest populaire dranken wereldwijd. Het oppeppende effect van het drankje heeft daar uiteraard iets mee te maken.

Daarnaast worden ook de verschillende koffiesoorten bekeken en de mogelijke zetwijzen.

## **A** FTERNOON TEA

Waan je op een Engels landgoed met een butler die je op je wenken bedient... In deze lezing kom je alles te weten over de geheimen van Catarina van Braganza, de uitdagingen van de zeelui in de eeuw van de ontdekkingen en de perfecte manier om thee te zetten volgens Britse normen. Je krijgt antwoord op de vraag of 'pinkies up' toegestaan, wat de dresscode is voor een afternoon en waarom de Engelsen niet begrijpen waarover je het hebt als je de term 'high tea' gebruikt. Kortom, een namiddag over goede manieren met een kopje thee en wat zoets.

## PECERIJEN

**S** Vanaf de Oudheid tot de vroegmoderne tijd hadden specerijen een onwaarschijnlijke invloed op de wereldeconomie. Vanuit het Westen ging men steeds weer op zoek in het Oosten naar peper en andere specerijen, goederen die qua waarde wedijverden met zilver en goud. Specerijen waren niet alleen gegeerd voor hun smaak, maar ook als conserveringsmiddel en vele specerijen kenden ook een specifieke geneeskundige doeleinden. Ontdek alles over het land van Kokanje, de mouw van Hippocrates, de Franse hype voor de erwt en de Manuelijnse architectuur in een historisch overzicht over specerijen.

De lezing duurt ca. 1,5 uur en er kunnen proevertjes opgediend worden: bvb. hippocras (een soort glühwein avant-la-lettre), gemberbrood of peperkoek, paté gekruid met quatre épices,...

Lezingen kunnen gecombineerd worden met proevertjes of een workshop. Vraag gerust meer info omtrent prijzen en een samengesteld aanbod op maat.

Lezing	Prijs	Duurtijd	Extra?	Combi?
Cornucopia	€ 200	1,5 uur	korting op aankoop boek	
Dieren eten	€ 200	1,5 uur		
Alcohol	€ 200	1,5 uur	proevertjes	
Koffie	€ 200	1,5 uur	proeverij en koffie	+ workshop Fika
Specerijen	€ 200	1,5 uur	proevertjes	+ workshop Curry of reeks Kruiden & Specerijen
Afternoon tea	€ 200	1,5 uur	proevertjes en thee	+ workshop Afternoon Tea



## ALGEMENE VOORWAARDEN

Deelnemers brengen zelf een plankje, aardappelmesje en keukenhanddoek mee. Een bewaardoos voor restjes is ook vaak handig. Indien er extra benodigdheden zijn voor een workshop, laten we dit tijdig weten.

Prijzen en voorwaarden zijn geldig bij boeking in 2024 voor externe organisatoren. De marketing, communicatie en ticketverkoop van de workshops wordt door de partners verzorgd.

Alle prijzen zijn inclusief 21% btw. Vervoersonkosten worden berekend aan € 0,42/km. Voor kleine groepen (minder dan 10 personen) rekenen we een surplus van € 2 pp voor de ingrediëntenforfait.

Algemene voorwaarden voor boekingen:

- reservatie graag steeds bevestigen via mail
- na het event wordt een factuur opgemaakt