

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 verdiepingsmodules 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/activiteiten](https://odin.nl/activiteiten).



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

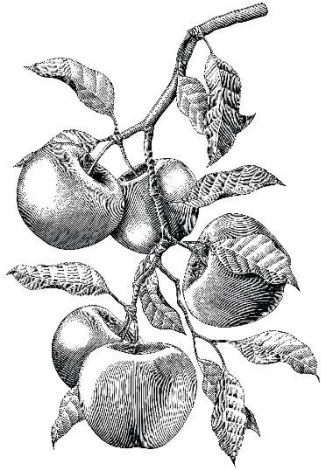
- 1 bos worteltjes
- 75 g boter
- klein bosje bieslook
- handje eetbare bloemen
- peper en zout naar smaak

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!

Appelroosjes

Zelfgemaakte appelroosjes! Deze mini gebakjes zien er niet alleen feestelijk uit, ze zijn ook erg lekker. Zeer geschikt als dessert of als lekkers bij de thee.



Ingrediënten

- 1 pakje diepvries bladerdeeg
- 3 of 4 mooie rode appels
- halve citroen
- paar eetlepels jam of fruitbeleg
- 100 g hazelnoten, heel fijngehakt
- eventueel suiker en poedersuiker
- *Verder nodig*
- bakpapier, muffinvormpjes of een springvorm
- appelboor

Bereidingswijze

1. Ontdooi de plakjes deeg. Ontdooi de appels van hun klokhuis met een appelboor. Snij, te beginnen aan de bovenkant, ronde appelschijfjes van de appels, zo dun mogelijk. Snij die weer door de helft. Doe in een pannetje, zet onder water en knijp er wat citroensap bij. Kook de schijfjes 1 minuutje tot ze buigzaam zijn maar niet te zacht. Laat uitlekken en afkoelen.
2. Snij elk plakje bladerdeeg in 3 reepjes en plak er steeds 2 als een lange rechthoek aan elkaar.
3. Bestrijk met de jam en strooi de noten en het kaneelpoeder (en eventueel de suiker, als je het wat zoeter wilt) er royaal overheen. Druk dit wat aan. Beleg met de schijfjes appel, elkaar overlappend en net met de bolle kant boven het randje uitstekend, als golfjes zeg maar, dat worden de rozenblaadjes.
4. Rol het lapje voorzichtig op, zet op ingevet bakpapier, in muffinvormpjes of tegen elkaar aan in een springvorm. Bak ze ongeveer 40 minuten.
5. Bestrooi eventueel nog met wat poedersuiker om het allemaal nog romantischer te maken.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Cripps Pink appel

OTC diverse telers, Argentinië

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

biodynamische Galia meloen

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biodynamische perziken

Frubarado in Badajoz, Spanje

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

Week 30