

## workshop concentration food

---



Wanneer eten we wat best in combinatie met sport of een zware werkdag? De workshop concentration food of sport food wordt gegeven door Ien Vitse, gediplomeerd (sport) diëtist en chef-kok. In deze workshop worden recepten geherformuleerd tot een gezonde variant. We verdiepen ons in het ontbijt, snacks en enkele hoofdgerechten.

Op het menu staat als ontbijt een magere yoghurt met granola en chia-rood fruit confituur, amandelovaaltjes met citroen, havermouttaart met courgette en blauwe bessen, haver-kokosmakronen

Erna leren we no cheat-snacks en hapjes maken; met 'Zoete' frietjes en zelfgemaakte ketchup, bloemkool-lookbrood, croque camembert met nectarines, zelfgemaakte zaden crackers met wortel-kurkumaspread.

Als hoofdgerecht maken we een Gerstrisotto met butternut en salie, linzen-broccoli curry, gezonde groenten-noten-geitenkaas en quiche zoete-aardappel schotel.

## workshop dim sum

---



Dim sum of letterlijk vertaald hapjes die je hart stelen, zijn gefrituurde en gestoomde kleine hapjes die in de zuidelijke Chinese keuken (Kantonese/Hongkong, Chaozhou, Hakka en Fujian) vaak voorkomen. Ze bestaan uit groente, vlees en rijst en worden als lichte maaltijd gebruikt.

We starten onze workshop met theeritueel.

In deze workshop gaan we zowel stomen, koken als bakken. We maken 3 vullingen: shitake en tofu, pompoen en kip, en gehakt, scampi en gember en 3 dipsausjes : Yin Yin saus, Ching's saus en rode rijstazijn met gember.

We heffen samen het glas Jui, beter gekend als Chinese wijn.

## workshop kuierkos

---



Kuierkos, is gezellig samen eten in het Zuid-Afrikaans. En dat gaan we ook doen!

We starten onze workshop met een honing limonade. Als hapjes (of happie in het Zuid-Afrikaans) maken we aardappelsamosa's en spanakopitaspiralen (een gevuld filodeeg gebakje), vergezeld met een homemade chutney van tomaat.

Als hoofdgerecht kozen we voor bobotie. Dit is een ovenschotel met lams- of rundergehakt en is erg geliefd door de zuid-afrikanen. Het gerecht is echter een mengeling van verschillende culturen, Nederland, Malesië en het Midden-Oosten. We serveren hierbij een lahanosalata, of beter gekend als een koolsalade, bom-bom bonen, misrwat, of beter gekend als linzenstoofpot en polentapap.

We sluiten de workshop af met nagereg japies pudding; een pudding met citroen en sinaasstoetsen.



In deze workshop gaan we op reis in Italië, want elke streek kent zijn eigen gerechten.

We zeggen elkaar goedendag met een aperol spritz.

We draaien onze handgemaakte cavatelli met basilicum en een tomatensaus, een gerecht uit Puglia. De Italianen nemen dit la cucina povera, omwille van het relatief weinig aantal ingrediënten. Aan smaak zal het zeker niet ontbreken.

De pizza komt uit Napels, we maken onze eigen versie van de pizza napoletana. Oorspronkelijk een boerengerecht, nu een klassieker.

Venetië leert ons de geheimen van de risi e bisi. Een risotto om uw vingers van af te likken.

Tot slot mogen we de buccellato van Lucca, Toscane niet vergeten, in de vorm van een ciambella, met anijs en krenten, We sluiten de workshop af met een lemoncello.

## workshop stories from Beirut



De Libanese keuken is een erg gezonde en verfijnde keuken, die ook buitengewoon geschikt is voor vegetariërs. Het is een mooie combinatie van Oost en West: een echte kruising van culturen en kent producten van de zee en van de bergen. Ontbijten, lunchen en dineren in Libanon gaat voornamelijk om het samen zijn en hier nemen ze dan ook echt de tijd voor en dat gaan wij ook doen.

We starten de workshop met een arak cocktail en zorgen voor bijpassende tapa's zoals humus, moutabal en labné.

We gaan ons verdiepen in de geheimen van tahini en za'atar. En verder in het menu gaan we over klinkende namen zoals 'djaj mihshi' (kip gevuld met lam en granaatappel), wat in Libanon een feestdis is, en ktzitzot daim. (viskoekjes in tomatensaus)

De tafel is pas goed gevuld met deze bijgerechten: mjadara (salade van linzen, rijst en gekarameliseerde ui), een oud gerecht dat veel Palestijnen door de oorlog geholpen schijnt te hebben, en een salade fattoush.

We sluiten af met een brownie tahini en huisgemaakt gemberbier.

## workshop sweetness and sugar



Deze workshop gaan we zoetjes in. We starten de workshops met homemade limonades en ice tea en steken de oven aan.

We laten de chocolade smelten voor de ganache, we smelten de suiker voor de paflova toefjes met salted caramel, kloppen het eischuim voor de hazelnootmeringue en peppen ons op met een variant op de tiramisu.

En als dat nog niet allemaal genoeg is, sluiten we af met met eigen gebakken amandelkoekjes. Sugar rush, here we come!



€ 75 per persoon

workshop inclusief drankjes uit de menu en een kookboekje  
min 8 personen per workshop  
workshop concentration food min 12 personen

## exclusief

## dranken I.S.M entrepot du vin

### Wijnen

2017 Alice Vieira de Sousa branco, Douro, Portugal	€ 15 / fles (wijn in forfait)
2014 Alice Vieira de Sousa tinto, Douro, Portugal	€ 15 / fles (wijn in forfait)
2015 Château Vessière Philippe De Vessière Elegance blanc, Côtisières de Nîmes, Frankrijk	€ 21 / fles
2012 Château Vessière Philippe De Vessière Elegance rouge, Côtisières de Nîmes, Frankrijk	€ 21 / fles
2015 Johannes hof Reinisch Zierfandler Spiegel, Thermenregio, Oostenrijk	€ 28 / fles
2013 Johanneshof Reinisch St. Laurent Frauenfeld, Thermenregio, Oostenrijk	€ 28 / fles

### Crémant

2014 Domaine De La Coume Lumet Crémant, De Limoux Brut, Frankrijk	€ 17 / fles
---	-------------

Water plat en bruis (Bru)

€ 4 / liter

Homemade ice tea

€ 4 / liter

Fritz en wostok (fris en cola)

€ 3 / flesje

Kerel bier

€ 3 / flesje

Koffie, thee met Gents zoet (De Draak)

€ 2 / consumptie

## BTW en betalingsvoorwaarden

12% btw op eten

21% btw op drank

21% btw op bediening, transport en huur

Geschillenregeling volgens arbitrage, vermeld op de verkoopsvoorwaarden op de factuur.

Alle prijzen zijn opgemaakt naar doorgegeven aantallen, daling van aantallen kan verhoging in prijs teweeg brengen.

Definitieve aantallen worden 5 dagen op voorhand doorgegeven.

Transportkosten omvatten uren personeel tijdens transport.

Schade of breuk aan logistiek door genodigden zal aan de klant of organisator worden gefactureerd.

Offerte naar beschikbaarheid en marktaanbod van de producten.

Gelieve de betaaltermijn te respecteren, voorschotfactuur mogelijk.