

Door gezonde voeding voelt u zich fitter en herstelt u sneller na ziekte. Er zijn veel meningen en adviezen over gezonde voeding. Waar alle wetenschappers het over eens zijn is dat het het gezondst is om onbewerkt, gevarieerd en veel groenten te eten. Ineens een ommezwaaai maken naar alleen maar dat soort voedsel, is niet zomaar gedaan, maar met deze kookmiddag maakt u een goede start!

Proef het zelf

Omdat gezond eten een uitdaging kan zijn, bieden we u graag deze kans. Vlak naast Basalt Leiden worden in een ecologische groentetuin 70 verschillende groenten en kruiden met liefde voor de natuur verbouwd. Wij nodigen u uit om met deze verse groenten en kruiden te koken in de keuken van de Ecotuin. Proef hoe lekker vers eten van het land is.

Speciaal voor u heeft een voedingskundige, die ook gediplomeerd kok is, verschillende recepten samengesteld. Zij begeleidt u bij het bereiden van één van deze gerechten. U doet dit samen met anderen, die ook bij Basalt revalideren. Na afloop eten jullie gezellig samen de bereide maaltijd op.

Vindt u het fijn om uw partner of een ander familielid mee te nemen? Dan is zij of hij ook van harte welkom. Door de groep te beperken tot maximaal 6 personen is er ruimte om ervaringen met elkaar te delen en vragen te stellen.

Deelname is gratis.

Waarom meedoen?

- Leren echt lekker te koken
- Te starten met een gezonde leefstijl
- Lotgenotencontact
- Gezelligheid

De kookmiddagen in de ecotuin zijn een initiatief van Basalt in samenwerking met het LUMC.

Ervaringsverhaal

Arie kreeg op 63 jarige leeftijd een hartinfarct. Dit was voor hem een flinke waarschuwing. Hij is na zijn hartinfarct aan de slag gegaan om zijn gezondheid te verbeteren. Zijn leefstijlveranderingen hebben ervoor gezorgd dat hij lekkerder in zijn vel zit. Ook zit zijn buik hem niet meer in de weg en is zijn uithoudingsvermogen aanzienlijk verbeterd. Zijn advies aan medepatiënten?

“Leg de lat niet te hoog, begin realistisch en zet door. Wanneer je eenmaal de eerste kilo’s eraf ziet vliegen dan wil je steeds verder gaan. Hoe langer je ermee bezig bent hoe gemotiveerder je je voelt.”

