



Vereniging van natuurvoedingskundigen

De natuurvoedingskundige

Een natuurvoedingskundige is opgeleid aan de Kraaybeekerhof Academie in Driebergen. Hier maak je kennis met antroposofie en natuurvoeding. Natuurvoeding staat voor puur en onbewerkt, vers en uit het seizoen, eerlijk voor mens, dier, plant en aarde. Vanuit een holistisch perspectief leer je kijken naar voeding en gezondheid.

Na de opleiding gaat ieder lid zijn eigen weg:

- voedingsadvies
- biodyneren
- catering-maaltijd bereiding
- kookworkshops
- lezingen
- winkelsafari
- schoollessen



Wat biedt de vereniging?

Wij organiseren in ieder geval twee keer per jaar lezingen en vakinhoudelijke workshops om ons vanuit verschillende inzichten te blijven voeden. Deze activiteiten zijn openbaar voor geïnteresseerden en te vinden op onze site!

Met regelmaat komt er een nieuwsbrief uit voor leden en geïnteresseerden. Schrijf je gerust in bij de VNVK-nieuwsbrief en volg de agenda op onze website om te zien wat de VNVK en haar leden aanbieden als activiteiten.



**Stel je vraag aan één van
onze natuurvoedingskundigen!**

www.natuurvoedingskundige.nl



Bieten-wortelsoep met citroën en dille

Kan warm en koud worden geserveerd op een warme zomerse dag.

Ingrediënten

- Bosje bietjes (3-4 stuks)
- 2 wortels
- 2 sjalotjes
- 1 liter verse groentebouillon
- Stukje gember
- Paar takjes verse dille
- 1 citroën
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels boekweit
- 1 mespunt zout



Bereiding

1. Schil en snipper de sjalotjes.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra de pan warm is olie toevoegen.
3. Sjalotjes zachtjes garen in de olie.
4. Schil ondertussen de bietjes en wortels heel dun en snij ze in blokjes van 1 cm.
5. Voeg bouillon toe aan de gare sjalotjes en breng het aan de kook.
6. Nu ook de blokjes groenten toevoegen
7. Schil en rasp de gember en voeg dit ook toe.
8. Kook de groenten in 15-20 minuten gaar.
9. Pureer de soep met een staafmixer.
10. Voeg nu de boekweit toe en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken.
11. Rasp ondertussen de gele schil van de citroën (witte gedeelte smaakt bitter) en snij de dille fijn.
12. Maak de soep op smaak af met zout, citroënrasp, iets citroënsap en dille.



Dit recept is gemaakt door:

Jeanette Matser (goed-gevoed.nl) & Ineke Fienieg (voedwel.nl)