



***Samen plukken en genieten in de natuur***

# **EIGEN KRACHTVOER**

***Wildplukclub in Amsterdam***

*Wildplukwandelingen*

*Conserveerworkshops & Medicinale kruidenworkshops*

*Wekelijks wildplukrestaurant*

**Ga op pad met onze wildplukgidsen en ontdek de rijkdom van de natuur!**





# FEB-MAART 2023

## Kruidenworkshops

Di 7 feb: Demo Etherische Olie maken  
Di 14 feb: Roomdiffusers maken  
Di 21 feb: EHBO-zalf maken in de Winter  
Di 28 feb: Bonbons maken met Hazelnoten  
Di 7 maart: Olie vd wortel van Smeerwortel  
Di 14 maart: Vitamine C Elixer maken  
Di 21 maart: Magnolia Siroop maken  
Di 28 maart: Tinctuur maken met Hondsdraf

## Wildplukwandelingen

Woe 1 maart: Ganzeneieren zoeken & rapen  
Woe 8 maart: Ganzeneieren zoeken & rapen  
Woe 15 maart: Ganzeneieren zoeken & rapen  
Woe 22 maart: Ganzeneieren zoeken & rapen  
Woe 29 maart: Ganzeneieren zoeken & rapen

## Conserveerworkshops

vr 3 feb: Van Sojaboon Melk, Boter & Burger maken  
Vr 10 feb: Rejuvelac, Probiotisch Verjongings-Elixer  
Vr 17 feb: Bloedsinaasappelmarmelade  
Vr 24 feb: Zaden- & Pittenbeleg, gefermenteerd met Rejuvelac  
Vr 3 maart: Oesterzwammen kweken op koffiedik  
Vr 10 maart: Zachte Notenkaas, gefermenteerd met Rejuvelac  
Vr 17 maart: Zuurkool  
Vr 24 maart: Distilleren  
Vr 31 maart: Bouillonpoeder

Workshops & Menu € 15 | Wildplukwandelingen € 30 | Korting met Stadspas

Iedere woensdag maakt onze keuken een heerlijk wildplukmenu, deze kun je in de Pijp afhalen bij ons keukenraam.

De wildplukwandelingen vinden plaats in Amsterdam en omgeving, wanneer het buiten Amsterdam is gaan we per auto en kun je meereijden.

Workshops vinden plaats op verschillende locaties. Kijk voor info op onze website of scan de QR code voor de agenda!

[www.eigenkrachtvoer.nl](http://www.eigenkrachtvoer.nl)

