health&Cooking

Richard jacobsen

"let food be your medicine, and your medicine your food "

Op de lagere school wist Richard Jacobsen al dat hij veel creativiteit in zijn bloed had stromen, waardoor zijn oog viel op het koksvak. Tijdens zijn opleiding en in zijn loopbaan dacht hij regelmatig: 'Kan dit niet anders? Eenvoudiger, of juist meer verdiepend?' Zo vormde Richard zijn eigenzinnige pad.

Hij houdt van puur & eerlijk eten en deelt dit enthousiasme al ruim twintig jaar met anderen in zijn horecaverleden en later tijdens kookdemonstraties, foodrevoluties, presentaties, concepten, trouble shooting, horecatrainingen en via inspirerende foodstyling.

Bedrijfsgegevens

health&Cooking
Aalscholverweg 12
7332AG Apeldoorn
Nederland

0644802248
0644802248

healthcooking@outlook.com

www.healthcooking.nl

Talenten

foodstyling ★★★★★



ZZpediA

Bedrijfsgegevens

health&Cooking
Aalscholverweg 12
7332AG Apeldoorn
Nederland

0644802248
0644802248

healthcooking@outlook.com

www.healthcooking.nl

Talenten

Portfolio: **Bewust bewegen en gezonde voeding**

Voedingsvisie: Geïnspireerd door Eeuwenoude Wijsheden

Wat is nu gezonde voeding?

Gezonde voeding is zowel eenvoudig als complex. Het is het ontdekken van de schoonheid van puurheid in eenvoudige, onbewerkte ingrediënten, maar ook het begrijpen van de diepere lagen van verbinding tussen lichaam, geest en omgeving. Bij Health&Cooking geloven we in het combineren van beide aspecten: de eenvoud van natuurlijke voeding en de complexiteit van het alchemistische proces van het kiezen, bereiden en ervaren van voedsel.

Bij Health&Cooking geloven we in een holistische benadering van voeding, geïnspireerd door eeuwenoude tradities zoals Ayurveda, meridiaanse diëten, oosterse voedingswijsheden en de nuchtere boerenwijsheid. Deze eeuwenoude voedingssystemen benadrukken het belang van balans, seizoensgebonden ingrediënten en de relatie tussen lichaam en geest.

In onze visie draait het om het eten van natuurlijke, onbewerkte en vitaliserende producten die de energie en gezondheid van het lichaam ondersteunen. We kiezen bewust voor regionale producten, die niet alleen vers en duurzaam zijn, maar ook bijdragen aan de verbinding met de lokale gemeenschap en natuur. Door te eten wat onze regio te bieden heeft, ondersteunen we niet alleen onze eigen gezondheid, maar ook het milieu en de lokale boeren. We leren van de wijsheid van vroegere generaties en combineren deze kennis met moderne inzichten voor een optimale gezondheid. Eten is niet alleen brandstof, maar een manier om het innerlijke evenwicht te herstellen en te behouden.

Health&Cooking kiest ervoor om niet simpelweg mee te gaan met voedingstrends, maar ziet deze trends als een bron van inspiratie voor creativiteit en ontwikkeling. We geloven in het vinden van een persoonlijke, tijdloze benadering van voeding die past bij jouw levensstijl en gezondheid, en waarbij lokale, regionale ingrediënten altijd de voorkeur hebben.

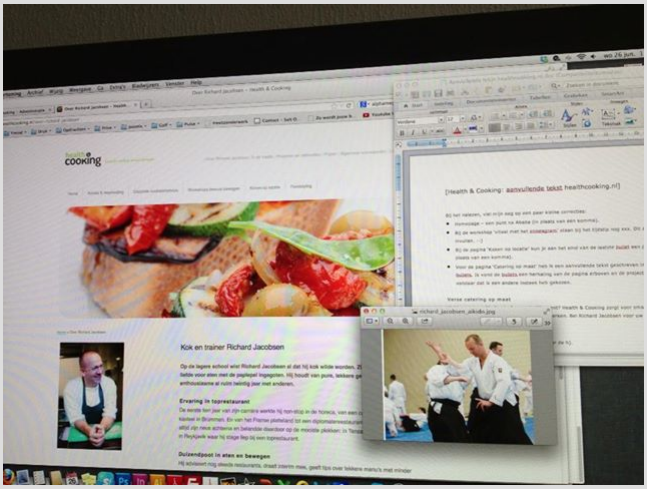
We moedigen je aan om naar jezelf te kijken en je eigen lichaamwijsheid te ontdekken. Door dieper te luisteren naar wat jouw lichaam nodig heeft, kun je leren wat echt gezond voor jou is en welke voeding jou ondersteunt in jouw unieke reis naar welzijn.

Gezond eten betekent voor ons ook samen genieten van maaltijden. Het sociale en verbindende effect van eten is van groot belang: het brengt mensen samen, overbrugt verschillen en creëert verbinding. Wat je achtergrond ook is, eten heeft de kracht om te helen, te verbinden en een gevoel van gemeenschappelijkheid te creëren.

Bij Health&Cooking staat de natuurlijkheid van voeding en het delen van kennis centraal. Voeding is voor ons een ware levenskunst en alchemie – het creëert balans, voegt magie toe aan het dagelijks leven en voedt niet alleen het lichaam, maar ook de ziel. Eten is soulfood, een manier om te verbinden met jezelf en met anderen, en om te zorgen voor een diepere, gezonde relatie met wat we consumeren. En dat alles begint met de kracht van regionale producten die lokaal groeien en bloeien.

Een belangrijk aspect van deze voedingsreis is het ritueel rondom eten. Food rituals en ceremonies hebben altijd een bijzondere betekenis gehad in veel culturen. Het ritueel van samen eten, het voorbereiden van maaltijden met aandacht en liefde, en het geven van betekenis aan elke stap in het kookproces versterken de band met het voedsel en de mensen om je heen. Het creëert ruimte voor bezinning, dankbaarheid en verbinding, en herinnert ons eraan dat eten veel meer is dan alleen de voedingswaarde – het is een daad van verzorging voor lichaam, geest en ziel.




Kok en trainer Richard Jacobsen