



KUNST

KOOK

ACADEMIE FILARSKI
SCHIJNDEL



PASSIE



Marian en Kees
Academie Filarski

VOOR  KUNST
KOOK



KUNST

Ik heb mijn passie omgezet naar mijn werk, en dat werk is steeds meer en meer en meer geworden.

En: I love it. Ik werd docent beeldende vakken, kunstinspirator en talentontwikkelaar, eerst alles in mijn atelier, daarna mijn academie, nu ook online.

Net zoals jij ben ik begonnen op het creatief centrum, en ik was helemaal niet de beste, zeker niet.

De buurvrouw deed het altijd mooier, beter, fantastischer. Herkenbaar?

Maar ik ben een echte volhouder, geboren als steenbok, een steenbok die steeds nieuwe horizons ziet. Een steenbok, die altijd verder springt. Nooit stil blijft staan.

Ik ging naar de kunstacademie toen mijn kinderen groter werden, tijd voor mezelf, en niet alleen voor man en kinderen.

Was ik goed op de academie? NEE, ik kon eigenlijk niet schilderen, (ik kon zijdeschilderen, wat ze daar niet apprecieerden). Herkenbaar?

Wat ik ook niet wist, was waar ik de inspiratie vandaan moest halen. Herken je dat ook?

Wat een tijd, maar er werd wel altijd gezegd, dat ik lef had, en dat heb ik nog. Ik studeerde af met 3D beelden van houtpulp. Ik was daar ontzettend blij mee, de beelden werden niet bedacht, ze ontstonden.

Was ik klaar na mijn kunstopleiding? Nee lang niet. Ik ging naar de docenten opleiding, deeltijd studeren in de vakken die ik graag wilde doen, die ik leuk en boeiend vond.

Wilde ik docent worden? Docentschap?

Welnee, nooit aan gedacht, niks voor mij.

Totdat een docent zei, dat ik kon lesgeven, ik had passie, ik was bevlogen, enthousiast en kon lesstof overdragen. Ik heb haar met glazige starende ogen aangekeken.

IK?

Ik, die Marian, die nooit iets kon, nooit de beste was? Altijd overal achteraan hobbelde? Marian die als een klein muisje ergens ver weg op een bankje zat toe te kijken naar alle mensen, die zoveel beter waren dan ik. Herken je dat?

Uiteindelijk koos ik wel voor het docentschap, lekker klein bij mij thuis, 4 mensen tegelijk.

En het was hartstikke fijn om te doen, sterker nog, ik was als een vis in het water.

Nu, zoveel jaren later ben ik niet alleen docent.

Ik ben kunstenaar, kunstinspirator, talentontwikkelaar en ik ben ondernemer.

Ik heb mijn passie echt omgezet naar bevlogen werk.

De tijd van weleer is niet meer. Alleen 2 x in de week lesgeven is er al lang niet meer bij.

Samen met mijn Kees maak ik de workshops.

Ik geef les in de Kunsten en Kees zorgt voor de overheerlijke gerechten, die op tafel staan tijdens de workshops.

De cursisten worden op de dagen dat ze hier zijn totaal ontzorgt.

Sommige workshop deelnemers zeggen gekscherend: oh, maar ik kom hier alleen voor het heerlijke eten hoor!

KUNST

Mijn cursisten wilden altijd weten welke smaakmakers in de gerechten zaten. En Kees is uitermate gelukkig als hij dat kan vertellen. Kees heeft inmiddels vele recepten uitgewerkt. Dit boek is mijn cadeau aan mijn man, Kees, mijn rots in de branding.

Kees en ik, een fantastisch voorrecht om samen te werken in mijn alsmaar groeiende academie.

Een aantal jaar geleden kreeg ik het idee om een boek te maken met gerechten. Een idee van mij, omdat heel veel workshop deelnemers bij het eten van Kees wilden weten hoe hij de soep had gemaakt, welke ingrediënten hij gebruikt had, etc. etc.

Toen ik in 2000 mijn eerste les gaf deed ik dat aan 4 mensen, in mijn verbouwde garage. Eten serveren was helemaal nog niet in beeld. 5 jaar later startte ik met mijn academiegroepen, maar ook die moesten hun eigen lunch meenemen.

5 of 6 jaar geleden startte ik met mijn bijzondere workshops, vooral in de zomermaanden. Ook toen moesten deelnemers hun eigen lunch meenemen.

Toen kwam er een ommezwaai, Kees bereikte de pensioengerechtigde leeftijd, ik vroeg hem of hij de lunches wilde maken voor mijn workshops. Hij vond koken leuk en zei gelijk Ja. In die paar jaar is hij ontzettend gegroeid met zijn koken, vooral smaak ergens aan geven, dat is zijn passie.

Wat de lunches bijzonder maakt, is dat iedereen kan mee eten, de vegetariër, en degenen die geen gluten mogen eten.

Smaak is voor Kees essentieel. Met allerlei kruiden tovert hij eenvoudige gerechten om in gerechten, waar je smaakpapillen van genieten.

Inspiratiebronnen zijn velerlei koks en kookboeken. Kees geeft er altijd een eigen draai aan. Het is belangrijk voor hem dat de gerechten eenvoudig te maken zijn, geen idiote ingrediënten bevatten, horen bij een lunch en niet verwijzen naar een diner.

Essentieel zijn de smaken. Hij gebruikt de kruidenmixen b.v. Jonnie Boer. Hierdoor bereikt hij smaakvolle gerechten, die eenvoudig te maken zijn.



KUNST

WABI SABI – DE SCHOONHEID VAN HET IMPERFECTIONISME – LEREN LOSLATEN

Wabi Sabi: een filosofie uit Japan omstreeks 1600.

Er vormde zich een groep mensen, die niet alles meer zo perfect wilden hebben, zij waardeerden de scherf die van het kopje af is, zij waardeerden het uiterlijk van de ouder wordende mens, zij waardeerden het verval in de natuur b.v. en zij waardeerden ook de herinneringen. Zij gingen niet voor “mooi”.

Vanaf het moment dat ik las over deze filosofie heeft het me niet meer losgelaten.

Ik BEN Wabi Sabi, ik ben nooit perfect geweest.

En nu kon ik aan mezelf en aan mijn manier van werken een woord geven.

De filosofie geeft ook aan dat het procesmatig werken, de weg ergens naar toe, belangrijker is dan het eindresultaat. Wat heerlijk, want ik deed niet anders dan procesmatig werken, voor mezelf en in mijn lesgeven.

De filosofie paste me als een jas, ik kwam thuis.

De naam Wabi Sabi heb ik verbonden met een techniek die ik had ontdekt in Duitsland. Het werken met paraffine, assen, en pigmenten.



KUNST

WABI SABI – DE SCHOONHEID VAN HET IMPERFECTIONISME – LEREN LOSLATEN

1 dags workshop:

in de ochtend doen we oefeningen, met de veelheid aan mogelijkheden met het werken met paraffine, aarde pigmenten en assen, plus nog andere materialen.

Je experimenteert, je hebt geen idee van wat je aan het doen bent, je moet wel je ingesleten patronen doorbreken, het kan niet anders.

In de middag kom ik bij iedereen langs, dan gaan we samen kijken naar wat je gemaakt hebt, ik zet je op het pad dat jij wilt en je maakt een kleine serie.

Het gaat hier dus nooit om alleen het leren van een techniek alleen, maar ik coach je zodanig, dat je ook thuis verder kunt met de aangeleerde technieken, vrijheden en keuzes die je gemaakt hebt.

Je leert iets over kunst beschouwen, keuzes maken, seriematig werken en nog veel meer.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

De soepen beginnen ALTIJD met de onderstaande basisbouillon.

VEGETARISCHE GROENTE BOUILLON (OOK GESCHIKT VOOR GLUTEN EN LACTOSE VRIJ DIEETEN) BOUILLONBASIS

2 grote uien, gepeld en in kleine blokjes gesneden
1 dessertlepel (10g) zout
1 dessertlepel oregano kruiden (EUROMA)
2 eetlepels olijfolie of zonnebloemolie
Fruit de uien glazig in een soeppan (2,5l) met dikke bodem (niet bruinen) in 10 tot 15 minuten, blijf roeren.
Voeg 1,5 liter warm water toe.

Voeg 4 laurierbladeren toe.

Voeg 2 groentebouillon tabletten toe (AH, JUMBO, KNORR zijn gluten en lactosevrij).

Voeg 2 in ringen gesneden preien toe.

Voeg 2 in ringen gesneden winterwortelen toe.

Voeg 2, geschilde en in grove stukken gesneden stengels bleekselderie toe.

Voeg de fijngesneden stelen van 1 bosje peterselie toe.

Laat 1,5 uur koken en koel snel af in de met koud water gevulde afwasbak.

Voor een heldere soep zeef de bouillon.

Voor een gebonden soep verwijder de laurierblaadjes en pureer de groenten met een staafmixer.

Proeven

Evt extra bouillonblokjes (pas op zout), zout, peper, extra kruiden naar smaak toevoegen.

VARIATIE 1:

Fruit na glazig fruiten van de uien, 2 ontvelde en fijngesneden tenen knoflook toe en fruit 2 minuten mee (oppassen voor aanbranden), blijf roeren

VARIATIE 2:

Fruit na glazig fruiten van de uien, 1 klein blikje tomatenpuree (70 g) mee, 2/5 minuten, blijf roeren.



KUNST

WABI SABI – DE SCHOONHEID VAN HET IMPERFECTIONISME – LEREN LOSLATEN

Wabi Sabi Totaal, 2 dagen

In deze 2daagse workshop zit verwerkt de eerste dag Wabi Sabi.

Daarna leer je ontzettend veel, nl. werken met velerlei pigmenten en binders, je leert het maken van aquarelverf, acrylverf en olieverf.

Je werkt met zand, diverse soorten krijt, aardpigmenten, en basalt om over je was te werken.

Je maakt na het experimenteren keuzes en jij en ik bespreken hoe je je kennis gaat omzetten naar jouw eigen serie.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

JB = Jonnie Boer

BLOEMKOOISOEP, GEKRUID MET JB RAS AL
HANOUT KRUIDENMIX

BOUILLONBASISVARIATIE 1 gebruiken (knoflook
meefruiten)

Bloemkool schoonmaken in stronken en roosjes. De
roosjes in stukjes snijden en de helft van de roosjes
apart houden.

De stronken fijnsnijden en met de helft van de
hoeveelheid roosjes met het groentemengsel
meekoken.

Verwijder na versneld afkoelen van de
groentebouillon, de laurierblaadjes, de grove stukken
prei, de grove stukken wortel en de grove stukken
bleekselderij en pureer de groenten met de
staafmixer.

Breng opnieuw aan de kook met 1 liter warm water, 1
blikje kokosmelk (400 ml), de rest van de
bloemkoolroosjes, 1 bouillonblokje en 1 dessertlepel
JB Ras al hanout kruidenmix.

Laat 20 minuten zachtjes koken, tot de roosjes zacht
zijn.

Proeven.

Breng op smaak met evtextra bouillonblokje, peper,
zout, laurier, ras al hanout, knoflook en honing.

De soepen beginnen ALTIJD met de onderstaande
basisbouillon.





KOOK

POMPOENSOEP, GEKRUID MET JB VADOUVAN KRUIDENMIX

BOUILLONBASISVARIATIE 1 gebruiken (knoflook meefruiten)

Flespompoen schillen, van zaadlijsten en zaden ontdoen en in blokjes snijden. $\frac{3}{4}$ van de pompoenblokjes aan het groente mengsel toevoegen en meekoken, de rest apart houden.

2 extra in blokjes gesneden ui toevoegen.

Verwijder, na het versneld afkoelen van de groentebouillon, de laurierblaadjes, de grove stukken prei, de grove stukken bleekselderij en pureer de groenten met de staafmixer.

Breng opnieuw aan de kook met 1 liter warm water, 1 blikje kokosmelk (400 ml), de rest van de pompoenblokjes, 1 bouillonblokje en 1 dessertlepel JB Vadouvan kruidenmix.

Laat 20 minuten zachtjes koken, tot de pompoen zacht is.

Proeven.

Breng op smaak met evt extra bouillonblokje, zout, laurier, vadouvan en honing.



KUNST

Abstract Schilderen,

Ik denk dat abstract leren schilderen voor iedereen een must is, ook als je figuratief of iets daar tussen in doet.

Abstract schilderen leert je op je intuïtie te vertrouwen. Het maakt je vrijer.

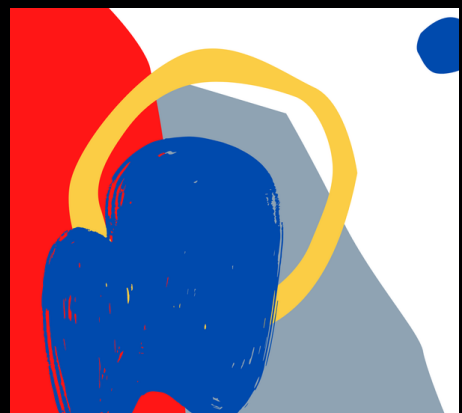
Abstract schilderen is niet zo eenvoudig als het lijkt, je hebt geen houvast meer, het enige waar je je aan vast kunt houden is de techniek en de kennis van de beeldaspecten, vragen komen om de hoek kijken.

Wat vind jij belangrijk in jouw schilderij, is dat de lijn, de vorm, de kleur, minimalistisch, expressief. Dat ga je eerst vaststellen. Hoe meer je leert over wat belangrijk is, hoe beter het je schilderen afgaat, en dan kom je in de flow en blijf je in de flow.

Je gaat in de cursus aan de slag met een aantal technieken en je gaat stap voor stap naar jouw eigen authentieke werken.

Onmiskkenbaar van jou, jouw eigenheid is het belangrijkste.

Je doet wat JIJ fijn vindt, en samen gaan we op zoek naar wat bij past.
Vraag naar de mogelijkheden.





KOOK

GEPOFTE PAPRIKA'S MET TOMATENSALSA

4 rode paprika's halveren (steeltje laten zitten), ontpitten en zaadlijsten verwijderen

Paprika's in een pannetje kokend water (max 2 tegelijk) na opnieuw aan de kook komen 2 min blancheren, afschrikken in koud water en laten uitlekken in een zeef.

Tomatensalsa voor de vulling:

Laat een blikje (400 g) tomatenblokjes uitlekken. Snipper 2 sjalotten.

Pel 2 tenen knoflook en pers uit in een schaal.

Meng deze ingredienten in een schaal, voeg 1 dessertlepel zout (10g), 1 dessertlepel JB italiaanse kruidenmix Funghi trifolati(EUROMA), 1 eetlepel italiaanse gedroogde kruiden (EUROMA), 3 eetlepels EV olijfolie en 1 eetlepel witte balsamicoazijn toe.

Roer door en laat minstens 30 min afgedekt en koel rusten, zodat de gedroogde kruiden vocht kunnen opnemen.

Proef op smaak en voeg zonodig zout en peper toe.

Bedruip een ovenschaal met kruidenolie (JUMBO) en plaats de paprikahelften.

Vul de paprikahelften met tomatensalsa.

Bedek de salsa met gehalveerde pruimtomatjes.

Bedruip de tomaatjes met knoflook olijfolie (JUMBO).

Plaats de ovenschaal in het midden van een voorverwarmde heteluchtoven van 160C en stoof 30 minuten, 10/15 minuten op 180C voor opdienen.

KUNST

Metamorfose

Zoals bij al mijn workshops staat het spelen, het loslaten van patronen, en komen uit je comfortzone centraal.

Je (her)ontdekt je creativiteit door bestaande werken aan te tasten. Dat doen je door scheuren, overschilderen, schuren.

Maar ook paraffine is een mogelijkheid. Je gaat net zo lang door tot je een nieuw werk hebt gemaakt van een oud werk.

En natuurlijk ga je op zoek naar wat JIJ wilt, elke keer weer. Je tast je eigen gemaakte foto's aan, schildert daar ook overheen met olieverf, collages, alles mag ingezet worden.

Je hoeft niet altijd over een oud werk te gaan, het mag ook nieuw werk zijn.

Deze workshop heeft heel veel deelnemers al geholpen om een nieuwe weg in te slaan, nieuwe technieken te vinden en op dit pad verder te gaan met het maken van een serie.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

FRITTATA COURGETTE SPINAZIE

2 grote uien ontvellen, fijn snipperen en fruiten in 2 eetlepels olijfolie met 1 dessertlepel zout (10g) en 1 dessertlepel oregano(EUROMA), tijdens het fruiten blijven roeren.

1 grote courgette schillen en in 1 cm grote blokjes snijden en in 2 eetlepels olijfolie met 1 dessertlepel zout tot lichtbruin fruiten, tijdens het fruiten blijven roeren.

1 zak gewassen spinazie (300g) in 2 eetlepels olijfolie laten slinken, in een vergiet laten uitlekken en fijnhakken.

In een grote schaal deze 3 groenten mengen met 2 uitgeknepen tenen knoflook, 1 dessertlepel JB kruidenmix funghi trifolata (EUROMA), 1 dessertlepel italiaanse kruiden(EUROMA), 1 dessertlepel zout (10g), ½ bak verse kaas (100g) en 6 eieren.

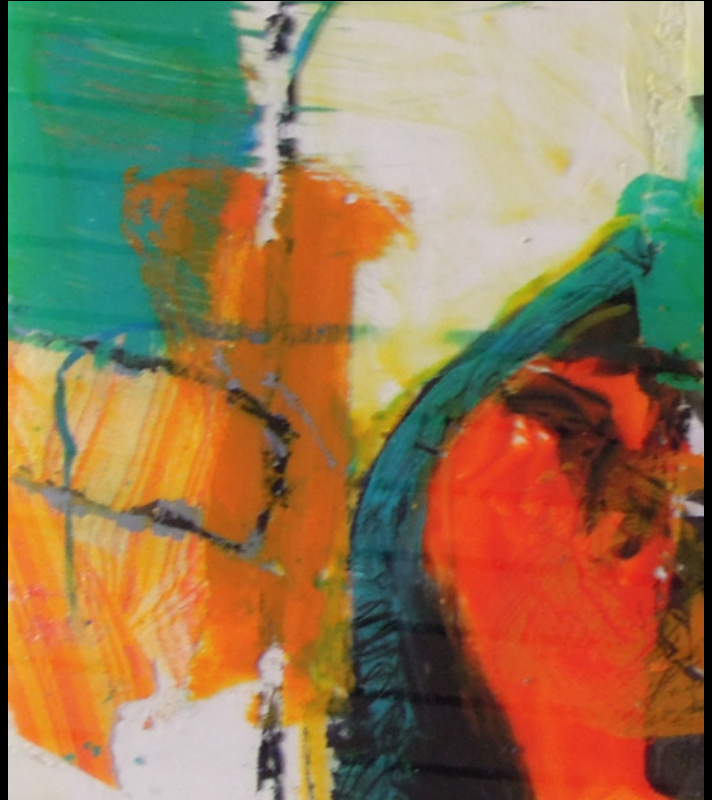
Dit mengsel in een met knoflook olijfolie ingevette ovenschaal scheppen.

Parmezaanse kaas (100g) over het groentemengsel raspen.

Plaats de ovenschotel in een voorverwarmde heteluchtoven 30 min op 160C, 10 minuten voor het opdienen 180C.



KUNST



Gemengde techniek op plexiglas

Plexiglas is een prachtig materiaal, waarop je makkelijk kunt schilderen. Tijdens deze workshop leer je hoe je foto's kunt afdrukken op plexiglas en hoe je er een compleet werk van kunt maken door met acrylverf te werken.

Je leert hoe je "fouten" kunt herstellen en hoe je fotokopie materiaal kunt bewerken.

Als je de technieken onder de knie hebt, ga je werken in serie. Deze workshop is voor beginner en gevorderde cursisten.

Vraag naar de mogelijkheden.

KOOK

COURGETTE TOMATEN SCHOTEL

1 ui ontvellen, snipperen en fruiten in 2 eetlepels olijfolie met 1 dessertlepel zout (10g) en 1 dessertlepel oregano(EUROMA), tijdens het fruiten blijven roeren. Een ovenschaal bedruipen met kruidenolie(JUMBO) en de gefruite ui over de schaal verdelen.

1 dessertlepel (10 g) zout over het uimengsel verdelen.

8 zongedroogde tomaten op olie uit potje in kleine blokjes snijden en over de ovenschaal verdelen.

1 eetlepel gedroogde italiaanse kruiden(EUROMA) over de ovenschaal verdelen.

6 tomaten ontvellen, ontpitten en in schijven van 1 cm snijden .

2 courgettes wassen, in 1 cm dikke plakken snijden en in een koekepan met 2 eetlepels olijfolie met 1 dessertlepel zout beide zijden aanbakken tot zich bruin korstje vormt. De schijfjes laten uitlekken op keukenpapier.

In de ovenschaal om en om dakpansgewijs een rij courgetteschijven en tomaten schijven.

De groente bedruipen met knoflookolie.

Over de schotel parmezaanse kaas (100 g) raspen.

Plaats de ovenschaal in een voorverwarmde heteluchtoven 30 min op 160C, 10/15 min voor opdienen 180C.



KUNST

Schilderen zonder kwast

Wederom een vernieuwende techniek, je gaat leren om niet altijd met een kwast je verf op te brengen. De beweging van je kwast en handen zorgt er toch voor dat je hoofd behoorlijk meedoet op het gebied van het denken.

Daarbij speelt dat kritische stemmetje in je hoofd heel erg vaak een grote rol.
Je perfectionisme kan je tegenwerken.

Je gaat leren hoe je door middel van schudden en vegen andere vormsoorten kunt creëren.

Je werkt met vernieuwende materialen, nl. daklak, marmmermeel, zand, koffie, champagnekrijt en meer.
En natuurlijk ook aanwezig weer: de paraffine.

Deze manier van werken heeft veel weg van de Wabi Sabi techniek maar is toch ook weer heel anders, omdat we ook werken met acrylverf.

En werken met kleur kan natuurlijk ook.
De workshop zal gaan over contrasten en grote vormen.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

GEGRILDE PAPRIKA MET FETAKAAS

Bevochtig de bodem van een ovenschaal(25x 16x 5 cm) met 2 eetlepels kruidenolie (JUMBO).

1 dessertlepel zout (10 g) over de bodem uitstrooien.

1 pot gegrilde paprika's, spoel 4 paprika's af onder water, verwijder de zaadlisten en zaden, snij in stukken van ca 3x 3 cm en beleg hiermee de bodem van de ovenschaal.

1 rode ui, ontvellen en fijn snipperen, over de paprikastukken verdelen.

½ pot kappertjes (60 g) laten uitlekken en over de stukken paprika verdelen.

2 knoflooktenen uitpersen en over de paprika verdelen.

2 dessertlepels gedroogde italiaanse kruiden(EUROMA) over de paprika verdelen.

6 grote tomaten ontvellen, ontpitten en kwarten halveren, hiermee de ovenschotel dakpansgewijs bedekken.

1 pakje fetakaas (200 g) in blokjes snijden en over de tomaten verdelen.

Elk blokje kaas met knoflook geparfumeerde olijfolie bedruipen.

Plaats de ovenschaal in het midden van een voorverwarmde heteluchtoven van 160C en stoof 30 minuten.

Voor opdienen nog 10/15 min in heteluchtoven bij 180C om kaas te bruinen.



KUNST

Ultieme Vrijheid

Een fantastische workshop, die ontstaan is nadat ik een overzichtstentoonstelling zag in Den Haag over de schilder Karel Appel.

Je bouwt in snel tempo de les in het loslaten op. Klein beginnen, daarna groter 50-60, en als je wilt nog groter.

Spontaniteit staat voorop, niet nadenken over hoe het eruit ziet, wel werken vanuit je intuïtie, vanuit je hart.

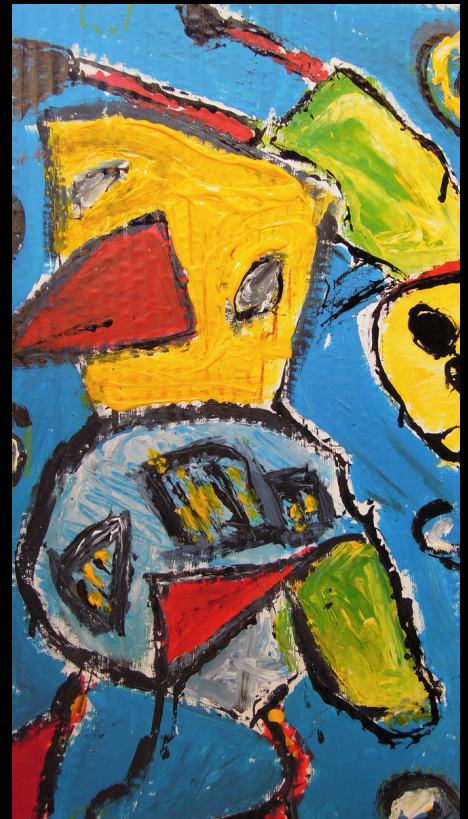
Ik begeleid je, zoals ik altijd doe, op jouw eigen wijze naar vernieuwing en vrijheid toe.

Wees niet bang, we gaan niet gooien met verf, we gaan ook niet in 1 keer een pot verf over het werk gooien. Je gaat het niet met geweld doen, wel met passie.

Je neemt werken mee naar huis, die vrijer zijn dan wat je voorheen deed, je neemt werken mee die bij jou passen, bij jouw passie en bij jouw techniek.

Je werkt met acrylverf en gemengde technieken, op papier en/of in oude boeken.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

EV = Extra Virgiene Olijfolie

DIJON SALADE

2 preien (witte deel) , ringen van ½ cm in blokjes gesneden

1 potje fijne doperwten uitgelekt(230 g)

½ pak, geblancheerde, gekoelde, sperziebonen, fijngesneden

1 grote komkommer, geschild, van zaden ontdaan en in blokjes gesneden, minimaal 60 minuten in rode wijn azijn met 1 dessertlepel zout (10 g) gemarineerd

4 in kleine blokjes gesneden augurken

4 in kleine blokjes gesneden sjalotten

½ potje uitgelekte en ontpitte groene olijven, gehalveerd

4 fijngesneden hardgekookte eieren, 4 hardgekookte eieren voor garneren in vieren

DRESSING in een schaal mengen, roeren en aan het salademengsel toevoegen (tenminste 30 minuten laten intrekken en met folie afgedekt koel wegzetten).

3 eetlepels EV olijfolie

1 eetlepel rode wijnazijn

1 theelepel zout

1 uitgeknepen teen knoflook

2 eetlepels scherpe dijon mosterd

Salade proeven.

Evt peper, zout, extra mosterd, mayonaise, honing, blaadjes verse peterselie toevoegen.

Voor opdienen koel, afgedekt met folie, wegzetten.



KUNST

10 Verbluffende Technieken

Het overkomt jou natuurlijk ook wel eens. Je staat in de schilderswinkel en je wordt overweldigd door alles wat je daar ziet.

Honderdduizend verschillende merken, soorten verven, mengseltje zus en mengseltje zo, spuitbus hier en een andere spuitbus daar. Pfffff maak daar maar eens een keuze uit.

In deze workshop krijg je ontzettend veel informatie en werk je natuurlijk met heel veel materialen, die je niet bekend zijn.

Elk jaar zal deze workshop anders zijn, elk jaar nieuwe producten erbij en weer producten weg.

Je maakt op vrij kleine kartonnen alle technieken, die stop je in een map en je hebt voor altijd alles bij de hand.

Deze workshop is voor iedereen, die meer wil weten over wat er allemaal te koop is in de winkel.

Ik kan het trouwens niet laten om ook met deze workshop je uit te dagen met een creatieve opdracht.

Je leert over de verven Tri Art, Golden, Liquitex, Schmincke, je leert omgaan met b.v. gels, mediums, diverse manieren van craqueleren, folie, scheerschuur, sjablonen, modelling pasta, gesso, overbrengen van kopieën. Heel veel leren, en ook aandacht voor een stukje creativiteit.

Vraag naar de mogelijkheden.



KOOK

RODE BIETENSALADE (VEGETARISCH)

I pakje voorgekookte rode biet (500 g, koelvak) in kleine blokjes snijden

4 augurken in blokjes snijden

1 rode ui in kleine blokjes snijden

De groenten met de DRESSING in een schaal mengen , roeren en aan het salademengsel toevoegen (tenminste 30 minuten laten intrekken en met folie afgedekt koel wegzetten).

Voeg daarna aan het groentemengsel toe:

1 eetlepel rode wijnazijn

1 eetlepel EV olijfolie

1 theelepel zout

2 eetlepels scherpe dijon mosterd (MAILLE)

1 citroen uitgeperst

2 appels, geschild , ontpit en in kleine blokjes gesneden (ELSTAR,BRAEBURN)

De appels onmiddellijk na snijden met het salademengsel mengen.

Proeven.

Evt peper, zout, extra mosterd, balsamicoazijn,honing naar smaak toevoegen

Op schaal opdienen op een bedje van blaadjes veldsla en 1 bakje verse geitenkaasrondjes (125g) over de salade verdelen.



KUNST



Vurig onderzoek naar rood

Je gaat aan het werk met de kleur rood, met heel veel nuances en kleurtonen.

Je gaat onderzoeken hoeveel rood je wilt gebruiken, zou er een grijs bij geschilderd moeten worden? Of niet? Misschien wit of oker toch beter?

Rood is een krachtige kleur, vol energie en passie.

Je begint zoals gewoonlijk met klein onderzoek, met collage materiaal. Procesmatig. Je werkt met acryl, rode beits en met paraffine om transparant te kunnen werken.

Misschien wordt het een heel klein streepje rood in een zwarte omgeving.

Wordt het decoratief? Figuratief? Of toch Abstract?

Je gaat een heerlijke zoektocht tegemoet.
Vraag naar de mogelijkheden.

5 WAYS TO UPDATE YOUR WARDROBE

KOOK



EIEREN UIT DE OVEN

Vet een cupcake ovenschaal in met boter of olijfolie , zoveel cups als nodig. Breek een ei in elke cup. Schuif de cupcakeschaal in een op 175C voorverwarmde heteluchtoven. Bak de eieren in 10/15 minuten.

BROODJES

GEROOKTE ZALM MET KRUIDENKAAS

Laat uit de koeling op kamertemperatuur komen:
1 doosje verse roomkaas (200 g)
1 doosje verse kruidenkaas met knoflook (150 g)
Meng in een schotel:
100 g roomkaas met 75 g kruidenkaas, 1 eetlepel knoflookolijfolie, 1 eetlepel gedroogde bieslook, 1 theelepel zout. Proeven.
Evt zout en peper toevoegen.
Toast 4 gehalveerde en doorgesneden broodjes 2 minuten bij 180C in een heteluchtoven.
Besmeer de gesneden broodjes met het kruidenkaasmengsel.
Beleg de broodjes met reepjes gerookte zalm (200 g).
Bestrooi de broodjes voor opdienen met 2 fijngesnipperde stengels bosui.

SALADES

TOSKAANSE SALADE (NIET VEGETARISCH)

1 pakje gewassen rucola sla
1 rode ui gepeld en in kleine blokjes gesneden
1 potje zongedroogde tomaten op olie, gebruik 8 gehalveerde tomaten
1 potje geroosterde paprika's op water, spoel 2 paprika's af met water, verwijder zaadlijsten en zaadjes en snij in stukjes
1 potje kappertjes, gebruik naar behoefte
1 pakje italiaanse vleeswaren (rauwe ham, salami, coppa)
Geschaafde parmezaanse kaas
Evt blaadjes verse basilicum

KUNST

Metamorfose

Zoals bij al mijn workshops staat het spelen, het loslaten van patronen, en komen uit je comfortzone centraal.

Je (her)ontdekt je creativiteit door bestaande werken aan te tasten. Dat doen we door scheuren, overschilderen, schuren.

Maar ook paraffine is een mogelijkheid. We gaan net zo lang door tot je een nieuw werk hebt gemaakt van een oud werk. En natuurlijk ga je op zoek naar wat JIJ wilt, elke keer weer. We tasten eigen gemaakte foto's aan, schilderen daar ook overheen met olieverf, collages, alles mag ingezet worden. Je hoeft niet altijd over een oud werk te gaan, het mag ook nieuw werk zijn.

Deze workshop heeft heel veel deelnemers al geholpen om een nieuwe weg in te slaan, nieuwe technieken te vinden en op dit pad verder te gaan met het maken van een serie.

Vraag naar de mogelijkheden.



KUNST



THE ARTIST STATEMENT

Ben je bevlogen van en door de kunst, volg dan mijn kunsttraject The Artist Statement.

Hier leer je je eigen weg te zoeken en te vinden, zodat je na afloop, gewapend met jouw eigen visie op jouw werk, professioneel uit de hoek zult komen.

En je je eigen exposities kunt vormgeven met echt professionele kunstwerken.



Workshops volgen bij Academie Filarski

Wil je ook een of meerdere workshops of cursussen volgen bij Academie Filarski? Daar staat niet alleen de techniek centraal, maar het zijn meer kleine mini-academies, want ik laat je kennismaken met kunst beschouwen, keuzes maken, procesmatig werken en seriematig werken en heel veel meer.

Online kunstdossier

Hier krijg je heel veel inspiratie, creatieve opdrachten en je leert heel veel over b.v. kleuren, lijnen, vormen, composities etc. etc.