



Danielle Walkenbach. Toen ik 20 jaar was raakte ik zeer onder de indruk van de Aziatische kookstijlen. Een jaar lang voer mijn reis door verschillende landen in Azië en wat je daar eigenlijk in ieder land terug ziet is een rijke kooktraditie en ook wat een grote ruimte het koken eigenlijk inneemt. Vanaf die tijd ben ik begonnen met koken voor groepen mensen. Op mijn 24e kwam ik in contact met Shiatsu en de daarmee nauw verbonden Macrobiotiek. Ik was gelijk verkocht. De theorie achter deze kookmethode sprak mij enorm aan. Het is een simpele eenvoudige manier van koken die onze energie in de basis enorm versterkt. Het was ook in die tijd dat ik met Kyoko Onishi in aanraking kwam die les gaf op de NSKS. Ik heb toen de volgende jaren meerdere keren haar workshops gevolgd en paste veel van haar kennis thuis toe. Ook mijn kinderen hebben hier veel van meegekregen. Het mooie van de kookstijl van Kyoko Onishi is dat zij alles gebruikt, niets gaat verloren en verder is zij een ware voedingskunstenares met een enorm gevoel voor balans. In 2011 heb ik haar koken een week mogen mee maken op een vrouwen week en ik heb toen pas echt ervaren wat voeding voor je kan doen.

In de 17 jaar dat ik met Macrobiotiek in aanraking ben gekomen ben ik enorme ervaring opgedaan met het koken in die stijl.

Als docent aan de beroepsopleiding Nederlandse school voor Do-In verzorg ik alle voedingslessen. Voor de NSKS (Nederlandse school voor Shiatsu) verzorg ik 2 keer per jaar de shiatsu oefenweekenden. Hiervoor bereid ik ook de speciale medicinale Japanse voeding.

Een aantal jaren geef ik in mijn eigen ruimte op natuurvoeding gerichte kookworkshops in Rotterdam.

Verder heb ik macrobiotisch gekookt bij boeddhistische retraites. Ik kreeg hierover veel reacties met enorme positieve resultaten voor de gezondheid van de deelnemers.

Macrobiotisch, Japans medicinaal koken heeft mij een hele grote bijdrage gegeven in het gezond maken van mijn lichaam en geest.