

VEGETARISKA MATLAGNINGSKURSER 2017

Vårens och sommaren vegetariska matlagningskurser hos Källdalens trädgårdar är nu planerade och redo att bokas!

Kursledare är Louise Dahl från Klimatmat, ekologisk kock och trädgårdsingenjör.

Varje kurs inleds med en kort föreläsning om hur maten, klimatet och hållbarhet hör ihop.

Därefter skapar vi magi i köket med hjälp av Källdalens förstklassiga ekologiska grönsaker och avnjuter sedan resultatet under en gemensam måltid. Temat på kurserna varierar, det är alltså fritt fram att gå på flera! Kurserna pågår mellan 12:30 - 16:00 och alla kan delta oavsett tidigare erfarenhet av matlagning. Priset är 900 kr per person och i det ingår ekologiska råvaror, gemensam måltid, förfriskningar, receptkompendie och anteckningsbok. Anmälan görs till Louise på louise@klimatmat.se.

30 april - Primörer

Det spirar och groor. Nu är det dags att på allvar väcka slumrande livsandar till liv genom att hälsa våren välkommen med ljuvliga primörer! Vi använder oss av den första skörden och vilda växter i vår matlagning. Förhöjda klorofyllnivåer utlovas!

21 maj - Supersallader

Sommaren närmar sig och med det brukar ett ökande intresse för sallader vara ett faktum. På den här kursen lagar vi sallader långt ifrån isbergssallad, gurka och tomat. Vi booster kropp och själ med näringstät, nytänkande och fantastiskt goda supersallader som får alla att bli på sprudlande gott humör och fulla med bra energi.

18 juni - Nyfiken vego

Är du nyfiken på vegetarisk mat och kanske vill börja äta lite grönare? Står du handfallen i köket när din tonåring deklamerar att denne blivit vegan? Lugn bara lugn. På den här kursen får du en introduktion till vegetarisk mat, hur den skall komponeras med hänsyn till näring, smaker och konsistenser. Kursens mål är att ge dig kunskap, inspiration och självförtroende att våga testa vego hemma i köket.

16 juli - Umami & crunch

- *Vegetarisk mat smakar för lite* är något man hör allt som oftast. Men stämmer det verkligen?

På den frågan svarar jag bestämt nej! Vegetarisk mat kan vara precis lika smakrik, mustig och mättande som maträtter innehållande animaliska produkter. Knepet för att få vegetarisk mat att kittla smaklöckarna ligger bl.a. i smakoptimering med hjälp av vegetariska umamibomber. På den här kursen utforskar vi smaker och konsistenser som hjälper dig att bli en vegetarisk superkock.

27 augusti - Kryddor

Mitt i den härligaste av tider nämligen skördetiden är det dags att börja tänka hur man kan variera smakerna med hjälp av kryddor. Av den mångfald och överdåd av råvaror som finns till hands just nu lagar vi mat där just kryddorna får sätta tonen. Vi mixar bl.a våra egna kryddblandningar, förebereder skafferiet inför den stundande hösten och njuter av grönsaker i alla former.