

CURLYFOOD

MAT SOM LOCKAR EKOLOGISK CATERING • INSPIRERANDE MATLAGNING

Goda matlagningskurser våren 2012

RAWFOOD – konsten att laga god & näringsrik mat under 42 grader

De senaste åren har Raw food växt sig starkare som en accepterad och trendig tillagningsmetod och kosthållning. Principen är att man inte hettar upp maten över 42 grader för att bevara så mycket näring i maten som möjligt. Under en hel dags matlagningskurs får du lära dig om Raw food och dess gynnsamma tillagningsmetoder, superfoods och deras användningsområden, smaksättare och spännande recepttänk lämplig att komplettera sin "vanliga" mat med.
Datum: 11 februari & 21 april kl. 10-16, Pris: 1095 kr

RAWFOOD-fördjupande inspiration

Känner du till RawFood och vill utveckla din matlagning?
Denna dag börjar vi i köket och tillagar allsköns råa rätter med säsongens finaste råvaror. Tekniken är lite mer avancerad och du får själv lära dig utveckla egna recept. Med inspiration från olika kök skapar vi rätter med en helhet och som får det att vattnas i munnen och cellerna att ta glädjeskutt. Bland annat gör vi egen glass, bröd och olika kryddblandningar.
Datum: 24 mars kl.10-16, pris: 1095 kr

Vegomat – Ät mera grönsaker!

En matlagningskurs för alla som vill få in mer grönsaker i sitt liv. Lär dig laga läckra gröna måltider som är bra både för vår miljö och din hälsa. Denna vegetariska matlagningskurs är för dig som vill äta god vegomat och lära dig hantera säsongens härliga grönsaker och rotfrukter i alla möjliga färger och former. Vi använder olika vegetabiliska proteinkällor och spännande tillagningstekniker och smaksättare.
Datum: 17 mars kl. 10-16, Pris: 1095 kr

Festlig mat till härliga bufféer

En matlagningskurs som riktar in sig på smarrig mingel- och buffémät. Vi tillagar olika rätter av säsongens ekologiska råvaror med närproducerat kött och fågel. Lustfyllda maträtter som lätt kan förberedas och goda smakkombinationer som överraskar. Rädda festen med en inspirerande matlagningskurs.
Datum: 8 mars kl. 17.30-21, Pris: 895 kr

Grymt God frukost

Förnya dagens viktigaste måltid med goda rätter som man mår bra av. Vi gör smoothies, egna grötblandningar, ägggrätter, müsli och använder säsongens grönsaker och frukter i sallad och egna juicer. Vi bakar bröd med olika mjölsorter och varierande jästid och provsmakar ekologiska pålägg från närliggande gårdar. Uppdatera din frukost till en måltid som lämnar spår med ett leende.
Datum: 23 februari kl. 17.30-21, Pris: 895 kr

Detox & Smoothies

Delta i en klorofyllstinn föreläsning med smakprover. Städa kropp och knopp med stärkande och renande örter, teer, grönsaker och frukter. Lär känna naturens medicinska skafferi och hur du själv kan rensa och stärka ditt immunförsvar med rätt kost.
Datum: 15 mars kl. 17.30-20, Pris: 695 kr

Samtliga kurser går att boka vid andra tillfällen om man är ett slutet sällskap, och det finns fler att välja på. Kontakta mig för prisförfrågan.

I alla matlagningskurser ingår råvaror, föreläsning, receptkompendium och avslutas med en gemensam måltid.

Nytt år nya recept, har du gått en kurs tidigare så får du inspiration.

Meddela eventuell matöverkänslighet vid bokning.

Curlyfood använder generellt minimalt med gluten, laktos och raffinerat socker.

Eventuell avbokning ska ske 2 veckor före kursdatum, därefter debiteras 50% av kurskostnaden och 1 vecka före hela kurskostnaden. Kursen ska vara betald 1 vecka före kursstart. Priset är inklusive moms för privatpersoner. För företag tillkommer moms. Max antal deltagare är 10 personer.

Med reservation för ändringar om antalet deltagare är för litet.