

# CURLYFOOD

MAT SOM LOCKAR EKOLOGISK CATERING • INSPIRERANDE MATLAGNING

## Goda matlagningskurser hösten 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: 25 augusti & 20 oktober kl. 10-16, Pris: 1100 kr

### Vegomat & Yogamat – 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 mat 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: 1 september kl. 10-16, Pris: 1100 kr

### Soppor & röror

Soppa är en enkel och god måltid och passar som förrätt, huvudrätt, mellanmål, tillugg och kan tillagas med alla möjliga goda ingredienser. Vi lagar ett antal varianter av soppa med allt från fisk, fågel och bönor som är passerade, buljongiga eller krämiga och bakar tillhörande bröd med olika mjölsorter. Det perfekta tillbehöret är en god röra som även får utrymme denna kväll. Delta i en afton med ljuvliga dofter och smaker.

Datum: 11 oktober kl 17.30-21, Pris: 950 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: 13 september kl. 17.30-20, Pris: 700 kr

### Godare jul för mingel & buffé

Med välgörande värmande kryddor och smaker tillagar vi härliga rätter som passar både till mingel och buffé. Med en mycket grön bas har jag här samlat ihop mina bästa julrecept så att du i lugn och ro kan fira och njuta av en fridfull jul och av god mat. Vi kommer att baka, griljera, använda torken och brässera och råvarorna är lokala och ekologiska med mycket god smak.

Datum: 29 november kl. 17.30-21, Pris: 950 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.