

Söndag 7 okt kl 14 - 20  
Ås föreningshus, 1 mil norr om Östersund

# Kurs i att mjölksyra grönsaker

## NATURLIG & ROLIG MATLAGNINGSKEMI

Vill du lära dig att mjölksyra? Att kunna ta till vara grönsaker med urgammal naturlig konserveringsmetod och få dem hållbara för resten av året, och dessutom göra dem nyttigare än vad de var när du plockade dem?

Då kan den här kursen vara något för dig. Det här är kursen där du verkligen LÄR dig. Det blir en kurs i matkemi. Och matkemi är kul! Det är då du börjar förstå hur tid, temperaturer och ingredienser samverkar, och hur viktigt det är att göra rätt för att få en hållbar och GOD produkt. För vissa tror att mjölksyrat bara är nyttigt och inte gott. Du kommer bli varse att så behöver det inte vara, om man vet hur man ska göra.

Vi går igenom vad det är som faktiskt händer när man syrar och varför. När man måste vara noga och när man kan slarva lite grann. Och vad som händer i magen när det kommer ner syrad mat, varför det är nyttigt helt enkelt.

Varmt välkommen till en lärorik och givande dag!

Du får två vackra gammaldags konserveringsburkar med mjölksyrade grönsaker med dig hem. Totalt innehåll ca 3 liter. Samtliga grönsaker, kryddor, mm som används är förstås ekologiska.



Kursledare:  
Ann-Louise Fransson  
Ört- och näringsmedicinare  
Driver företaget  
BOTANIKAN

Kurskostnad: 950 kr.

I priset ingår färdig produkt till värde av ca 250 kr.

Anmälan och mera info:

0470-303 56, 070-236 37 96

info@botanikan.se



Här görs äkta slowfood, roligt nyttigt och mycket gott!!