

Lördag 20 okt kl 10-16 INGELSTAD
Tisdag 23 okt kl 14-20 GEMLA
Lördag 27 okt kl 10-16 ÖSJÖBOL, ÅSEDA
Tisdag 30 okt kl 14-20 VEDERSLÖV
Torsdag 1 nov kl 14-20 RÖDEBY

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 förstår 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 nogå 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 förstas ekologiska.



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

Kurskostnad: 850 kr. (750kr om du gått tidigare)
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!!