

Kjøttfri hverdag?

Lær å lage deilige og næringsrike retter uten kjøtt!

Sømna, 2. – 4. februar 2018



Målgruppe:

De som ønsker å spise mindre kjøtt, men mangler kunnskap og inspirasjon til å komme i gang.

Kursprogram

Fredag 2. februar kl. 17:30 – 21:30

Hvordan dekke næringsstoffbehovet?

Vi snakker om:

- Gode proteinkilder.
- Viktige vitaminer og mineraler.
- Gode grunner til å spise vegetar.

Tapaskveld

Vi lager tapas med alternative pålegg og proteinkilder.

Lørdag 3. februar kl. 11:00 – 18:00

Lunsj

Salater

- Vi lager spreke smaskombinasjoner med “nye” råvarer.

3-retters «fest/høytid uten kjøtt»

Vi snekrer sammen et festmåltid.

Søndag, 4. februar kl. 11:00 – 15:00

- Oppsummering:
 - Spørsmål
 - Nyttige nettsider for veien videre på egenhånd.

Frokost

Vi smaker på ulike typer frokoster med vekt på fiber og protein.

Middag

Vi baker og lager raske middager med smaker fra hele verden.



Praktiske opplysninger

Når: Fredag 2. februar kl. 17:30 – 21:30
Lørdag 3. februar kl. 11:00 – 18:00
Søndag 4. februar kl. 11:00 – 15:00

Hvor: Vik skole (Skolekjøkkenet) i Sømna kommune.

Kostnad/betaling: Pris kr. 995,-.

Inkludert i prisen:

- * Kursavgift
- * Kaffe og smaksprøver
- * Måltider/mat som beskrevet i programmet.

Kurslærer: Isabel L. Moe.

Utstyr: Hver enkelt må ha med seg et forkle, samt gode innesko.

Opphold: Eventuell overnatting på Sømna Kro og Gjestegård.
kr. 612,- (1 døgn) inkl. frokost, kr. 992,- (2 døgn) inkl. frokost.

Forkunnskaper er ikke nødvendig for å kunne delta på kurset.

Kurslærer

Isabel L. Moe har til tross for sin unge alder rukket mye innenfor restaurantfag og matfag generelt. Hun er uteksaminert fra Kokk- og servitørfag, og er nå lærling ved Hildurs Urterarium i Brønnøysund. Under studietiden var hun i praksis hos Bent Stiansen ved Statholdergaarden og hos Pascal Konditori, og ungdomsbedriften hun var en del av, TIND UB, ble vinnere i flere kategorier både lokalt og nasjonalt.

Hennes store lidenskap er matlaging med spesiell vekt på sjokolade og søtsaker, samt vegetar og allergivennlig hverdags- og festmat. Hun mener et restaurantbesøk skal være like spennende om du har en allergi eller følger et spesielt kosthold. Hun elsker å eksperimentere med nye råvarer og finne opp nye smaskombinasjoner.





Vår beste markedsføring er at vi har mange faste kursdeltakere som kommer tilbake til oss år etter år. Det fine er også at gamle og unge har en felles arena hos oss, da nedre aldersgrense på våre kurs er 16 år!

Vi håper denne kursbeskrivelsen faller i smak og pirrer nysgjerrigheten din nok til å melde deg på. Vær rask – vi har begrenset med plasser!

Du finner elektronisk påmeldingsskjema på vår hjemmeside: **www.nnps.no**

Siste frist for påmelding 18.01.2018



Nordnorsk Pensjonistkole
8920 Sømna

Tlf. 75 02 92 80
E-post: post@nnps.no