



# Raw Food Gourmet

---

**Datum:** söndag 25:e mars, tid: 9.30-16.00

## **Kursinnehåll:**

Välkommen på en inspirerande matlagningskurs med Renée Voltaire!

Tillsammans startar vi dagen med att lära oss grunderna och teknikerna för rawfood samtidigt som vi smakar på spännade superfoods. Alla råvaror vi använder är vegetariska (vegan) och vi provar helt nya sätt att tillaga dem på. Som en pannacotta på kokosolja och brownie som inte bakats i ugn .

Vi låter kreativiteten flöda och hittar på nya spännande recept med frukt och grönsaker, nötter, fröer och kryddor. Det blir en gourmetmåltid av säsongens råvaror men som även innehåller spännande råvaror från världens alla hörn – det bästa från alla världar.

Det här är mat när den är som bäst, vacker, energirik, god och helt utan socker, vete eller mjölkprodukter – Jovisst, det är möjligt! Låt dig inspireras av hur vacker och himmelskt god maten blir när man lagar den med naturliga råvaror, glädje och kärlek. Kasta ut spisen och prova på raw food - ett fantastiskt sätt att hitta glädje i matlagningen!

## **Kursledare: Renée Voltaire**

Renée brinner för hälsosam, ekologisk mat och älskar att laborera i köket med sin torkugn och sin svarv. Renées matfilosofi är enkel - genom att äta nyttigt och medvetet, självklart också gott, så mår människan mycket bättre, orkar mer, håller vikten och förebygger sjukdomar.

För närvarande arbetar Renée med en egen produktserie med ekologiska produkter; allt från tamari, en japansk soja, till eget producerade kex, smaksatta nötter och en massa annat gott. Renée har skrivit ett tiotal kokböcker varav hennes senaste Peace Love and Food fick pris i Grythyttan för den bästa vegetariska kokboken. Renée föreläser om mat och hälsa, driver restaurang och gillar nya utmaningar. Renée drev under 90-talet ett antal caféer och ett bageri i Stockholm med sin syster Lotta.

## **Pris: 2295 kronor per deltagare**

I priset ingår Restaurangakademiens förkläde, receptkompendium, alla råvaror och utvalda drycker samt Restaurangakademiens diplom. På plats i köket finns alltid våra lärlingar som assisterar dig och kursledaren för att underlätta för att du ska få ut mesta möjliga av dagens kursinnehåll.

**RESTAURANGAKADEMIEN**

Rökerigatan 4 121 62 Johanneshov Tel: 08-788 03 60 [www.restaurangakademien.se](http://www.restaurangakademien.se)