

VEGAN – VÄXTBASERAD MATLAGNING

Vegan – växtbaserad matlagning är den perfekta kursen för dig som vill ha kunskap om att möte dagens och framtidens önskemål från gästerna om mer hållbar och medveten mat. Kursen vänder sig till med stort intresse för hållbar växtbaserad mat. Kursen passar både dig som är verksam i restaurangbranschen och dig med intresse inom området. Inga förkunskaper krävs.

Under en kväll får kursdeltagarna handfasta tips för hur en god och medveten måltid komponeras på växtbaserade råvaror. Kursen kombinerar teori och praktik i form av föreläsning och praktisk matlagning.

**Syftet** med utbildningen är att öka kunskapen inom vegan, växtbaserad matlagning för att skapa lustfyllda, vällagade och hållbara måltider. Utbildningarna inspirerar till nya arbetssätt, medvetna moderna matlagningsmetoder och måltidsglädje.

**Innehåll**

* Råvarukunskap och matlagningstekniker
* Näring, mat och måltidsplanering
* Allergier och intoleranser

**Schema**

**DAG?**

Kl. 17:00 Ankomst fika och introduktion

Kl. 17:30 Genomgång av recept och föreläsning

Kl. 18:30 Praktisk matlagning

Kl. 20:00 Gemensam måltid

Kl. 22:00 Slut

**Föreläsare:** Sara Ask

**Datum och tid: xxxxx**, kl. 17:00 - 22:00

**Antal platser:** 18

**Plats:** Restaurangakademien AB, Rökerigatan 4, 121 62 Johanneshov, Stockholm

**Pris:** 2 650 kr ink moms.

**Övrigt:** i utbildningen ingår förkläden, material och recept.

**Saras ändringar:**  
Mycket bra beskrivning av kursen! Jag funderar bara på meningen: "Kursen vänder sig till (dig?) med stort intresse för hållbar växtbaserad mat." Riskerar vi inte att förlora potentiella intresserade personer som bara står på tröskeln in till den växtbaserade maten, eftersom de kanske undrar om de verkligen anses tillräckligt intresserade för att gå? Eftersom det lite senare står "Inga förkunskaper krävs" har jag satt föreslår jag att den meningen utgår. (Jag har nu satt den inom parentes.)

Och så undrar jag: är det alltså människor som ska använda kunskaperna i sitt yrke som vi främst vänder oss till? Vill de verkligen gå en kvällskurs? Kanske är svaret ja, jag har hittills bara haft kvällskurs för allmänheten och dagkurs för yrkesverksamma, så jag ville dubbelkolla att jag uppfattat det rätt.

I övrigt hittar jag bara några små korrgrejer att justera, se inom asterisker:

Vegan – växtbaserad matlagning är den perfekta kursen för dig som vill ha kunskap om att \*möta\* dagens och framtidens önskemål från gästerna om mer hållbar och medveten mat. (Kursen vänder sig till med stort intresse för hållbar växtbaserad mat.) Kursen passar både dig som är verksam i

restaurangbranschen och dig med intresse inom området. Inga förkunskaper krävs.

Under en kväll får kursdeltagarna handfasta tips för hur en god och medveten måltid komponeras på växtbaserade råvaror. Kursen kombinerar teori och praktik i form av föreläsning och praktisk matlagning.

Syftet med utbildningen är att öka kunskapen inom \*vegansk\*, växtbaserad matlagning för att skapa lustfyllda, vällagade och hållbara måltider. Utbildningarna inspirerar till nya arbetssätt, medvetna moderna matlagningsmetoder och måltidsglädje.