

# Ät mer Veggo!

## Kurs i vegetarisk matlagning med Annika Blomqvist.



## Sundsvall, Östersund och Umeå

På kursen med Annika ges möjlighet att utveckla ditt smaksinne och att skapa god, vacker hälsosam mat. Vi använder ekologiska råvaror från växtriket, skördade i rätt årstid och så lokalproducerat som möjligt.

Vi skapar måltider tillsammans i nya kombinationer och med spännande god smak.

### Grunderna i **Sinne för Smak**<sup>®</sup>:

- Äta efter årstiderna.
- Hur smaksinnet kan uppövas och förfinas.
- Lokalproducerade livsmedel.
- Vegetarisk och ekologisk mat.

**Matkostnaden** är 150 kr/person som betalas vid varje kurstillfälle, ta också med egen matlåda för ev. rester att ta med hem.

**Recept** ingår i kurspriset!

**Kurslokal**

**Tider**

**Kurspris**

*Varmt Välkomna!*

Annika Blomqvist  
[annika.blomqvist@longtide.se](mailto:annika.blomqvist@longtide.se)

070-247 98 36

*Sinne för Smak*<sup>®</sup>