

Sommarkurs; Glad mat-Du mår som du äter!

Om kursen

Är du intresserad av hur maten påverkar din hälsa. Denna kurs syftar till att inspirera och hitta nya hälsosammare alternativ. Happy food eller clean eating, utan socker och gluten, antiinflammatorisk-mat är några nya begrepp som kommit upp på senare tid. Forskning visar att vår maghälsa påverkar oss både fysisk och psykiskt i större utsträckning än vi tidigare trott. I våra tarmar finns tusentals bakterier-nämigen vår tarmflora, som påverkar hur vi mår. På kursen kommer du att få lära dig mer om vad som är bra mat för dig och för dina tarmbakterier. Vi tittar även efter vad naturens skafferier har att erbjuda och lär oss hur vi kan använda oss av det på ett varierat sätt. Vi åker på studiebesök till lokala odlare. Vi kommer att prata mat, laga mat och äta mat och att äta tillsammans påverkar också din hälsa på ett positivt sätt.

Under kursen kommer du få tips och idéer om olika råvaror, vi kommer ge tips och tillaga bra matsäcksmat, syra grönsaker, använda oss av vilda växter i matlagning, baka utan socker och gluten, göra diverse andra roliga och hälsosamma tillbehör.

Plats: Kursen är förlagd i Boets gamla skola ca en mil söder om Ödeshög.

Kurstider:

Start **Fredag 8/6** 14.00 med mellanmål
Teori om maghälsa och matlagning till kvällen

Lördag 9/6- Studiebesök hos lokal odlare Lisa och Jan som självhushållar. Vi plockar växter och tillreder maten för dagen.

Söndag 10/6- Studiebesök om vilda växter hos Karin Langhart. Vi lagar lunch.
Slut ca 15.00

Med reservation för vissa ändringar

Kursledare: Emma Moberg och Christina Bryntesson

Sök till Sommenbygdens Folkhögskola

Sista ansökningsdatum: 20 maj Kursstart: 8 juni

Kurskostnad: 1500 kr. Mat och fika ingår i kursen samt studiematerial och försäkring. Boende bokar du själv. Det finns flera vandrarhem, hotell och stugor i omgivningarna.

Ansökan: Du kan göra din ansökan direkt via kurssidans på skolans hemsida, se länk:

<http://www.sommenbygdensfolkhogskola.se/sommarkurs-glad-mat-du-mar-som-du-ater/>

eller kontakta skolan info@sommenbygdensfolkhogskola.se

Vill du ha mer information om kursen Glad mat?

Kontakta kursansvarig Emma Moberg om du har frågor om kursinnehåll emma@sommenbygden.se

Andra frågor kontakta skolan info@sommenbygdensfolkhogskola.se

Du kan läsa mer om kursen på vår hemsida www.sommenbygdensfolkhogskola.se

