



Laga mat med fokus på mineraler

Den absolut vanligaste näringsbristen runt om i världen är järnbrist hos unga, gamla och en del andra grupper. Oavsett om vi bor i ett rikt eller fattigt land.

Det krävs lite eftertanke när vi lagar maten och även när det äts, för att vi på allra bästa sätt ska kunna tillgodogöra oss det järn maten innehåller. Det gäller även andra mineraler som ex zink.



Workshop

Upptäck hur hydrotermiskt behandlat spannmål kan öka biotillgängligheten av järn och zink tillsammans med andra livsmedel. Lär dig även vilka kombinationer du bör undvika som hämmar upptaget. Vi erbjuder en workshop på 2,5 timme med tillagning för att se vidden och djupet av användningsområden med Good Grains spannmålsprodukter, mot bakgrund av 40 års forskning.

Recepten är framtagna med en god näringsbalans för att även tillgodose tillräckligt med proteiner och andra näringsämnen.

Vi anpassar kursupplägget utifrån målgrupp, d v s om det är för förskola, skola eller äldreomsorg.



Vi kommer till era lokaler.
Resekostnader tillkommer utanför
Stockholms kranskommuner.
Föreläsning går även att boka
digitalt utan fika.



Kursen passar grupper upp till 16
personer per tillfälle. Tidsåtgång
2,5 timmar. 12 500 kr + moms för
upp till 16 deltagare.



Kreativa Kök har mångårig
erfarenhet av att inspirera och
utveckla näringsriktig och
hållbar mat och måltider inom
förskola, skola och äldreomsorg.

kreativakok.se



070-684 16 65

kontakt@kreativakok.se