

Køkkeninspirationsdag for bofælleskaber



"Vi løfter grønsagsmåltidet"

I er xx familier og xx-xx spisende i bofælleskabet. I spiser sammen x gange om ugen og er x-x personer i køkkenet ad gangen.

I ønsker (fx) inspiration til endnu mere velsmagende og appetitlig grønsagsmad, med særlig vægt på årstidens danske grøntsager og planteproteiner.

Kreativ madworkshop med fællesspisning og foredrag

- Jeg køber friske grøntsager og krydderurter hos en lokal producent og medbringer diverse smagsgivere og kolonialvarer. Og bruger gerne af det, I har i forvejen.
- 10-12 personer går i køkkenet med mig.
- De får et oplæg, om alt det som løfter grønsagsmåltidet. Ud fra disse værktøjer, evt. opskrifter, og de medbragte råvarer, kreerer de en perlerække af grønsagsretter; et festmåltid, med mig som inspirator og tovholder.
- Alle i bofællesskabet, som har tid og lyst, inviteres til fællesspisningen, og under middagen holder jeg et lille foredrag/inddragende samtale om læringen.

Formålet med dagen

- At I får ny viden og inspiration omkring brugen af årstidens grøntsager og planteproteiner (bælgfrugter, quinoa etc).
- At nogle af jer får boostet jeres kreativitet, så I selv kan udvikle nye retter.



- At denne viden bliver formidlet videre, til dem som ikke er med til at lave maden.
- At I får inspiration til at lave mad til allergikere.
- At I får proffe e-opskrifter, I kan bruge fremadrettet.
- At vi har en suveræn dag og aften sammen.

Forslag til program en lørdag eller søndag

Kl. 11 Jeg ankommer. Én person modtager mig og hjælper
Kl. 13 Køkkenholdet ankommer. Start på teoretisk workshop
Kl. 14.30 Vi kreerer i køkkenet
Kl. 18 Spisning og samtale om læringen under desserten
Ca. kl. 20 Slut for mit vedkommende

Jeg skræddersyr programmet til jeres behov

Vi tager en dialog inden, så I får den viden og inspiration, I har brug for.

Pris og betaling

Inkl. kommunikation, forberedelse, indkøb, vegetariske råvarer, kørsel (på Sjælland), madkursus, middag til max. 50 personer og foredrag til alle:

Kr. 10.000 ex moms = 12.500,- inkl. moms

Fakturering efter eventen med betaling 8 dage netto.

Fra de andre bofællesskaber jeg har undervist i, kan jeg evt. give inspiration til, hvordan I kan lave delvis egenbetaling.

Lignende events

Se fotos fra et event i bofælleskabet Absalonshave ved Roskilde:

<https://www.facebook.com/tina.scheftelowitz/posts/pfbid0XmVwEqhTUv9wqPUUPjH9V8t5jRMF5onCPMifKc1pNyGpFybP9FhBatXKtfUKxLevl>

"Kære Tina.

TAK for en genial dag. Og KÆMPE LÆKKER mad.

Jeg er sikker på, at det vil løfte madlavningsniveauet betydeligt her i bofællesskabet Trudeslund.

Jeg er meget inspireret. Hurra for det.

Kh. Alberte M"

November 22

Jeg glæder mig til møde jer og inspirere jer max.

Med grøntsagskærlig hilsen

Tina Scheftelowitz

Salathovederne

Tel. +45 40841616

<mailto:tina@salathovederne.dk> <http://www.salathovederne.dk>

