

Inbjudan:

HÅLLBAR MAT – VAD ÄR DET?

Lär dig laga mat som du och miljön mår bra av



Hur lagar jag mat som är hållbar? Vad har maten med klimatet och miljön att göra? Varför är det viktigt att välja ekologisk mat? Spelar det någon roll vad jag gör?

Välkommen till två dagar där vi varvar teori med praktisk matlagning. Alla måltider lagas tillsammans och receptsamling och annan matnyttig information kommer att delas ut under kursen. Vi lär oss också hur en mycket liten odling kan ge ett positivt bidrag till hållbarhet.

Kursen ger dig déer till att fortsätta experimentera hemma och du åker härifrån med några smakprov i bagaget.

För utförligt program och mer information se nästa sida.

Tid: Lördag 3/5 kl 10 - Söndag 4/5 kl 15

Plats: Hemma hos Martha & Anders, Perstorp, Tived. Hitta hit: <http://bit.ly/lnvFvUV>.

Kursledare: Johanna Björklund, mat- och miljödebattör och lärare på Örebro Universitet. Anders Tivell och Martha Thernsjö, med kunskap och praktisk erfarenhet av att ställa om till en mer hållbar livsstil och hållbar mathållning.

Deltagaravgift: 1400 kr, betalas vid anmälan, bankgiro: 524-3233. Inkluderar kursledning, recept & smakprover, mat och boende i flerbäddrum. Enkelrumstillägg: 250:-/natt.

Anmälan: Görs senast 11 april till Martha, mejla martha@marthaochanders.se eller ring **076-2090945**. Meddela också om du har några matallergier.

I samarbete med:



Program

Lördag 3 maj:

9-10 Incheckning

Samling och morgonfika. Martha och Anders hälsar välkommen och berättar om platsen och visar runt. Johanna berättar om kursupplägget.

Tema 1: Köttfrossan - ett hot mot planetens gränser? Hur påverkar maten livsmiljön på jorden?

Vi lagar mat och pratar recept. Vi väljer rätt kött och ersätter en del med annat protein som är gott och nyttigt, samtidigt som vi lär oss varför. Matlagning och samtal tar utgångspunkt i planetens ekologiska gränser och de möjligheter som mer medvetna val ger för att vända problem till möjligheter.

Tema 1: Hur kan en surdegslimpa förändra världen? Spelar det verkligen någon roll vad jag äter i det stora hela?

Vi bakar surdegsbröd och samtalar om varför det är så viktigt vad var och en av oss gör.

Till kvällsmat lagar vi en säsongssoppa som passar bra till vårt nybakade bröd.

Söndag 4 maj

Tyst vandring till sjön Unden med ett morgondopp för den som vill. Vi lagar och äter frukost.

Tema 3: Brännässelpesto, almfrö och ogräs-sallad - är det mat det?

Tips om vad man kan odla på minimala ytor och utan gröna fingrar, och vad som är gott och enkelt att samla i naturen. Vi pratar kryddor, örter, sallader och goda röror och lagar en färgsprakande, god och livgivande lunch av dessa.

Tema 4: Hemma hos Martha & Anders - så här gör och tänker vi

Martha & Anders berättar om sin omställningsresa och ger praktiska tips om alltifrån odling, matlagning och skogsbruk till hur de bygger, målar och inreder.

Vi fikar och summerar helgen.



Johanna Björklund
Forskare och lärare vid Måltidsekologiprogrammet vid Örebro Universitet. Författare till boken Mat & Klimat. Engagerad i mat och miljöfrågor. Har egen gård med djur, odlingar och skogsträdgård i Östansjö, Hallsberg.



Martha Thernsjö & Anders Tivell

Martha är kommunikator och driver Hemma hos Martha & Anders tillsammans med Anders som är jägmästare med lång erfarenhet av landsbygdsutveckling både i Afrika för SIDA och i Sverige för SLU. Båda är hängivna omställare.

Välkommen hem till oss.

I Tivedens djupa skogar ligger vår gård. Den är ganska liten men vi har stora ambitioner. Vi vill visa världen att det går att leva i samklang med naturen, utan att göra avkall på bekvämlighet och livskvalitet.

Här hos oss finns bed & breakfast, naturnära konferenslokaler, vi anordnar kurser och kunskapsträffar och gården är en mötesplats för hela bygden. Välkommen att bli en del av helheten.