



Smaksättning av vegetariskt

Umami, konsistens & nya smaker

Mer grönt och vegetabilier på tallriken är nödvändigt för att nå klimatmålen och bidrar samtidigt till förbättrad folkhälsa. Men hur får vi det klimatsmarta som ligger på tallriken att hamna i magen? En dag som fokuserar på lockande smaker och spännande nya smaksättare.

Datum & Plats: 16 februari – Kavelbrogymnasiets metodkök, Kavelbrovägen 17, Skövde
23 februari - Utsiktens gymnasum, Nössemarksvägen 10, Ed

Tid: 9.30–15.30

Målgrupp: Skolmåltpersonal, skolkockar samt hem- och konsumentkunskapslärare

“Vegetarisk mat smakar för lite!” är något man hör allt som oftast. Men behöver det vara så?

Om du frågar Louise Dahl, ekologisk kock, hängiven grönsaksätare och uppskattad föreläsare via klimatmat.se, så svarar hon bestämt nej (!) på den frågan. Vegetarisk mat kan vara precis lika smakrik, mustig och mättande som maträtter som innehåller animaliska produkter.

Knepet ligger bland annat i smakoptimering med hjälp av vegetariska umamibomber.

Under denna cookshop bekantar vi oss med umamibärare som kan vara nya för många av oss här i Norden men som används flitigt i vegetariska kök världen över. Vi avslutar med matlagning!

Dagens program i korthet:

9.30	Välkomna, kaffe & smörgås
	Teori om umami, konsistenser samt umamiprovning
	Cookshop
	Gemensam måltid och avslutande diskussioner
15:30	Tack för idag!

Anmälan via [Regionkalendern](#). Anmälningslänk och inbjudan hittas även via [Skolmatsakademin](#) [hemsida](#). Sista anmälningsdag onsdagen den 8/2 respektive onsdagen den 15/2.



www.vgregion.se/skolmatsakademin



Exempel och smakprov på eftermiddagen:

- Umamiprovning - vad är det som gör den säregna umamismaken?
- Hur gör man för att optimera smaken på vegetarisk mat?
- Hur får man till konsistenserna?
- Matlagning av säsongsbetonad mat

Välj mellan en av dagarna som genomförs på två olika orter under våren;

Skövde den 16 februari eller Ed den 23 februari.

Varmt välkomna med er anmälan!