

Har Du råd att missa det här igen?

- Här har vår förening ett guldägg som alltför få har förstått att utnyttja!!
- Det finns en fix och färdig kurs i kostlära och matlagning som snart är helt i klass med kockutbildningen på Grythyttan eller Grand Hotell.
- Det svåra är som alltid för oss som medlemmar att upptäcka möjligheterna i föreningens samlade utbud av aktiviteter. Här har alla således en gyllene chans att förbättra livsstil och kost och därmed hälsan. Samtidigt som det är förskräckligt trevligt under tiden.



- *Tolv förväntansfulla elever började i höstas denna kurs, som hållits på Macklean-skolan i Skurup. I ljusa och ändamålsenliga lokaler och rikligt med bra köksutrustning.*
- *Efter viss väntan på den Kokbok som alla skulle använda, så anlände den till slut och vi kunde börja botanisera i Kokboken med stort K. Det visade sig vara en riktig pärla, som förfinats och moderniserats under många år och med många forskningsrön av senaste datum. Den heter "Mat för Liv och Lust", Albert Bonniers förlag.*
- *Kokboken består ingalunda av bara recept. Den behandlar dessutom allt det viktiga, som en fullvuxen människa behöver på sin ålders höjd och höst. Se bara här.*



- *Måltiden behandlas i ett större perspektiv med kulturella sidoblickar. Vi får veta vad som är Bra Mat, vi får ett stort utbud av Hälsoråd med anknytning till olika typer av mat. Vi får tips om hur vi ändrar våra Matvanor och Motionens betydelse för matsmältning och välbefinnande. Fakta ges om Näringsläran rörande fett, socker, kolhydrater vitaminer etc.*
- *Olika typer av Menyer beskrivs. Allt på ett rakt och lättfattligt sätt. Och allt har sin utgångspunkt i perspektivet hjärta och kärl samt den allt vanligare sjukdomen diabetes.*



- *Med boken som bas har vi tillagat allt från frukostmat till avancerade trerätters menyer. Här måste man framhålla att alla recepten är enkla och rättframma och allt köksarbete hinns med på ca en timme, oftast långt mindre. Detta har gjort att de flesta av deltagarna har tappat respekten och kanske i vissa fall rädslan för köksarbetet. Bara det är en stor framgång.*
-
- *En tydlig och trevlig bonus är den goda anda och kamratskap som uppstått mellan deltagarna, som har sitt kulturella ursprung från Skåne i söder till Norrland i Norr, närmre bestämt Norrbotten och Västerbotten. Många skämt och förtroligheter har bytts över väldoftande kastruller och efter måltidens tömda fat.*



- *Kursledarna som varit Sven W och Nils-Arne Knutsson har naturligt och pedagogiskt väglett sina köksadepter mot allt högre kulinariska nivåer. Kursen planeras för en ny omgång elever till hösten och de flesta av oss som gått nu kommer gärna med igen.*

-
- *Tommy Skoog*
- *Bilder: Else-Gun o Kaj Hansson*

