

Invitasjon til

Matkurs

på Kulinarisk Akademi, Oslo - lørdag 11. mai kl. 11.00 til 17.30

I april i år arrangerte vi dette kurset for første gang. Det ble kjempesuksess, og ble omtalt i sist PKU blad. Etter ønske fra mange vil vi derfor arrangere et nytt kurs våren 2019. Kurset blir ytterligere utvidet slik at det blir mer tid til matlaging, sosialisering og refleksjon. Denne gangen inviterer vi ikke bare Østlandet, men hele Norge! Kurset er for ungdom og «unge» voksne (12-40 år) med PKU eller tilsvarende diagnoser. Ungdom under 15 år må ha med en voksen. Eldre ungdom og voksne inviteres til å ta med kjæreste, samboer eller ektefelle.

Vi ønsker velkommen til et spennende matkurs tilpasset deg som trenger lavprotein diett. Målet er at du gjennom aktiv deltakelse og refleksjon kan hente inspirasjon, motivasjon og gode ideer til din daglige matlaging. Det er også en unik mulighet til å bli kjent med «likesinnede» i en sosial og uformell situasjon. Kurset fokuserer på enkle og raske retter som er gode og smakfulle. Det meste lages fra bunnen. Kurset passer for alle, ikke minst dere som tidvis har problemer med motivasjonen.

Kurset ledes av samme svenske kokketeam som sist. Det er Louise Svensson fra Nutricia og Fredrik Karlson fra Navamedic. Begge er også utdannede kliniske ernæringsfysiologer. I tillegg vil vi være flere gode hjelpere. Alle firmaene som samarbeider om kurset vil være til stede med smaksprøver og informasjon om nye produkter.

Kurset arrangeres i samråd med PKU-foreningen. For dere som er avhengige av fly er det mulig å søke foreningen om støtte til reisen. Kombiner gjerne kurset med en vårhelg i Oslo.

Kurset vil i tillegg til matlaging inneholde 2-3 små innlegg som setter fokus på aktuelle temaer for målgruppen. Disse er ikke endelig fastlagt, men vil garantert gi deg noe ekstra.

Påmelding på mail til pku@allergimat.no

Antall deltakere er begrenset og kurset vil bli fullt. Plassene fordeles fortløpende, så meld deg på snarest. Kurset er gratis. Det er bindende påmelding slik at flest mulig får deltatt.

