



## Kurser och föreläsningar om "Klimatsmart mat i restaurang"

*I Sverige äts var 5:e måltid utanför hemmet. Privata restauranger köper in livsmedel för cirka 15 miljarder per år, alltså dubbelt så mycket som offentlig sektor. Hur restaurangerna agerar har stor betydelse för miljön och klimatfrågan. Hur vi producerar livsmedel och vilka livsmedel vi väljer att servera har stor betydelse för klimatet och andra miljöfrågor, t ex övergödning av sjöar och hav, spridning av gifter. Utfiskning av haven påverkas också av vad vi äter.*

### Kurserbjudande

*Kurspaketet "Klimatsmart mat i restauranger" består av en kursmeny där man kan erbjuda olika innehåll á 2- 4 timmar. Kurserna kan väljas var för sig eller kombineras.*

#### 1. Workshop med inspirerande matlagning, 4 tim

*Pris: 13 000 kr för en hel grupp med max 15 personer*

Utsläpp av klimatpåverkande växthusgaser och kemiska ämnen i samband med produktion och transport av mat har stor negativ påverkan på vårt klimat och vår miljö.

Det är frågor som vi diskuterar under dagen tillsammans med Carin Enfors eller Eva Fröman från EkoMatCentrum, som har mer än tio års erfarenhet av rådgivning och utbildning i miljöfrågor till restauranger. Vi anrättar klimatsmart mat under ledning av en erfaren miljö-/ekoinriktad kock.

Kursinnehåll:

#### **Vad är klimatsmart mat?**

- Matproduktion, säsonger, svinn, transporter ...
- Hur sker produktion av livsmedlen, transporter och närproducerat?
- Vilka livsmedel är miljöbovar och vilka kan man välja med gott samvete?
- Är ekologiska produkter klimat- och miljösmarta?
- Hur kan jag förändra maträtter och menyer? Vad kan jag servera med gott samvete?
- Hur påverkas ekonomin?

#### **Vi skapar klimatsmarta tapas med ekologiska råvaror under ledning av erfaren kock**

- "Så här gör jag"
- Presentation av "nya och gamla" klimatsmarta råvaror
- Inspirationsmatlagning med klimatsmart tänk och råvaror
- Ekologisk buffé, grupperna presenterar sina rätter, gemensam måltid.

#### 2. Studiebesök på ekologisk gård, 4 tim

*Pris: 7 000 kr för en hel grupp med max 15 personer*

Ett inspirerande studiebesök på en ekologisk gård säger mer än 1000 ord. Vi besöker en ekologisk gård, tittar på verksamheten och för en dialog med producenten.

### **3. Seminarium: Klimatsmart mat och ekologi med ekonomi, 4 tim**

*Pris: 6 000 kr för en hel grupp*

med diskussioner om:

- Klimat, miljö och livsstil
- Säsonganpassning, lokalproducerat
- Ekologiskt - vad är ekologiskt och varför?
- Reko fisk – certifieringar, fakta och ledtrådar
- Miljömärken samt certifiering av restaurang
- Rätt mat enligt Ät S.M.A.R.T. - modellen
- Presentation av internetverktyget Ekomatsedeln

### **4. Föreläsning: Klimatsmart mat i restaurang, 2 tim**

*Pris: 5 000 kr för en hel grupp*

med diskussioner om:

- Klimat, miljö och livsstil
- Säsonganpassning, lokalproducerat
- Ekologiskt - vad är ekologiskt och varför?
- Reko fisk – certifieringar, fakta och ledtrådar
- Miljömärken samt certifiering av restaurang

Kursledare: Carin Enfors eller Eva Fröman från EkoMatCentrum

### **5. Rådgivning, gratis**

Inspiration och praktiska råd om ekologisk mat i restaurang.

Möjlighet till fri rådgivning!

Vårt kurskoncept bygger på att vi för en dialog med kursdeltagarna. Om gruppen bli för stor fungerar inte dialogformen. Även matlagningspasset funkar bäst om det inte blir allt för många deltagare.

Kurserna subventioneras av Jordbruksverket. Priset som anges i den här prislistan och som ni betalar är delvis subventionerat pris. 25 % moms tillkommer på samtliga priser.

I offererat pris ingår kostnader för föreläsarens restid, resor, eventuellt hotell. Kursmaterial till samtliga deltagare ingår också. Kostnader för livsmedel vid matlagningskurser ingår.

Administration av kurs och lokal samt kostnader för lokal, kaffe med tillbehör liksom resor till och från ekologisk gård vid studiebesök står uppdragsgivaren för.

Angivna priser gäller för kurser genomförda senast 30 november 2010.

Vänliga hälsningar

Eva Fröman & Carin Enfors  
Sigtuna 2010-08-27

**EkoMatCentrum** – Informationscentrum för Ekologiska Produkter är ett resurscentrum för hållbarhetsfrågor där viktiga komponenter är klimat, miljö och ekologi. EkoMatCentrum utser krogar med ekologisk inriktning i White Guide samt utser Årets Ekokrog. Carin Enfors och Eva Fröman har arbetat med information om ekologisk mat och miljö-/kvalitetfrågor i mer än tjugo år varav tio års arbete med ekologisk mat i restauranger. Carin och Eva har fått Coops Änglamarkspris för sitt arbete med restaurangbranschen.

**EkoMatCentrum**

Håven 2, 193 41 Sigtuna

Carin Enfors 08-582 444 24, Eva Fröman 08-779 59 29

[info@ekomatcentrum.se](mailto:info@ekomatcentrum.se) [www.ekomatcentrum.se](http://www.ekomatcentrum.se)

Besök våra inspirerande hemsidor;

[www.ekomatcentrum.se](http://www.ekomatcentrum.se), [www.ekomatguiden.se](http://www.ekomatguiden.se), [www.miljomat.se](http://www.miljomat.se),  
[www.ekomatsedeln.se](http://www.ekomatsedeln.se), [www.smakavenskt.se](http://www.smakavenskt.se)