

# SMAKA PÅ- PROGRAMMET

Från scenen presenterar vår konferencier, Göran Nilsson:

## FREDAG

15.15	Välkommen till Smaka på Åhaga 2018 - Konferencier Göran Nilsson
15.30	<b>Hälsa &amp; Choklad - Kersti Liljeqvist Zebeda från Zebeda Chocolate</b> Kersti ger oss en inblick i vad som händer i kroppen när du äter choklad. Är choklad nyttigt? Vad händer i kroppen och i hjärnan? Hur påverkar det oss? Hur skall jag välja rätt choklad?
16.15	<b>REKO-korv - Anders Lindström &amp; Göran Nilsson</b> Anders Lindström från Furulunds gård har tillsammans med Duveredskött skapat REKO-korven. Här tillagas en REKO-toast och Anders berättar om hur hans väg gick till från att leva ett bullrande stadsliv till ett liv på landet med Furulunds gård.
17.00	<b>Honung &amp; Bin - Ulrica Rydin från Rydins Bigårdar</b> Vad är honung? Hur fungerar binas arbete med pollinering?
17.45	<b>Recept från det egna köket - Göran Nilsson</b> Göran Nilsson bjuder på ett av sina egna läckra recept och berättar om ingredienser, kockliv och härliga anekdoter.
18.30	<b>Ann Hansson från Flickorna i Köket</b> Ann Hansson, som knep andraplatsen i TV-programmet "Det stora tårtslaget", visar hur man klär en tårta

## LÖRDAG

11.00	Välkommen till Smaka på Åhaga 2018 - Konferencier Göran Nilsson
11.15	<b>REKO-korv - Lisa Lemke tillsammans med Sven och Ida från Duveredskött</b> Sven och Ida från Duveredskött tillsammans med Lisa Lemke gör en spännande matlagning av REKO-korven, som är ett samarbete mellan Duveredskött och Furulunds gård.
12.00	<b>Honung &amp; Bin - Ulrica Rydin från Rydins Bigårdar</b> Vad är honung? Hur fungerar binas arbete med pollinering?
12.45	<b>Lisa Lemke - Grunderna i att laga bra mat.</b> Det är dags att fokusera på den mat vi äter 5 dagar i veckan. Vad är grunderna i vardagsmaten? Hur ska man tänka för att inte slänga matvaror i onödan? Lisa lär oss smått och gott.
13.30	<b>Ann Hansson, från TV-programmet "Det stora tårtslaget"</b> Ni har sett henne på TV, nu kan ni träffa henne live. Ann Hansson visar hur man klär en tårta, snackar ingredienser och hur det är att vara med på TV.
14.15	<b>Lisa Lemke - Tips &amp; Kökshacks</b> Lisa berättar om några av sina bästa tips i köket
15.00	<b>Hälsa &amp; Choklad - Kersti Liljeqvist Zebeda från Zebeda Chocolate</b> Kersti ger oss en inblick i vad som händer i kroppen när du äter choklad. Är choklad nyttigt? Vad händer i kroppen och i hjärnan? Hur påverkar det oss? Hur skall jag välja rätt choklad ?
15.45	<b>Lisa Lemke - Modern hemkunskap för vuxna</b> Lisa Lemke berättar om sin målsättning - att fler ska laga mat hemma. Hon delar med sig av sina bästa knep för att göra det enklare för oss med matlagningen och de fördelar som finns när man lagar maten själv.
16.30	<b>Recept från det egna köket - Göran Nilsson</b> Göran Nilsson - Kock, lärare och skådespelare bjuder på sitt egna läckra recept
17.15	<b>"Smakupplevelsen" med Madeleine Wallman alias Mad Taste</b> Madeleine från Mad Taste lär ut enkla knep för att lyckas med mat och dryck i kombination. Hitta andra vägar till en intressant middag. Glöm aldrig att ingen har rätt eller fel i vad som är en grym smakupplevelse.
18.00	<b>Lisa Lemke - Lantbruk, hållbarhet &amp; pizza</b> Lisa tar upp om sina hjärtefrågor - lantbruk och hållbarhet. Det blir även snack om rustika pizzor och härlig lördagsfeeling.

Med reservation för ändringar

Smaka på Åhaga 19-20 oktober 2018