

## **MAT FÖR LIVET 16-17 NOVEMBER 2018**

### **PROGRAMPUNKTER I SPEAKERS CORNER**

#### **FREDAG**

##### **11:00-12:00 Swingtetten**

Passa på att ta en fika vid scenen och lyssna på erfarna musiker som spelar i kvartett. De spelar allt från swing till schlagers!

##### **13:00-14:00 Swingtetten**

##### **14:00-14:15 Utdelning av Guldaxet**

##### **15:00-15:30 Glutenfritt - en värld fylld av möjligheter**

Kristina Bate Holmberg är utbildad biolog, journalist och har celiaki. På scen berättar hon om naturligt glutenfria bakalternativ, om hälsa och om smak. Låt dig inspireras av det stora utbudet mjölsorter och andra ingredienser, som med särpräglad smak och unika konsistenser förhöjer bakningen och matupplevelsen. Hon kommer även att stå i monter C:06.

##### **16:00-16:20 Att bemästra sin diagnos - från katastrof till kokbok**

Smilla Luuk har celiaki och är bakköksförfattare. På scen berättar hon om sin väg från en diagnos som till en början kändes helt hopplös till en fungerande vardag, där hon idag arbetar med glutenfri matlagning och bakning. Hon kommer även att stå i monter A:10.

##### **16:30-17:10 Lär dig baka de perfekta kladdkakorna**

Marta Dell'Anna är bl.a hälsoinspiratör och har tagit fram fem olika naturligt glutenfria bröd. Anneli Andersson har celiaki och driver den populära bloggen Glutenfria godsaker. På scen kommer de baka och samtidigt dela med sig av sina bästa tips och tricks för att få perfekt kladdkakor. Det här är något både för dig som älskar sötsaker eller som vill äta nyttigare! De kommer även att stå i monter D:05.

#### **LÖRDAG**

##### **11:15-11:45 Glutenfritt - en värld fylld av möjligheter**

Kristina Bate Holmberg är utbildad biolog, journalist och har celiaki. På scen berättar hon om naturligt glutenfria bakalternativ, om hälsa och om smak. Låt dig inspireras av det stora utbudet mjölsorter och andra ingredienser, som med särpräglad smak och unika konsistenser förhöjer bakningen och matupplevelsen. Hon kommer även att stå i monter C:06.

##### **12:00-12:20 Glutenfria life hacks**

Smilla Luuk har celiaki och är bakköksförfattare. På scen ger hon er konkreta tips och tricks om hur man gör för att underlätta så mycket som möjligt i den glutenfria vardagen. Hon kommer även att stå i monter A:10.

##### **12:30-13:15 Lär dig baka de perfekta kladdkakorna**

Marta Dell'Anna är bl.a hälsoinspiratör och har tagit fram fem olika naturligt glutenfria bröd. Anneli Andersson har celiaki och driver den populära bloggen Glutenfria godsaker. På scen kommer de baka och samtidigt dela med sig av sina bästa tips och tricks för att få perfekt kladdkakor. Det här är något både för dig som älskar sötsaker eller som vill äta nyttigare! De kommer även att stå i monter D:05.

**MAT FÖR LIVET 16-17 NOVEMBER 2018**

**13:30-14:00 Ballongshow**

**14:00-14:15 Utdelning av årets utställare som ni har röstat fram.**