



# DET GRØNNE KØKKEN

*MADKURSUS MED FOKUS PÅ GRØNNE RÅVARER, SMAG & SENSORIK*



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 – [WWW.NRGAARD.DK](http://WWW.NRGAARD.DK)

# DET GRØNNE KØKKEN

## Program

### Søndag

|               |                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00 - 17.00 | Ankomst og indkvartering<br>Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen                                                                                         |
| 17.00 - 18.30 | Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie<br>Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst |
| 18.30         | Aftensmad i spisesalen                                                                                                                                    |
| 19.45 - 20.45 | Højskoleaften med icebreaker                                                                                                                              |
| 20.45         | Introduktion til madværkstedet, teori, opskrifter og råvarer efterfulgt af kaffe og hygge i opholdsstuen                                                  |

### Mandag

|               |                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                                          |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                                  |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling og morgensang ved forstander Karen Friis<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand |
| 10.15 - 12.00 | Introduktion og undervisning i madværkstedet: Smag og sensorik                                             |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                       |
| 13.30 - 15.00 | Undervisning i madværkstedet: Smag og sensorik                                                             |
| 15.00 - 15.30 | Kaffepause                                                                                                 |
| 15.30 - 17.00 | Færdiggørelse af retter og oprydning                                                                       |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                 |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                        |

### Tirsdag

|               |                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                                               |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                                       |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling: "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand |
| 10.30 - 12.00 | Undervisning i madværkstedet: Lokalt og globalt                                                                 |
| 12.00         | Frokost i spisesalen                                                                                            |
| 13.30 - 15.30 | Undervisning i madværkstedet: Lokalt og globalt                                                                 |
| 15.30 - 16.00 | Kaffepause                                                                                                      |
| 16.00 - 17.30 | Vandretur med fortælling til Gudenåen                                                                           |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                      |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                             |

### Onsdag

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| 07.45 - 08.55 | Morgenmad i spisesalen                           |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling i foredragssalen                   |
| 10.00         | Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand |
| 10.30 - 12.00 | Foredrag i foredragssalen                        |

|               |                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.00         | Frokostbuffet i spisesalen                                                                                                                                                                    |
| 13.00 - 17.30 | Halvdagsudflugt til Bruunshaab GI Papfabrik og Dollerup Bakker (uge 15 & 42) eller Søhøjlandet og med sejltur til Himmelbjerget – <i>På sporet af unik natur og Danmarkshistorie</i> (uge 30) |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                                                                                                    |
| 19.30 - 21.15 | Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag<br>Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen                                                                                                           |

#### Torsdag

|               |                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                                                                     |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                                                                             |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand                                                                     |
| 10.30 - 15.00 | Undervisning i madværkstedet: Bælgfrugter, smage og udnyttelse af råvarer.                                                            |
| 15.00 - 15.30 | Kaffepause<br>Fri eftermiddag                                                                                                         |
| 18.30         | Middagsbuffet i spisesalen                                                                                                            |
| 19.30 - 21.30 | Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet<br>Kaffe og hygge i opholdsstuen |

#### Fredag

|               |                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.00 - 07.30 | Fri morgensvømning i svømmehallen                                                       |
| 07.15 - 08.45 | Morgenbuffet i spisesalen                                                               |
| 09.00 - 10.00 | Morgensamling<br>Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand                       |
| 10.30 - 12.00 | Undervisning i madværkstedet/ v. bålstedet: Naturens spisekammer                        |
| 12.00         | Frokost                                                                                 |
| 13.30 - 15.00 | Undervisning i madværkstedet/ v. bålstedet: Naturens spisekammer                        |
| 15.00 - 15.30 | Kaffepause                                                                              |
| 15.30         | Forberedelse af smagsprøver og præsentationer til de øvrige kursister                   |
| 17.30         | Åbent hus i madværkstedet                                                               |
| 18.30         | Afslutningsmiddag i spisesalen<br>Hygge, samvær og underholdende indslag i opholdsstuen |

#### Lørdag

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 07.45 - 08.45 | Morgenmad i spisesalen                                                          |
| 08.45 - 09.00 | Kort samling og farvel til medkursister                                         |
| 09.05         | Busafgang til tog, så man kan nå togafgang ca. kl. 9.30 fra Bjerringbro station |

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørregaards Højskole med højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen  
Nørregaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

# DET GRØNNE KØKKEN

Sæson, smag og sensorik - det er nogle af de spændende områder vi skal dykke ned i i ugekurset "Det grønne køkken".

Hele ugen går vi i madværkstedet og kokkererer med udgangspunkt i årstiden grøntsager tilsat bælgfrugter, nødder, mejeriprodukter, æg, krydderier og masser af krydderurter.

Vi lader os inspirere af verdens smagfulde køkkener, tilsætter så vidt muligt lokale råvarer og hvad vi kan sanke i naturen omkring højskolen eller hente ved den lokale økologiske avler. Hvad er egentlig natur og kultur, når det kommer til vores mad og måltider?

## VEGETARRETTER

Vegetarmad har i de senere år oplevet en stigning i popularitet, og med god grund. Ikke kun er vegetarisk kost godt for vores helbred og miljøet, det giver også mulighed for at udforske en verden af smag og sensorik, der kan være lige så tilfredsstillende som enhver kødbaseret ret.

En af de mest spændende aspekter ved vegetarmad er at bruge sæsonens friske råvarer som udgangspunkt for at skabe lækre måltider.

Dette giver ikke kun en smagfuld oplevelse, men også en forbindelse til naturen og en forståelse for, hvordan forskellige ingredienser kan harmonisere på en tallerken.

# TEKSTUR

Konsistens og tekstur er væsentlig, når grønsagerne skal have mere plads på spisebordet i nye og klassiske retter. Mæthed, mundfølelse og nye proteinkilder skal der til. Det skal vi undersøge, udfordre og udforske. Er der egentlig forskel på, hvordan en kikært og en lollandsk rossin opleves?

Bælgfrugter som kikærter, linser og bønner er fremragende kilder til protein og fiber, og de tilføjer en dejlig konsistens til retter. Nødder som mandler, valnødder og cashewnødder giver en dejlig knas og en nøddeagtig smag. Mejeriprodukter som ost og yoghurt kan tilføre en cremet konsistens og en salt smag, mens æg kan bruges til at binde retter sammen og give dem en fluffig konsistens.

# SMAG

Når det kommer til at tilføje smag til vegetariske retter, er krydderier og krydderurter afgørende. De kan transformere en simpel grøntsagsret til en kulinarisk oplevelse.

Krydderier som spidskommen, koriander, gurkemeje og paprika kan tilføre dybde og varme til dine retter. Krydderurter som basilikum, rosmarin, timian og koriander tilføjer friskhed og aroma.

Vi skal eksperimentere med forskellige kombinationer og måske opdage din personlige smagspræference.

## DIN PERSONLIGE GRØNNE KOGEBOG

Gem ugens opskrifter og lav din helt egen personlige grønne kokebog.

Gør den unik med egne noter, tips og idéer, så du kan tage inspirationen med hjem og genskabe de lækre retter.



# KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

## Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfastsatte aktiviteter.

## Skolens faciliteter

Nørugaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det...

### Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale, yogastue og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 29-31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie
- grønne områder med bænke og borde til hygge
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- reception - åbent dagligt mellem 12.00-14.00

## Skolens økologiske køkken

Nørugaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørugaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden.

De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. Læs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk)

### Spisetider i spisesalen\*

Morgen kl. 07.15 - 08.45

Frokost kl. 12.00 - 13.00

Aften kl. 18.30 - 19.30

\* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus  
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os.

Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.



# PRAKTISK INFORMATION

## Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I skal oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

## Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejsforsikring.

## Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

## Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

## Værelsestillæg

| Type | Beskrivelse                                                                            | Pris |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1    | Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse | 0    |
| 2    | Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse                   | 400  |
| 3    | Dobbeltværelse m. eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)                             | 400  |
| 4    | Enkeltværelse m. eget bad/toilet                                                       | 600  |

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderobereskab.

## VELKOMMEN

### Nørgaards Højskole



**Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:**



[facebook.com/www.nrgaard.dk/](https://facebook.com/www.nrgaard.dk/)



[instagram.com/nrgaards](https://instagram.com/nrgaards)

| Titel                | Tidspunkt     | Uge | Pris  |
|----------------------|---------------|-----|-------|
| Det grønne køkken    | 06.04 - 12.04 | 15  | 5.425 |
| Det grønne køkken    | 20.07 - 26.06 | 30  | 5.425 |
| Det grønne køkken    | 12.10 - 18.10 | 42  | 5.425 |
| Øvrige kurser på NH  |               |     |       |
| Akvarel og højskole  | 18.05 - 24.05 | 21  | 5.425 |
| Keramik og højskole  | 22.06 - 28.06 | 26  | 5.595 |
| Det levende køkken   | 13.07 - 19.07 | 29  | 5.425 |
| Wellness og højskole | 21.09 - 27.09 | 39  | 5.595 |

*Alle kursusrpriser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørsgaards Højskole ikke har indflydelse på.*



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: [nrgaard.dk](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørsgaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

