



SANKEMAD

- FRA NATUR TIL KØKKEN

EN LILLE SMAG

NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK



SANKEMAD – FRA NATUR TIL KØKKEN

Søndag

Kl. 16.15 - 17.00

Ankomst til Nørgaards Højskole og indkvartering

Kl. 17.00

Velkomst med fortælling om højskolens kunst og historie. Fortællingen fortsætter under rundvisningen som vi kommer omkring skolens kunstværker m.m.

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med icebreaker og kursusintroduktion

Herefter aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Mandag

Kl. 06.00 - 08.00

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 08.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling i foredragssalen ved højskolens forstander

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.30-11.30

Sanketur i nærområdet

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30

Undervisning i madværksted, hvor vi arbejder med dagens sankefund

15.30 - 16.00

Kaffepause

16.00 - 17.30

Undervisning i madværksted / åbent værksted

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop

Kaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 08.00

Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal

Kl. 07.15 - 09.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.00 - 09.00

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

Kl. 09.00 - 09.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 09.30-11.30

Sanketur i nærområdet

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30

Undervisning i madværksted, hvor vi arbejder med dagens sankefund

15.30 - 16.00

Kaffepause

16.00 - 17.30

Undervisning i madværksted / åbent værksted

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

Kl. 19.30 - 21.00

Højskoleaften "Træk vejret og stræk kroppen"

Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.30 - 09.00

Morgenmad i spisesalen

Kl. 09.00 - 10.00

Morgensamling

Kl. 10.00 - 10.30

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.30 - 12.00

Foredrag

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.00 - 17.30

Halvdagsudflugt til Jyllands gamle hovedstad Viborg med besøg i Domkirken/Wibergis

PROGRAM

Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Friaften med mulighed for at benytte nogle af skolens mange faciliteter, en gåtur i eller bare hygge i Fiskers have eller opholdsstuen, hvor der også serveres aftenkaffe

Torsdag

Kl. 06.00 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro svømmehal
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling
Kl. 09.00	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
09.30 - 15.30	Ekskursion - Sanketur til havet/kysten, (turen sker som samkørsel i egne biler). Frokost i det fri. Vi tilbereder noget medbragt og sanket
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.00 - 17.30	Afsluttende arbejde med dagens sankefund
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaktivitet Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

Kl. 06.00 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 09.00	Morgensamling
Kl. 09.00	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 09.30-11.30	Undervisning i madværksted
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.30	Undervisning i madværksted
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.00 - 17.30	Klargøring til fernisering + evaluering
Kl. 18.30	Afslutningsmiddag Højskoleaften med festlige indslag Deltagerne er velkomne til at bidrage med underholdende indslag

Lørdag

Kl. 08.00 - 09.00	Morgenmad i spisesalen.
Kl. 08.50	Tilbud om transport fra Nørgaards Højskole til Bjerringbro Station.
Kl. 9.00 - 9.30	Afrejse

Velkommen
Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

SANKEMAD

Ordet "sanke" er et ældre begreb, der betyder "at samle". Går vi tilbage i tiden var det almindeligt, at de fattigste kunne få tilladelse til at sanke på bondens mark, når der var høstet. Der lå ofte lidt rester af korn og afgrøder tilbage, som man så kunne få lov at "sanke".

I dag bruges ordet sanke om at samle "madvarer i den vilde natur og forbindes med svampe, bær, urter og planter der ikke dyrkes konventionelt

Sankemad er sjældent hele måltider i sig selv, men snarere en fornyelse, et supplement, og en inspiration der kan bidrage med nye smage og åbne perspektiver på råvarer og sammensætninger.



HVAD VI FORVENTER AT KOMME OMKRING

På kurset benytter vi os primært af lokalområdets muligheder, når vi tager ud og sanker den "vilde mad". Mange af de mest almindelige sankefund er ved bækken, i hegnet, langs stierne og i skoven. Med dette udgangspunkt bliver deltagerne i stand til at finde råvarerne i deres eget nærområde. En enkelt dag tager vi på en længere tur til kysten, der også er et spændende habitat med lækre råvarer.

Hvilke urter, blomster og skud vi præcist finder afhænger naturligvis af årstidens temperatur, sol og nedbør. Vi har imidlertid lagt kurset, så vi forventer at komme omkring en god del af forårets mest almindelige vilde råvarer. Vi ser på deres kendetegn og findesteder samt forvekslingsmuligheder.

Efter sanketurene tager vi vores fund med i køkkenet, hvor vi arbejder med anvendelse i praksis så deltagerne får erfaring med og inspiration til at berige fremtidige måltider.



SANKERENS GRUNDREGLER

Når vi sanker i naturen er det med et skånsomt og ansvarligt aftryk og vi følger disse principper:

Kend reglerne om adgang.

På offentlige udyrkede arealer må du færdes og sanke frit døgnet rundt (særregler for grene af træer). På privat udyrket areal må man færdes på stier og veje og sanke i kanten af disse fra klokken 06.00 til solnedgang.

Sank kun til eget forbrug.

Tommelfingerreglen er at man ikke sanker mere end hvad der kan være i en kurv eller bæreposse pr. dag

Efterlad lidt.

Pluk aldrig alle planterne eller hele området, men pluk lidt hist og her, så der er nok til dyrelivet og andre sankere og så planten kan vokse videre.

Sank kun fra rene, ikke forurenede steder.

Dette gælder naturligvis både til lands og til vands. Undgå for eksempel at sanke tæt ved trafikerede veje, nygødet landbrugsjord og hvor der ellers kunne tænkes at være forurening. I vandet skal du ikke sanke i nærheden af kloakudløb, havne og åudløb. Vær opmærksom på algeopblomstringer og sæsoner, samt risiko for udslip af kloakvand grundet kraftigt nedbør.

Kend din sankemad.

Du skal ikke spise eller servere noget du ikke er 100% sikker på at kunne identificere eller ved hvad er.



KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

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

Skolens faciliteter

Nørgaards 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 med moderne kredsløbsmaskiner
- fri adgang til svømmehal, varmtvandsbassin (ca. 34° C) og sauna i off. åbningstid (lukket uge 29 - 31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst bredbånds internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gyngem.m.
- pejestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, træ, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- moderne madværksted og micro bryggeri
- 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
- gratis parkering
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00

Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards 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

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/pejestuen/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 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 forsikringsselskab 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

	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 garderobeskab.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på rejseplanen.dk

Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgange kl. 9.40 på afrejsdagen.

Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards



Uge	Titel	Dato	Pris
35	Sankemad - fra natur til køkken	25.04 - 01.05	5.795
Øvrige kurser			
29	Det levende køkken	18.07 - 24.07	5.795
36	Det grønne køkken	08.08 - 14.08	5.795
37	Detektor og højskole	12.09 - 18.09	5.695
39	Svampe fra Natur til Køkken	26.09 - 02.10	5.795

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 Nørgaards 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 eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

