

SVAMPEJAGT

- FRA SKOVEN TIL BORDET



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK



SVAMPEJAGT – FRA SKOVEN TIL BORDET!

Søndag

Kl. 16.15 - 17.00

Ankomst til Nørgaards Højskole og indkvartering

Kl. 17.00

Velkomst med fortælling om højskolens historie og kunst. 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. 07.30 - 08.25

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.30 - 09.30

Morgensamling i foredragssalen ved højskolens forstander

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.30-11.45

Introduktion til spisesvampe, udstyr osv.

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 17.00

Kort svampetur i nærliggende skov. Vi tager eftermiddagskaffen med...

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. 07.30 - 08.25

Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.30 - 09.30

Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.00-11.45

Håndtering af svampe, konservering og svampe i køkkenet

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30

Svampetur til nærliggende skov

15.30 - 16.00

Kaffepause

16.00 - 17.00

Konservering af svampene i køkkenet

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

Musikals foredrag ved Karoline Budtz i foredragssalen

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.00 - 17.30

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

Kl. 18.15

Aftenbuffet i spisesalen

PROGRAM

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. 07.30 - 08.25 Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.30 - 09.30 Morgensamling i foredragssalen

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.30 - 16.30 Ekskursion - Heldagstur - indsamling af spisesvampe. Frokost i det fri. Vi tilbereder nem mad/varme drikke på vores medbragte trangia og madpakker (turen sker som samkørsel i egne biler).

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. 07.30 - 08.25 Morgenmad i spisesalen

Kl. 08.30 - 09.30 Morgensamling i foredragssalen

Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand

Kl. 10.00-11.45 Tilberedning af svampe i madværksted

Kl. 12.00 Frokost i spisesalen

Kl. 13.30 - 15.30 Tilberedning af svampeforret til aftenens festmiddag

Kl. 15.30 - 16.00 Kaffepause

Kl. 16.00 - 17.00 Klargøring+ evaluering

Kl. 17.45 Fernisering

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

SVAMPEJAGT — *FRA SKOVEN TIL BORDET!*

Kom i kontakt med dit indre guldgraver-gen, når vi finder gastronomiske guldklumper i naturens spisekammer. Det giver en dejlig indre ro og glæde at vandre rundt i skoven med svampekurven i hånden og glæde sig til de dejlige måltider, som venter forude.

Vi skal ud i naturen, bruge øjnene og lære at se skoven på en ny måde. Pludselig bliver en tur i skoven ikke bare en gåtur – men også en jagt på de små skatte, der gemmer sig mellem blade, mos og træer. Og det er en helt særlig tilfredsstillende oplevelse at komme hjem med en kurv fyldt med svampe, som man selv har fundet og identificeret.



HVAD VI FORVENTER AT KOMME OMKRING

Vi vil fokusere på de mest almindelige spisesvampe og blive sikre på dem. Vi skal lære at kende forskel på de forskellige arter, hvor vi kan finde dem, og hvilke forhold der giver gode svampeture. Vi skal også tale om, hvordan vejr, tørre og årstid påvirker svampenes forekomst, og hvordan vi kan bruge blandt andet kort og digitale værktøjer til at finde gode områder.

Når vi kommer hjem fra skoven, fortsætter eventyret i køkkenet. Her lærer vi at håndtere svampene korrekt fra skov til tallerken. Vi vil svitse, tørre, fryse, stuve, sylte, koge, bage osv. – og selvfølgelig smage på produkterne. Undervejs får vi også tips og tricks til, hvordan svampenes forskellige smage og konsistenser kommer bedst til deres ret.

Medbring: (Svampe) kurv, lommekniv, evt. børste og praktisk tøj til årstiden og vores ture ud i naturen og skovene.



GODE RÅD TIL SVAMPEJAGT

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 (særr regler 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 bærepose 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.

Pluk ikke svampe tæt på trafikerede veje eller industri, da svampe absorberer tungmetaller, hvilket er giftigt for kroppen i større mængder.

Kend din svampe.

Spis kun svampe, du kender - er du det mindste i tvivl, så lad dem være. Brug kun friske svampe til madlavning, Begynd altid med en lille portion af en ny spisesvamp. Nogle mennesker er overfølsomme over for svampe, så hvis du kun spiser lidt, så mærker du også overfølsomheden svagt.

Spis ikke vilde svampe i rå tilstand. Vilde svampe skal gennemsteges eller gennemkoges.

Hvis du har mistanke om svampeforgiftning, så søg læge eller tag på skadestuen. Medbring evt. resterne af svampene eller madrester, så de kan analyseres.



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^o 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.
- pejsestue 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.nrqaard.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/opholdstue, 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 garderoberum.

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/

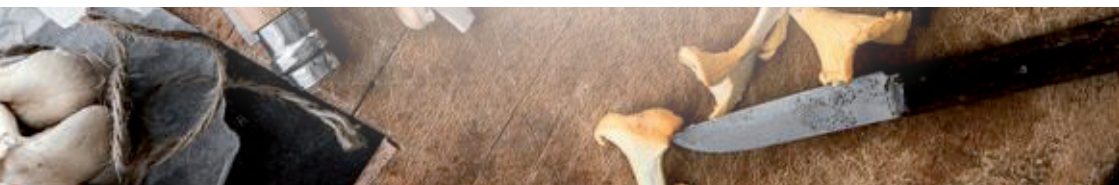


instagram.com/nrgaards



Uge	Titel	Dato	Pris
39	Svampejagt - fra skoven til bordet	26.09 - 02.10	5.795
Øvrige kurser			
29	Det levende køkken	18.07 - 24.07	5.795
35	Sankemad - fra natur til køkken	25.04 - 01.05	5.795
36	Det grønne køkken	08.08 - 14.08	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 Nørugaards 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:

Nørugaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

