Det grønne køkken

vegetarretter • smag • sensorik • sæson













MADGLÆDE • FÆLLESSKAB • KULINARISK INSPIRATION

NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

DET GRØNNE KØKKEN

Program

Søndag	
16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen
17.00 - 18.30	Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie 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 madværksted, teori, opskrifter og råvarer efterfulgt af kaffe og hygge i opholdsstuen
Mandag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling og morgensang ved skolens forstander Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.45 - 11.45	Introduktion og undervisning i madværkstedet
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.00	Undervisning i madværkstedet Kaffepause
15.30 - 17.00	Færdiggørelse af retter og oprydning
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
09.45 - 11.45	Introduktion og undervisning i madværkstedet
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning i madværkstedet inkl. oprydning
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.00 - 17.30	Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.30 - 12.00	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
12.00	Frokost i spisesalen

13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det unikke og virksomme vineri Cold Hand Winery, som stræber efter at producere frugtvine i verdensklasse. På turen kommer vi også igennem Fussingø Nationalpark
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Torsdag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling 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
	Fri eftermiddag
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet Kaffe og hygge i opholdsstuen
Fredag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.15	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling 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 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 Nørgaards Højskole med højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

DET GRØNNE KØKKEN

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

Hele ugen går vi i madværkstedet og kokkererer, smager og eksperimenterer, alt imens vi oplever hvordan grøn mad kan være både inspirerende, mættende og fuld af smag.

VEGETARRETTER

Vegetarmad har i de senere år oplevet en stigning i popularitet, og med god grund. Vegetarisk mad, som er lavet med lokale råvarer, er ikke kun godt for vores helbred og miljøet. Det åbner for en verden af nye smage, teksturer og tilberedningsteknikker, der gør os i stand til at lave grønne retter der kan være lige så tilfredsstillende som enhver kødbasseret ret.



SMAG OG SENSORIK

En af de mest spændende sider af det grønne køkken er arbejdet med smag, tekstur og mundfølelse. Vi udforsker de fem grundsmage sødme, salt, syrlighed, bitterhed og umami, og undersøger, hvordan de påvirker hinanden i maden. Vi prøver kræfter med gammelt madhåndværk som at kærne smør, røge og fermentere, og lærer en vifte af moderne teknikker til at skabe teksturer som cremethed, sprødhed, saftighed og luftighed. Vi arbejder også med anretning og præsentation og undersøger, hvordan farver, former og teksturer kan gøre maden indbydende og appetitlig.

For det handler ikke om at undvære kødet, men om at opdage, hvor meget smag og madglæde der gemmer sig i det grønne køkken.

NYE PROTEINKILDER

Bælgfrugter som ærter og bønner er fremragende kilder til protein og fibre og giver både fylde og struktur til maden. Nødder og kerner som hasselnødder, græskarkerner og boghvede tilfører sprødhed og et lækkert knas, mens mejeriprodukter som smør, ost og yoghurt kan bidrage med dejlig cremethed. Vi dykker ned i de mange muligheder og kombinerer de grønne proteinkilder med sæsonens frugt og grønt samt urter som dild, persille, løvstikke og peberrod.



SÆSON

I det grønne køkken sætter vi fokus på alle de lækre råvarer vi har i Danmark. Vi arbejder med årstidens frugt og grønt, bælgfrugter, nødder, kerner, mejeriprodukter æg og masser af urter – alt sammen så vidt muligt hentet hos lokale, økologiske avlere eller sanket i naturen.

DIN PERSONLIGE GRØNNE KOGEBOG

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

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

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, yogastue og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34^0 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, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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

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/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 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 Rejseforsikring.

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 garderobeskab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Det grønne køkken	11.04 - 17.04	15	5.795
Det grønne køkken	11.07 - 17.07	28	5.795
Det grønne køkken	01.08 - 07.08	31	5.795
Det grønne køkken	10.10 - 16.10	41	5.795
Øvrige kurser på NH			
Detlevende køkken	18.07 - 24.07	29	5.795
Keramik og højskole	17.10 - 23.10	42	5.950

Alle kursuspriser 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