



DET LEVENDE KØKKEN

- MED BIOLOGIEN SOM KØKKENREDSKAB

SURDEJ SBRØD - FERMENTERING - KOMBUCHA - YOGHURT - OST





NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK

DET LEVENDE KØKKEN

Program

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 introduktion til madværksted, teori, opskrifter og råvarer Herefter aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Mandag	
Kl. 06.00 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling i foredragssalen ved skolens forstander Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 10.00-11.45	Introduktion og undervisning i madværkstedet
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Undervisning i madværkstedet Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 15.30 - 17.30	Åbent værksted - mulighed for at arbejde videre på egen hånd med øvelser/projekter
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 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.15	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	Undervisning i madværkstedet
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Undervisning i madværkstedet Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdstuen
Kl. 15.30 - 17.30	Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Højskoleaften med foredrag/aktivitet/workshop Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
Kl. 07.30 - 09.00	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
Kl. 10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
Kl. 10.30 - 12.00	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen

PROGRAM

Kl. 13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv
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 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 10.00 - 11.45	Undervisning i madværkstedet
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.15	Undervisning i madværkstedet Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 15.45 - 17.30	Åbent værksted - mulighed for at arbejde videre på egen hånd med øvelser/projekter
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 - 07.30	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.30 - 08.15	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
Kl. 10.00 - 11.45	Undervisning i madværkstedet
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 13.30 - 16.00	Åbent madværksted, hvor vi gør klar til at præsentere og byde på smagsprøver for øvrige kursister og gæster på højskolen Eftermiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand
kl. 16.30	Åbent hus i madværkstedet
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. 9.00 - 9.30	Afrejse
Kl. 09.15	Tilbud om transport fra Nørgaards Højskole til Bjerringbro Station.

Velkommen
Nørgaards Højskole

NB. Ret til ændringer i programmet forbeholdes

DET LEVENDE KØKKEN - *MED BIOLOGIEN SOM KØKKENREDSKAB*

På kurset dykker vi ned i køkkenets biologi, det er ønskelige bakterier og svampe men også enzymer, som vi bruger til bl.a. at lave ost.

Vi taler selvfølgelig om, hvad der er 'godt' og 'skidt', men mest af alt går vi i madværkstedet og får en masse erfaringer med forskellige typer mad og drikke, som er fremstillet vha. bevidst omgange med mikro-organismer og enzymer.

Hele ugen skal vi arbejde sammen i skolens nye flotte og praktiske madværksted og bryggeri med surdejsbrød, fermetere, lave kombucha, yoghurt og andre spændende ting.

Så vidt muligt vil vi naturligvis inddrage råvarer fra lokale producenter og årstidens madvarer. Det kan også være, at vi sanker fra naturen omkring højskolen.

Vores mål er at du, når ugen er omme tager hjem med en fysisk bagage i form af klirrende glas og flasker fyldt med boblende væsker og grøntsager. Men det vigtigste du får med hjem er ny inspiration og viden om bedre udnyttelse af råvarer og deres egenskaber, nyttige færdigheder, som straks kan implementeres i din egen husholdning.

Alt i alt en udvidet viden om hvad det ér, som bobler og vokser i glassene. Og du vil nu kunne jonglere frit med ord som fermentering, kombucha, mælkesyrebakterier, denaturering, gær og svampe.

Og når man kan det, så er man klar til ikke bare at følge en opskrift men også til at udvikle og eksperimentere videre selv.

Der er bakterier og svampe overalt i og omkring os. At de optræder i køkkenet det ved enhver, som har prøvet at åbne et marmeladeglas til en plet af mug, at opdage at rugbrødet i posen har fået et grønligt skær, eller at skærepålægget i køleskabet har fået en slimet overflade.

De mikro-organismer er vi ikke så interesserede i. Men samtidig køber vi ost, som bevidst er fyldt med skimmel, indtager gladeligt yoghurt med levende bakterier, spiser sauerkraut lavet af mikrober, og brød var altså ikke helt det samme, hvis ikke der havde været gær med i fremstillingsprocessen.

Disse bakterier og svampe er både med til at raffinere smagen af maden og i flere sammenhænge er de formodentligt direkte gavnlige for helbredet.

Udover undervisning i madværkstedet vil ugen byde på spændende højskoleoplevelser, morgensamling, foredrag, udflugt, musik, højskolesang, fællesskab og humør.





Underviser Jeanette Hyldal Vollmer

Jeanette har en phd i biolog. Jeanette har udover at undervise i biologi rejst rundt i store dele af verdenen, men især til Kenya og Sydafrika. Jeanette har igennem de seneste år i øget omfang været havedyrker, hønseholder og haft alment haft fokus på en bæredygtig levevis. I 2019 valgte Jeanette at flytte fra Brønshøj til et mindre husmandssted nær Hinge for at forfølge drømmen og interessen for en mere bæredygtig livstil med produktion og forædling af egne råvarer fra jord til bord. På kurset deler Jeanette ud af sine mange erfaringer - glæd jer!

FERMENTERING

Fermentering betyder 'at gære', og det er lige præcis, hvad metoden kan. Når du fermenterer grøntsager, lader du dem nemlig gære i deres egne mælkesyrebakterier. Du tænker måske ikke over det, men mange fødevarer gennemgår faktisk denne proces. Både yoghurt, pølser, ost, kaffe og øl er fermenteret.





SURDEJSBRØD

Surdej er i grunden bare et stykke gammelt dej. I dejen findes en kultur af microorganismer, som syrner dejen. Det betyder, at surdejen pga. den lave pH-værdi har en helt utrolig holdbarhed. Mennesker har bagt med surdej i tusinder af år. I surdejskulturen opstår en balance mellem bakterier, bla. mælkesyrebakterier, og gærsvampe, som findes naturligt i melet. Disse microorganismer giver tilsammen hævekraft og smag til brødet.

KOMBUCHA

Kombucha er fermenteret sødet te, og selvom det som udgangspunkt lyder lidt underligt, er det en velsmagende, syrlig, læskende drik med friske, perlende bobler. Kombucha stammer fra Kina, hvor drikken i flere tusinder af år har været en fast bestanddel af kosten på grund af sine probiotiske egenskaber, der gør den god for fordøjelsen. *(Kilde: Samvirke.dk)*



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. 34^0 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, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal 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/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

	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.

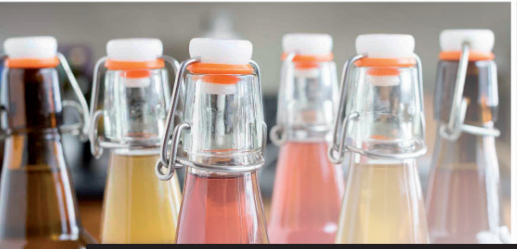
Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards




Uge	Titel	Dato	Pris
10	**Det levende køkken** *SURDEJ - GÆRING - FERMETERING - KOMBUCHA - YOGHURTER - OSTE*	07.03 - 13.03	5.795
29	**Det levende køkken** *SURDEJ - GÆRING - FERMETERING - KOMBUCHA - YOGHURTER - OSTE*	18.07 - 27.07	5.795
	Øvrige kurser		
27	Keramik og højskole	04.07 - 10.07	5.950
28	Det grønne køkken	11.07 - 17.07	5.795
39	Svampejagt – fra skoven til bordet	26.09 - 02.10	5.795

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