

VILD MAD

21.07 - 27.07
2019



21.07 16.00-18.00 Ankomst og indkvartering

17.00 Gratis bus afgår fra Tinglev Station til højskolen. Bussen venter på dig og er arrangeret af skolen.

18.00 Aftensmad

19.00 Velkomst og kursusintroduktion: **V/Katrine Turner**

22.07 07.30-08.30 Morgenmad

08.45 Morgensamling om stranden og byen **V/Katrine Turner**

09.00-12.30 **Stranden og byen:** Hvad karakteriserer stranden som økosystem, hvad kan man finde på og ved stranden, hvilke forskellige arter tang findes der og hvilke er spiselige. Udsæt af ruser, reje-strygning og muslingeagt (hvad er forholdene ved Aabenraa fjord?), et indblik i bynatur og byens planter, hvad man skal lede efter, hvad betyder forurenede jord? Hvad kan man finde i en villahave og hvad skal man passe på med.

12.45 Frokost

13.15-16.30 Tilbered retter af strandens og byens udbud. Hvis vejret er til det vil det foregå med bål.

18.00 Aftensmad

19.30 Foredrag om Naturforståelse **v/Katrine Turner** eller om gastro **v/ kokken**

23.07 07.30-08.30 Morgenmad og introduktion til ruderatet og det åbne land **v/ Katrine Turner**

09.15-11.50 **Ruderatet og det åbne land.** Indblik i hvilke planter her gror på disse nyligt forstyrrede områder, hvad skal man være opmærksom på, hvad er reglerne.

12.45-13.15 Frokost

13.30-16.30 **Eftermiddag:** tilbered retter baseret på planter fra ruderatet og det åbne land (meget almindelige planter man finder de fleste steder), det er ofte grønne planter der er gode at substituere for fx spinat og kål i retter og bagværk. Opbevaring med og uden køl/energi, saltning, syltning og fermentering.

18.00 Aftensmad

19.30 **Fermentering:** Drikke af og med vilde urter og bær.

24.07 07.30-08.30 Morgenmad og introduktion til Vadehavet

09.00-17.00 **Udflugt:** Vesterhavet og Vadehavet med muslingesamling, rejstrygning, og de mere salte strandplanter. Tilberedning af maden udendørs.

18.00 Aftensmad

19.00 **Foredrag:** Om potentialet af vild mad til at hjælpe med FNs verdensmål (sult og fejlernæring, klima, land degradation neutrality, biodiversitet, livet i vand), diskussion om hvad naturen kan holde til og hvor meget man kan bruge af ressourcerne i naturen.

25.07 07.30-08.30 Morgenmad og introduktion til vådområdet **v/ Katrine Turner**

09.00-12.30 Vi skal en tur i vådområdet, introduktion til økosystemet og livet i og omkring vandet. Hvilke planter kan man finde her, hvilke regler findes og tanker skal man gøre sig.

12.45-13.15 Frokost

13.30-16.00 Hvilke retter kan tilberedes af det fundne, agurkesmagende dunhammer og wasabi smagsnuancer. dansk sushi med fisk/muslinger fra stranden?

18.00 Aftensmad

19.30 **Snapsaften.** Hvorfor laver man snaps, hvad er historien bag at bruge alkohol og urter. Gammelkendte og nye kombinationer smages, bland din egen snaps?

26.07 07.30-08.30 Morgenmad og introduktion til Skoven

09.00-12.30 **Skoven:** Gennemgang af de forskellige typer af skov, og hvad man kan finde der.

12.00 Frokost

13.30-16.30 Tilberedning af retter med ting fra skoven samt vildtretter

18.00 Festsiddag af ingredienser fra hele ugen.

19.30 Hyggelig afslutning

27.07 07.30-08.30 Morgenmad

09.00 Sidste morgensamling med et ordentligt vikingefarvel.

09.30 Gratis bus afgår fra højskolen til Tinglev Station. Bussen er tilpasset hvornår toget kører fra Tinglev station.

