

KURSUSPROGRAM Grøn mad til familie og venner uge 46 2025 - underviser Anja Normann

Mandag 10/11	Tirsdag 11/11	Onsdag 12/11	Torsdag 13/11	Fredag 14/11
	07.00-8.00 Morgensvømning/ morgenaktivitet	07.00-8.00 Morgensvømning/ Morgenaktivitet	07.00-8.00 Morgensvømning/ Morgenaktivitet	07.00-8.00 Morgensvømning/ Morgenaktivitet
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet.	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet, tjek ud og aflevering af værelsesnøgle
	09.00-10.00 Morgensamling Foredraget "Fra tuberkulose- sanatorium til japansk højskole" v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen (2. sal).	09.00-10.00 Morgensamling Foredraget "Hverdagen i Japan" v. højskolelærer Line Nordkjold. Foredragssalen (2. sal).	09.00-10.00 Morgensamling Yoga i Dojo-salen v. højskolelærer Maya Wermus eller gåtur i Faksinge Skov v. kortkursuskoordinator Anne Mette Dall.	9.30-10.30 Omvisning og samtale om vintergrønt, der gror i Boseis egen køkkenhave ved Gartneri Skovlys, som forpagter haven. 10.30-11.30 Gløgg over bål. Evaluering af kurset på holdet.
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering.	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Fælles velkomst v. forstander Kenneth Retslov og kortkursus-koordinator Anne Mette Dall. Foredragssalen (2. sal).	10.15-12.00 TEMA: Blomkål som hovedret og tilbehør Gløgg-ekstrakt.	10.15-12.00 TEMA: Svampe som hovedret - stegte, bagte, grillede og tilbehør.	10.15-12.00 TEMA: Græskar og/eller selleri som hovedret med tilbehør.	11.30 Fælles afslutning. Foredragssalen (2. sal).
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-14.00 Opstart og samtale om det grønne liv i køkkenet og gennemgang af ugen. 14.00-15.00 DEJ ved køkkenchef Pia Prehn. Fordej til langtidshævning, lyndeje til pandebød, grissini. 15.00-17.30 Grønne snacks og dip, tapenader, grøntsagsspreads. Syltning og klargøring til ugens retter. Eftermiddagspause lægges ind undervejs.	13.15-17.00 Minigrøntsagstærter med topping, grøn roulade og tilbehør. Eftermiddagspause lægges ind undervejs.	13.30 Halvdagsudflugt v. kortkursus- koordinator Anne Mette Dall Vi besøger Præstøes kunstmuseum, Thorvaldsen Samlingen på Nysø, og får en guidet omvisning. Herefter besøg hos Foreningen for Traditionelle Håndværk, hvor vi får en fortælling om arbejdet med de klassiske håndværk, der arbejdes med her.	12.45-15.45 Det søde køkken ved kok og konditor Mette Knøsgaard. Desserter, hvor grøntsager er repræsenteret. Vi tilbereder til alle kursister på kortkursus. 15.45-16.30 Desserts snacks. Vi tilbereder til alle kursister på kortkursus. Eftermiddagspause lægges ind undervejs. Oprydning.	13.00 Afrejse
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet og anretning af dessert	
19.30 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov. Foredragssalen (2. sal).	19.30 Foredrag v. presse- og naturfotograf Per Rasmussen. Foredragssalen (2. sal).	19.30 Foredrag om de sydsjællandske kysters fremtid i lyset af vandstigninger og klimaet generelt v. Sebastian Mernild, centerleder og professor, Det Naturvidenskabelige Fakultet, SDU Climate Cluster, og Philippine Schollain, Vordingborg Kommune. Foredragssalen (2.sal).	19.30 Festlig afslutning med smagning af lokale ginprodukter v. indehaver af Isle of Møn Spirits, Uffe Skaaning Lind. Foredragssalen (2. sal).	