

1 - Fisk fra Tystrup Bavelsesøerne mandag den 2. september kl. 17 – 21. Kongskilde Friluftsgård

Foredrag af naturvejleder om indsamling af vild mad fra naturen. Vi finder spiselige urter og frugter, og ser på de fisk, man kan fange i Tystrup Bavelsesøerne. Vi steger den meget fine og dyre ferskvandsfisk, [Sandart](#) på planke, og tilbereder lækkert tilbehør. Foredrag af Anne Grete Rasmussen, FruGrøn fra Sorø, om SPIS SORØ projektet og om sundhed, klima og oplevelser. Evt. besøg af en fisker fra Sorø.

2 - Er vilde planter sunde eller giftige? Mandag d. 9. september kl. 17 – 21, Apotekerhaven Sorø Museum, Indgang Munkevænget. Ved Cand. phram. Mette Herget www.herget.dk/haveapoteket

Besøg i Apotekerhaven bagved Sorø Museum, hvor der er rundvisning og foredrag om Krydderurter og lægeplanter. Rundvisningen i Joachim Bursers Apotekerhave giver et indblik i middelalderens brug af både krydderurter og lægeplanter. Haven er indrettet med planter, som blev dyrket i Apotekerens have i Sorø i 1630. Vi ser også på nogle af de planter, man absolut skal holde sig fra at spise. Aftensmad på Kongskilde Friluftsgård og oplevelser med peberrod, vandmynte og brøndkarse.

3 - Besøg i FruGrøn's have - Mandag den 16. september kl. 17 – 21, Søskovvej 10

Idémager og husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen, www.FruGrøn.dk
Hvordan dyrker man nemt grønsager og frugter i egen have og drivhus. Hvilke æblesorter er nemme, og hvordan planter og beskærer man frugter. Fif til tomater, kompost og opbevaring og konservering af fødevarerne. I haven er der opsamling af regnvand, udendørs badeværelse og et væld af forskellige blomster og krydderurter. Smagsprøver. Spisning i haven med fisk fra Tuelsø og Sorø Sø ved [Sorø Lystfiskeriforening](#)

4 - Haverefugiet - naturen som ramme for livsglæde i Sorø

Mandag den 23. september kl. 17-21, Smedevej 66, v/Ella Hilker, Haverefugiet.dk
Hvordan skiftes et liv med stress ud ved at bruge naturen som ramme? Hvilke elementer i naturen er vigtige "for at sjælen kan få ro"? Hvad siger forskning og erfaringer om naturens betydning i perioder med behov for ny balance mellem udfordringer og ro? Hvad betyder Sorøs store skove (træer, dyr, sten, vand og vind)? Naturbaseret mindfulness. Hvad sker der i relationen mellem mennesker, når vi er i naturen? Gåtur med oplevelser. Spisning i Haverefugiet af Kongskildes mad.

5 - Livsglæde og god smag, mandag den 30. september kl. 17 – 21, Den gamle vandmølle, Kongskilde

v/Jørgen Gornitzka, Chokoman.dk
Hvordan kan man udnytte naturens egne spisekamre til at sætte smag på flødebolle? Vi bruger forskellige bær og urter i fremstillingen af flødebolle med en personlig smag. Under kyndig vejledning af Chokoman.dk blander vi vort eget flødebolleskum. Fylder på bunde og overtrækker dem med chokolade. Dem man ikke spiser til dessert, kan hjemtages i en udleveret æske. Spisning på Kongskilde, hvor de samme ingredienser er anvendt i det salte køkken.

6 - Sorø spiser vildt søndag den 13. oktober kl. 14 – 21 på Kongskilde Friluftsgård

Masser af foredrag om urter i naturen og fra haver og fra lokale producenter. Fisk i søerne, dyr i skovene og lidt chokolade til dessert. Vi pelsler et rådyr, opskærer, tilbereder og spiser det. Dyreragout, køller, urter og et godt "grønt" brød tilbereder vi i fællesskab over bål eller i en nybygget ovn på Kongskilde. Det dufter! [Program kommer!](#)

Tilmelding til Gitte Torp på Tlf. 2927 5089 Mail: hoerhavegaard@gmail.com.

Betaling: Bank nr. 7646-2001181 og påførsel navn og nummer på arrangement.

Pris pr. arrangement med aftenmåltid incl.1 øl/vand: 150 kr. Tilmelding til alle 6 arrangementer: 875kr

Børn under 12 år halv pris, Transport til Kongskilde er ikke medregnet.

Planlægningsgruppe

René de la Cruz, Køkkenchef og Daglig leder og Benny Svenstrup Naturformidler på [Kongskilde Friluftsgård](#)

Gitte Torp, [Hørhavegårds Landboturisme/B&B](#), Formand for Støtteforeningen for [KongskildeFriluft](#)

Jørgen Gornitzka, Chokoman.dk, Rustkammervej 81, Tlf. 2164 3257, Mette Herget, Cand.phram, Herget.dk,

Ellepindevej 1, Tlf. 5144 2213, Ella Hilker, frivillig, Haverefugiet.dk Smedevej 66, Tlf. 2373 4711

Tovholder: Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk, Søskovvej 10, 4180 Sorø, 2065 2065

Læs mere på www.kongskildefriluftsgaard.com og www.FruGrøn.dk