



Matkultur

Tang og tare i hverdagsmaten

19. - 20. mars 2021

Dette kurset er for deg som ønsker å lære om denne næringsrike matressursen, men mangler kunnskap og inspirasjon til å komme i gang.

Kurslærere: Anne-Lise og Bjørn Viken fra TING MED TANG

Lære hele livet - Leve hele livet!

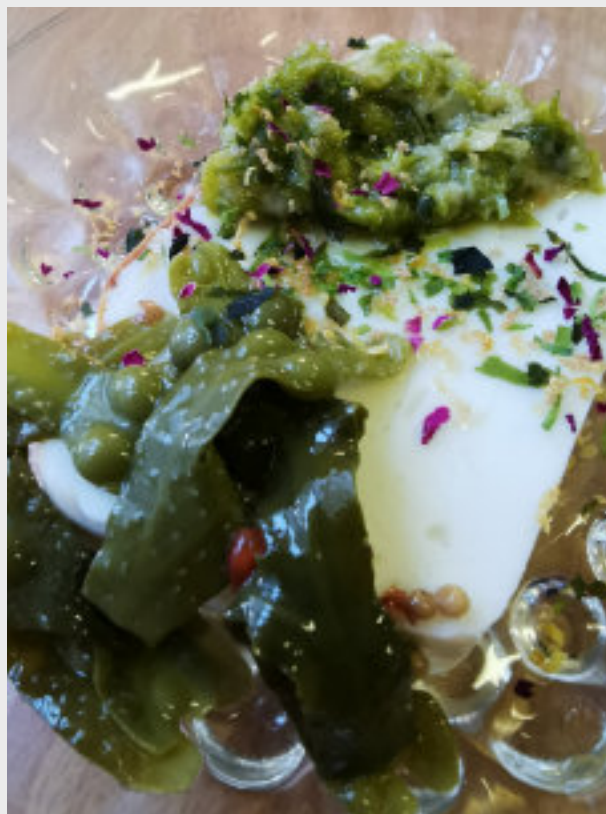
Kursinnhold

Hvordan kan jeg bruke tang og tare i hverdagsmaten? Kan jeg høste selv i fjæra? Hvor finner jeg god tang og tare? Hvilke arter egner seg til hva slags mat? Må den renses? Hvordan kan den konserveres? Hvilke næringsinnhold har de ulike artene?

Dette kurset gir deg svar på spørsmålene slik at du selv kan lage god mat med næringsrik tang og tare som ingredienser i rettene.

Kurset består av en teoretisk del med forelesning, en ekskursjon til fjæra der vi høster tang og tare til dagens retter, og en praktisk del der vi tilbereder ulike retter til et måltid vi spiser sammen til slutt.

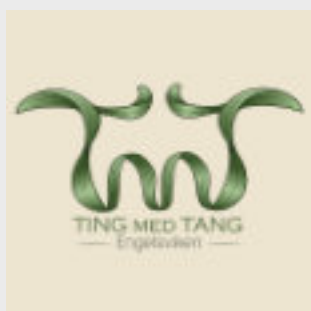
Du får med deg alle oppskriftene hjem, og vil nok se på vekstene i sjøkanten med nye øyne etter dette kurset.



Tang og tare i hverdagsmaten, 19. - 20. mars 2021

Kurslærere

Anne-Lise og Bjørn Viken bor i Fredrikstad hvor de driver firmaet «TING med TANG». De brenner for å formidle kunnskap om å ta i bruk denne så alt for lite utnyttede og næringsrike ressursen. De er kunnskapsrike og inspirerende kursholdere, med de beste tilbakemeldinger fra kurs som de har gjennomført hos oss tidligere.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Fredag 19. mars Sund forsamlingshus, Sømna.
Lørdag 20. mars Tangsafari i strandkanten/Sund forsamlingshus

Tidspunkt: Fredag 19. mars kl. 18.00 - 20.30
Lørdag 20. mars kl. 09.30 - 17.00

Utstyr: Klær etter vær og fottøy egnet for fjæra (brodder?), støvler eller vadere.
Tips: Plasthansker ("oppvaskhansker") med varme hansker inni for å holde varmen i sjøkanten.
Saks og pose med hull i eller nett til å samle tang i.
Skjærefjøl og kniv.
Innesko og behagelige klær til bruk på kjøkkenet kan også være fint å ha med.

Målgruppe

Alle over 16 år som vil lære mer om å inkludere tang og tare i matlaging.

Med forbehold om endringer.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kursavgift kr. 1700,- pr. pers.

Prisen inkluderer kaffepauser og smaksprøver, og et større måltid etter tangsafarien lørdag.

Overnatting

1 døgn m/frokost	kr. 528,- pr. pers.
2 døgn m/frokost	kr. 1056,- pr. pers.
Lunsj	kr. 162,- pr. pers.
Middag m/dessert	kr. 200,- pr. pers.

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
25. februar**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!