

## Tilmelding og betaling

☀ Mandag den 7. april kl. 17 - 21	
<b>Friskt Grønt fra Naturen .....</b>	<b>1</b>
☀ Lørdag den 26. april kl. 15 – ca. 19	
<b>Kvæg og geder i Sorø, cykeltur med madkurv .....</b>	<b>2</b>
☀ Mandag den 28. april kl 17 – 21	
<b>SPIS lokalt og SMAG en Sorøburger.....</b>	<b>2</b>
☀ <u>April/maj: Havekurser</u>	
☀ Mandag den 26.maj kl.17 - 21	
<b>Grillet rådyr og haveforedrag ved FruGrøn i Sorø .....</b>	<b>2</b>
☀ Mandag den 30. juni kl. 17 - 21	
<b>Ø-Kyllinger og VILDT mange hyldeblomster .....</b>	<b>3</b>
☀ Lørdag den 26. juli kl. 13.00 - 17.00	
<b>Bær og sundhed i sommerferien .....</b>	<b>3</b>
☀ Mandag den 4. august kl. 17-21	
<b>Haveapoteket.....</b>	<b>3</b>
☀ Mandag den 1. september kl. 17 - 21	
<b>Naturchokolade .....</b>	<b>4</b>
☀ Mandag den 6. oktober 16.00 til ca. 21.00	
<b>Fisk fra Tuel Sø – tilberedt over bål .....</b>	<b>4</b>

### **Mandag den 7. april kl. 17 - 21**

#### **Friskt Grønt fra Naturen**

v. Naturvejleder Tonie Bjørneskov på [Kongskilde Friluftsgård](#) . Denne aften skal vi nyde godt af naturens spisekammer. Vi starter med en kort introduktion til bål og bålmad ved en af bålpladserne på Kongskilde Friluftsgård. Derefter samler vi ind af forårets første urter til brug i mad og tilbehør. Tilbage ved bålpladsen hjælpes vi med tilberedning af aftenens måltid: Oksekød, lam, brød og salat. Aftenen slutter med spisning omkring bålet. Arrangementet starter udendørs, så tag tøj på, som passer til vejret.

Pris inkl. måltid: 100,- /voksen og 50,-/ barn under 12 år.

[Tilmelding her](#)

## Lørdag den 26. april kl. 15 – ca. 19

### Kvæg og geder i Sorø, cykeltur med madkurv

v. Michael Torp, formand for [Kodriverlauget i Sorø](#), Mødested angives på Hjemmesiden [SPISSORØ.dk](#)

Vil du ud og se, hvordan vi i Sorø kan producere vores eget kød, så tag med på en forhåbentlig hyggelig cykeltur med madkurv. Vores guide er Michael Torp er formand for Kodriverlauget i Sorø. Vi besøger også familien Mouritzen som har kvæg og geder. Vores Kodriverlaug er noget unikt i Danmark. Det har til formål, at drive naturpleje på egnede arealer i Sorø kommune, og at producere kød på et bæredygtigt og dyreetisk forsvarligt grundlag. Måske en mulighed for at købe bæredygtigt kød.

Pris: Gratis at deltage, så tag hele familien med. Husk madkurven

[Tilmelding her](#)

## Mandag den 28. april kl 17 – 21

### SPIS lokalt og SMAG en Sorøburger

v. Michael Torp, [Sejers bageri](#), FruGrøn.dk på [Sorø Husholdningsskole](#)

Kan vi blive mere selvforsynende med fødevarer i Sorø, og hvordan smager det?

Oplæg fra Sorø Kodriverlaug, og produktion af kaniner og grise i Sorø. Sorø Boller fra Sejers Bageri og SPIS SORØ vildt og lokalt, herunder klimabelastning af fødevarer. Vores mål er, at udvikle en SORØ burger, som er fremstillet af lokale produkter, og som kan blive solgt flere steder i Sorø. Har du gode ideer så send dem til

[idemager@gmail.com](mailto:idemager@gmail.com)

Pris: 100kr inkl. aftensmad

[Tilmelding her](#)

## April/maj: Havekurser i Sorø

– dyrkning af sunde og lækre grønsager og frugter i Sorø. [Læs mere og tilmelding](#)

## Mandag den 26.maj kl.17 - 21

### Grillet rådyr og haveforedrag ved FruGrøn i Sorø

v. Idemager Anne Grete Rasmussen og stud. Alexander Baier

Søskovvej 10, Sorø

Tips og ideer til bæredygtig dyrkning i have og drivhus. Oplæg om dyrkning og pasning af tomater i drivhus. Hvordan bekæmpes ukrudt uden kemikalier, og hvordan man laver en god kompost. Vi vil indsamle urter fra haven og tilbereder et rigtig lækker måltid med grillet dyrekød. Sluttes af med årstidens dessert.

I løbet af uge 21 vil Alexander Baier og FruGrøn pelse en råbuk. Tidspunkt kommer, når bukken er skudt.

Arrangementet foregår udendørs. Begrænset deltagerantal.

Pris inkl. måltid: 125kr. Drikke varer kan købes

[Tilmelding her](#)

**Mandag den 30. juni kl. 17 - 21**

## **Ø-Kyllinger og VILDT mange hyldeblomster**

v. Gitte Torp/Landboturisme, på [Hørhavegård](#),

Hørhavegård - Hørhavevej 1, 4250 Fuglebjerg

Vi går tur i Hørhaven ved Tystrup-Bavelse Naturpark, og plukker hyldeblomster og giver hinanden gode ideer til hvad vi kan bruge dem til. Nogle af blomsterne skal vi bruge til desserten og vi sætter også en omgang hyldeblomst saft i gang, hvor vi anvender vores egen lokale honning. Måske bliver der også en lille pose i kan tage med hjem til at lave jeres helt egen ting med. Måltidet består af en let hyldeblomst salat med økologisk kylling der er marineret i hyldeblomst og den vandmynte, som gror vildt ved søen. Til slut en lækker dessert.

Arrangementet er udendørs, men vi går ind og spiser hvis det regner

Pris: dkk. 125,- excl. drikkevarer - som kan købes på Hørhavegård.

[Tilmelding her](#)

**Lørdag den 26. juli kl. 13.00 - 17.00**

## **Bær og sundhed i sommerferien**

v. Gitte Torp/Landboturisme, på [Hørhavegård](#),

Hørhavegård - Hørhavevej 1, 4250 Fuglebjerg

Solbær, ribs og stikkelsbæk fra de soranske haver har et stort indhold af mange sundhedsfremmende stoffer. Herunder stort indhold af vitaminer. På Hørhavegård i Tystrup-Bavelse Naturpark, har vi en del bær buske som vi gerne vil udnytte fuldt ud og det vil vi bruge denne eftermiddag på. Vi vil plukke, udveksle erfaringer og koge syltetøj med Stevia, som erstatning for sukker. Vi laver sunde pandekager over bål, og vi fortæller om solbærrom m.v. Medbring gerne noget til at plukke bær i (bær kan tages med hjem)

Arrangementet er udendørs

Pris: dkk. 50,- pr. person (også børn da de plejer at spise en del pandebrød...)

[Tilmelding her](#)

**Mandag den 4. august kl. 17-21**

## **Haveapoteket**

v. Cand. Phram. Mette Herget/ [Haveapoteket på](#) Ellepindevej 1, Sorø

I enhver dansk have kan det let lade sig gøre at dyrke et udvalg af planter, som tilsammen giver mulighed for at bruge haven som husapotek, eller måske mere rigtigt som haveapotek. Mange af lægeplanterne er der i forvejen, så ofte er det ikke nødvendigt at indføre nye planter. Man skal bare lære at bruge dem.

Besøget i Haveapoteket handler om at se og smage et udvalg af krydderurter/lægeplanter. Det handler også om hvordan planterne kan bruges og hvorfor de virker. Arrangementet slutter med en let bespisning hvor krydderurterne har en fremtrædende plads i maden.

Arrangementet foregår udendørs.

Pris inkl. måltid: 100,- /voksen og 50,-/ barn under 12 år.

[Tilmelding her](#)

## Mandag den 1. september kl. 17 - 21

### Naturchokolade

v. Jørgen Gornitzka/ [Chokoman](#) på [Kongskilde Friluftsgård](#)

Denne aften bruger vi naturens spisekammer, som basis for de gode smage i fyldt chokolade. Først samler vi bær og urter i det fri. Og får en forklaring på deres gode egenskaber, udover de rent smagsmæssige. Så bruger vi dem på forskellig måde som lækkert fyld i de Valrhona trøffelkugler, vi overtrækker og dekorerer. Arrangementet slutter med en spisning, hvor bær og urter også indgår i maden. Udover kaffe & chokolade til dessert, bliver der også en lille pose friske chokolader med hjem.

Arrangementet starter udendørs, så tag tøj på, som passer til vejret.

Pris inkl. spisning: 150,- /voksen og 75,-/ barn under 12 år.

[Tilmelding her](#)

## Mandag den 6. oktober 16.00 til ca. 21.00

### Fisk fra Tuel Sø – tilberedt over bål

v. René de la Cruz/[Kongskilde Friluftsgård](#) på bålplads.

Vi renser og klargøre Aborre, Gedde og Sandart, som er friske fra Tuel Sø. Vi vil udelukkende arbejde med lokale råvarer. Der laves bål i bålhytten, hvor fiskene tilberedes over åben ild på planker etc. Indpakket over gløder eller noget helt tredje. Hvis vejrforhold tillader det vil der være mulighed for bål udendørs også. Vi koncentrerer os specielt om fisk, og laver lidt forskellige tilbehør også. Der vil være mulighed for at bage brød i grillbageovn, eller snobrød over gløderne. Mulighed for, at arrangementet udvides med madoplevelser omkring Gastronomi med fjerkræ på grill.

Pris inkl. måltid: 100,- /voksen og 50,-/ barn under 12 år.

[Tilmelding her](#)

**Flere arrangementer kan komme til, så følg med på [www.spissorø.dk](http://www.spissorø.dk) og vores Facebook gruppe: SPIS SORØ**

- ✿ Blå Flag arrangementer
- ✿ Æblefestival på torvet i Sorø uge 39 – 40 - dato kommer.
- ✿ Vi planter æbletræer, og ser og smager på danske æblesorter. Konkurrence om bedste Sorø-æblekage.
- ✿ Fisketur på søerne
- ✿ Opbevaring og tilberedning af efterårets fødevarer, herunder kreative anvendelser og koldsyltning

### Initiativtagere:

René de la Cruz, Køkkenchef, og naturvejleder Tonie Bjørneskov [Kongskilde Friluftsgaard](#)

Gitte Torp, [Hørhavgårds Landboturisme/B&B](#), og Støtteforeningen for [KongskildeFriluft](#), 2927 5089

Jørgen Gornitzka, [Chokoman.dk](#), Rustkammervej 81, Tlf. 2164 3257

Mette Herget, Cand.phram, [Herget.dk](#), Ellepindevej 1, Tlf. 5144 2213

Anne Grete Rasmussen, [FruGrøn.dk](#), Søskovvej 10, 4180 Sorø, Tlf.2065 2065

På gruppens vegne Anne Grete Rasmussen, tovholder, [idemager@gmail.com](mailto:idemager@gmail.com)