



*Matkultur*

## Fermentering

1. - 2. oktober 2021

Bli bevisst på helsefordelen med "ren" mat og lær om konservering! Er du opptatt av mat som gir god tarmhelse, å redusere suktermengden i kostholdet og å spise «renere» mat? Da er dette et kurs som passer for deg!

**Kurslærer:** Andreas Dønåsen

*Lære hele livet - Leve hele livet!*

## Kursinnhold

Fermentering er en eldgammel konserveringstradisjon som betyr å "legge forholdene til rette". En mikrobiologisk nedbryting av mat og drikke fører til at næringsstoffene blir lettere tilgjengelig, og spennende smaker kommer frem.

På dette kurset får du muligheten til å lære hvordan du kan konservere høstens råvarer på en sunn måte gjennom vinteren! Du vil også få kunnskaper rundt økologiske dyrkningsprinsipper, helsefordeler med ren mat og tradisjonelle konserveringsmetoder.

Ny teknologi har gitt oss ny innsikt i menneskets indre mekanismer. Tarmen vår fungerer som et hotell for millioner av mikrober. Disse mikroberne påvirker forbrenning, humør og immunforsvar i stor grad. I dag vet vi mye om hvilke matvarer som bidrar til en mangfoldig tarmflora og velfungerende fordøyelse. På dette kurset vil du også få en god innføring i hvordan tarm-systemet fungerer og hvordan vi kan spise og leve for å optimalisere tarmhelsen. Det blir fokus på prebiotisk mat(fiber), levende mat(probiotika), betennelse, stress, forbrenning og immunforsvar.

Kurset er delt i en teoretisk del med innføring i metoden, og en praktisk del hvor alle lager sin egen variant av sauerkraut, kimchi og andre fermenterte grønnsaker.

## Program

### Fredag 1. oktober

kl. 12.00 - 18.30 "Jord, mikrober og mennesket".

### Lørdag 2. oktober

kl. 10.00 - 16.00 "Pust, stress og påkobling".

Begge dagene inneholder både foredrag og praktiske økter, der vi prøver ut teknikker og lager tarm-vennlige måltider sammen.



## Kurslærer

Andreas Dønåsen er fysioterapeut, livsveileder og filosofistudent med en holistisk tilnærming. Han henter gjerne mat rett fra naturen, og er opptatt av økologisk dyrking og permakultur. Andreas har selv hatt en helse-transformasjon, og ønsker derfor å inspirere andre til en friskere livsstil!



## Praktisk informasjon

Kurslokaler: Ungdomshuset Framheim, Vik, Sømna.

Tidspunkt:	Fredag	1. oktober	kl. 18.00 - 21.00
	Lørdag	2. oktober	kl. 10.00 - 16.00

Utstyr: Skjærefjøl, kjøkkenbolle, kniv, rivjern, rotskreller, 2 norgesglass med stor åpning (OBS! Maks 0,5 liter), kjøkkenforklé.

Viktig at alle deltakere gir beskjed om allergi/matintoleranser

## Målgruppe

Alle over 16 år som har lyst til å lære om fermentering, "ren" mat og sammenhenger mellom kosthold og god helse. Du trenger ingen forhåndskunnskaper for å bli med.



*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. 2 100,- pr. pers.**

Dette inkluderer råvarer og kaffepauser.

Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost kr. 528,- pr. pers.

1 døgn m/full pensjon kr. 853,- pr. pers.

Ingen enkeltromstillegg!

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

**Påmelding  
senest  
13. september**

**Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!**