

## Program – Frøsamlernes Efterårskursus 2026

Dato: 18. til 20. september 2026

Sted: Løgumkloster Højskole, Brorsonsvej 2, 6240 Løgumkloster

### Fredag 18. september

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-17                                      | <b>Indkvartering</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17-18                                      | <b>Velkomst til både nye og erfarne frøsamlere</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 18-19                                      | <b>Aftensmad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19.30-21<br><b>Aftenkaffe</b><br>der efter | <b>En Frøsamlers have gennem 20 år</b><br><i>Ved aftenskoleunderviser og Frøsamler Mette Juhl Petersen</i><br>Hør om Mettes have på Broagerland, der både fungerer som græsrods-genbank og udviklingsværksted. Det er en lille oase fyldt med mange arter af både planter og dyr. På frølisten udbyder Mette pt. ca. 85 forskellige sorter, og på hendes frølager har hun alene over 400 tomatorter, og netop nogle af Tom Wagners legendariske tomater kommer hun omkring til sidst. |

### Lørdag 19. september

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.45-8.45                               | <b>Morgenmad og smøring af madpakker</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 9-9.50                                  | <b>Højskole til tiden</b><br><i>Ved forstander Ursula Dieterich-Pedersen</i><br>Folkehøjskoler har et opdrag. Folkeoplysning, livsoplysning og demokratisk dannelse. Ursula giver nogle bud på, hvordan højskoler kan danne mennesker. Hertil spejler hun samtiden, både i 180 års dansk højskoletradition, og i bevægelsen, der i 1926 lavede højskoler for unge arbejdere i Tyskland. En bevægelse som hendes farfar var en del af. |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 9.50-10.10                              | <b>Pause</b> med kaffe og te                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 10.10-11.45                             | <b>Den levende middelalderhave</b><br>Rundvisning i to grupper på højskolens projekt "Den levende middelalderhave": Haverum, naturområder, samlingssteder og arbejdende værksted, med inspiration fra både munketidens historie og kultur, landsbyens fællesskab og nutidens visioner som økologi, naturbevarelse, permakultur, selvforsyning og haven som terapi og fornyelse.                                                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 11.45                                   | Samling i grupper. <b>Frokost (madpakker) spises efter aftale med turleder inden afgang eller medbringes på ture. Eftermiddagskaffe/te medbringes på ture.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 12-17<br><br>Vælg mellem 4 aktiviteter  | <b>Nye veje med bælgfrugter</b><br>Hands-on workshop i højskolens undervisningskøkken om nye veje med bælgfrugter ved underviser og Frøsamler Mette Juhl Petersen.<br><br>NB: 12 pladser                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Vandretur i Draved skov</b><br>Botaniker og Frøsamler Torsten Krienke tager os rundt i Draved Skov, der er så tæt som vi kommer på en oprindelig dansk urskov, med sin særlige kulturhistorie og flora. | <b>Oplev Rømø natur og pluk østers i Vadehavet</b><br>Vandring i Rømø natur med en biolog og plukning af østers i Vadehavet. Vi vejleder om tøj til vadeturen og noget kan lånes på højskolen. | <b>Sanketur</b><br>Biolog og Frøsamler Connie Madsen tager os på tur til forskellige biotoper, såsom skov og vadehav, for at finde spiselige vilde planter og svampe, der er i sæson netop nu. |
| 17.00                                   | Tilføjelser til aftensmaden, i form af østers og evt. vilde urter og svampe, skal være i hus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 17-18                                   | Tid til at forberede aftenens "Frøbytteorgie". Medbring dine frø, papir og tusch til skilte, og sæt det op på et bord i salen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 18-19.30                                | <b>Aftensmad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| 19.30<br><b>Aftenkaffe</b><br>undervejs | <b>Frøbytteorgie</b><br>Vi starter, når alle er klar med deres frø. Tag selv små poser, kaffefiltre, kuverter eller lignende med til frø, samt noget at skrive med på posen. Du behøver ikke at give frø for at tage frø.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |

| Søndag 20. september                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-9                                    | Morgenmad og smøring af madpakker<br>Værelser ryddet og evt. lejet linned samlet inden kl. 9                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9-10.20<br><br>Vælg mellem muligheder: | <b>Groft, grønt og fyldt med fiber – Madlavning med fokus på bælgfrugter</b><br><br>v/ Per og Lotte fra Den Bæredygtige Vej.<br><br>NB: 12 pladser | <b>Efterårets håndværk i frøavl</b><br><br>Med medbragte frø og frø høstet i højskolens haver lærer vi om udvælgelse, modning, høst, tærskning, rensning, og opbevaring af frø. | <b>Mød proteinfrøene -der hvor de gror</b><br><br>Tur til gartner og Frøsamler Hanne Christensens have, hvor vi skal se og høre om dyrkning af spiselige lupiner, gråærter, linser, kikærter, sojabønner og hestebønner. Kaffe medbringes. Retur til højskolen til afslutning. | Tid til at snakke med andre, planlægge, slappe af eller stille spørgsmål om foreningen og højskolen. <b>Vi vil også kigge nærmere på højskolens middelalderhave med en plante-kyndig.</b><br><br>Derefter fortsat frit eller:                                                                        |
| 10.20-10.40                            | Pause med kaffe og te                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10.40-12.10                            | Groft, grønt og fuldt med fiber – Madlavning med fokus på bælgfrugter                                                                              | Efterårets håndværk fortsat<br><br>Med Frøsamlere Karen Bredahl og Connie Madsen                                                                                                | Mød proteinfrøene - fortsat<br>Vi skal også se Hannes store køkkenhave med mange sorter og 36 m2 drivhus. Årets tema i drivhuset er varme-krævende bønner og en masse tomater.                                                                                                 | <b>I munkenes fodspor: Klosterets landskab fra fortid til 'Håbets Have'</b><br>Hør om naturgenopretning af Slotsbækken', følg i munkenes fodspor omkring Refugiet og det gamle cistercienserkloster og hør om Refugiets planer for 'Håbets Have' og hvordan haven vil forbinde historien og nutiden. |
| 12.30-13                               | Vi siger tak for denne gang                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                        | Fælles spisning (madpakker) og fælles oprydning                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |