

MENU

Mandag :

Kørvelsuppe med pocherede æg. Sprød Parmaskinke og groft brød.

Honningsstegt andebryst. Lun salat med perlerug og citrusfrugter. Gratinerede forårsløg med gede-ost.

Tirsdag:

Skær-ising med grillede grønne asparges. Feldsalat med sprødt rugbrød, kartoffelfrikassé.

Yoghurt – lime og vaniliefromage med syltede bær og en marcipan-tuille.

Onsdag:

Stegt sandart med tomatkompot, pesto og rucola.

Grøn lammefrikassé med nye grønsager, æblechutney med peberrod og sennep.

Torsdag:

Frisk stenbiderrogn, hvide asparges med safranholdaise.

Rosastegt kalveculotte med råstegte rabarber, forårsgrønt og ovnstegte kartofler.

- Vi besøger Camilla Plums Fuglebjerggård.
- Vi spiser i den økologiske landsby i Torup.
- Vi smager på fårekød og fåreis hos den lokale fåreavler.
- Vi drikker mælk og oplever den økologiske proces på mejeriet Øllingegård.
- Vi kigger ind til Jan Friis-Mikkelsen på restaurant Tinggården
- Vi smager på vin og snaps.

Restaurant Tinggården
- www.tinggarden.dk



Tisvilde Højskole

Kultur Ferie & Kursushotel

Tilmelding:

Tisvilde Højskole, Julsgårdsvej 1-5, 3220 Tisvildeleje

Tlf.: 48 70 76 36 - fax: 48 70 77 36

mail: tisvildehoejskole@gmail.com - www.tisvildehoejskole.dk

Sund mad og bevægelse – krydret med musik på

Tisvilde Højskole

17. – 21. Maj 2010



4 spændende dage på Tisvilde Højskole med kok og restauratør Jan Friis-Mikkelsen fra Restaurant Tinggården.

Kursus pris: 3.795,- (Hvis du overnatter hjemme pris: 3.295,-)

Livsglæde og nysgerrighed i køkkenet.

Har du lyst til at blive inspireret i din tilberedelse af rigtig god og sund mad ?

Vi bruger de bedste råvarer. Du er selv kok. Vi krydrer det med jazz og gode viser, og vi bevæger os i takt til musikken.

Tag gode sko – kondi-dragt og varmt tøj med – for måske tager vi forskud på foråret og finder råvarer i naturen.

Mandag den 17. Maj

Kl. 10.00-11.00

Ankomst og indkvartering.

Kl. 11.00 Velkomst og introduktion til kurset.

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.30 Vi går tur i lokalområdet og oplever bl.a. den gamle redningsstation.

Kl. 16.00 Kaffe – The – og hjemmebagt kage.

Hold 1. går i gang med det kulinariske til aftenens middag.

Kl. 19.00 Middag og præsentation af retterne.

Kl. 20.30 Snapsesmaging og sange.

Kl. 21.00 Kaffe og the.



Øllingegaard
MEJERI



Tirsdag den 18. Maj

Kl. 08.00 Morgenmad.

Kl. 09.00 Morgensang.

Kl. 09.30 Så bevæger vi os

Kl. 11.30 Besøg på Camilla Plums Fuglebjerggård. Vi smager øl og hører om madens historie med marken som udgangspunkt.

Kl. 13.00 Frokost på Fuglebjerggård.

Kl. 14.00 Vi tager til den lokale fåreavler, hvor vi smager på fårekød og fåre-is.

Kl. 16.00 Kaffe, the og hjemmebagt kage på Tisvilde Højskole.

Hold 2. går i gang med det kulinariske til middagen.

Kl. 19.00 Middag og præsentation af retterne.

Kl. 20.30 Madsnak med Jan Friis-Mikkelsen og musik.

Kl. 21.00 Kaffe og the.

Onsdag den 19. Maj

Kl. 08.00 Morgenmad.

Kl. 09.00 Morgensang.

Kl. 09.30 Så bevæger vi os.

Kl. 11.00 Vi besøger Øllingegaard Mejeri.

Kl. 13.00 Frokost ved Tibirke Kirke

Kl. 14.30 Besøg på Restaurant Tinggården, med kaffe og the og hjemmebagt kage

Kl. 16.00 Tilbage på Højskolen. Hold 3. går i gang med det kulinariske til middagen.

Kl. 19.00 Middag og præsentation af retterne.

Kl. 20.30 Vinsmaging og musik

Kl. 21.00 Kaffe og the.

Torsdag den 20. Maj

Kl. 08.00 Morgenmad.

Kl. 09.00 Morgensang.

Kl. 09.30 Så bevæger vi os.

Kl. 10.30 Vi tager til den økologiske landsby i Torup, hvor vi besøger bageriet og hører om det økologiske projekt.

Kl. 13.00 Vi spiser frokost i landsbyen.

Kl. 16.00 Kaffe – The og hjemmebagt kage. Hold 4. går i gang med det kulinariske til middagen.

Kl. 19.00 Festmiddag og præsentation af retterne.

Kl. 20.30 Jazz aften med Mogens Johansen, Jacob Fischer og Hugo Rasmussen.

Kl. 21.00 Kaffe og the.

Fredag den 21. Maj

Kl. 09.00 Brunch og hjemrejse. (ret til ændringer forbeholdes)