

Lav økologisk hverdagsmad fra bunden, hver dag har sit tema. Hør hvad kosten gør ved og for din krop. Lær at bruge naturens og havens forskellighed og overflod.

Kurset henvender sig til alle, der kan lide at lave mad og som ønsker at bevare naturen. Dagen indeholder noget for både krop og sjæl i form af motion, workshops, sang, udflugter, madlavning og underholdning.

Skraldhedevej 8 • 6950 Ringkøbing
Tlf.: 96753777 • Fax: 96753788
Mail: kontor@vestjyllandshojskole.dk
www.sommerkursus.dk/www.vestjyllandshojskole.dk



Økologisk mad

- til hverdag - og en enkelt fest

24. - 28. okt. 2012

Vestjyllands
Højskole



KRAFTVÆRK

Lad din madlavning blive til en leg med gode økologiske råvarer og deres smukke farver. Ny inspiration til at få alle naturens, gartnerens og landmandens gode råvarer ind i køkkenet og forvandle dem til delikate måltider.

Køkkenworkshop med temaer som: Nordisk-, indisk-, vegetar- og middelhavsmad samt rawfood. Syltning, kryddersalte, -eddike og -snapse. Foredrag om skolens økologiske køkken, hvor vi lægger vægt på smags- og synsoplevelser, rene, friske og ubearbejdede råvarer. Maden bliver behandlet respektfuldt, nænsomt og kærligt og gør dig mæt men let.

Find inspirationen til at flytte lysten fra raffineret mad (sukker, hvidt brød, fastfood o.s.v.), til fantastiske farvestrålende retter, hvor alle forskellige slags grøntsager, frugter, bær, korn og nødder kombineres på uendelige måder.

Kurset er for alle, der laver mad i deres hverdag, såvel privat som på arbejde.

Velmødt på Vestjyllands Højskole!
Henriette Liin Danielsen, Inger Liin Knudsen og Kirsten Bjerger

De grønne kokke på Vestjyllands Højskole, som er aktuelle med bogen "*Vestjyllands Højskole – køkkenets favoritter*".



Tilmelding

Tilmeld dig på www.sommerkursus.dk, eller udfyld tilmeldingen og send den med posten. Du kan også tilmelde dig på tlf. 96753777. Depositum 500 kr. Få mere information på www.sommerkursus.dk

Foto: Philip Johnson

Tilmelding

Økologisk mad -til hverdag og en enkelt fest

24. - 28. okt. 2012

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dobbeltværelse | <input type="checkbox"/> Vegetarmad |
| <input type="checkbox"/> Dobbeltværelse m. bad og toilet | <input type="checkbox"/> Allergivenlig mad (+100 kr.) |
| <input type="checkbox"/> Eneværelse | <input type="checkbox"/> Sengelinned (+50 kr.) |
| <input type="checkbox"/> Eneværelse m. bad og toilet | |
| <input type="checkbox"/> Hjemmeboende | <input type="checkbox"/> Sovesal |

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr./by: _____
Hele CPR nr.: _____
Tlf.: _____ E-mail: _____

Pris

Hjemmeboende/sovesal.....	2650,-
Dobbeltværelse.....	3150,-
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....	3550,-
Eneværelse.....	3550,-
Eneværelse m. bad og toilet.....	3950,-