



- Sesongens oppskrift
- Julebord
- Smak Sakte Festivalen
- Nynorske litteraturdagar
- Program haust
- Konkurrans
- Konferanse

FRETHEIM HOTEL

– eit grønt og historisk hotel i hjartet av Fjord Norge



Pb 63, 5742 Flåm • Tlf 57 63 63 00
mail@fretheim-hotel.no • www.fretheim-hotel.no



Sesongens oppskrift

No om hausten bognar det av gode råvarer i områda rundt Flåm. Rein, hjort, lam og ulike typar bær er våre spesialitetar. På Fretheim har me ein variert á la carte som gjenspeglar årstida me er inne i.

Krydre fileten med salt og pepar og brun fileten i ei varm panne nokre minutt på kvar side. Legg fileten i ei ildfast form og ettersteik i steikeomn på 125 grader i ca. 20 min, avhengig av korleis du vil ha fileten steikt. (Kjernetemperatur 65 °C for raud, 70 °C for rosa og 76 °C for gjennomsteikt).

REINSDYRFILET MED VARM TOMATMARMELADE

Ingrediensar for 4 personar
800 g ytre eller indrefilet av reinsdyr
1 ts salt
½ ts pepar
2 ss smør eller olje
1 ss finhakka frisk timian
1 ss finhakka frisk salvie
2 dl raudvin
1 kiwi

Det er lurt å leggja reinsdyrfileten eit døgn i marinade før steiking. Skjær av eventuelle hinner på reinsdyrfileten før du legg han i marinaden. Marinaden lagast med å blanda raudvin og urter. Skjær opp ein kiwi og legg saman med kjøtet dei siste timane før det skal steikast. Slik blir kjøtet mørare.

VARM TOMATMARMELADE

1 kg godt modne tomatar (helst økologiske)
4 s matolje
3-4 dl sukker
1 ts salt
1 ts pepar
2 raude chili – kan sløyfast
1 kvitlauksfedd – kan sløyfast

Vask tomatane, del dei i to og ha dei i ei gryte. Ha i sukker, salt, pepar og ev. chili og kvitlauk og la det småkoke i 30-40 min. utan lok.

Reinsdyrfileten serverast med tomatmarmelade, haustens ferske potet og ei blanding av bruna sopp, sjalottlauk og frisk spinat. Lag gjerne ein saus av marinaden. Smakeleg måltid.



Maten på Fretheim Hotel

Maten som serverast på Fretheim Hotel er henta frå naturen kring Flåm. Frå lykkelege hoppande geiter og sauer som beitar fritt i fjellskråningane og sprellande aure frå Aurlandsfjella. Hotellet samarbeidar med dei lokale gardane slik at dei heile tida får dei beste råvara som vidareforedlast på hotellet. Tildømes røykjær me kjøt og fisk i eige eldhus. Skinkene vert hengt opp på stabburet for langsam godgjering. Resultatet vert Fretheim sin heimelaga spekemat. Det lagas og pinnekjøtt, lammelår, røykelaks og Fretheimkorf på hotellet.

Julebord

Frå den 27. november til 11. desember (andre dagar bestillast på førespurnad). Me er stolte av å presentere eit julebord der me har laga maten sjølve. Eldhuset frå 1500-talet er framleis i bruk og stabburet frå 1928 sørger for mörning av spekematen vår. Eit godt samarbeid med lokale gardsbrukarar gjer det mogleg å tilby dei beste råvara.

PRISAR

Julebordpakke 2 døgn		Julebordpakke frå laurdag ei natt
Per person i dobbeltrom	kr. 2065,-	kr. 1245,-
Enkeltrom	kr. 2465,-	kr. 1445,-
Julebord uten overnatting	kr. 645,- pr person	

Julebordpakke 2 døgn: overnatting med frukost, fire rettars middag fredag, velkomstgløgg, julebordsbuffet og dans til levande musikk laurdag. Julebordpakke laurdag til søndag, ei natt: overnatting med frukost, velkomstgløgg, julebordsbuffet og dans til levande musikk laurdag. Søndag serverar me brunsj til kl. 12.00.

Andre freistande julebordstilbod:

Stabbursjul - minijulebord i stabburet kr. 595,- pr. person (minimum 10 personar)
Badestamp utanfor stabburet, totalt kr. 3000,- (maksimum 8 personar)
Gløgg i hagen med peis og lykter kr. 100,- pr person
Tur med Flåmsbana med julegrot undervegs kr. 350,- pr person
Kanefart, totalt kr. 2000,- (maksimum 8 personar)





Smak Sakte festivalen 7. – 10. oktober 2010

Smak Sakte festivalen presenterar noko av det beste bygda vår har å by på. Det er ein stad der ein kan gjenoppdage historia og skape verdiar i ei ny tid. Verdiar som ikkje berre kan forståast, men må sansast og anast. Festivalen er ein del av satsinga ”SAKTE i Aurland” der du kan oppleve menneska og produkta som gjer verdsarven levande.

PROGRAM

Smak Sakte på Fretheim Hotel

Fredag 8. oktober:

- Oppdag Stabburets Matgleder med spekemat, øl og akevitt smaking. Smak på fleire spanande variantar av heimelaga røykt og tørka kjøt og fisk
- Spesialkomponert 3-rettars meny i restauranten
- Akevittkveld i Lorden Pub med underhaldning av trubadur

Laurdag 9. oktober

- Grilling av kje i hagen
- Vinsmaking i vinkjellaren
- Spesialkomponert 3-rettars meny i restauranten
- Underhaldning i Lorden Pub

Sundag 10. oktober

- Smakotek i Kaffibaren på dagen. La deg freiste av våre smakstasjonar, der me presenterar ulike produkt og smakar frå naturen kring oss

For påmeldingar og fullstendig program, sjå på: www.smaksakte.no



Nynorske Litteraturdagar 29.-31. oktober 2010

Nynorske Litteraturdagar er eit resultat av ei medviten satsing på å utvikle ulike kulturtilbod i Aurland kommune. Nynorske Litteraturdagar har regional og nasjonal profil, tufta på ei solid lokal forankring. Fretheim Hotel er festivalhotellet. Både kyrkjene, Flåmsbana og Nærøyfjorden vert nytta, og er med på å lyfte fram dei litterære opplevingane.

Program Fretheim Hotel:

Fredag 29. oktober

Kl 17.30 **Barsservering** med eit godt utval av smørbrød og kaker heile kvelden

Kl 18.00 **Opningsarrangementet** – Jens Brekke, Ola Bremnes, Rønnaug Kleiva, Lars Klevstrand og Roy Aron Myklebust ynskjer velkomen og sparkar i gang den 5. festivalen

Kl 18.30 **A la carte restauranten** opner for servering

Kl 20.00 **50/50** – Forfattar Frode Grytten i samtale med Finn Tokvam

Kl 21.30 **Etter fjøstid** – Humorshow med Roy Aron Myklebust

Kl 22.30 **Arrangement i Lorden pub**

Laurdag 30. oktober

Kl 11.00 **Sosiale medium** – Kurs og konkurransar i sosiale medium, ungdomsarrangement

Kl 12.00 **Flåm Musikklag** spelar i hagen

Kl 12.30 **Grillen og kaffibaren opnar**. Servering av lokale pølser og lammeburgarar. Smakotek og lokale drikker. Underhaldning

Kl 13.00 **Kunstutstilling og korsong** i glastårnet

Kl 17.00 **Illustrert tyleskap** – Jens Brekke og Ola Bremnes – 10 års jubileum

Kl 18.30 **Akevitt og Spekematsmaking** – Smak Fretheim Hotel sin eigen spekemat og få ei innføring akevitten si historie og smakar

Kl 19.30 **Smalahovefest** – ein tradisjonsrett med god drikke og songar i godt lag

Kl 21.00 **Stand up** – Thomas Leikvoll, Dag Sørås og Jon Schau

Kl 22.30 **Konsert med Mari Persen** – Høyr og sjå meir av fantastiske Mari på www.myspace.com/maripersen

I tillegg skal nynorskforlaga ha utstilling og sal av bøker heile helga.

For påmelding og fullstendig program, sjå www.nynorskelitteraturdagar.no





Program haust 2010

- Rallarvegen er open ut september
- «After bike» dei tre fyrste laurdagene i september
- Smak Sakte Festivalen 7.-10. oktober
- Nynorske Litteraturdagar 29.-31. oktober
- Julebordsesongen startar 27. november
- Prisar frå kr 595,- pr pers i dobbeltrom i heile haust

Sjå heile programmet på: www.fretheim-hotel.no

KONKURRANSE

Kva for eit årstal fikk me stabbur på Fretheim Hotel?

Vinnaren får eit julebordsopphald for 2 personar, frå laurdag til søndag i julebordsperioden 2010. Frist for innsending av svar er 15. oktober.

Svar sendas på e-post:

mail@fretheim-hotel.no

eller i post: Fretheim Hotel AS, PostboksB 63, 5742 Flåm

Sendinga merkast «konkurranse haust 2010»



Sans og samling - ei konferanseoppleveling av dei sjeldne på Fretheim Hotel!

Sans og Samling er navnet på våre konferanselokaler. Lokala ligg i den historiske delen av hotellet. I Marthe Stova og i dei andre vakre stovene kan du drikke kaffi og mingle i pausene, eller du kan ta deg ein tur opp ein trapp til Sivlebiblioteket for gylne augneblink og ei stille stund. Utanfor vindauga ligg vakker vestlandsnatur og badar i sprakande haustfargar og freistar til aktivitet. Me trur omgjevnadene hjå oss vil gje dykk inspirasjon til kreativitet, konstruktiv debatt og klare nye tankar.

Teambuilding hjå oss:

- Sykle Rallarvegen
- Vandre i Flåmsdalen eller i Aurlandsdalen
- Padle i kajakk på fjorden
- Det Bevisste Kjøkken-vår matfilosofi!

- Båttur på Nærøyfjorden som er på UNESCO si verdsarvliste
- Vinsmaking i hotellet sin vinkjellar
- Hageselskap heile året i Fretheimhagen med telt, lykter i trea, peis, grillhus og badestamp.
- Temafest i puben, kva med 1001 –natt, 70-talsfest, «Halloween party» eller et tema dykk ynskjer sjolve?!

Bestill gode forelesarar gjennom oss!

Dagkonferansepakkar frå kr. 415,- pr person inkl. konferanserom og 2 rettars lunsj henta frå Det Bevisste Kjøkken.

Velkomen til inspirerende møter på Fretheim Hotel i Flåm!



Pb 63, 5742 Flåm • Tlf 57 63 63 00
mail@fretheim-hotel.no • www.fretheim-hotel.no

