



Framtidas brød med fortidas korn

# Bakekurs med mel av gamle kornsorster

## FAKTA

*Gamle kornsorster er hvete-, rug-, bygg- og havre-sorter som ikke har vært utsatt for moderne foredling.*

*Moderne kornsorster er utviklet for å tåle maskinell behandling, både på jordene og i bakeindustrien. De skal gi større avlinger og bedre bakekvalitet. Måleparameterne har derfor vært volum, proteininnhold og glutenstruktur med spesiell fokus på å oppnå optimalt bakeresultat.*

*Andre og kanskje enda viktigere måleparametere som næringsinnhold og smak, har stått svært lite i fokus.*

*Glutenstrukturen som er endret for å gi et bedre bakeresultat, har muligens gitt stadig flere mennesker problemer med fordøyelsen og stadig flere utvikler gluten-intoleranse eller allergier.*

*Moderne økologiske bønder har sett potensialet i de gamle sortene fordi de egner seg spesielt godt til økologisk dyrking. De er mindre næringskrevende og mer motstandsdyktige mot sykdom.*

## TEORI

Mandag 17.januar 2017 kl. 18.00 – ca 21.30

## PRAKTISK

Tirsdag 18.januar kl. 09.00 –ca 15.00 eller  
Onsdag 19.januar kl 17.00 – ca. 22.00

## PRIS

kr. 2000,- (kun teori: kr. 500,-)

## STED

Kulturgården Bjerkem og i Rølia, Henning, Steinkjer

**PÅMELDING** [torunn@gullimunn.no](mailto:torunn@gullimunn.no)

## Kursinnhold

Instruktorerne Torunn Hernes Bjerkem og Cecilie Røli er to gode naboer på gårdene Bjerkem og Rølia i Henning i Steinkjer som begge er økobønder og dyrker gamle kornsorster. De har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster.

Kurset gir deg teoretisk og praktisk kunnskap om baking med eldre kornsorster som for eksempel spelt, landhvetet, emmer og svedjerug. Det blir bakst både med surdeig og økologisk gjær. Du får med deg både gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset. Det er tilbud om deltakelse i bakenettverk etter endt kurs.

Kurset er delt i to. Teoridelen gir deg grunnlag for å kunne forstå forskjellene mellom gamle og moderne sorter, og variasjonene man må forholde seg til når en baker med lokalt mel av gamle sorter. Praktisk baketid gir deg egne erfaringer under veiledning og erfaringer med forskjellige baketeknikker tilpasset de ulike sortene.

## Velkommen til kurs!

Ønsker du mer informasjon?

Kontakt Cecilie Røli: [cecilie@gullimunn.no](mailto:cecilie@gullimunn.no) / 92016186

eller Torunn Hernes Bjerkem: [torunn@gullimunn.no](mailto:torunn@gullimunn.no) / 97562667

