



Bakekurs

Tid: Fredag 18. september 2020. Kl. 09.00 – ca. 17.00

Sted: Reppe Søndre, Trondheim

Adr. Osvegen 60, 7054 Ranheim

«Framtidas brød med fortidas korn»

Fakta

Gamle kornsorter er hvete-, rug-, bygg- og havresorter som ikke har vært utsatt for moderne kornforedling. Foredlingen av moderne kornsorter har hatt fokus på at kornet skal gi mest mulig avling, samt rask bakst med stort volum. Næringsinnhold og smak har hatt mindre fokus. Korn fra de gamle sortene inneholder derfor mer næring, og bløtere gluten. De har også en fantastisk smak og aroma. De gamle kornsortene kan være lettere å fordøye for personer som er sensitive for glutenholdig bakst. Det svake glutenet i gamle kornsorter, krever imidlertid at man baker med litt andre teknikker enn det man er vant med for moderne melsorter.

Instruktør



Cecilie Røli bor på gården Rølia, i Henning, i Steinkjer. Hun er økobonde og dyrker gamle kornsorter. Cecilie har fordypet seg i sortenes bakekvaliteter og deres helsegevinster, og legger vekt på surdeigsbaking som et viktig verktøy for sunn og vellykket bakst.

Kursinnhold

Grunnkurset «Framtidas brød med fortidas korn» gir deg teoretisk og praktisk kunnskap om baking med lokalt mel og gamle kornsorter som spelt, landhvete, emmer og svedjerug. Det blir bakst både med surdeig og gjær. Du får med deg gode oppskrifter og fersk bakst fra kurset, samt tilbud om deltakelse i bakenettverk etter endt kurs.

Den praktiske delen av kurset gir innføring i forskjellige baketeknikker tilpasset de ulike sortene og årgangene og den teoretiske delen gir kunnskap om forskjellene mellom gamle og moderne sorter, samt variasjonene man må forholde seg til når en baker med lokalt mel.

Deltakeravgift: kr. 1.700,- inkl. lunsj

Påmelding: gullimunn.no/kurs-og-arrangement/ innen 18.09.20 eller så lenge det er plasser på kurset.

Sted: Reppe Søndre, Trondheim
Adr. Osvegen 60, 7054 Ranheim

Mer informasjon:

Kontakt: Cecilie Røli,
tel: 920 16 186 / cecilie@gullimunn.no